

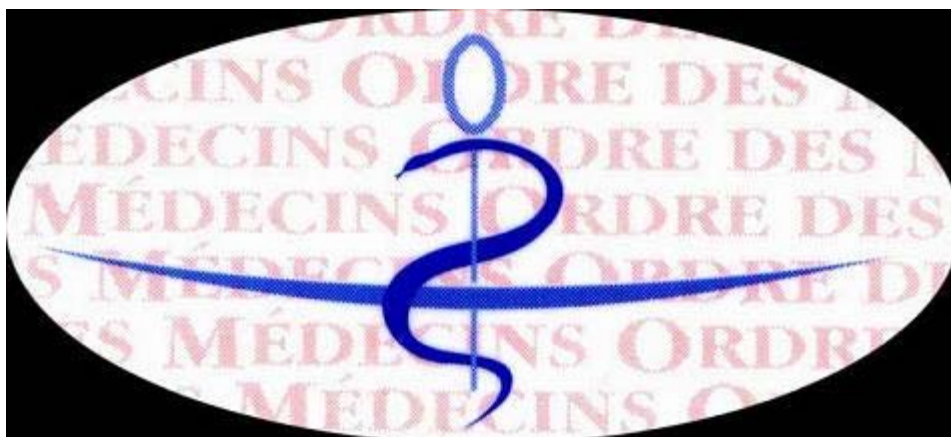
Từ Bản

BÁC SỸ GIẢI ĐÁP SỨC KHỎE TÌNH DỤC

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Lời Giới Thiệu

Hướng Dẫn Tự bảo Vệ Sức Khỏe



Vấn đề giới tính và tình dục vốn là chuyện muôn thuở của loài người, thanh niên nam nữ, ông già bà cả ai cũng biết nhưng có ít người biết được đến nơi đến chốn. Nhiều chuyện lạ và bí ẩn về giới tính tình dục đã được các nhà khoa học hiện đại giải mã sáng tỏ nhưng cũng không ít những hố đen vẫn còn mù mịt chưa ai giải thích được rõ ràng cần được tiếp tục khám phá.

Nội dung chính của cuốn sách này đề cập đến những kiến thức khoa học đầy sức thuyết phục về giới tính và tình dục nhằm xoá bỏ những quan niệm sai lầm lỗi thời có từ thời phong kiến xa xưa, giúp bạn đọc có một cách tiếp cận

đúng đắn, tiên tiến đối với lĩnh vực khoa học rất cổ cũ mà cũng rất hiện đại này.

Hy vọng những trang sách đầy ắp kiến thức, sinh động, sát thực tế của tác giả sẽ mang lại cho các bạn nhiều điều bổ ích, lý thú và đôi khi bất ngờ nữa, giúp cho cuộc sống lứa đôi hiện tại cũng như tương lai của các bạn càng thêm thoải mái - hạnh phúc - an toàn.

Xin trân trọng giới thiệu để các bạn cùng tham khảo

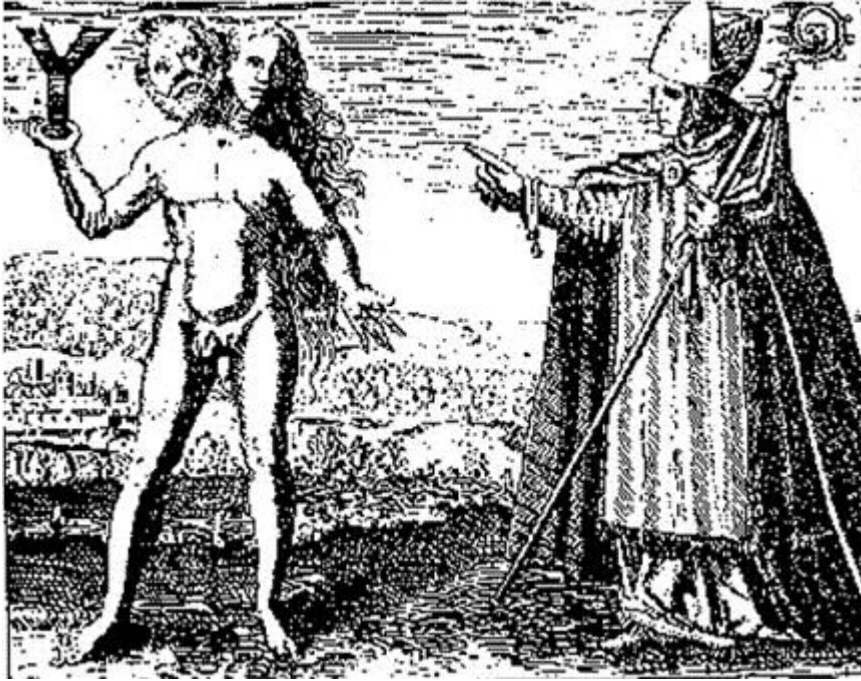
Người biên dịch

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 1

Giới Tính Và Sự Nghi Hoặc Của Loài Người



Bạn có biết chăng?

**Loài người hiểu biết về bản thân mình đến đâu?*

**Tại sao dương vật của nam giới cương cứng được?*

**Tại sao người ta sinh ra có nam có nữ?*

**Sự kín đáo trong tình dục đã hình thành như thế nào?*

** Lịch sử sự ngu muội về tính giao của con người ra sao?*

**Ba cột mốc về khoa học tình dục và gì?*

1. Hãy Tự Nhận Biết Về Bản Thân Mình

3000 năm trước đây, tại ngôi miếu thần Perbai nổi tiếng về dự đoán tương lai tự nhiên thấy nổi lên một tảng đá trên có khắc rõ mấy chữ: “Hãy nhận biết bản thân mình”

Loài người nay đã tiến vào thời đại điện tử, thời đại công trình sinh vật; nói về kỹ diệu là đã chế tạo ra máy mô phỏng não người; nói về khéo léo là đã có thể nghiên cứu trí năng nhân tạo; nói về tinh vi là đã có thể dùng kính hiển vi điện tử để khảo sát kết cấu của nguyên tử, điện tử, chất tử, trung tử;

nói về sự lớn lao là đã có thể ngồi lên con tàu vũ trụ đi ngao du trong vũ trụ mênh mang.

Hầu như con người đã nhận thức được mọi cái không có cái gì là không biết. Nhưng điều hài hước lại chính là từ chỗ này. Thiên tính của con người là hiếu kỳ, lúc nào cũng say sưa với thế giới bên ngoài và coi nhẹ tìm hiểu bản thân mình. Sau khi khô công mài mò tìm hiểu nhân sinh trên nửa thế kỷ, nhà thơ vĩ đại Đức Goethe đã phải than vãn rằng: "Con người, vị Bán thần được ca ngợi này rút cục là cái gì?"

Người là gì? Hoặc nói một cách khác, bản chất, bản tính, nhu cầu của con người là gì? Sự hiểu biết của con người về các mặt đó đúng là không được sâu sắc, toàn diện, chuẩn xác như sự hiểu biết về vũ trụ vô cùng tận.

Nhưng chính vì mới lạ nên mới thích thú, chính vì bỏ bề lâu ngày nên mới cần vội giải quyết ngay. Con người không chịu để bị khoa học đối xử thờ ơ với bản thân mình, và cũng không chịu để bị đè bẹp dưới áp lực mạnh của khoa học kỹ thuật đang phát triển rầm rộ. Loài người bị trừng phạt nay đã thức tỉnh, họ dũng cảm nhận sự thách thức của xã hội và giới tự nhiên, bắt đầu nghiên cứu toàn diện, tổng hợp về bản thân mình.

Nghiên cứu về tình dục thuộc phạm trù nghiên cứu nhân học, là một mặt vừa quan trọng vừa độc đáo, vừa kỳ diệu vừa phong phú trong nghiên cứu nhân học. Đó là tính học. Theo tên gọi đó, tính học là về khoa học tình dục, về giới tính. Cứ nói đến nghiên cứu tình dục là có người đã ngượng đỏ mặt, áp úng nói: "Chà! Chuyện đó ai chả biết! Có gì mà phải nghiên cứu!". Nghe họ nói cũng có lý đấy chứ! Bộ phận sinh dục mọc ngay trên thân người, nhìn thấy được, sờ mó được. Bộ phận sinh dục nam và nó tựa như ốc vít và lỗ ốc, khoá và chìa khoá, ăn khớp với nhau, khi vào khi ra. Nhưng thực ra không phải đơn giản như vậy. Sự đời thường rất kỳ cục, cái quen thuộc nhất lại được hiểu biết ít nhất. Như chuyện dương vật cương cứng, cho tới hiện nay vẫn là một điều bí ẩn. Nói thẳng ra, dương vật cương cứng biểu hiện có ý thức tính giao: phản ứng này làm cho một số người sướng điên người nhưng đối với các tầng lớp và tín đồ thời Trung thế kỷ theo chủ nghĩa "chay tịnh" thì thật là một tai hoạ làm họ lo lắng; tình dục là tội ác. Vậy dương vật cương cứng là ma quỷ gây ra rồi. Không xua đuổi con quỷ đó sao được. Thế là họ dùng đá đập vào, dùng dây thắt lại, làm một cách để dương vật iu đi, thậm chí có một số tín đồ ngu muội nhưng sùng kính đã không ngại đau đớn cắt luôn đi. Con quỷ bị đại bại, con người toàn thắng!

Con người hiện đại không ngốc nghếch như thế nữa. Khoa học về tình dục cho họ biết dương vật cương cứng là do mạch máu ở thể xốp sung huyết. Khi dương vật mềm đi, các hang mạch máu đó trống rỗng, khi động mạch

dẫn nở, máu đi vào khoảng trống đó, áp lực huyết dịch tăng lên làm dương vật nở to ra và cương cứng. Khi tốc độ máu ở động mạch chảy vào và tốc độ máu ở tĩnh mạch trở về cân bằng thì trạng thái cương cứng được duy trì. Khi máu tĩnh mạch chảy ra vượt máu động mạch chảy vào thì trạng thái cương cứng suy giảm và trở về nguyên trạng. Nhưng sự hiểu biết của con người về hiện tượng cương cứng hiện nay mới chỉ ở mức độ đó. Còn như trong quá trình cương cứng, chưa khẳng định được tác dụng khép kín của tĩnh mạch, chưa biết được hiện tượng cương cứng có bị chi phối bởi một thần kinh nào không, có người cho rằng do thần kinh phó giao cảm ở tuỷ xương cột chi phối nhưng đây vẫn là một vấn đề cần tranh cãi.

So Sánh thấy hệ thống sinh dục của nữ phức tạp hơn của nam nhiều, do đó càng có nhiều bí ẩn hơn cần được khám phá trong khoa học giới tính nữ. Ví dụ, một bác sĩ phụ khoa ở Kyoto Nhật dùng kính hiển vi điện tử kiểm tra giải cảm ứng tình dục của nhiều phụ nữ và nghiên cứu phân tích kết cấu tổ chức sinh lý của họ đã thu được một kết quả không ngờ: hầu như không thấy có đầu mút thần kinh ở khu vực giải cảm ứng tình dục của nữ. Theo quan điểm của y học hiện đại, khoái cảm thông qua tác dụng của thần kinh mới cảm nhận được. Nếu khu vực cảm ứng tình dục này của nữ không có thần kinh thì làm sao họ cảm nhận được khoái cảm, và khi ta kích thích vào giải cảm ứng tình dục của nữ tại sao họ lại cảm thấy sung sướng?

Thêm một ví dụ nữa, đối với âm vật của nữ, khoa học hiện đại vẫn chưa làm rõ được cơ năng xác thực của nó. Âm vật nằm ở điểm hội hợp phía trước của môi lớn, dài khoảng 4cm, hình trụ, gồm hai nhánh thể xóp tổ chức thành, có thể dẫn nở to ra, gọi là nhánh phân thể và nhánh đầu, bình thường được bao bì của âm vật che kín, phía ngoài có màng trắng. Nhìn theo góc độ tổ chức học, âm vật và dương vật thuộc cùng một loại. Về hình thức phản ứng, nó giống như một dương vật giả, khi bị kích thích cương cứng, cá biệt có chi âm vật rất to, khi cương cứng nom giống như một dương vật nhỏ, ai nhìn thấy chắc phải kinh ngạc. Thời Trung thế kỷ có một chàng trai đã gặp phải tình cảnh đó, đối phương là vợ mới cưới của anh ta. Đêm tân hôn, anh ta nhìn thấy đã hoảng sợ chạy ra khỏi buồng động phòng. Hôm sau anh ta đến nhà thờ báo cáo nói vợ mình là ma quỷ, quyết không giữ quan hệ vợ chồng nữa, tất nhiên không còn cả chuyện tính giao. Loài người đã sớm biết dương vật là nơi nhạy cảm nhất trong tình dục. Thầy thuốc cổ Hy Lạp Hypocrates, ông tổ của y học đã sớm miêu tả dương vật. Ông cho rằng nó là bộ phận gây ra cảm khoái tình dục. Y học hiện đại phát hiện trên dương vật có đầu mút thần kinh xúc giác, hết sức nhạy cảm với sự đụng chạm sờ mó. Vấn đề là ở chỗ tính nhạy cảm của âm vật không có gì đặc biệt so với các bộ phận khác trên thân thể nữ giới. Tại sao cái của này lại rất nhạy cảm với tình dục? Bác sĩ Yoshihama của bệnh viện Koyama Nhật cho rằng: tạo hoá đã sáng tạo ra

bộ phận đó khẳng định không phải là vô dụng. Quan điểm của ông thể hiện một cách điển hình cảnh ngộ hoàn toàn bất lực của loài người không giải thích được vấn đề này nên phải dựa vào tạo hoá sáng tạo.

Các nhà khoa học tình dục (tính học) và nhân học có một lĩnh vực nghiên cứu giống nhau là nguồn gốc của giới tính. Nó là đặc trưng của con người từ khi mới ra đời. Khi đứa trẻ khóc oe oe lọt lòng mẹ, đã có thể nhìn vào bộ phận sinh dục để biết được là con trai hay con gái. Đầu thế kỷ thứ 20, do khám phá được nhiễm sắc thể giới tính nên dần dần đã làm rõ được nhân tố quyết định giới tính. Trong các tế bào thân thể người ta, có 23 đôi nhiễm sắc thể, trong đó có một đôi là nhiễm sắc thể giới tính. Đôi nhiễm sắc thể của nữ là hai nhiễm sắc thể X, X hình dạng to nhỏ giống nhau. Đôi nhiễm sắc thể của nam có một loại là X và một loại là Y. Tế bào trứng của nữ chỉ có một nhiễm sắc thể X, còn tế bào tinh trùng của nam lại có cả hai nhiễm sắc thể X, Y. 50% tế bào tinh trùng có nhiễm sắc thể X và 50% còn lại có nhiễm sắc thể Y. Khi hai bên nam nữ giao hợp, tinh trùng len lỏi vào tử cung gặp trứng. Trong khoảnh khắc thụ tinh đó, nếu tinh trùng mang nhiễm sắc thể X kết hợp với trứng thì trứng thụ tinh sẽ là XX sẽ phát triển thành con gái. Nếu nhiễm sắc thể Y kết hợp với trứng thì sẽ thành trứng thụ tinh XY, sẽ phát triển thành con trai.

Ngày nay nguồn gốc giới tính không còn là vấn đề nữa, nhưng trước thế kỷ 20 nó đã làm nhiều thế hệ trong các dân tộc nghi hoặc, đề ra nhiều suy đoán và giả thuyết khác nhau. Ví dụ người cổ Hy Lạp cho rằng giới tính có liên quan với phương vị, trứng rụng ra từ buồng trứng bên phải người mẹ kết hợp với tinh trùng sinh ra từ tinh hoàn (hòn dái) bên phải người cha sẽ đẻ ra con gái, ngược lại sẽ đẻ ra con trai. Người Trung Quốc cổ xưa cho rằng, giới tính có liên quan với môi trường, sơn khí đa nam, trạch khí đa nữ (khí núi sinh nhiều con trai, khí ao đầm sinh nhiều con gái). Lại có dân tộc cho rằng giới tính có liên quan với sức khỏe và tình dục của người cha. Nếu người cha khỏe mạnh, tình dục mạnh mẽ thì sinh con trai, trái lại sẽ sinh con gái. Thế là trước khi giao hợp họ uống nhiều rượu, phong tình cuộn cuộn, đợi khi tình dục lên cao tới cực điểm mới lập tức lao vào sáng tạo ra sinh mệnh. Lại có người cho rằng giới tính có liên quan tới điều kiện dinh dưỡng, ăn uống của người mẹ. Nếu được dinh dưỡng tốt, người mẹ sẽ sinh ra con gái, trái lại sẽ sinh con trai. Do đó sau thời kỳ mất mùa đói kém và chiến tranh, phần nhiều trẻ mới sinh ra con trai.

Những giả thuyết và suy đoán nói trên tỏ ra rõ ràng kém thuyết phục so với sự giải thích của khoa học về giới tính. Nhưng khoa học giới tính cũng chưa triệt để xóa tan được mọi nghi hoặc trong đầu óc con người. Nếu nói tinh trùng chia làm hai loại X, Y với số lượng bằng nhau thì khả năng kết hợp của chúng với trứng phải ngang nhau. Vậy nguyên nhân nào đã khiến cho

một tinh trùng loại này đánh bại được một tinh trùng loại khác trong cuộc cạnh tranh sáng tạo sinh mệnh để tiến trước vào buồng trứng? Nếu nói chỉ thuần túy là do ngẫu nhiên thì hoá ra con người kẻ sáng tạo ra sinh mệnh quá bất lực, vô tích sự hay sao? Các nhân tố dinh dưỡng, môi trường, tâm lý có đúng là có chút tác dụng nào về mặt này hay không? Có một số người nóng lòng cầu mong sinh được con trai và không chịu hành động một cách mù quáng đã nghĩ tới chỗ đó. Họ tính toán kỳ rụng trứng của vợ, ăn uống đầy đủ tự vỗ béo mình, giữ cho tâm tình sáng khoái, rồi giao hợp với vợ, một mặt làm hết mọi động tác, một mặt hát bài ca hùng tráng, nhìn vào bức tranh cậu bé trai kháu khỉnh. Cái cách bố trí giao hợp như vậy có khoa học hay không, hoặc có tý chút gì là khoa học không, hiện nay chưa nên kết luận vội. Xác suất thành công là bao nhiêu còn chưa có ai thống kê nhưng đã làm cho các nhà nghiên cứu khoa học giới tính phải chú ý.

Sự phát triển của khoa học hiện đại đã làm cho vấn đề nghiên cứu giới tính phức tạp thêm, khiến cho nhận thức của con người đối với giới tính của bản thân mình càng thêm khó khăn. Đối với động vật mà nói, giới tính chỉ là một khái niệm đơn giản, đối với con người mà nói, giới tính về nhiều mặt trước hết là một khái niệm về định nghĩa văn hoá. Kết cấu sinh lý quyết định giới tính của con người và việc xác định thân phận giới tính trai hay gái có khác nhau. Nói một cách khác, con người mới sinh ra chỉ có kết cấu sinh lý là trai hay gái nhưng chưa hoàn toàn xác định được thân phận giới tính của mình, nói chung khoảng 3 tuổi mới xác định bản thân là trai hay gái. Về điểm này có một ví dụ rất điển hình. Một bà mẹ sinh đôi, hai con phát dục bình thường. Khi hai chú bé này được 7 tháng tuổi, cả hai đều được làm phẫu thuật cắt bao quy đầu bằng lửa điện, chẳng may phẫu thuật gặp sự cố, dái của một chú bé bị bỏng nặng, không cứu chữa được. Được gia đình đồng ý, bác sĩ đã làm phẫu thuật tạo ra bộ phận sinh dục nữ bên ngoài cho bé đó. Bác sĩ và các nhà tâm lý học rất chú ý đến bé này, họ và gia đình chăm sóc bé như một bé gái, khi bé đến tuổi dậy thì đã thêm thêm kích thích tố để duy trì. Qua những cố gắng đó, cuối cùng bé đã trở thành một cô gái hoàn toàn khác với chú em sinh đôi. Dẫn chứng này chứng tỏ rõ giới tính của con người là có thể tạo ra được, ảnh hưởng của xã hội có tác dụng quyết định quan trọng hơn nhiều so với nhân tố sinh vật học. Nam biến thành nữ, nữ biến thành nam, cái chuyện lạ đời "nghìn lẻ một đêm" đó đã nghiêm nhiên trở thành hiện thực. Nếu Thượng đế biết được chuyện này chắc Người sẽ phải thẹn thùng về việc ngậy ngô dùm đất nặn ra con người.

Nhận thức của con người đối với thể giới trước hết có tính chất phi sinh mệnh, ví dụ như vật lý, hoá học, số học, tiếp đó là có tính chất mô phỏng sinh mệnh như trí năng nhân tạo, điện não, tiếp nữa là có tính chất sinh mệnh như công trình sinh vật. Khoa học về sinh mệnh là học vấn của thế kỷ 21, nó

sẽ làm cho bản thân loài người có biến đổi căn bản. "Hãy nhận biết bản thân mình", mệnh đề cổ xưa này sẽ có cách giải thích và hàm ý mới mẻ. Có thể nói không có giới tính, không có tình dục sẽ không có sinh mệnh. Do đó con người muốn làm tròn sứ mệnh nhận biết bản thân mình thì một trong những bước quan trọng nhất là phải nhận biết giới tính và tình dục của bản thân mình

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Chương 2

Bi Hải Kịch Về Giới Tính

Con người nhận biết bản thân mình không phải là chuyện dễ dàng, nhận thức về tình dục của mình lại càng không dễ dàng. Một đặc điểm quan trọng của tình dục là tính kín đáo. Cái mà con người chú ý bảo vệ kỹ nhất là bộ phận sinh dục, che đậy kín tầng tầng lớp lớp, chỉ sợ chưa chu đáo nên phía trong quần dài còn mặc cả quần lót. Quần lót khít chặt chẳng thoải mái chút nào, khi đi cọ vào đùi nên các binh sĩ trong hành quân đường dài thường không mặc quần lót. Tác dụng của quần lót là không để lộ bộ phận sinh dục, làm tăng thêm hệ số an toàn về tâm lý. Tâm lý cả thẹn đó của con người không phải mới sinh ra đã có. Khi tổ tiên loài người sống vào thời kỳ nguyên thủy, họ không biết thẹn như vậy, dùng mảnh da thú quấn quanh háng chủ yếu là nhằm mục đích chống rét. Theo đạo Cơ đốc thì khi có tri thức con người mới biết thẹn. Adam và Eva vốn sống trần truồng trong vườn Eden (Bồng lai) ăn quả trên cây tri thức nên mới sáng mắt sáng lòng và việc làm đầu tiên của họ là dùng lá cây che kín hạ bộ. Biết thẹn thùng là một tiến bộ văn minh của nhân loại. Nhưng có một phần lợi lại có một phần hại. Do hiếm khi nhìn rõ bộ phận sinh dục nên sẽ sinh ra tình trạng kém hiểu biết về mặt này. Người ta thiếu hiểu biết trực tiếp bộ phận sinh dục, nhất là bộ phận sinh dục khác giới nên chỉ dựa vào suy đoán và trí tưởng tượng để thoả mãn sự tò mò của mình. Nền văn minh hiện đại còn làm cho việc bộc lộ bộ phận sinh dục trở thành một chuyện sỉ nhục, dù là người thân cận nhất cũng không cho nhìn thấy. Một vận động viên nữ khi chạy thi dùng sức mạnh quá làm rách cả quần lót. Cô không biết cứ để hở cả mông tiếp tục chạy. Chuyện này được lan truyền âm ỉ một dạo, cô bị ức chế nặng về tâm lý, sau này thành ra thất thường về tinh thần. Lại còn chuyện một cô gái tắm xong, chưa kịp mặc quần áo, trong nhà không có ai nên cứ tự nhiên đi lại thoải mái, bất ngờ ông bố về nhà nhìn thấy, cô gái thẹn quá sau đã tự sát.

Tính kín đáo trong tình dục còn biểu hiện ở chỗ giao hợp. Ngoại trừ chuyện biểu diễn giao hợp và giao hợp tập thể trong xã hội tư bản, tính giao thuận tuy là chuyện riêng của hai bên nam nữ, tuyệt đối không để người khác nhìn thấy. Có một chàng trai tên là Robert, đi chơi với vợ ra ngoại thành, hứng tình lên thấy vắng người bèn đê vợ ra làm tình. Sau đó anh ta mới biết gần đó có tháp canh phòng hoả, trên đó có người đứng canh đã nhìn thấy toàn bộ cảnh làm tình của vợ chồng Robert. Anh ta giận điên người nhảy lên tháp canh đánh nhau với người đứng canh ngắt lịm. Để bảo đảm giao hợp kín đáo, đa số người không sơ ý như Robert. Họ chọn buồng ngủ là nơi giao hợp, trước khi giao hợp khoá cửa cẩn thận, kéo màn che xuống, tắt đèn mới lên giường. Như vậy người ngoài không thể nhìn thấy cảnh tượng họ giao hợp với nhau mà bản thân họ cũng không nhìn rõ.

Giao hợp ở trong buồng tất nhiên kín đáo và an toàn nhưng tình dục của con người có khi bất cần nơi chốn, trường hợp khi nổi cơn hứng tình ở bên ngoài buồng ngủ, nếu thực sự không kìm hãm nổi thì người ta vẫn chú ý tôn trọng hành vi tính giao, tức vẫn rất chú ý kín đáo. Một chàng trai 27 tuổi tên là John và một cô gái 25 tuổi tên là Rise mới lấy nhau không lâu, một hôm đến tham quan viện bảo tàng. Hai người tự nhiên không ai bảo ai mà để nổi cơn hứng tình, nhưng xung quanh đông người đi lại, đèn ôm nhau hôn hít còn khó. Họ tiếp tục đi xem, tới một gian buồng triển lãm nhỏ. Ở đấy vắng vẻ, không có ai qua lại, chỉ có một nhân viên bảo vệ đang ngủ say ở góc nhà. Đôi trai gái thấy cơ hội hiếm có vội chạy đến bên chiếc ghế sofa dài, đê nhau ra làm tình. Sau đó Rise nói với chồng: "Đây là lần giao hợp nhanh nhất trong đời em, không dám động dậy, đèn thờ mạnh cũng phải nhin, chỉ sợ có khách tham quan vào hoặc người bảo vệ thức dậy".

Đặc điểm giữ kín tính giao gây ra khó khăn lớn cho việc nhận thức bản thân. Theo nguyên lý của nhận thức học, bước đầu tiên của nhận thức là nhận biết. Chỉ có thông qua nhận biết mới có cảm thụ và tiến thêm một bước nữa mới có nhận thức. Hành vi học cũng cho rằng, hành vi của người ta chủ yếu được hình thành qua việc học tập và mô phỏng bắt chước sau khi sinh ra, trí thức của con người cũng có được nhờ vào sự học tập và mô phỏng đó của bản thân nhận thức. Nếu một con người chưa bao giờ nhìn thấy bộ phận sinh dục khác giới và chưa bao giờ được giao hợp là như thế nào mà chỉ hành động theo bản năng thì sẽ xảy ra chuyện gì? Suy ra cũng biết như vậy sẽ sinh ra những chuyện hoang đường, tức cười. Ví dụ nói sau đây đã xảy ra nhiều lần. Trong cuốn "Làm thế nào cho bạn nam giới khoái lạc" của Masterson, có kể một câu chuyện sau: ba mươi năm trước có một đôi nam nữ ở Mỹ trước khi kết hôn chỉ biết lờ mờ việc giao hợp nam nữ, cụ thể ra sao không hề biết. Sau khi lấy nhau trong lần giao hợp đầu tiên, chàng trai không biết cách đưa dương vật vào chỗ nào, cô gái cũng không biết bộ phận nào trên người mình

phải tiếp nhận cái đó. Cả hai đều lóng ngóng, trong lúc luống cuống, chàng trai thấy lỗ rốn trên bụng vợ cứ tưởng là nơi giao hợp nên xuất tinh vào đấy. Tình cảnh này cũng đã xảy ra ở Trung Quốc. Một cặp vợ chồng lấy nhau đã lâu mà vẫn chưa có con họ tưởng bị mắc bệnh vô sinh nên đến khám ở bệnh viện Bắc Kinh. Bác sĩ phát hiện cô gái bẩm sinh không có âm đạo, lỗ niệu đạo nở to khác thường, hỏi kỹ ra mới biết hơn mười năm qua họ đều giao hợp với nhau ở lỗ niệu đạo, coi đó là thường tình.

Nguyên nhân tạo ra tính kín đáo trong tình dục có nhiều mặt, căn bản nhất là do bản chất của tình dục. Một tiêu chí thoát khỏi cuộc sống man rợ tiến vào xã hội văn minh của loài người và vứt bỏ thói tạp giao quần thể, xây dựng quan hệ kết hợp cố định một vợ một chồng, bản chất của mỗi quan hệ giới tính này là tư hữu, đòi hỏi hành vi tính giao chỉ được thực hiện giữa hai người mà thôi, bộ phận sinh dục và tình cảm giới tính là vật sở hữu riêng của vợ chồng, tuyệt đối không để người khác nhìn thấy, nghe thấy hoặc biết được. Ai cũng biết tình dục và tính giao chỉ là một chuyện "bí mật công khai" nhưng vẫn cứ phải tìm mọi cách giấu kín.

Tính giao kín đáo là một đặc điểm lớn của xã hội văn minh. Đánh giá theo tiêu chuẩn đạo đức của xã hội hiện nay, nó là một đức hạnh chứ không phải là một thiếu sót. Càng kín đáo càng được xã hội ngợi khen, trái lại sẽ bị người đời mai mỉa, công kích, thậm chí có thể bị pháp luật trừng phạt. Nhưng chính vì loài người cứ giữ kín nó hết đời nọ sang đời kia nên nhận thức về giới tính mới ở trạng thái trì trệ như vậy, không có tiến bộ rõ rệt. Trong các lĩnh vực nhận thức khác loài người có thể do truyền thụ bằng miệng, dùng văn tự và làm mẫu thực tế để học được trí thức. Thông qua phương pháp chạy tiếp sức như vậy, người ta có thể ngồi trên vai cổ nhân, người sau ngồi trên vai người trước, nhận thức của con người đối với vạn vật mới được tiến bộ liên tục, nhanh chóng. Duy chỉ có nhận thức về tình dục là không theo cách đó. Trong suốt một thời kỳ dài lê thê của lịch sử phát triển, về mặt này không có ai dạy, cũng chẳng có sách nào giảng giải, chỉ dựa vào cá nhân mò mẫm, làm bừa, có thành công thất bại gì, đau khổ sung sướng ra sao, chỉ riêng cá nhân mình biết, mình hay mà thôi, người khác mù tịt không biết được. Còn như có bài học kinh nghiệm gì thì lại càng không thể ghi vào kinh điển lưu truyền cho vạn thế. Nhận thức về tình dục của nhân loại hàng nghìn năm nay không có tiến triển gì lớn, từ cổ chí kim chỉ thường xuất hiện tình cảnh rất giống nhau, nguyên nhân chính là ở chỗ đó.

Ví dụ về chuyện thụ thai của phụ nữ. Người cổ đại không biết việc sinh ra sinh mệnh mới dứt khoát phải do hai bên nam nữ cùng tham gia nên thường coi việc giới nữ mang thai là công lao của Thánh, Thần. Trong truyền thuyết của Trung Quốc có chuyện giới nữ dẫm vào dấu chân người khổng lồ mà thụ thai, đêm nằm mơ giao hợp với Thần rồi mang thai, còn có cả chuyện nuốt

phải quả trứng kỳ dị mà có thai. Những chuyện này được con người thời đó tin sái cổ. Theo ghi chép trong "Tân ước toàn thư" bà Maria mẹ của Chúa Giê su cũng là gái đồng trinh không giao hợp với ai mà mang thai đẻ ra ông. Bà vốn đã hứa hôn với Joseph, chưa cưới nhau đã có thai. Thánh kinh nói bà thụ thai do Thần linh. Tín đồ Cơ đốc tất nhiên tin như vậy nên tôn vinh bà là Đức mẹ Maria. Đến thế kỷ 19, trong số cư dân sống ở quần đảo Trobriand vẫn thấy còn lưu truyền quan niệm sai lầm nói trên. Họ không biết tác dụng của người cha trong quá trình sinh ra thai nhi và không gắn chuyện làm tình và thụ thai với nhau. Họ cho rằng thai là do bà mẹ tự sinh ra từ trong cơ thể của mình, không liên quan gì với ông bố. Khi các vị cố đạo nói gái đồng trinh không thể thụ thai được, họ giận điên người bác bỏ ngay: "Lời của cha cô lẫn lộn trắng đen, rất vô lý. Các cô gái chưa chồng ở vùng này thường xuyên giao hợp với nam giới, trong cơ thể chôn chứa tinh dịch của đàn ông mà có ai thụ thai sinh con đâu".

Vậy thai nhi vào tử cung người mẹ như thế nào? Người dân trên đảo này sùng tín sinh linh có thể sống lại (phục sinh). Gái đồng trinh dù có thụ thai cũng không sinh đẻ được, chỉ khi nào Thần linh biết "con đường sinh dục" của một cô gái nào thông thoáng không bị tắc nghẽn thì lúc đó mới gửi thai vào bụng cô gái.

Con người hiện đại nói chung đều biết đàn bà không giao hợp với đàn ông thì không thể mang thai nhưng vẫn có một số người chẳng sáng suốt gì hơn người cô đại và cư dân Trobriand trong vấn đề này. Ví dụ có một cô gái ở Bắc Kinh đã đến tuổi dậy thì, một hôm đến bệnh viện yêu cầu nạo thai. Bác sĩ khám thấy cô ta không mang thai nhưng cô nàng vẫn không tin vì cho rằng mình đã tắt kinh mấy tháng nay rồi. Cô còn nói mình cảm thấy cái thai cựa quậy ở trong bụng. Bác sĩ tìm hiểu thêm được biết cô chưa hề giao hợp với chàng trai nào mà mới chỉ ôm hôn một bạn đồng học nam, miệng cô có dính rãi của miệng anh ta nên cô khẳng định mình đã có mang. Ví dụ nói trên không phải là chuyện ngẫu nhiên hiếm có, y học gọi là thụ thai giả. Một số bạn gái không may tắt kinh mà còn nôn oẹ, tâm tình thay đổi, vú nở to, mầu vú thay đổi, thậm chí một số người còn thấy bụng to ra nhưng không phải là đã thụ thai.

Tác dụng khép kín (đóng cửa) do tính kín đáo của tình dục tạo ra về một ý nghĩa nào đó mà nói có thể coi là một bước thụt lùi trong nhận thức về tình dục. Về động tác giao hợp mà nói, người cổ xưa đã sớm biết giao hợp phải chú ý nghệ thuật, cố tránh tình trạng đơn điệu cứng nhắc trong làm tình, làm cho sinh hoạt tình dục được thoải mái, hoà hợp lâu dài. Người cổ La Mã đã tổng kết các phương pháp tính giao nhưng hiện nay rất ít người biết đến. Người Trung Quốc cổ xưa cũng đã từng áp dụng Phòng sinh học vào sinh hoạt tình dục, tổng kết thành 9 phép, 30 phép tính giao v.v..., ví dụ họ mô

phóng động tác giao cấu của động vật như rồng cuộn, hổ lăn, vượn vồ, rùa nổi, thỏ bú, cá cọ vây, hạc hôn cổ v.v... đáng tiếc, tất cả các điều đó đều bị coi là dâm ô, phóng túng, rất ít người dám nói đến, người biết được ngày càng ít, càng khó nói tới vận dụng cụ thể ra sao.

Tính giao kín đáo phát triển đến mức cực đoan sẽ trở thành một chuyện thần bí và cái hại của thần bí tính giao lại càng lớn hơn. Con người ta đều có tính hiếu kỳ, đúng như lãnh tụ Biển pháp Mậu Tuất Đàm Tự Đồng đã nói: "Bí mật cất giấu cái gì vào hộp không ai biết thì người ta càng muốn biết". Thần bí tính giao do con người tự tạo ra. Thần bí tính giao rất dễ gây ra hiện tượng tình dục bất thường. Ví dụ có chàng trai say mê nữ giới nên thích mặc giả làm con gái. Lại có chàng trai quen thói nhìn trộm âm hộ, rất thích nhìn trộm con gái trần truồng. Thần bí tính giao còn tạo ra hiện tượng vô tri về tình dục (mù tình dục). Ví dụ có chàng trai sợ di tinh nên cắt bỏ luôn tinh hoàn. Có người lại thường xuyên di tinh, nghĩ rằng mình đã mắc một bệnh xấu xa nên đã nằm ra đường tàu tự sát. Vô tri về tình dục không những có thể dẫn tới bị kích mà còn có thể tạo ra hài kịch.

Điều đó cho thấy nhận thức của con người đối với tình dục nông cạn biết bao, thâm hại biết bao, nếu không xoá bỏ nó đi, phát triển giáo dục về tình dục thì con người sẽ không bị mù tình dục. Trong xã hội văn minh, hiện đại vẫn có thể xảy ra những bi hài kịch như đã giới thiệu ở trên.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Lịch Sử Về Sự Ngu Muội Trong Tình Dục

Sự vô tri về tình dục của loài người không phải là lỗi của tính kín đáo về tình dục mà là di sản của lịch sử về sự ngu muội trong tình dục. Đi đôi với bước tiến nặng nhọc, chậm rãi của văn minh nhân loại, sự ngu muội về tình dục cũng có một lịch sử độc hại lâu dài, để lại di chứng cho tương lai. Nếu ta đem nhiều việc hoang đường, kỳ quặc liên quan đến tình dục xảy ra trong xã hội hiện đại đặt vào lịch sử của sự ngu muội về tình dục thì có lẽ những cái kỳ quặc đáng chê trách đó không còn đáng chê tránh nữa.

Trạng thái mộng muội về tình dục của con người khởi đầu từ người nguyên thủy. Lúc đó sinh hoạt tình dục của con người và động vật không có gì khác nhau lớn. Con người lúc đó không phân biệt già trẻ, lớn bé, thân sơ, sang hèn mà chỉ phân biệt nam nữ, có nam có nữ là giao hợp với nhau được.

Ngay cả nam nữ cùng huyết thống cũng không cấm kỵ, không những anh chị

em có thể giao hợp với nhau mà bố mẹ và con cái cũng có thể tính giao. Tình trạng này đã được phản ánh trong truyện thần thoại của nhiều dân tộc. Thủy tổ loài người là một cặp anh trai em gái kết thành vợ chồng làm cho nòi giống loài người tồn tại mãi. Sự hỗn loạn trong tình dục của nhân loại trước đây thích nghi với phương thức sinh hoạt sống chung thành bầy của người nguyên thủy. Quan hệ tình dục không bài ngoại đó đã được xoá bỏ sự ghen tỵ, tạo ra sự khoan dung làm cho bầy người nguyên thủy tăng cường được sức gắn bó nội bộ, hành động liên hợp với nhau, cùng nhau kiếm sống tập thể.

Hình thức biểu hiện cụ thể nhất, cực đoan nhất về sự ngu muội tình dục của người nguyên thủy là sự sùng bái tình dục. Do nhận thức có hạn, con người nguyên thủy đã thần hoá và sùng bái các hiện tượng tự nhiên như trời, đất, mặt trời, mặt trăng, gió mưa, sấm sét, các hiện tượng này đều được người nguyên thủy thần hoá. Đồng thời họ cảm thấy quá trình tình dục và sinh nở của bản thân mình cũng kỳ lạ khó hiểu như vậy. Họ không hiểu biết nguyên lý sinh nở của loài người, cảm thấy kỳ lạ khó hiểu khi thấy hạ bộ đàn bà sinh ra một sinh mệnh mới, và họ đều quy cho tác dụng của thần linh. Đã có thần linh thì phải sùng bái, thế là mọi cái liên quan đến sinh dục đều trở thành đối tượng sùng bái. Trước hết là sùng bái bộ phận sinh dục. Người nguyên thủy cho rằng bộ phận sinh dục nam có sức mạnh thần kỳ. Khi người Gana cầu hôn với cô gái đáng yêu, họ phải mang theo tinh hoàn của kẻ địch bị họ giết làm bùa hộ mệnh để tăng thêm dũng khí. Phụ nữ Xiri cổ đại mang theo bộ phận sinh dục nam làm bằng gỗ để bảo vệ mình. Khi người Do Thái thề bồi, một tay họ chỉ lên trời còn một tay nữa nắm lấy dương vật để tỏ ý trân trọng. Sau khi người Do Thái làm lễ cắt tóc, họ thường dâng cúng bao qui đầu cắt ra cho Thượng đế. Do đó có thể thấy họ rất coi trọng bộ phận sinh dục.

Ở Địa khu Tuyên thành Nam An Huy có một tượng đá nhà sư với dương vật đồ sộ, dân địa phương cho rằng nó có tác dụng trừ tà ma, khi đi qua thế nào cũng sờ mó một tý tỏ lòng chiêm ngưỡng. Bộ phận sinh dục nữ lại càng rõ, cũng được người nguyên thủy sùng bái. Trong lễ hội Trinh nữ dân gian ở Ấn Độ cổ và lễ hội Tử cung ở Xiri cổ, người ta đều cúng tế bộ phận sinh dục nữ, người hành lễ không những phải bái sùng mà còn phải hôn hít bộ phận đó, mọi đồ lễ khác đều phải để chạm vào âm hộ rồi mới được hưởng dụng. Phong tục sùng bái bộ phận sinh dục được thể hiện rõ ràng qua bức tượng đá do người nguyên thủy để lại. Xem xét các tượng đá đào được ở các di chỉ cổ đại tại Pháp, áo, Ai Cập thấy tạo hình rất thô sơ, thậm chí có khi không đầy đủ ngũ quan tứ chi nhưng bộ phận sinh dục lại được điêu khắc tinh xảo và đậm nét khoa trương.

Ngoài bộ phận sinh dục ra, con người còn sùng bái chuyện giao hợp. Người cổ đại coi tính giao là chuyện vừa thần thánh vừa thần kỳ, thậm chí gắn nó

với việc sùng bái thần linh. Tại các miếu nữ thần ở Ai Cập, Babilon, người ta bố trí các "Kỹ nữ thần" làm nhiệm vụ thoả mãn tình dục của cánh đàn ông đến cúng bái. Những người này coi kỹ nữ thần là Nữ thần của Miếu, giao hợp với các cô kỹ nữ này tức là cầu thông với Nữ thần, làm cho các cô này khoái lạc tất sẽ được Nữ thần vui lòng. Vì vậy họ làm tình rất mạnh mẽ chỉ sợ các kỹ nữ thần không được thoả mãn. Quốc Vương cũng không lệ ngoại, khi mới lên ngôi nhất định phải đến giao hợp với kỹ nữ thần. Người nguyên thủy còn cho rằng giao hợp có tác dụng an ủi và làm cho linh hồn được siêu thoát. Một bộ tộc Indian trước khi đem tù binh ngoại tộc ra xử tử đều cho họ được giao hợp với một cô gái người dân tộc mình vì nghĩ rằng làm như vậy thì linh hồn người chết được siêu thoát không quay lại báo thù.

Trong các điệu múa của nhiều bộ tộc nguyên thủy còn lưu truyền đến nay đã phản ánh đầy đủ nội dung sùng bái tính giao. Người Chenrax (Brasil), người Guera (Tân Mehico), người Caruao (Guines) đều có điệu múa tượng trưng hành vi giao hợp để cầu xin thần linh phù hộ. Thường vào dịp mùa gặt, mọi người kéo nhau đến một cái hố đào sẵn, đàn ông cầm một cái gậy dài tượng trưng dương vật, vừa hát vừa múa, mô phỏng các động tác giao hợp chọc gậy vào hố. Rất rõ ràng cái hố tượng trưng âm hộ của đàn bà.

Sau khi loài người chấm dứt thời đại nguyên thủy tiến vào thời đại phong kiến tiên tiến hơn, sự ngu muội trong tình dục không những chưa bị giảm bớt hoặc xoá bỏ mà còn tệ hại hơn. Hình thức biểu hiện của sự ngu muội này trong xã hội phong kiến là cấm dục (cấm tính giao). Các dân tộc đều đã có chuyện cấm dục chỉ khác nhau ở mức độ mà thôi. Cấm dục biểu hiện điển hình nhất, đầy đủ nhất ở châu Âu thời Trung thế kỷ. Thời đó giáo hội Thiên chúa La Mã làm chúa tể, có quyền lực tối cao. Giáo hoàng cho rằng sinh hoạt tình dục là nguồn gốc sinh ra tội ác, tình dục là con đường truyền bá tội lỗi. Ai có tình dục sẽ bị coi là ma đưa quỷ ám, cô gái nào kêu gọi tình dục sẽ bị coi là hoá thân của ma quỷ, một số cô gái xinh đẹp có thể làm cho các chàng trai hưng phấn đều bị coi là ma quỷ và bị chém đầu hoặc lên giàn hoả thiêu, hoặc bị đeo một mặt nạ sắt vào đầu để suốt đời không còn ai biết đến bộ mặt xinh tươi ấy nữa.

Đặc điểm lớn nhất của cấm dục là đề xướng chủ nghĩa cấm dục. Giáo hội quy định rõ các giáo đồ không được kết hôn, công khai đề xướng sống độc thân, ai thờ kính Chúa đều phải giữ thân, chỉ có các giáo đồ hiếu sắc hoặc những kẻ phạm tục mới kết hôn. Dưới ảnh hưởng của tôn giáo, hành vi cấm dục của kẻ tu hành thời Trung thế kỷ đã ngày càng leo thang, tiến tới mức độ điên cuồng. Có người mặc quần áo dệt bằng lông cứng, có người đeo trên người một tấm sắt nặng, có người cố ý chịu đói khát, mục đích nhằm nén tình dục lại. Có người đã tự rạch mặt hoặc cạo trọc đầu để tránh giao du với phụ nữ.

Chủ nghĩa cấm dục thời Trung thế kỷ đã cấm cả vợ chồng có quan hệ tình dục hợp pháp. Các nhà thần học lo lắng nhắc nhở mọi người chú ý, giao hợp là sự kết hợp của các chất ô uế do hai bộ máy bài tiết ra, hành vi tính giao của chồng với vợ chẳng có gì khác về bản chất sự giao hợp của anh ta với gái điếm, cả hai đều là tình dục, đều là tội ác. Để cho nòi giống loài người tồn tại, vợ chồng không thể tránh được chuyện làm tình với nhau nhưng phải hết sức giảm bớt sự ô mấp, hôn hít, vuốt ve, sờ mó, tức là khi vạn bất đắc dĩ phải giao hợp với nhau cũng vẫn cần tránh không gây ra sự khoái lạc của tính giao. Có người còn phát minh sáng chế ra một cái áo túi ngủ, có đục một lỗ ở giữa, người vợ mặc vào khi đi ngủ, thân thể vùi kín trong áo túi đó. Người chồng muốn giao hợp phải đục kinh sám hối "Lạy chúa tôi! Con đã có tội từ khi còn nằm trong bụng mẹ" rồi mới được hành động. Anh ta đưa dương vật vào cái lỗ áo đó, như vậy khi giao hợp sẽ không phải tiếp xúc với da thịt vợ.

Quan niệm chữ trinh cũng được hình thành áng chừng vào thời gian này. Về ý nghĩa nào đó mà nói, quan niệm trinh tiết là một sản phẩm của chế độ một vợ, một chồng và cũng là sản phẩm của chủ nghĩa cấm dục. Tình dục phóng túng đã là một tội ác thì thủ tiết giữ tròn trinh tiết tất nhiên được coi là thánh thiện rồi. Mức độ coi trọng chữ trinh của con người đã bắt rễ sâu từ thời kỳ đó, nếu một cô gái mất trinh với một chàng trai nào đó thì chỉ còn hai con đường mà thôi: hoặc là phải gửi thân cho anh ta hoặc là tự sát. Đối với nữ giới mà nói, việc vui lòng nhất trong đêm tân hôn ngủ với chồng là có máu màng trinh bị rách chảy ra. Nhiều phụ nữ rất coi trọng việc này, thường dùng khăn tay lau để chứng minh sự trinh tiết của mình. Nếu không thấy máu màng trinh chảy ra, anh chồng có thể nổi cơn giận lôi đình, có người còn giết cả tân nương. Nếu xảy ra chuyện đó, gia đình nhà vợ cũng không dám làm to chuyện, cứ để mặc cho nhà chồng xử lý. Điều nghe thấy mà kinh là ông bố có thể giết cả con gái khi nghe tin cô ta bị mất trinh.

Sau thời Trung thế kỷ, lịch sử về sự ngu muội trong tình dục của loài người vẫn chưa kết thúc mà lại được biểu hiện ra dưới cái áo khoác ngoài văn minh giả. Do ảnh hưởng của thời kỳ Trung thế kỷ, đã hình thành quan niệm cố định rất vững chắc của con người đối với tình dục. Tuy tình dục không còn bị coi là một tội ác nhưng lại trở thành một việc nhục nhã. Cứ dính dáng đến tình dục là bị đánh giá thiếu văn hoá.

Tình dục là cấm địa nghiêm ngặt của con người. Vào thế kỷ 19 ở châu Âu đã xảy ra nhiều chuyện hoang đường đáng cười. Lúc đó các chân đàn dương cầm của nhiều gia đình đều bọc vải bông để người ta không liên tưởng tới cặp đùi người, nhất là đùi phụ nữ. Trên bàn ăn, người ta gọi bộ ức con gà là cổ gà để khỏi liên tưởng tới bộ ngực đàn bà. Trong các tác phẩm văn học, mọi ngôn từ liên quan đến tình dục đều bị xoá sạch, nếu thực sự không xoá

được thì tìm đủ mọi cách để tránh né, ví dụ hai chữ "dâm dăng" sửa thành "tư thông", "tinh hoàn" được gọi là "quái vật", "đồng tính luyến ái" sửa thành "tội lỗi đi chệch đường" v.v...

Thái độ sợ tình dục như cọp đó tỏ ra rất ngoan cố trong xã hội văn minh hiện đại. Người ta dùng rất nhiều ngôn từ liên quan đến tình dục nhưng rất ít khi đưa vào từ điển. Bạn có thể biết tên tục của bộ máy sinh dục nhưng không biết cách viết chữ đó ra sao, tra từ điển rất khó tìm thấy chữ đó. Trong chuyện trò cũng vậy, nếu bạn dùng các từ ngữ trực tiếp nói đến tình dục, người ta có thể nói bạn thiếu văn hoá. Thế là con người hiện đại đã phát minh ra rất nhiều ẩn ngữ, ví dụ đi ỉa gọi là "đi ngoài", giao hợp gọi là "đi lại".

Xã hội hiện đại tuy không cấm dục ghê gớm như thời Trung thế kỷ nhưng cũng áp dụng nhiều thủ đoạn rất nghiêm khắc. Ví dụ trong thế kỷ 19 đã có nhiều tạp chí khoa học và y học bị thu hồi hoặc cấm phát hành với lý do là các tạp chí đó tuyên truyền tình dục.

Do loài người thiếu kiến thức về tình dục trong một thời kỳ dài nên tình trạng vô tri về tình dục rất nghiêm trọng. Vô tri trong tình dục là một mặt biểu hiện quan trọng của sự ngu muội về tình dục hiện nay. Ví dụ vấn đề thủ dâm, mọi người đều có tâm lý hoảng sợ thủ dâm. Tâm lý đó phần lớn là do một số nhà khoa học và bác sĩ đã quá cường điệu nó. Có một bác sĩ Hà Lan nói thủ dâm có thể làm cho con người đàn độn. Trong cuốn "Tự làm tình", ông Davis Golden nói thủ dâm có thể làm cho tay mọc lông, mắt mờ, vô sinh dù có sinh ra con cái thì đứa trẻ cũng bị dị tật như thiếu cánh tay, thiếu chân v.v... Thậm chí chuyên gia về bí tiểu tiện William Akton còn cho rằng thủ dâm có thể gây ra bệnh tâm thần, trên mặt mọc nhiều mụn trứng cá. Lịch sử ngu muội trong tình dục diễn ra rất lâu dài nên không thể một sớm một chiều mà chấm hết được. Muốn xoá bỏ sự ngu muội, biện pháp hiệu quả nhất là phải tăng cường nghiên cứu khoa học. Loài người lo nghĩ cho bản thân đã lên tiếng nhiệt tình kêu gọi tiến vào khoa học về tình dục.

Bác sĩ giải đáp sức khoẻ tình dục

Chương 4

Khoa Học Thức Tỉnh Loài Người



Nghiên cứu tình dục xưa nay vẫn là một khu cấm. Người đầu tiên đi vào nghiên cứu lĩnh vực này, đúng là cần có lòng dũng cảm rất cao. Để có được nhận thức khoa học về hành vi tính giao của loài người, họ phải chịu đựng áp lực rất lớn của gia đình và xã hội, thậm chí phải mạo hiểm chịu tai tiếng xấu, thân tàn danh bại và ngồi tù. Nói như vậy không phải để dọa cho người ta sợ mà thực sự là như vậy. Người sáng lập ra Tâm lý học tình dục là Ellis đã suýt nữa bị khởi tố bắt giam vào ngục tối chỉ vì ông ta tỏ ra khoan dung với tệ đồng tính luyến ái. Cảnh ngộ của nhà tâm lý học Mỹ Watson lại càng bị thảm. Năm 1908 ông là giáo sư tâm lý học của trường Đại học Hopkins và là người sáng lập ra trường phái "Tâm lý học hành vi". Khoảng năm 1920 ông bắt đầu nghiên cứu và làm thí nghiệm về phản ứng tình dục của con người. Ông đã nghiên cứu nhiều về hành vi giao cấu của động vật và đã thu được kết quả lớn qua nghiên cứu, quan sát động vật giao cấu với nhau trong buồng. Ông vẫn chưa vừa lòng với kết quả đó. Ông cho rằng hành vi tính giao của con người phức tạp hơn nhiều động vật. Lúc đó con người mới chỉ biết được khi giao hợp thì mạch tim tăng lên còn các phản ứng khác ra sao vẫn chưa hiểu được. Watson muốn tìm người làm thí nghiệm nhưng không ai muốn tham gia. Ông đành phải tự mình thí nghiệm, bảo vợ hợp tác với mình nhưng bà ta không chịu. Ông bèn nhờ người nữ trợ lý và được đồng ý. Hai người giao hợp với nhau nhằm thực nghiệm khoa học. Và giao hợp vừa dùng các máy móc ghi lại. Họ đã thu được các tài liệu gốc về phản ứng trong

tính giao của loài người. Không may chuyện này bị bà Watson phát hiện. Không những bà kiện ra toà đòi ly hôn mà còn cướp đi một đồng tài liệu mà ông phải tốn nhiều công sức mới có được. Sau khi tin tức về việc này lan truyền ra, báo chí Baltimore làm to chuyện, quan toà đã khép ông vào tội dâm ô buộc ông phải từ chức giáo sư Đại học. Sau khi ly hôn, ông lấy người nữ trợ lý. Ông không tìm được việc làm trong bất cứ trường Đại học nào, đành chịu thất nghiệp. Sau này khó khăn lắm mới kiếm được việc làm tại một công ty quảng cáo lớn, sống nốt cuộc đời còn lại ở đây. Đòn đả kích tàn khốc như vậy làm tinh thần ông bị tổn thương lớn, chẳng bao lâu sau ông trở thành một bợm rượu, suốt đời dùng con ma men giải khuây.

Mặc dầu nghiên cứu về tình dục gặp khó khăn chông chát nhưng các nhà khoa học nghiên cứu lĩnh vực này sớm nhất vẫn gắng chịu đựng áp lực của tập tục xã hội, để góp phần cống hiến quý báu cho nhận thức về tình dục của nhân loại. Ví dụ ông Rapin - nhà bệnh học tinh thần người Áo sinh ra ở Đức, từ năm 1886 đã viết sách "Tâm lý học tình dục". Cuốn sách này là một tác phẩm đặt nền móng cho khoa học tình dục hiện đại, vì vậy năm 1886 được coi là thời gian mở đầu của ngành khoa học đó. Để tránh phổ cập sách này trong dân chúng, các đoạn quan trọng trong sách đều được viết bằng tiếng La tinh. Lần đầu tiên ông đã bàn đến các tật bệnh tình dục một cách độc lập trong sách này. Ông chỉ rõ "Sai phạm tình dục" (Biến tướng tình dục) không phải là tội lỗi mà là bệnh tật.

Những người nghiên cứu nhiều về tình dục theo góc độ tâm lý học còn có Ellis. Ông đã triển khai nghiên cứu chuyện này từ thời Victoria có chính sách nghiêm ngặt về tình dục. Ông đã lần lượt cho xuất bản tác phẩm lớn "Nghiên cứu tâm lý học tình dục" gồm 7 tập, do đó đã trở thành người sáng lập ra Tâm lý học tình dục. Ông đã sưu tầm vài trăm dẫn chứng về tình dục và là người sưu tầm tư liệu có hệ thống sớm nhất về mặt này. Ông đã đưa ra nhiều kết luận làm cho con người thời đó phải kinh ngạc, ví dụ ông nói hầu như ai cũng thủ dâm.

Tham gia công việc đi đầu nghiên cứu tình dục còn có Môller, Fuller, Hesinfeld. Môller là nhà y học Đức, cuốn "Sổ tay tính học" đầu tiên của thế giới là do ông viết. Ngoài ra ông còn viết nhiều tác phẩm khác nữa nghiên cứu về đồng tính luyến ái, tình dục con người, sinh hoạt tình dục nhi đồng v.v... Fuller là viện trưởng một bệnh viện của Thụy Sĩ. Ông say mê công tác phổ cập và giáo dục khoa học tình dục. Hesinfeld cũng là một bác sĩ người Đức. Ông đã nghiên cứu vấn đề đồng tính luyến ái từ rất sớm. Năm 1896 ông dùng bút danh viết cuốn "Giải thích như thế nào việc đàn ông và đàn bà đồng tính luyến ái". Ông cho rằng đồng tính luyến ái không phải là một căn bệnh mà là một biến dị tự nhiên. Năm 1908 ông cho xuất bản tạp chí về khoa học tình dục đầu tiên của thế giới.

Bruhe được tôn vinh làm người cha của khoa học tình dục, là một trong các nhà sáng lập ra khoa học tình dục hiện đại. Ông là người sớm nhất vận dụng phương pháp của khoa học xã hội để nghiên cứu các trở ngại tình dục. Khoa học tình dục là thuật ngữ được ông sử dụng trước tiên. Ông cùng với Hesinfeld, Möller đã đấu tranh không mệt mỏi cho công tác giáo dục tình dục, cải cách tình dục.

Có ba vị có ảnh hưởng quan trọng đối với khoa học tình dục. Họ được công nhận là 3 cột mốc của khoa học tình dục, đại diện cho 3 giai đoạn nghiên cứu khoa học tình dục.

Giai đoạn phát triển đầu tiên của khoa học tình dục là nghiên cứu tâm lý học tình dục, nhân vật đại biểu là nhà bệnh học tinh thần nổi tiếng ở Vienne (nước Áo) tên là Freud. Tình dục là nội dung hạt nhân trong thuyết tinh thần phân lập của ông. Freud cho rằng: "Cái mà chúng ta gọi là tính cách trên mức độ rất lớn được xây dựng trên các tài liệu về kích thích tình dục. Nó được hợp thành bởi những xúc động từ thời kỳ trẻ con và sau này được thăng hoa và những kết cấu tình dục không chính đáng bị chèn ép đi". Từ thời trẻ con đã có xúc động tình dục nhưng chưa phải là tình dục thực sự của bộ phận sinh dục mà là những khoái cảm tập trung ở vùng nhạy cảm tình dục như da thịt, Freud gọi đó là "Tình dục tiền phát".

Từ tình dục trẻ em này sẽ hình thành giai đoạn tính cách, kết cấu mà con người tất phải trải qua. Môi - tính cách dung nạp có nghĩa là khát vọng được thoả mãn về vật chất, tinh thần và sự hiểu biết tức tri thức. Đặc điểm của nó là thềm nhỏ rãi, chờ đợi tiêu cực. Môi - tính cách bạo ngược có nghĩa là tranh cướp, bóc lột. Đặc điểm của hậu môn - tính cách bạo ngược là sạch sẽ, biến lặn, cố chấp. Tính cách bộ máy sinh dục là tính cách trưởng thành đã phát triển đầy đủ, mọi thứ của con người đều do 4 tính cách nói trên quyết định, rốt cuộc do tình dục quyết định. Thói tự làm tình, bạo ngược, khuất phục, chán nản đều có nguồn gốc từ tình dục, chỉ có điều là thường được biểu hiện trong tiềm thức mà thôi.

Một phát hiện quan trọng khác trong nghiên cứu tâm lý tình dục của Freud là tình yêu mẹ tức là tình Odibus. Odibus là một nhân vật trong thần thoại cổ Hy Lạp đã vô ý thức phạm tội giết bố lấy mẹ. Freud cho rằng đứa bé trai khi còn nhỏ đã cảm thấy sự xúc động của tình dục, khoảng 4 - 5 tuổi đã dần dà sinh ra tình dục mạnh mẽ và ý muốn chiếm hữu mẹ. Nó muốn chiếm hữu mẹ nên bố trở thành tình địch. Nó nảy sinh tư tưởng thù địch bố. Các bé trai đúng là có tình cảm yêu mến mẹ hoặc người nào giống như mẹ, hiện tượng này cũng có ở các bé gái, trong đó khó tránh khỏi có một phần thuộc tình dục nhưng cho rằng lòng yêu mến đó là thuộc về bản chất của tình dục thì khó được nhiều người tán thành. Vì vậy học thuyết của Freud bị phản đối. Nhưng nghiên cứu của ông đã làm cho con người có thái độ cởi mở hơn đối

với tình dục và khiến cho khoa học tình dục được xã hội chấp nhận rộng rãi hơn.

Giai đoạn hai trong nghiên cứu khoa học tình dục là nghiên cứu diễn tả các hành vi tình dục, nhân vật đại biểu của giai đoạn này là Kinsey. Ông là giáo sư khoa Sinh vật trường Đại học Indian, vốn là một nhà sinh thái học côn trùng. Có một lần nhà trường yêu cầu ông nói chuyện về hôn nhân. Ông đến các thư viện sưu tầm tài liệu nhưng đi khắp mọi nơi mà không tìm được tài liệu nào về mặt này. Loài người chẳng biết gì về hành vi tình dục của bản thân mình, tất nhiên không thể biết mình có bình thường không. Sự hiểu biết lẫn nhau của hai giới tính còn kém xa sự hiểu biết về côn trùng. Hiện tượng này khiến ông suy nghĩ. Ông quyết định lao vào nghiên cứu sinh thái tình dục của loài người. Từ đó ông và các trợ lý triển khai điều tra trực diện rộng rãi, tìm hiểu kỹ hành vi tình dục của người Mỹ thuộc các màu da, các tuổi tác, các trình độ văn hoá, các nghề nghiệp và các khu vực khác nhau. Ông đặt ra tới 350 câu hỏi cho các người được điều tra, số này lên tới 17.000 người. Ông và các bạn cộng tác viên dựa vào kết quả điều tra khách quan đó đã viết hai tác phẩm "Hành vi tình dục của nam giới" và "Hành vi tình dục của nữ giới", đó là những tác phẩm kinh điển của khoa học tình dục. Trong báo cáo, ông chú ý đến các điều mà tiền nhân đã bỏ qua, ví dụ ông nói hành vi tình dục rất khác nhau tùy theo giai cấp, trình độ học vấn khác nhau.

Những người thuộc thành phần trung thượng lưu thích hôn hít, mút lưỡi, sờ mó kích thích âm hộ hơn so với người thuộc thành phần lớp dưới và họ cũng thích thay đổi tư thế làm tình nhiều hơn. Nhịp độ sinh hoạt tình dục của người văn hoá thấp mau hơn người văn hoá cao. Người sùng tín tôn giáo biểu hiện bảo thủ hơn, kém tích cực chủ động hơn, nhất là ở nữ giới, so với người không tin nhiều vào tôn giáo. Trong báo cáo, Kinsey còn nêu ra các sự thực làm mọi người kinh ngạc. Ông nói trong số đàn ông Mỹ, số đồng đồng tính luyến ái chiếm 37%, trong số đó đồng tính luyến ái tuyệt đối chiếm 4%; số đồng đồng tính luyến ái trong đàn bà là 13%, trong đó số đồng tính luyến ái tuyệt đối là 3%. Kinsey cũng giống như các nhà nghiên cứu tình dục khác đều bị dư luận xã hội đá kích mạnh. Nhiều người tỏ ra hoài nghi báo cáo của ông. Nhưng dù sao Kinsey cũng đã là người điều tra phân tích quy mô lớn nhất, tỉ mỉ nhất thế giới về hành vi tình dục.

Nhưng nhược điểm lớn nhất trong nghiên cứu của Kinsey là kết luận của ông hoàn toàn dựa vào trình bày của những nhóm người này đã không thể nói hết tất cả mọi xúc cảm tình dục chân thực của họ. Những vấn đề biến đổi của cơ thể con người khi thủ dâm và khi giao hợp có gì khác nhau, khả năng tình dục của con người, tình dục và tuổi tác có liên quan gì với nhau, chỉ dựa vào trình bày của họ là không thể đầy đủ được, phải qua nghiên cứu thực nghiệm khách quan mới làm rõ được. Theo đà phát triển của khoa học tình

dục, người ta lại nhắc lại việc nghiên cứu thí nghiệm phản ứng về tình dục trước đây của Watson.

Giai đoạn phát triển thứ ba của khoa học tình dục là nghiên cứu thí nghiệm phản ứng tình dục, nhân vật đại biểu là vợ chồng Mastess. Bà Mastess là bác sĩ phụ khoa người Mỹ, chồng bà ông Jonhson là nhà tâm lý học. Cả hai đã cùng nhau tiến vào khu cấm nghiên cứu phản ứng tình dục và đã thu được kết quả cực lớn. Họ đã trở thành những người đặt nền móng thực sự cho y học hiện đại về tình dục và là những vị quyền uy trong khoa học tình dục. Khi mới bắt đầu nghiên cứu, họ dùng 8 kỹ nữ và 3 kỹ nam làm đối tượng thực nghiệm, chủ yếu dùng phương pháp thủ dâm để ghi lại sự biến đổi của phản ứng tình dục ở nữ giới. Sau này có nhiều nam nữ tuổi từ 18 đến 89 kéo nhau đến xin làm người thí nghiệm. Phạm vi nghiên cứu của họ được mở rộng sang nam giới. Họ ghi lại toàn diện các biến động sinh lý của con người trong thời gian hưng phấn tình dục. Khi thực nghiệm họ còn áp dụng các kỹ thuật thực nghiệm hiện đại, ví dụ họ gắn máy ảnh tỷ hon vào dương vật cao su rồi làm động tác giao hợp mô phỏng để chụp ảnh sự biến động ở âm đạo. Lúc đầu nghiên cứu của Mastess không được xã hội tán thưởng và công nhận. Bà đưa các số liệu nghiên cứu được tới Hiệp hội bác sĩ phụ khoa, đa số các học giả đều từ chối không ủng hộ và còn khuyên bà nên từ bỏ việc nghiên cứu này. Các tác phẩm nghiên cứu của họ gặp đủ mọi trở lực, nhiều tạp chí y học danh tiếng không chịu đăng bài viết của họ. Đến tận năm 1962 việc nghiên cứu của họ mới được những học giả dự hội nghị tâm lý học hàng năm ở Mỹ cảm thấy rất thích thú. Năm 1966 tác phẩm đầu tiên của họ "Phản ứng tình dục của loài người" ra mắt bạn đọc, trong đó đã trình bày kết quả nghiên cứu phản ứng tình dục ở 382 nữ và 312 nam. Đó là lần đầu tiên sự biến động trong cơ thể nam nữ qua các giai đoạn của toàn bộ quá trình phản ứng tình dục được trình bày tỉ mỉ. Sách xuất bản ra đã gây nên một cơn chấn động, 30 vạn cuốn in đóng đẹp đã bán hết sạch trong một thời gian rất ngắn. Năm 1970 họ lại xuất bản cuốn "Cơ năng tình dục thất thường của loài người", sáng tạo ra một giai đoạn mới trong trị bệnh tình dục. Họ còn lập ra một viện nghiên cứu mang tên mình, cả hai vợ chồng đều làm viện trưởng, chuyên nghiên cứu giải phẫu học và sinh lý học trong phản ứng tình dục của con người bình thường.

Hai vợ chồng Mastess đã chấn chỉnh lại nhận thức lệch lạc về nhiều mặt đối với tình dục của con người. Ví dụ trước đây thường người ta cho rằng do phương pháp kích thích hưng phấn tình dục khác nhau nên cao trào hưng phấn của nữ cũng khác nhau, phản ứng tình dục của nam khác xa phản ứng tình dục của nữ. Qua thực nghiệm hai ông bà phát hiện bất kể dùng phương pháp gì để kích thích tình dục thì đặc điểm biến đổi trong cơ thể nữ cũng đều cơ bản giống nhau. Tuy phản ứng tâm lý tình dục của con người có khác

nhau nhưng sự phản ứng của cơ thể đều diễn ra theo một trình tự nhất định, phản ứng tình dục của nam nữ theo một trình tự nhất định và phản ứng tình dục của nam nữ cực kỳ giống nhau. Thêm một ví dụ nữa, từ thế kỷ 18 đến nay rất thịnh hành cách nói "Thủ dâm có hại" của nhà y học Pháp Tissot, về sau Freud lại nói phản ứng tình dục của nam nữ chia làm hai giai đoạn cao trào âm đạo và cao trào dương vật, cho rằng nó có thể gây ra nhiều hậu quả không tốt. Hai vợ chồng Mastess đã dùng các kết quả thực nghiệm không thể bác bỏ được để giải thích và sửa lại các điều đó.

Trên cơ sở nghiên cứu tình dục đó, hai ông bà Mastess đã sáng lập ra một phân khoa của y học tình dục gọi là trị liệu tình dục. Trị liệu tình dục khác với trị liệu bệnh tinh thần phân lập, nhấn mạnh việc trị liệu tích cực, trực tiếp khả năng tình dục. Còn bệnh tinh thần phân lập lại chú trọng việc chuyển trở thời gian dài với bệnh nhân, tìm hiểu điều sâu kín trong tâm lý của họ, giải quyết vấn đề tâm lý. Ví dụ phần lớn các nhà sinh lý học và tâm lý học đều cho rằng bệnh "thờ ơ tình dục" ở phụ nữ là do quá e thẹn, lo lắng mà sinh ra. Vợ chồng Mastess lại cho rằng bệnh đó thường là do sự vô tri về tình dục hoặc thao tác tình dục không ôn của hai bên nam nữ gây ra, chỉ cần cố gắng xoá bỏ sự lo lắng trong thao tác tình dục, thay đổi thái độ tiêu cực trong tình dục, dạy cho hai bên nam nữ hiểu rõ kiến thức về kỹ thuật tình dục là có thể thu được kết quả khả quan. Hai ông bà cũng dùng phương pháp giống như vậy để chữa bệnh di tinh ở nam giới, xác suất thành công đạt suýt soát 100%.

Rosso đã từng nói. "Tuyệt đối không có hứng thú tình yêu đối với những người trước đây có điều cấm kỵ, sau này có điều lo sợ, vừa có lời lẽ chê trách lại vừa có sự trầm lặng của nỗi kinh sợ". Tình dục đúng là như vậy. Khoa học tình dục đã mở toang cánh cửa thần bí, nặng nề cuối cùng để nhân loại tự nhận thức bản thân. Nó đang xoá bỏ những điều cấm kỵ, mê tín, chê trách, trầm lặng đó. Nó dùng khoa học thay thế cho sự ngu muội, dùng văn minh chân chính thay thế văn minh giả tạo, khiến cho loài người có thể sinh hoạt tình dục bình thường, hạnh phúc. Ý nghĩa chân chính của khoa học tình dục là ở chỗ đó.

Tình dục, con quái vật này, dưới ánh sáng của khoa học đã không còn làm cho con người cảm thấy nghi hoặc nữa.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Phần II - Chương 1

Lao Động Trên Mảnh Đất Của Sinh Mệnh

1. Bình Thường Không Rõ, Ngẫm Nhiên Lại Tỏ

Bạn có biết chẵng?

- *Hiler là người ái nam ái nữ phải không?*
- *Âm đạo của nữ có những chức năng kinh người ra sao?*
- *Nữ giới cũng có khả năng "phóng tinh" hay sao?*
- *Đương vật vừa có thể phóng tinh vừa có thể xuất nước tiểu, hai khả năng này có lẫn lộn không?*
- *Tại sao loài người không có chu kỳ động tình?*
- *Tại sao nhiều lần giao hợp của loài người lại không dẫn đến thụ thai?*
- *Tại sao tính giao của loài người lại bí mật đến thế?*

1. Bình Thường Không Rõ, Ngẫm Nhiên Lại Tỏ

Một cái mốc từ man rợ đến tới văn minh của loài người là biết thẹn trong tình dục, không để lộ bộ phận sinh dục cho người khác nhìn thấy. Adam và Eva ăn xong quả trên cây tri thức đã làm việc đầu tiên là lấy lá cây che kín hạ bộ. Khả năng tính giao của bộ phận sinh dục tỏ ra hết sức rõ ràng và có tính chất hết sức chuyên dùng. Lĩnh vực hoạt động của chúng chỉ là bài tiết nước tiểu và sinh hoạt tình dục.

Ngoài hai trường hợp này, nếu người ta để lộ bộ máy sinh dục thì đều sẽ bị chê cười, dả kích, nếu nặng thì bị khởi tố tống giam. Chính vì những lẽ đó mà các nhà vệ sinh công cộng chia làm hai nơi nam nữ riêng biệt. Nếu ai lỡ bước nhầm vào nhà vệ sinh khác giới thì dù không có ý đồ xấu cũng sẽ bị mang tiếng về đạo đức. Bộ phận sinh dục còn giữ kín thể hướng chỉ là hành vi tính giao, rất khó nhìn thấy hoặc căn bản không thể thấy được. Những cái bình thường nhìn không thấy đó, do thiếu sự hướng dẫn của khoa học, người ta tất nhiên rất ít biết, một mặt không hiểu biết bản thân mình, ví dụ có Thạch nữ (cô gái bẩm sinh không có âm đạo) lại nghĩ rằng mình cũng giống như người bình thường. Một mặt khác nữa là không hiểu biết người khác. Ví dụ một nhà sử học Đông Đức gần đây đưa ra một tin kinh người nói Hiler vốn là đàn bà. Khi mới sinh ra, y đã có bộ phận sinh dục nữ và lại có cả bộ phận sinh dục nam nhưng khả năng không kiện toàn, không sinh

hoạt tình dục được. Để duy trì đặc trưng nam giới của mình, y thường xuyên tiêm kích thích tố nam giới. Đối với một nhân vật khét tiếng như Hitler mà người ta còn không còn không làm rõ được giới tính huống chỉ là những người bình thường.

Tới năm 1933 ở Mỹ mới xuất bản "Biểu đồ giải phẫu giới tính của loài người" do chuyên gia nổi tiếng nghiên cứu về hành vi tính giao Dickenson sáng tác. Lúc đó người ta mới biết đến những hình ảnh bình thường và bất bình thường của bộ phận sinh dục nam và nữ. Sau đó lại trải qua một thời gian rất dài nữa ta mới lại được nhìn thấy các biểu đồ sinh lý với những hình tượng rõ ràng. Sau khi phát hành bảng hình này đã xảy ra một câu chuyện sau: một đôi vợ chồng già lão đầu bạc răng long đứng xem chăm chú hồi lâu, lặng lẽ không nói gì. Sau đó ông già nhìn bà vợ với cặp mắt kính ngạc và hỏi bà già cũng với một giọng đầy kính ngạc như vậy: "Thế cái của bà có giống hình vẽ này không?" Bà vợ trả lời: "Tôi cũng chẳng rõ nữa".

Đó không phải là chuyện đùa mà là phản ánh một sự thực đáng sợ. Có rất nhiều người, nhất là nữ, sống trọn đời mà chưa bao giờ nhìn trực tiếp bộ phận sinh dục của mình hoặc người khác. Ban ngày quần áo đã bao bọc kín cả, dù là vào mùa hè nóng nực, cởi quần áo trần trụi nhưng vẫn còn để lại cái quần lót. Ban đêm mọi người hầu như đều có thói quen tắt đèn đi ngủ, khi làm tình lại càng chú ý tắt đèn. Dù là ở nhà mình cũng tuyệt đối không để ai nhìn thấy, áp mặt nhau chỉ là bạn tình, rất ít người công khai để trần truồng dưới ánh sáng đèn sáng trưng. Do đó có thể thấy câu chuyện nói trên là thực đấy.

Mấy năm trước đây ở phương Tây có người đề xướng chạy khoả thân (trần truồng) thậm chí còn mở Đại hội khoả thân, người báo cáo và thính giả đều trần như nhộng, hãy tạm coi chưa nói đến thuần phong mỹ tục, riêng chuyện dám cởi bỏ quần áo khoả thân như vậy đúng là cần có dũng khí khác người. Trong hàng ngũ những người chạy khoả thân, tôi thấy có một cô gái xinh đẹp, màu da trắng hồng, phong thái tha thướt, thật đúng là một mỹ nữ. Cô ta hoàn toàn trần truồng nhưng lại dùng khăn che mặt, mắt còn đeo kính đen, tôi lấy làm lạ bèn đến gần hỏi. Cô gái không trực tiếp trả lời mà hỏi lại tôi: "Tại sao ông để lộ mọi thứ trên người duy chỉ có hạ bộ vẫn che đậy?" Về mặt lý luận, quan điểm của cô gái là đúng. Người ta lột lòng mẹ đều trần như nhộng cả, chẳng có gì phải e thẹn. Nhưng theo trình độ văn minh của xã hội hiện đại, công khai khoả thân chưa được chấp nhận vì nó vi phạm quy phạm hành vi và quy phạm đạo đức được xã hội công nhận. Vì vậy cảnh sát phương Tây thấy ai chạy khoả thân là bắt ngay. Chạy khoả thân là một ví dụ cực đoan, người ta sẽ không bắt chước cô gái kia cứ trần truồng mà khoa chân múa tay. Nhưng chính hành vi cực đoan này cũng có một điểm có thể khẳng định: nó đã đã kích mạnh vào sự thần bí của tình dục, chỉ có hình thức

tiến hành cần phải xem xét lại mà thôi.

Thực ra quan niệm e thẹn trong tình dục của loài người là rất mâu thuẫn. Một mặt thì thẹn thùng, che đậy, không bao giờ nói đến nó, mặt khác lại tìm đủ mọi cách để phô bày sức hấp dẫn tình dục của mình. Về điểm này sự khác nhau giữa con người và động vật không thuộc về bản chất mà là thuộc về hình thức và trình độ. Động vật dựa vào việc phô bày bộ phận sinh dục và toả ra mùi khác giới để hấp dẫn đối tác. Có một số động vật biết phô bày ngoại hình đẹp, hùng tráng của mình để tranh thủ tình cảm của đối tác. Ví dụ con khổng tước (chim công) múa may là nhằm mục đích làm vui lòng đối tác. Phương thức biểu lộ sự hấp dẫn trong tình dục của con người tuy có phần kín đáo hơn nhưng cũng chỉ là đại đồng tiểu dị mà thôi. Ví dụ người dân tộc Maksas có tập quán xăm hình trên người và cả trên bộ phận sinh dục, mục đích là nhằm hấp dẫn đối phương. Đàn ông nước Anh trong thế kỷ 14 đều thích mặc áo dài quần cộc, ở quần có một cái túi giống như găng tay đựng lấy bộ phận sinh dục làm nó nổi hẳn lên.

Trong xã hội hiện đại, người ta có đủ mọi cách để thể hiện sức hấp dẫn của mình, nhất là nữ giới lại càng được khuyến khích. Các bà các cô dùng các đồ mỹ phẩm bôi môi đỏ, mặt trắng, kẻ mày đen, uốn tóc, sử dụng nước hoa cao cấp, mặc áo hở ngực hở vai, mang độn vú, có người còn mang cả cái độn mông, ra sức làm nổi bật các đường cong hấp dẫn trên thân thể. Để giữ được vẻ đẹp mê người, các cô còn rất ưa chuộng loại kem xoa có tác dụng giữ cho da dẻ hồng hào, mỗi khi có mặt hàng nào mới là tranh nhau mua. Có một số người còn dùng phẫu thuật ngoại khoa làm thay đổi dung mạo bẩm sinh hoặc xóa bỏ dấu vết già nua, như chỉnh hình, làm nở ngực v.v... Nữ giới còn có tâm lý chạy theo mốt. Cứ thấy có cái gì mới lạ là chạy theo ngay, chỉ sợ bị lạc hậu kém người. Vài năm trước đây ở Mỹ rất thịnh hành loại giày thon đế hẹp, một số cô gái muốn chạy theo mốt này nhưng do bàn chân thô quá nên đã làm phẫu thuật gọt chân cho vừa giày. Nhìn biểu hiện bề ngoài thấy mọi cái đó đều là do tâm lý thích làm đẹp, nhưng đi sâu vào bên trong thấy có tiềm ẩn một tâm lý kín đáo làm vui lòng và hấp dẫn nam giới. Có người đã viết bài trên New York Times (Thời báo New York) nói muốn làm một người vợ được chồng ưa thích thì không có gì hơn là không mặc quần áo lót đứng tựa cửa đón chồng đi làm về. Lời kêu gọi theo cách lộ liễu đó tuy không được nhiều người hưởng ứng nhưng nó cũng bộc lộ một thực tế của trạng thái tâm lý xã hội.

Mâu thuẫn bộc lộ trong quan niệm về tình dục của loài người đã phản ánh sự khác biệt giữa bản chất con người và trình độ văn minh xã hội. Giống như động vật, người cũng cần phô diễn sức hấp dẫn tình dục để kết đôi làm cho nòi giống trường tồn. Trong giới động vật, biểu lộ tình dục là việc chung của hai con đực cái. Đến thời kỳ động tình, con đực đi săn tìm con cái, con cái

gợi tình con đực hoặc ngược lại, thực hiện giao phối xong là đạt mục đích. Quá trình hành vi tình dục của con người phức tạp hơn nhiều. Cái gợi tình, săn đuổi trắng trợn như động vật bị con người cho là dâm ô mất đạo đức, bị nhân loại văn minh bác bỏ. Con người có tư tưởng, có ngôn ngữ nên hoàn toàn có đủ năng lực dùng các phương thức khác để bày tỏ yêu cầu tình dục, không cần biểu hiện lộ liễu như động vật. Do đó đã hình thành kiểu cách tình dục vừa kín đáo vừa gợi tình.

Đối với con người hiện đại, hình thức bộc lộ tình dục kín đáo đến đâu cũng đều bị coi là một việc không được hoàn toàn đẹp mắt. Do đó nam giới chiếm địa vị thống trị trong xã hội đã giao nhiệm vụ bộc lộ tình dục này cho nữ giới. Điều này được thể hiện rất rõ qua lịch sử trang phục của con người. Có đàn ông của một số dân tộc vẫn mặc váy nhưng từ sau thế kỷ 18 trong trang phục của nam giới ngày càng biến đổi theo hướng trang trọng hơn, màu sắc ngày càng đậm hơn. Vật trang sức duy nhất còn lại trên người nam giới là chiếc cà vạt. Xu hướng phát triển của trang phục nữ hoàn toàn ngược lại. Phụ nữ quý tộc Âu Mỹ trong thế kỷ 19 còn mặc váy dài sát đất nhưng đến thế kỷ 20 đã mặc váy ngắn. Phụ nữ trước đây mặc áo che ngực sát vào người, chỉ có người kém đứng đắn mới mặc áo hở ngực nhưng nay thì hầu như cô gái nào cũng mặc áo hở ngực cả. Có một thời gian còn sinh ra một áo càng hở nhiều càng đẹp. Về kiểu cách mà nói, phần hở hang của quần áo phụ nữ ngày càng lớn. Về màu sắc mà nói, quần áo phụ nữ loè loẹt hơn quần áo nam giới nhiều, vải hoa hầu như đã thành vật liệu độc quyền của nữ. Con người đã ví phụ nữ hiện đại giống như một con khổng tước (chim công) giả, dựa vào bộ lông đẹp để thu hút sự chú ý của nam giới. Ví dụ này tuy nhứt nhối nhưng không phải vô lý.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Chuyện Vui Về Bộ Máy Sinh Dục Của Nữ Trong Thế Kỷ 19

Ở Anh đã lưu hành một bài thơ do tác giả khuyết danh viết tiêu đề là "Báu vật". Bài thơ có một câu như sau: "Có một thứ chỉ là một mảnh nhỏ nhưng ai cũng biết tên nó. Nó là cái đẹp nhất mà thế giới này có thể phô diễn và tán tụng". Cái mảnh nhỏ đó là bộ phận nằm kẹp giữa hai đùi người phụ nữ có tên học thuật là bộ phận sinh dục ngoài của nữ và được các nhà văn gọi một cách lãng mạn là "cánh cửa sinh mệnh"

Bộ máy sinh dục nữ gồm hai phần là bộ phận sinh dục trong và bộ phận sinh dục ngoài. Bộ phận sinh dục ngoài gồm có gò vè nữ, môi lớn, môi nhỏ, âm vật, tuyến lớn tiền đình và màng trinh. Bộ phận sinh dục trong nằm trong ổ xương chậu, gồm có buồng trứng, ống dẫn trứng, tử cung và âm đạo.

Kết cấu sinh lý của bộ phận sinh dục ở mỗi phụ nữ đều cơ bản giống nhau nhưng lại có khác nhau rất lớn về kích thước to nhỏ, hình dạng, màu sắc của từng bộ phận. Ví dụ nhìn bên ngoài bộ phận sinh dục nữ giống như mặt người, trên mặt mỗi người đều có mắt, mũi, miệng nhưng kích thước và vị trí cụ thể của các bộ phận này trên khuôn mặt từng người đều khác xa nhau. Có người mũi to lại có người mũi nhỏ, mũi to không có nghĩa là khứu giác nhạy cảm hơn; có người mắt to, có người mắt nhỏ, mắt nhỏ không có nghĩa là thị lực kém. Nhưng sự khác nhau đó đã tạo nên đặc điểm riêng của từng khuôn mặt. Bộ phận sinh dục nữ cũng vậy, sự khác nhau bên ngoài đó không liên quan gì với khả năng tình dục.

Ví dụ về môi lớn, có người môi lớn vừa nở to vừa dày, có người môi lớn lại mảnh và nhỏ. Có môi lớn màu đậm nét hơn phần da thịt ở xung quanh nhiều nhưng có môi lớn lại chỉ hơi đậm nét một chút mà thôi. Có người âm hộ mọc nhiều lông, có người âm hộ rất ít lông, thậm chí không có lông. Có người lông âm hộ không giống màu tóc. Điều này không có gì lạ, cũng giống như râu của nam giới khác với màu tóc vậy.

Môi nhỏ cũng vậy. Có người môi nhỏ rất hẹp nhưng có người môi nhỏ lại rất dài, dài ra tới tận mép ngoài của môi lớn. Màu sắc môi nhỏ cũng khác nhau, có cái màu hồng nhạt, có cái màu nâu đậm, thậm chí có cái hai màu, xung quanh là màu nâu ở trong lại là màu hồng nhạt.

Nhìn theo góc độ sinh hoạt tình dục, cái người ta quan tâm nhất là âm đạo và âm vật. Hai cái này có liên quan trực tiếp với sinh hoạt tình dục. Có người gọi âm đạo là cái thùng, nghe không được trang nhã nhưng lại khá đúng về mặt hình tượng nên ta thông cảm được cách gọi đó. Nhưng không vì thế mà hình dung âm đạo như một cái hố, trên thực tế nó là một khoảng không gian kín, có khả năng giống như khí cầu, khi chưa được kích thích thì các vách âm đạo sát nhau. Ở cửa âm đạo của gái trinh còn có một màng trinh mỏng đóng kín cửa âm đạo. Màng trinh không hoàn toàn kín mà có một lỗ nhỏ để máu kinh nguyệt chảy ra khi đã đến tuổi dậy thì. Âm đạo thực chất là một bộ phận cơ có tính đàn hồi, có thể co lại và nở ra. Khi nở ra có thể để dương vật đưa vào và thai nhi thoát ra. Khi co lại thì đứt một ngón tay không lọt (tất nhiên không thể chọc mạnh). Mức độ co giãn âm đạo ở từng người khác nhau xa. Âm đạo của gái chưa chồng đều khá khít chặt, cơ có nhiều sức đàn hồi. Sau khi sinh nở, âm đạo rộng ra.

Nhiều người không hiểu rõ tiềm năng co giãn của âm đạo, chồng lo cho vợ sợ đưa vào sẽ làm vợ đau đớn còn vợ thì lo giao hợp sẽ gây ra tổn thương.

Thực ra những lo ngại này đều là vô ích. Tiềm năng co giãn của âm đạo có khi khá ghê gớm.

Âm đạo tuy chỉ dài 7 - 8 cm nhưng phản ứng kích thích tình dục có khác nhau. Các đầu mút thần kinh có phản ứng kích thích tình dục có khác nhau. Các đầu mút thần kinh có phản ứng khi cọ sát đều tập trung ở gần cửa âm đạo nên đoạn 1/3 phía ngoài phản ứng tình dục nhạy cảm hơn đoạn 2/3 phía trong âm đạo. Dương vật của nam khi cương cứng đều vượt quá độ sâu này, do đó dương vật lớn nhỏ dài ngắn khác nhau không liên quan nhiều đến việc bên nữ có được thỏa mãn tình dục không. Có một số phụ nữ thích dương vật to là không dựa trên cơ sở sinh lý mà chỉ là do yếu tố tâm lý mà thôi. Nhưng đoạn 2/3 phía trong âm đạo nhạy cảm nhiều với sự cọ sát nên có một số phụ nữ rất thích được chọc sâu trong giao hợp cũng là có lý do vậy.

Âm đạo còn có một đặc điểm sinh lý quan trọng là ở lỗ của âm đạo có một cơ vòng. Khi giao hợp đạt tới cao trào, cơ vòng này co lại, bên nam cảm thấy dương vật mình như có bàn tay nắm nhẹ nên thích thú hơn. Nhưng có cơ vòng ở một số phụ nữ đàn hồi kém, nhất là sau khi sinh nở, bên nam sẽ không cảm thấy rõ ràng như vậy khi giao hợp đạt tới cao trào.

Cần nói thêm một điều nữa, âm đạo nằm phía dưới niệu đạo, hai bộ phận này ở sát liền nhau nên có một số người thường hay bị lẫn lộn. Khi được biết hạ bộ nữ có hai đường thông, một đường để bài tiết, một đường để sinh nở, người ta kinh ngạc lắm. Bị đất hơn nữa, có người lại tưởng niệu đạo là âm đạo nên giao hợp đúng vào đó.

Bản thân âm đạo không có tuyến bài tiết nhưng lại có một búi mạch máu rậm rạp, toàn bộ vách âm đạo đều được che phủ bằng một màng dính. Khi hưng phấn tình dục, mạch máu trong âm đạo sẽ nở to, chảy ra một dịch nhầy làm trơn âm đạo để tránh khỏi làm tổn thương âm đạo trong cọ sát lúc giao hợp. Chất dịch nhầy do màng dính của âm đạo tiết ra có thể duy trì tình trạng trơn nhầy. Âm đạo của một phụ nữ bình thường hơi ướt và tỏa ra một mùi tự nhiên. Nếu có mùi lạ thì có thể do viêm nhiễm âm đạo. Ở vách âm đạo thường xuyên có tế bào rơi rụng, tế bào này lẫn với dịch nhầy tạo thành chất bạch đới, nếu không kịp thời rửa sạch bạch đới tích tụ ở các nếp nhăn ở cửa âm đạo thì có thể sinh ra mùi hôi. Nữ giới không nên e thẹn về chuyện âm đạo có mùi, càng không được dùng thuốc khử mùi hôi có thể làm tổn thương đến tổ chức nhạy cảm của âm đạo. Một số nam giới nhân chuyện thân thể nữ giới có mùi lạ đã bịa ra một chuyện tiếu lâm như sau: một người mù đi qua một hàng cá đầy mùi cá toả ra, anh ta vội dừng bước và cung kính chào "Xin chào các cô em!" Chỉ cần âm đạo không có bệnh và thường xuyên làm vệ sinh hạ bộ là hoàn toàn có thể yên tâm không phải lo gì về chuyện toả mùi này

Nói thật chặt chẽ, âm đạo không thể hoàn toàn được coi là bộ phận sinh dục

mà nó còn kiêm chức năng sinh đẻ. Bộ phận nhạy cảm nhất trong tác dụng của nữ không phải là âm đạo mà là âm vật. Âm đạo chỉ có rất ít đầu mút thần kinh còn âm vật lại có rất nhiều đầu mút thần kinh nhạy cảm với tình dục. Về mặt tổ chức học, âm vật và dương vật có tính chất giống nhau nhưng có điều khác là đầu mút thần kinh tập trung ở âm vật dày đặc hơn ở qui đầu dương vật nhiều. Căn cứ vào sự hiểu biết hiện nay, khả năng duy nhất của âm vật chỉ là bộ phận cảm thụ tình dục và truyền cảm thụ tình dục của nữ. Theo số tài liệu điều tra, có 2/3 nữ giới thích được kích thích vào âm vật hơn âm đạo, khoái cảm kích thích âm vật lớn hơn nhiều. Hai ông bà Mastess cho rằng âm vật là bộ phận sinh dục quan trọng nhất của nữ, kích thích âm vật thích đáng là sẽ gây ra hưng phấn tình dục ngay, cao trào tình dục của nữ cần có kích thích âm vật. Họ còn nói độ nhạy cảm ở đầu âm vật rất mạnh, nếu kích thích quá mức sẽ không khoái nữa, vậy kích thích thân âm vật tốt hơn kích thích đầu âm vật.

Theo đà phát triển của khoa học tình dục, người ta càng biết sâu hơn về âm vật. Âm vật của nữ không phải ai cũng như ai. Có người âm vật rất nhỏ, có người âm vật lại rất to, có người âm vật lại chia làm hai phần, liền nhau ở đáy. Có người bao bì âm vật rất dài, mặt trên có nhiều nếp gấp. Có người bao bì lại rất nhỏ, mặt trên rất ít nếp gấp. Âm vật dị dạng có khi là một thứ bệnh. Ví dụ bao bì âm vật dài quá có thể làm ảnh hưởng đến phản ứng tình dục, cần được chữa trị. Dùng kích thích tố nam quá mức thời gian dài và trực tiếp kích thích âm vật nhiều lần thời gian dài cũng có thể làm cho âm vật to ra.

Âm vật tuy có tác dụng rất lớn nhưng không phải là một bộ phận dễ nhận ra vì bình thường nó được bao bì che kín, ngay trong xã hội hiện đại cũng ít người nhận biết nó hoặc căn bản không biết là có tồn tại bộ phận đó. Có một chị phụ nữ khi giao hợp cảm thấy đau khác thường giống như cảm giác cát rơi vào mắt. Chị bèn đi bệnh viện khám mới tìm ra nguyên nhân. Thì ra chị không biết có tồn tại âm vật nên chưa bao giờ làm vệ sinh chỗ đó sạch sẽ, kết quả làm cho căn bản tích tụ trong bao bì khiến cho âm vật vừa khô vừa rần. Thảo nào chị cảm thấy đau khi giao hợp.

Mặc dù các chuyên gia về khoa học tình dục đưa ra luận chứng đầy đủ nhưng vẫn có người không chịu kích thích âm vật. Họ nói trước đây không biết điều đó nhưng khi giao hợp vẫn đạt được cao trào, có sao đâu. Nói như vậy cũng có cái lý của nó. Trong quá trình giao hợp, khi bên nữ tiến vào giai đoạn hưng phấn kéo dài, cơ của âm hộ co lại làm cho âm vật co lại rời xa âm đạo, lúc đó dương vật không thể kích thích trực tiếp vào âm vật, nhưng như vậy không có nghĩa là âm hộ không được kích thích một cách gián tiếp. Bao bì âm vật dính liền với môi nhỏ, dương vật thụt ra thụt vào trong âm đạo sẽ

tác động đến môi nhỏ và gây tác động dây truyền đến âm vật. Ngoài ra xương cùng của bên nam có thể cùng cọ sát vào âm vật.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Giới Nữ Có Phóng Tinh Không?

Hồi đầu thế kỷ 20 Tiến sĩ Y khoa Auster Greifeldburger người Đức định cư ở Mỹ phát hiện phần vách trước cách âm đạo 2-3 cm nếu được kích thích tình dục thì sẽ nhanh chóng dẫn nở. Khi giao hợp đạt tới cao trào, có thể thấy nhiều dịch thể chảy từ niệu đạo ra. Đó là thứ “dịch tình yêu” làm cho nhà y học tình dục cảm thấy khó hiểu.

Auster cho rằng chất dịch này không là dịch nước tiểu vì từ dịch này có thể phân tích được enzym không có trong nước tiểu, đó là enzym của a xít photphoric và vật phân giải của a xít photphoric. Enzym này lại rất giống enzym trong dung dịch tiết ra từ tuyến tiền liệt tuyến tinh dịch của nam giới. Để kỷ niệm Auster Greifeldburger đã đặt tên cho điểm đó trong âm đạo là "Điểm G". Trên thực tế điểm đó chính là khu vực cảm giác tình dục của nữ giới.

Nếu cách nói của ông là đúng thì phải chăng giới nữ cũng có thể phóng tinh như nam hay sao? Vấn đề này vừa mới mẻ vừa gay cấn, mới nêu ra đã làm cho các nhà khoa học tình dục chú ý, mỗi người nói một cách, tranh luận liên miên không dứt.

Lúc đầu người ta xem xét “dịch tình yêu” theo góc độ vật bài tiết của âm đạo. Người ta cho rằng bộ phận tiền đình hai bên cửa âm đạo có rất nhiều lỗ bài tiết nhỏ dạng nếp gấp, khi bên nữ được kích thích hưng phấn, đặc biệt khi tiến tới cao trào trong giao hợp, sẽ có dịch nhờn gọi là dịch tuyến Badorin chảy ra từ các lỗ bài tiết đó. Dịch nhờn này gọi là dịch tình yêu. Cách giải thích này không đứng vững được vì khi cắt tuyến Badorin thì âm đạo vẫn ướt.

Tới cuối thập kỷ 50 thế kỷ 20, Mastess phát hiện thấy chất dịch bài tiết ra là từ chỗ sâu trong âm đạo chảy ra. Khi bên nữ hưng phấn tình dục, sẽ có chất dịch nhờn như các hạt đậu bắt đầu chảy ra từ vách âm đạo, rồi sẽ làm cho toàn bộ âm đạo trơn ướt. Mastess tuy đánh đổ được lập luận cũ nhưng vẫn chưa tìm được căn cứ giải thích hiện tượng đó. Mọi vật bài tiết ra ngoài của cơ thể như mồ hôi và nước bọt đều do những tuyến chuyên trách như tuyến mồ hôi tuyến nước bọt tiết ra. Nhưng ở xung quanh điểm G và toàn bộ âm

đạo không tìm thấy bất kỳ tuyến bài tiết nào và cũng không thấy có khoảng trống nào có thể chứa tuyến bài tiết. Đã không có tuyến bài tiết thì làm sao có thể tiết ra dịch thể được?

Xung quanh điểm G không những không có tuyến bài tiết mà cũng không có đầu mút thần kinh. Đã không có thần kinh thì làm sao sinh ra khoái cảm được? Điều kỳ lạ là ở chỗ đó. Trong quá trình nam nữ làm tình, chỉ cần xoa mó nhẹ nhàng vào điểm G là bên nữ hưng phấn ngay, tiếp đó từ lỗ niệu đạo sẽ liên tục chảy ra chất dịch nhờn. Tại sao lại sinh ra hiện tượng này? Cho đến nay vẫn chưa giải thích rõ được. Nhưng có một điều hầu như rất rõ ràng, một khi tìm thấy bài tiết chất dịch nhờn đó là hai bên nam nữ không còn thấy khoái cảm tình dục nữa.

Có một số nhà nghiên cứu lại nêu ra một vấn đề mới: số phụ nữ có khu vực cảm giác tình dục điểm G không nhiều, chỉ chiếm 30% (10 người thì 3 người có). Do đó thấy đây là một điểm hết sức đặc thù, khó xác định. Ngoài điểm G, bất kỳ điểm nào trong âm đạo của một số phụ nữ cũng có phản ứng khi được cọ sát mạnh như Greifeldburger phát hiện. Còn có một số chuyên gia cho rằng điểm G ở gần âm vật, có liên quan đến khu vực cảm nhận của âm vật, do đó phản ứng tình dục sinh ra khi cọ sát điểm G thực ra là phản ứng tình dục sinh ra khi cọ sát âm vật.

Ở đây còn có một vấn đề nữa, chất dịch như hạt đậu mà Mastess quan sát thấy đúng là sự thực, vậy nó là cái gì? Giáo sư Morifu của trường Đại học Văn hoá nữ sinh Nhật cho rằng có nhiều khả năng nó là dịch nhờn ở cổ tử cung. Ông nói: "Loại dịch này rất nhờn dính vào thời gian chưa rụng trứng còn trong thời kỳ rụng trứng hoặc khi được kích thích hưng phấn thì độ nhờn dính bị loãng, đó là do nó bị trộn lẫn với nhiều chất dịch bài tiết ra từ cửa tử cung". Phó giáo sư Kasai lại cho rằng bộ phận tiền đình của âm đạo là một tổ chức màng dính, do đó khẳng định nó là dịch nhờn do tổ chức này bài tiết ra.

Tiến sĩ Oshi là một nhân vật quyền uy trong nghiên cứu khoa học tình dục ở Nhật qua nhiều năm phân tích, nghiên cứu đã nêu ra cách nhìn của mình. Ông cho rằng khi bên nữ đạt tới cao trào hưng phấn tình dục, chất dịch nhờn tiết ra từ lỗ niệu đạo là cái gì, tuy chưa thể kết luận vội vàng nhưng rất có thể là tinh dịch. Vì lượng dịch của enzym a xít phosphoric tiết ra tăng lên theo sự hưng phấn tình dục nên liên tục chảy ra và có thể trộn lẫn với dịch nước tiểu. Nếu nó không phải là dịch nước tiểu mà lại tiết ra nhiều như vậy thì ngoài bàng quang ra còn có bộ phận nào trong cơ thể dung chứa nó? Ông suy luận: dịch tình yêu rất có thể là dịch nhờn tiết ra từ ống tử cung. Ông đã chuyên sưu tầm chất dịch chảy ra khi nữ giới tiến tới cao trào hưng phấn và phát hiện thấy dịch tình yêu có màu nhạt, trong suốt, độ PH là 7,5, là chất kiềm yếu, không dính. Kết quả phân tích hoá học cho thấy mỗi cm dịch này hàm

chứa 0,22% chất ambuymín, 0,35% NaCl, 0,095% Canxi, 0,31% phot pho vô cơ, đó là một thứ chất dịch có nồng độ hơi cao hơn nước bọt.

Ông còn bôi dung dịch ở dạng dịch nhờn dính lên một tấm kính để thí nghiệm và thấy dung dịch này đã trở thành những giọt nhỏ như giọt mồ hôi. Do đó ông suy đoán dịch thể tiết ra từ ống tử cung cũng thành giọt phủ kín vách âm đạo giống như thí nghiệm trên kính của ông.

Quan điểm của ông được nhiều chuyên gia và học giả về khoa học tình dục tình dục tán thưởng nhưng vẫn có những ý kiến phản đối, nghe ra họ phản đối cũng có lý. Giáo sư Morifu nêu ý kiến bất đồng, ông theo quan điểm cho rằng dịch tiết ra từ niệu đạo chỉ có thể là dịch nước tiểu. Ông nói: "Khi hai bên nam nữ đều bắt đầu cảm thấy hưng phấn trong giao hợp và dần dần tiếp cận cao trào, cơ năng của bộ phận dưới ngực sẽ ở trong trạng thái mê, việc bài tiết ra kích tố hạn chế tiểu tiện bị ức chế nên tốc độ tiết ra nước tiểu mới tăng mạnh và nước tiểu bài tiết ra cũng loãng và trong hơn bình thường. Theo kết quả điều tra, hiện tượng này phần lớn xảy ra ở những phụ nữ tương đối yếu về thể chất, thường xuyên đái dầm. Ngoài ra những phụ nữ khi sinh ra đã có cơ vòng nội ngoại không phát triển lắm cũng dễ xảy ra hiện tượng vãi nước tiểu khi giao hợp".

Về nguyên nhân tiết ra dịch tình yêu, cho đến nay giới học thuật vẫn chưa có kết luận nhất trí. E rằng cuộc tranh luận này còn tiếp diễn dài dài. Xem ra nghi vấn về việc phụ nữ có thể phóng tinh hay không hoặc chất dịch từ niệu đạo của phụ nữ tiết ra có phải là tinh dịch hay không còn phải chờ khoa học tiếp tục phát triển nữa mới giải đáp được.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Chuyện Vui Về Bộ Máy Sinh Dục Nam.

Con người hiểu biết một cách trực quan bộ máy sinh dục của nam hơn bộ máy sinh dục nữ nhiều. Nghịch dái trẻ con là một cách biểu lộ lòng quý mến của người lớn (cả nam và nữ) đối với các cháu và tuyệt nhiên chớ có đùa các bé gái theo cách này. Nhưng về kết cấu sinh lý, bộ máy sinh dục nam không đơn giản hơn nữ. Bộ phận sinh dục ngoài gồm có: dương vật và bao tinh hoàn (bìu dái). Bộ phận sinh dục trong gồm có: tinh hoàn, ống dẫn tinh dịch; ống dẫn tinh lại gồm có túi tinh trùng phụ, niệu đạo và tuyến phụ thuộc (tuyến tinh nang, tuyến tiền liệt và tuyến niệu đạo hình cầu).

Cấu tạo sinh lý của bộ phận sinh dục nam khác hẳn nữ ở chỗ bộ phận sinh dục nam nổi hẳn ra ngoài, của nữ lại ẩn kín bên trong. Phần nổi ra ngoài chủ yếu là dương vật và bìu dái (bao tinh hoàn). Dương vật là công cụ giao phối của nam, tất nhiên mọi người thích nó. Nhìn theo góc độ nghiên cứu sinh hoạt tình dục, hiểu biết khả năng của dương vật cũng có nghĩa là hiểu biết khả năng tình dục của nam giới.

Dương vật có nhiều tên gọi một cách trang nhã là “công cụ”, "Thiết bị", gọi một cách văn hoá là "Kiếm sắc", còn gọi một cách dung tục thì có nhiều tên lảm, như “dùi đục”, “chim”, "cái của khỉ", "thăng nhóc", “dùi xuyên”, “ông Thomas” v.v... Người âu Mỹ gọi dương vật một cách phổ biến là “chú gà trống”, ngẫu nhiên giống cách gọi của người Trung Quốc, không hiểu đó là sự tình cờ hay đúng là gà trống có liên quan với dương vật.

Cấu tạo của dương vật rất dễ hiểu. Bên trong là thể xốp gồm 3 khúc xốp hình trụ dài song song với nhau. Thể xốp này bên trong có nhiều hang trống, nối liền với mạch máu. Khi các hang này sung huyết, dương vật sẽ nở to và cứng, thuật ngữ gọi hiện tượng đó là cương cứng. Cương cứng có tầm quan trọng cực lớn đối với sinh hoạt tình dục. Nếu dương vật lúc nào cũng mềm như khi bình thường thì không có thể đưa vào âm đạo và như vậy thì cuộc giao hợp không thành. Vì vậy có một số đàn ông cho rằng mức độ cương cứng và thời gian cương cứng kéo dài được coi là một tiêu chí chứng tỏ khả năng tình dục của nam giới. Họ đâu có biết rằng cương cứng là bản năng tự nhiên của nam giới, một người đàn ông mỗi đêm đều cương cứng 3-4 lần, chẳng qua họ ngủ nên không biết mà thôi. Có trẻ nhỏ mới sinh ra dương vật đã cương cứng. Có bác sĩ cho rằng dương vật của thai nhi nằm trong bụng mẹ có khi đã cương cứng rồi.

Đàn ông không cương cứng được tất nhiên là có bệnh rồi nhưng tác dụng cương cứng dài quá cũng không hẳn là tốt: Cương cứng lâu như vậy là bất thường vì huyết dịch sẽ trở nên loãng dính, cuối cùng có thể gây tắt nghẽn mạch máu ở bộ phận dương vật, làm cho thể xốp sung huyết, lâu dài không chữa là không khỏi được.

Khả năng tình dục của nam biểu hiện ở chỗ dương vật có thể cương cứng

bình thường. Dưới sự điều khiển của thần kinh nội tiết, cứ hễ có kích thích tình dục là cương cứng ngay. Hiện nay người ta vẫn chưa rõ cơ lý của nó ra sao, trước mắt chỉ có hai thuyết dễ được mọi người chấp nhận. Một là thuyết dẫn cơ. Thuyết này cho rằng máu chảy trong thể xốp của dương vật bị chi phối bởi hai cục thịt ở hai bên dương vật gọi là thể xốp toạ hình cầu. Khi hưng phấn tình dục, hai cục thịt này sẽ co lại rất nhanh làm nghẽn máu chảy trong tĩnh mạch của dương vật, do đó máu ở động mạch không có đường về khiến dương vật bị sung huyết và cương cứng.

Một thuyết nữa là điều tiết mạch máu, lý luận của học giả Kanti là có tính đại diện nhất. Ông cho rằng giữa động mạch và tĩnh mạch trong thể xốp của dương vật có nhánh nối liền với nhau, bên cạnh vách của nhánh nối các cơ nhỏ li ti hình trụ. Khi không có hưng phấn tình dục, các trụ này không co lại, nhánh nối ở vào trạng thái rộng máu từ động mạch dễ dàng chảy qua nhánh nối vào tĩnh mạch. Khi hưng phấn tình dục, các cơ trụ co lại, các nhánh nối bị nghẽn nên máu ở động mạch không thể chảy vào tĩnh mạch sẽ ứ đọng tại khu vực rộng của thể xốp dương vật làm dương vật cương cứng.

Hai thuyết trên đều không giải thích được đầy đủ hiện tượng cương cứng. Ví dụ đa số nam giới đều nói buổi sáng ngủ dậy thấy dương vật cương cứng, tiếng Anh gọi là "vinh quang ban mai". Sự cương cứng này không phải do hưng phấn tình dục, ban đêm không mộng thấy làm tình và cũng không có hành vi tình dục. Đây có thể là một hiện tượng sinh lý thuần túy, trong một đêm bàng quang tích tụ đầy nước tiểu chèn ép dương vật làm nó cương lên.

Có người cho rằng dương vật cương cứng trong đêm là dấu hiệu của khả năng tình dục. Ban đêm là lúc con người nghỉ ngơi, khi thức dậy thể lực được khôi phục, tinh thần thoải mái, khí huyết lưu thông, hệ thần kinh phó giao cảm sôi động, lại thêm có chăn ấm đệm êm, hoàn cảnh an nhàn thư thái, dương vật sẽ tự nhiên cương cứng. Đây là hiện tượng tự nhiên, là phản ứng bình thường của cơ năng sinh lý. Nếu lúc đó vợ chồng giao hợp với nhau sẽ rất dễ được thoả mãn. Trái lại các nhân tố như kích tố nam trong thân thể chưa đạt đến nồng độ nhất định, bệnh tật, người mệt mỏi dinh dưỡng không tốt thường có thể làm cho dương vật ban đêm không cương cứng được. Đó là dấu hiệu không nên giao hợp.

Hành vi tình dục của con người chịu sự khống chế với mức độ lớn của hệ thần kinh, vì vậy ít khi xảy ra hiện tượng tự nhiên cương cứng. Nói một cách khác, quan hệ tình dục của con người là một hành vi tích cực, chủ động, không có ai chờ cho tự nhiên cương cứng rồi mới đi giao hợp với nhau. Có nhiều nhân tố có thể kích thích cho dương vật cương cứng, ví dụ sờ mó vuốt ve, có khi chỉ cần nói hoặc nghĩ tới chuyện tình dục là đã cương cứng. Trái lại nếu không có kích thích của ngoại giới hoặc tâm tư của nam giới không thoải mái thì rất khó cương cứng. Hiểu được điều này là rất quan trọng đối với sinh hoạt tình dục. Nam giới dễ và nhanh hưng phấn tình dục hơn nữ. Điều đó khiến một số người nhận thức sai lầm cho rằng nam giới không cần chuyện chuẩn bị gì, muốn giao hợp là vào trận ngay, kết quả thường không được như ý. Có một cô gái tên là Lidia cá tính ngang tàng, khi hứng tình cô ta mới bảo chồng (một sĩ quan cảnh sát) làm việc, chồng chưa kịp cương cứng là cô ta mắng té tát và chế giễu anh chồng. Anh chồng chịu không nổi, mỗi lần giao hợp đều có cương cứng cho nhanh nhưng càng vội lại càng hỏng. Anh ta rất khổ tâm bèn đi hỏi ý kiến chuyên gia tình dục. Chuyên gia bày cho anh ta một biện pháp: mỗi khi vợ muốn làm tình, hãy kể cho cô ta nghe một vụ án tình dục, không cần kể đúng sự thật, cứ bịa ra càng vô lý càng tốt. Anh ta làm đúng như vậy. Trước hết là giải tỏa được áp lực tinh thần, quả nhiên có hiệu quả, chuyện trò một lúc bản thân anh ta cũng hưng phấn lên.

Sự phát triển tiếp theo của cương cứng là phóng tinh. Đó là một trong những hành vi mà nam giới tự hào nhất. Trong khoảnh khắc phóng tinh, anh ta đạt tới cao trào tình dục và sự cực khoái trong giao hợp. Đồng thời anh ta cũng đã làm tròn sứ mệnh kéo dài sinh mệnh của loài người. Tinh dịch gồm có tinh trùng tiết ra từ tinh hoàn và túi tinh hoàn phụ, cộng với dịch thể tiết ra từ tuyến tinh nang hỗn hợp với dịch thể tiết ra từ sự co bóp của tuyến tiền liệt, được phóng ra ngoài do các cơ niệu đạo co bóp liên tục. Nói chung phải qua 3-4 lần co bóp mới phóng hết tinh dịch ra ngoài. Theo thí nghiệm lần co bóp thứ nhất có sức mạnh nhất, nếu dương vật không nằm trong âm đạo và phóng tinh theo chiều ngang thì cự ly phóng tinh xa nhất vào khoảng 3m. Thời gian co bóp là 0,8 giây, vừa bằng tốc độ co bóp của cơ âm đạo khi đạt tới cao trào tình dục. Sự trùng hợp kỳ diệu này, nếu cao trào tình dục của hai bên nam nữ xuất hiện đồng bộ thì có thể gây ra cơn cực khoái mê mẩn. Một lần phóng tinh của nam giới là 3-5 ml, bằng khoảng một thìa cháo, gồm 3500 triệu con tinh trùng. Tinh dịch bình thường có màu trắng nhò nhò, để lâu sẽ thành trong suốt, lâu ngày mới phóng tinh thì màu vàng nhạt. Lượng tinh phóng ra nhiều ít do rất nhiều nhân tố quyết định, ví dụ người khỏe

mạnh có thể phóng tinh nhiều hơn, người nào giao hợp nhiều thì phóng tinh ít hơn. Có một số phụ nữ coi lượng phóng tinh nhiều ít là một tiêu chuẩn đánh giá xem nam giới có chân tình với mình không. Lý luận của họ là nếu anh ta chân tình thì sẽ phóng tinh nhiều, trái lại là kém chân thành. Cách nói này rất vô lý.

Người ta có nhiều nhận thức sai lầm đối với tinh dịch. Người xưa cho rằng tinh dịch là tinh hoa của con người, mất đi thì nguyên khí bị tổn thương nặng. Dân gian có câu: "Một con trâu chẳng tày một giọt máu". Con người hiện đại cho rằng một lần phóng tinh coi như đã ngốn mất dinh dưỡng của vài quả trứng gà và vài bình sữa. Do chịu ảnh hưởng của các quan niệm sai lầm đó nên con người không dám làm tình, sau khi làm tình xong vội lo ăn uống tẩm bổ thật nhiều. Thực ra nghĩ và làm như vậy là thừa. Thành phần chủ yếu của tinh dịch là nước chiếm khoảng 90%, còn 1% là thể đặc. Một chút vật chất này so sánh với dinh dưỡng hàng ngày chẳng đáng là bao, hoàn toàn có thể cho qua. Xin lấy một ví dụ thú vị. Người ta hàng ngày đều xỉ mũi, chẳng có ai lại lo ngại mỗi lần xỉ mũi sẽ tổn bao nhiêu chất dinh dưỡng của cơ thể. Nhìn theo góc độ dinh dưỡng học, xuất tinh và chảy nước mũi là giống nhau.

Sau khi phóng tinh thông thường dương vật sẽ mềm iu đi. Có một số người phóng tinh xong vẫn giữ được dương vật cương cứng một phần hoặc hoàn toàn vẫn cương cứng, thậm chí còn có thể tiếp tục giao hợp luôn một keo nữa nhưng không thể lại xuất tinh. Theo thuật ngữ khoa học tình dục, lúc đó "Kỳ vô cảm".

Sau bao lâu dương vật lại có thể cương cứng? Điều này tùy thuộc vào từng người. Có người chỉ vài phút sau lại cương cứng được, có người phải vài giờ sau thậm chí vài ngày sau mới khôi phục được khả năng cương cứng. Nói chung gián cách thời gian giữa hai lần cương cứng và tuổi tác thành tỷ lệ thuận với nhau. Trước 25 tuổi, có nhiều thanh niên một đêm có thể giao hợp 3-4 lần. Sau tuổi 25, khả năng này giảm dần. Thường người nào có gián cách thời gian càng ngắn (tức giao hợp nhiều) thì tốc độ giảm sút này càng nhanh.

Người ta rất dễ chú ý thấy dương vật làm hai chức năng, ngoài phóng tinh còn để xả nước tiểu. Cả hai loại dịch thể này đều đi qua một đường, tôn giáo

đã lợi dụng điều này để phản đối tính giao. Họ nói vừa phóng tinh vừa xả nước tiểu rõ ràng là ô uest. Tại sao lại có thể làm cái chuyện bần thủ đó? Người bình thường do tính hiếu kỳ diễn biến thành tâm lý lo ngại. Hai thể dịch đó đã đi chung đường thì có bị lẫn lộn không? Khi giao hợp không xuất tinh lại xả nước tiểu hoặc trái lại khi tiểu tiện lại xuất tinh thì sao. Có một số nam giới lo ngại như vậy nên trước khi giao hợp đều ra toilet bất kể là có buồn đái hay không để phòng hậu hoạ. Sự cẩn thận này thật là lảm cẩ, tức cười. Bất kể là khi chủ động hay không, con người không thể phạm sai lầm "lẫn lộn" trong chuyện này. Ông dẫn tinh bình thường ở vào trạng thái đóng kín, chỉ mở ra khi có hưng phấn tình dục rất mạnh để tổng tinh dịch vào niệu đạo. Khi dương vật cương cứng, cơ vòng ở cửa bàng quang sẽ ở vào trạng thái căng ra ngăn chặn không cho nước tiểu vào niệu đạo và cũng không gây ra cảm giác mót đái. Sau khi cao trào tan đi, dương vật mềm iu, cơ vòng bàng quang mới chùng xuống vì lúc đó nam giới thường muốn tiểu.

Một tiêu điểm nữa khiến nam giới thích thú với dương vật của mình là kích thước to nhỏ của nó. Người ta thường khoái chí với dương vật to, cho rằng dương vật to thì tình dục mạnh, giới nữ sẽ khoái lạc hơn. Nhận thức này thiếu căn cứ khoa học. Đúng là dương vật của con người có kích thước to nhỏ khác nhau, dương vật bình thường ở trạng thái mềm dài 7-11cm, nhưng sự khác biệt này khi cương cứng sẽ nhỏ đi nhiều. Dương vật nhỏ ở trạng thái mềm khi cương sẽ có tỷ suất nở to lớn, còn dương vật to thì ngược lại có tỷ suất dẫn nở nhỏ hơn, do vậy khi dương vật đã cương cứng thì kích thước to nhỏ không khác nhau nhiều. Còn nói về cảm nhận khoái cảm của nữ thì dương vật dài ngắn chẳng có mấy tác dụng, nhưng đường kính thân dương vật lớn nhỏ là có tác dụng.

Dương vật to quá hoặc nhỏ quá đều là bất bình thường. Nguyên nhân gây ra tình trạng này hiện nay chưa rõ, có khả năng liên quan tới việc bài tiết kích thích số nam khi còn là thai nhi được 4-9 tháng. Dương vật to nhất thế giới dài khoảng 36cm, người có dương vật này sống trong rừng Đông Phi, đã có nhiều truyền thuyết tựa như rõ ràng là do bệnh tật. Ở đây cần chú ý một điều, một số người cứ áy náy dương vật của mình nhỏ, thực ra nó chỉ có tác dụng tinh thần, người béo quá hoặc bìu dái dẫn nở đều làm cho dương vật nom nhỏ đi.

Dương vật của phần lớn nam giới đều có độ cong nghiêng khác nhau, hình

dạng này không phải là một bệnh mà là do lượng sung huyết khác nhau trong thể xốp mà là do lượng sung huyết khác nhau trong thể xốp của dương vật tạo ra. Dương vật tự nhiên sẽ cong nghiêng xuống phía sung huyết ít hơn, nói chung hơi chúc xuống một chút không ảnh hưởng gì đến tình dục, không cần lo ngại làm gì, khi bị cong nghiêng nhiều mới ảnh hưởng đến tình dục, cần chữa trị bằng phẫu thuật.

Dương vật còn có thể bị dị dạng bẩm sinh, như phát dục không tốt, nằm ở phía sau bìu dái hoặc niệu đạo bị rách. Điều dị dạng hiếm thấy là có hai dương vật, cứ khoảng 5. 5 triệu lần sinh nở lại gặp 1 trường hợp như vậy, trong dân gian có truyền thuyết nam có 2 dương vật giao hợp với nữ có hai âm đạo, tuy đây rất có thể chỉ là chuyện tầm phào nhưng không phải là tuyệt đối vô căn cứ. Nhưng người có hai dương vật thì chỉ có một cái có tác dụng còn cái kia không có niệu đạo.

Về dương vật của nam còn có một hiện tượng lý thú nữa. Khí quan nổi bật của nam giới này khi bình thường không phải chúc thẳng xuống dưới mà thường lệch về phía bên trái, đây có thể là do tinh hoàn cái cao cái thấp gây ra.

Nếu muốn tìm hiểu kỹ hơn, ta còn nên biết bộ phận nở to ở đầu dương vật gọi là quy đầu, người âu Mỹ dựa vào hình dạng gọi là mũ sắt. Ở quy đầu có nhiều đầu mút thần kinh, phía sau quy đầu là cổ dương vật thanh mảnh hơn rất nhạy cảm với tình dục, cứ sờ mó vuốt ve là hưng phấn ngay. Đó là khu vực cảm giác tình dục chủ yếu của nam. Lớp da bọc quy đầu gấp lại thành hai tầng gọi là bao quy đầu. Có người phát hiện, ở phía dưới quy đầu chỗ sợi gân nối liền bao quy đầu với lỗ niệu đạo rất nhạy cảm với tình dục. Thực ra không phải riêng chỗ đó mà toàn bộ lớp da bao bọc dương vật, đối với là lớp da bọc niệu đạo, đều thuộc khu vực nhạy cảm tình dục của nam.

Bao quy đầu thường làm cho nam giới khổ tâm. Theo đà trưởng thành, bao quy đầu phải co lại để lộ quy đầu ra ngoài. Nếu nó không co lại, cặn bẩn sẽ tích tụ trong bao quy đầu và sinh ra một mùi hôi khó chịu. Bao quy đầu dài quá, cần làm phẫu thuật gọi là phẫu thuật cắt bao quy đầu. Các bé nam người Do Thái và Hồi giáo khi mới sinh ra được cắt bao quy đầu theo tập tục tôn giáo. (Đó là Lễ cắt). Nghe nói tỷ lệ mắc bệnh ung thư dương vật và tử cung

trong người Do Thái và tín đồ đạo Hồi cực thấp chính là do cắt bao quy đầu nên dễ giữ vệ sinh cho bộ phận sinh dục ngoài và giữ vệ sinh khi giao hợp. Phong tục cắt bao quy đầu hiện nay vẫn còn lưu hành trong nhiều tổ chức tôn giáo. Theo họ, sau khi cắt bao quy đầu thì quy đầu sẽ lộ ra ngoài, biểu bì sẽ rắn hơn (sừng hoá) nên độ nhạy cảm tình dục sẽ giảm bớt. Nhưng theo nghiên cứu của vợ chồng bà Mastess thì cảm giác của dương vật không có gì khác nhau bất kể là có cắt bao quy đầu hay không.

Tiền đây nói luôn về bìu dái (bao tinh hoàn), nó cũng là một khí quan nhìn rõ từ bên ngoài của nam giới. Bìu dái là một cái túi đựng tinh hoàn. Nó rất nhạy cảm với nhiệt độ, khi bị lạnh thì teo lại, khi nóng lại giãn nở. Sự biến đổi này có tác dụng hết sức quan trọng đối với việc điều tiết nhiệt độ của tinh hoàn vì tinh trùng sinh trưởng cần có nhiệt độ hơi thấp nhưng nếu thấp quá thì bất lợi cho việc sinh trưởng và sinh tồn của tinh trùng. Hiện nay có một số thanh niên thích mặc quần bò đũng rất sát người, chất liệu vải lại dày, khó tản nhiệt, nghe nói nhiệt độ đũng quần có thể lên tới 40oC. Nhiệt độ Cao như vậy có thể phá hỏng sự điều tiết nhiệt độ của bìu dái và làm chết nhiều tinh trùng. Nếu số tinh trùng chết vượt quá 50% thì rất khó thụ thai.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 5

Chuyện Lạ Về Dương Vật Của Nam

Dương vật của nam giới đã chiếm một vị trí trong lịch sử văn minh nhân loại. Nó được coi là một ngẫu tượng để sùng bái, tượng trưng cho sự sinh sôi nảy nở phồn vinh của loài người. Nó còn để lại dấu vết trong nhiều tượng đất, đá cổ đại. Loài người không hề xa lạ với bộ máy sinh dục nam nhưng hàng nghìn năm nay họ không hề nghĩ tới hiện tượng kỳ lạ khó hiểu biểu hiện trên hình dạng bên ngoài của nó. So với 4 loài vượn giống người, bộ phận sinh dục nam của loài người đều có đặc điểm là tinh hoàn nhỏ, dương vật dài và to. Hắc tinh tinh giống người hơn, nặng 50 kg, tinh hoàn nặng 124g. Thể trọng trung bình của một người đàn ông chưa tới 100kg, tinh hoàn chỉ nặng 47gr, rõ ràng nhỏ hơn tinh hoàn hắc tinh tinh. Kết cấu dương vật của người và vượn cơ bản giống nhau nhưng kích thước rất khác nhau. Dương vật đại tinh tinh khi cương cứng dài trung bình 3-4 cm, của hắc tinh tinh dài trung bình 7,6cm, còn của người khi cương cứng dài trung bình

15cm, gấp 4 lần đại tinh tinh và gấp 2 lần hắc tinh tinh. Nhìn chung kích thước dương vật động vật đực tỷ lệ thuận với thể hình nhưng quy tắc này lại không thích hợp với con người. Trong tất cả các động vật loài linh trưởng, thể hình con người không phải là lớn nhất nhưng dương vật của con người lại dài nhất, to nhất. So sánh với bản thân con người cũng vậy. Các bộ phận khác của con người đều tỷ lệ thuận với chiều cao và thể hình, riêng dương vật lại khác. Có khi dương vật của một người thấp bé lại to hơn dương vật của một người cao lớn.

Không những thế, dương vật con người còn có ngoại hình rất đáng chú ý. Khi bình thường thì không thấy rõ ràng lắm nhưng khi cương cứng thì đúng là gây ra ấn tượng rất sâu sắc. Hầu như dương vật của tất cả những con vượn đực đều ngắn và bé. Dương vật của con đại tinh tinh khi cương cứng cũng khó nhìn thấy vì nó đã nhỏ bé lại đen lấm với màu đen của lông. Dương vật của Hắc tinh tinh khi cương cứng có màu hồng nhạt chỉ hơi lộ ra bên ngoài làn da trắng xung quanh, nhìn không rõ lắm. Dương vật của con người cương cứng rất nổi bật, không những thể tích nở to tăng gấp đôi mà ngoại hình cũng có thay đổi, da của bì đái nhăn nheo trở nên nhẵn bóng, màu sắc quy đầu cũng thâm lại.

Những hiện tượng lạ nói trên đã kêu gọi sự tò mò và tìm hiểu của con người. Mấy năm gần đây, các nhà nhân loại học đã triển khai việc nghiên cứu gian nan, tỷ mỉ quanh các vấn đề đó và đã có những giả tưởng táo bạo. Đầu tiên, một nhà nhân loại học người Anh đã tìm cách giải thích hiện tượng tinh hoàn của người tại sao lại nhỏ bé hơn so với loài vượn. Ông đã cân tinh hoàn của 33 loài linh trưởng (kể cả người và 4 loại vượn) và nghiên cứu so sánh hành vi tình dục của chúng. Trên cơ sở đó ông đưa ra giả thuyết về tinh hoàn to nhỏ. Theo giả thuyết này, kích thước tinh hoàn to nhỏ của một loài động vật nào đó là do hai xu hướng tiến hoá sau đây quyết định:

1 Động vật nào giao phối nhiều sẽ cần có tinh hoàn to hơn.

2 Động vật nào sinh hoạt tình dục một cái nhiều đực, nhiều con đực luân phiên giao phối với cùng một con cái sẽ có tinh hoàn đặc biệt to vì theo hình thức giao phối này thì phải phóng ra nhiều tinh dịch mới có cơ hội thành công nhiều hơn, làm cho con cái thụ tinh và sinh ra thế hệ tiếp nối.

Vận dụng giả thuyết này có thể giải thích một cách thuyết phục hiện tượng nói trên. Hắc tinh tinh sống thành từng bầy nhỏ, sinh hoạt tình dục một cái nhiều đực. Con đực hầu như có cơ hội giao phối hàng ngày, thường nhiều con đực luân phiên giao phối với một con cái, như vậy giữa các con đực sẽ xảy ra một cuộc cạnh tranh sinh tồn đặc biệt, đó là cạnh tranh về tinh dịch, con nào phóng tinh nhiều hơn sẽ có nhiều cơ hội sinh ra thế hệ tiếp nối hơn. Do nguyên nhân này mà tinh hoàn của Hắc tinh tinh đặc biệt to. Loài người lại khác, hành vi tính giao của đàn ông không dày đặc như Hắc tinh tinh.

Trong quan hệ tình dục đơn phối (một vợ, một chồng) không có áp lực cạnh tranh về tinh dịch như Hắc tinh tinh. Vì vậy tinh hoàn của con người nhỏ hơn tinh hoàn của Hắc tinh tinh nhiều.

Vận dụng giả thuyết này còn có thể giải thích tại sao tinh hoàn của con người lại to hơn loài vượn người có thân hình lớn hơn người nhiều. Trong 4 loài vượn hiện còn tồn tại, con đại tinh tinh đực có thân hình lớn nhất thể trọng trung bình là 200kg, nhưng tinh hoàn chỉ nặng có 39 gr rõ ràng thua xa con người. Đại tinh tinh tuy có thân hình to lớn nhưng tinh hoàn nhỏ là do hành vi giao phối của chúng không dày đặc. Mỗi con đực tuy có 3-4 con cái làm bạn nhưng số lần giao phối thực tế trong một năm không nhiều. Con cái chỉ cho con đực giao phối vào thời kỳ động tình, và trong một tháng nó chỉ có 1-2 ngày động tình mà thôi, và lại sau khi có thai sẽ không động tình nữa và sau khi sinh con 3-4 năm liền không giao phối. Các nhân tố đó quyết định sinh hoạt giao phối của đại tinh tinh không dày đặc, do đó tinh hoàn kém phát đạt. Hành vi tính giao của loài người dày hơn đại tinh tinh nên có tinh hoàn to hơn.

Giả thuyết của nhà nhân loại học người Anh đã giải thích được khá đầy đủ mối quan hệ giữa hành vi tính giao và tinh hoàn, là một trong những giả thuyết tương đối thành công về nguồn gốc các đặc trưng của tình dục. Nhưng trong giải thích dương vật loài người vừa to vừa dài, các nhà nhân loại học vẫn vấp phải trở ngại khó vượt qua. Bất kể là xem xét vấn đề theo góc độ hành vi tính giao hoặc theo góc độ cạnh tranh biến hoá, đều có kết quả chưa được hài lòng.

Có người dựa vào hành vi tình dục cho rằng dương vật con người đặc biệt to là do tính đặc thù của hành vi tính giao tạo nên. Tư thế giao hợp truyền thống mặt áp mặt của loài người, tập quán tính giao thay đổi bất thường, thời gian mỗi lần giao hợp khá dài, đó đều là nguyên nhân sinh ra dương vật to. Giả thuyết này bị thực tế bác bỏ. Quan sát của các nhà khoa học cho thấy loại hắc tinh tinh Baicomi cũng có thói quen tính giao mặt áp mặt, tinh tinh và đại tinh tinh đôi khi cũng áp dụng tư thế này. Về tập quán tính giao mà nói, ở loài tinh tinh còn biến đổi bất thường hơn cả loài người, lúc thì giao phối mặt áp mặt, lúc thì giao phối mặt áp lưng hoặc giao phối nghiêng, thậm chí có lúc còn giao phối cheo leo trên cành cây, thật là đủ mọi kiểu. Thế nhưng tại sao chúng vẫn không có dương vật đặc biệt to và nổi bật dễ nhìn thấy. Nói về thời gian giao phối, đúng là con người làm tình lâu hơn nhiều so với một vài loài linh trưởng. Có người điều tra thấy người Mỹ giao hợp mỗi lần kéo dài 4 phút, còn đại tinh tinh chỉ 1 phút, hắc tinh tinh 8 giây đã xong. Nhưng thời gian giao hợp của con người không phải là dài nhất. Thời gian giao phối của tinh tinh dài tới 15 phút vượt xa con người nhưng dương vật của nó không dài như ở người. Xét theo góc độ thích ứng tình dục để giải thích cái đặc biệt của dương vật con người hầu như là đi vào ngõ cụt

Có người lại theo góc độ cạnh tranh tiến hóa đề ra giả thuyết "Khoe khí quan" (khí quan sinh dục). Dương vật của nam giới sở dĩ vừa to vừa dài vì đó là sự khoe khí quan của loài người. Con khổng tước đực và con sư tử đực đã khoe lông cánh đẹp và bộ bờm oai hùng của mình để hấp dẫn con cái. Đàn ông không có cái gì trên người đáng khoe, chỉ có dương vật là khác người. Khoe mẽ như vậy có lợi cho cạnh tranh sinh tồn, do đó đã được tăng cường dần lên theo quá trình tiến hóa lâu dài, cuối cùng dương vật của nam đã phát triển đến mức như hiện nay. Sự khoe mẽ này đã sinh ra trong quá trình tiến hoá lâu dài từ vượn đến người, đến nay rất khó khảo sát nên rất khó đánh giá sự suy đoán đó có hợp lý không.

Đối với người hiện đại mà nói, khoe dương vật là điều không thể chấp nhận được. Ví dụ một nhà tâm lý học Mỹ làm công việc điều tra tâm lý tình dục của nữ đã hỏi cái gì của nam giới làm cho họ thích nhất. Phần lớn các cô gái được điều tra đều trả lời họ thích giọng nói, đùi non, eo, thậm chí cả mông của nam hơn dương vật. Phần lớn phụ nữ ghét kiểu khoe dương vật, khoảng 1/2 số phụ nữ đã kết hôn đều có thái độ phản cảm khi thấy chồng có ý khoe dương vật. Tuyệt đại đa số phụ nữ đều nói lần đầu tiên nhìn thấy dương vật

của chồng cương cứng họ không cảm thấy hưng phấn tình dục mà chỉ thấy kinh ngạc, sợ hãi, ác cảm, thậm chí buồn nôn.

Nhưng thói quen khoe khí quan trong xã hội nguyên thủy rất có khả năng là sự thực. Một cặp vợ chồng nhà nhân loại học Mỹ đã khảo sát một bộ lạc ở Tân Guinea bất ngờ phát hiện một luận cứ vững chắc, đàn ông của bộ lạc đó tuy khỏa thân nhưng lại dùng một cái túi bọc dương vật rất độc đáo làm đồ trang sức. Mỗi nam giới trưởng thành đều có một vài cái túi bọc dương vật dài 30-60 cm, đường kính 8-10 cm, có cái cong có cái thẳng, ở đầu túi thường dùng lông chim trang sức thêm. Rõ ràng túi bọc dương vật là một bước phát triển của thói quen khoe dương vật.

Nếu nói nữ không thích dương vật thì nam còn khoe nó với ai nữa? Có một số nhà nhân loại học cho rằng, dương vật là một khí quan để khoe, đối tượng khoe không phải là nữ mà là nam. Nghệ thuật tượng trưng bộ phận sinh dục của nam trong xã hội nam quyền cổ đại là một minh chứng. Nghệ thuật này là do một số đàn ông sáng tạo ra để khoe mẽ với những người đàn ông khác. Người thích thú dương vật dài to không phải là nữ mà là nam vì dương vật to tượng trưng cho sức mạnh, càng dễ giành thắng lợi trong cuộc cạnh tranh đoạt lấy phối ngẫu, càng dễ bảo tồn nòi giống. Sự tiến hoá của khí quan sinh dục có phối hợp với nhau. Sự tiến hoá của dương vật chịu sự hạn chế của âm đạo. Nếu không bị hạn chế như vậy thì dương vật có thể sẽ tiến hoá đến mức khó tưởng tượng nổi.

Bất kể suy luận ra sao và suy luận có hợp lý hay không nhưng dương vật của người đàn ông vừa dài vừa to là một sự thực không thể chối cãi và lại sự thực này tất phải có tính hợp lý và tính tất nhiên của nó. Mọi người đều mong việc này sẽ được giải thích chuẩn xác hơn.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 6

Loài Người Rất Đa Tình

Hành vi tình dục của loài người còn rất nhiều điều nghi hoặc khó hiểu gây ra

những cuộc thảo luận sôi nổi trong các nhà nhân loại học. Một trong những điều bí ẩn đó là tại sao con người không có chu kỳ động tình. Tất cả con cái thuộc loài động vật có vú đều có thời kỳ động dục rất rõ xảy ra vài ngày trước hoặc sau khi rụng trứng, và nó chỉ cho con đực giao phối trong mấy ngày đó mà thôi. Người cũng thuộc loài động vật có vú nhưng lại không có thời kỳ động tình. Sau khi giới nữ bước vào giai đoạn trưởng thành, tình trạng sinh lý và thể chất của họ hầu như có đủ sức để giao hợp hàng ngày. Nếu điều kiện cho phép, họ có thể làm tình với bạn trai vào bất kỳ thời gian và địa điểm nào mà họ ưa thích, nhưng loài vượn không thể giao cấu hàng ngày ngoài thời kỳ động tình tuần hoàn theo từng tháng.

Người cũng giống như động vật, quan hệ tình dục nam nữ có chế ước lẫn nhau. Con cái thuộc loài động vật có vú có chu kỳ động dục nhất định và trong thời kỳ đó con đực cũng tỏ ra rất ham giao cấu. Nhìn chung, sau khi đã hết thời kỳ động tình, chúng phải đợi đến chu kỳ sau mới khôi phục lại hoạt động giao phối. Người đàn ông thì không như vậy. Nếu không bị điều kiện sinh lý và thể lực hạn chế thì họ có thể cùng sánh bước với giới nữ làm tình hàng ngày.

Hành vi tình dục của loài người khác hẳn động vật có vú còn biểu hiện ở một hiện tượng sinh lý quan trọng nữa là duy chỉ có nữ giới mới rụng trứng bí mật, tức là khi rụng trứng không có biểu hiện rõ trong thân thể. Bản thân người nữ đó không biết, ngay cả các nhà khoa học nghiên cứu về sinh lý tình dục đến thập niên 30 vẫn chưa biết đích xác ngày giờ rụng trứng của họ và đã nghĩ sai lầm rằng họ có thể rụng trứng trong suốt chu kỳ hành kinh.

Động vật thuộc loài linh trưởng không như vậy. Con vượn cái biết rõ kỳ rụng trứng của nó, khi sắp rụng trứng tự nhiên nó từ bỏ thái độ bình thường lãnh đạm với con đực và chủ động tiếp cận con đực, phô bày khí quan tình dục cho con đực và gọi tình nó giao cấu. Con vượn cái còn phát ra tín hiệu thị giác để hấp dẫn con đực, bộ phận sinh dục ngoài của nó nở to và trơn ướt, do sung huyết nên có màu hồng tươi hoặc hồng nhạt, thậm chí có khi màu xanh, rất dễ nhìn thấy. Đồng thời bộ phận sinh dục này còn tiết ra một số chất hoá học đặc biệt có mùi hấp dẫn con đực. Con cái thuộc một số loài vượn còn thay đổi cả màu sắc ở mông và vú. Qua kỳ rụng trứng, bất kể là có thụ thai hay không, các hiện tượng nói trên đều nhanh chóng tiêu tan, con cái lại tỏ ra thờ ơ lãnh đạm với con đực.

Người ta tất sẽ hỏi tại sao con người lại rụng trứng bí mật (sinh lý học tình dục gọi là

“rụng trứng tĩnh”) và có hành vi tình dục liên tục, kéo dài? Chẳng lẽ tự nhiên đã ưu đãi loài người ban cho họ năng lực làm tình hàng ngày hay sao? Theo cách giải thích truyền thống của các nhà nhân loại học thì hiện tượng rụng trứng tĩnh và thiếu chu kỳ động tình của loài người là do kết quả của cạnh tranh sinh tồn. Vợ người giống cái lúc đầu cũng có chu kỳ động tình, chúng đều có thời kỳ động tình và giao cấu vào giai đoạn giữa chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng. Một điều có ý nghĩa là chỉ những con đực non trẻ thiếu kinh nghiệm mới đi giao hợp với con cái vào sơ kỳ động tình còn những con đực già dặn kinh nghiệm thì đợi vào cao trào kỳ động tình mới giao cấu. Vào kỳ rụng trứng, con cái tiến vào cao trào động tình hàng tháng sẽ rất hăng hái làm tình, tinh thần phấn chấn, tỏ ra rất thích thú và chủ động trong chuyện giao cấu. Thời kỳ hoạt động tình dục hăng hăng như vậy kéo dài độ 10 ngày, sau đó tình dục giảm sút hẳn. Trong thời kỳ mang thai, con cái không cho con đực giao cấu. Sau khi đẻ con, nó phải con bú ít nhất là hai năm, đến khi cai sữa cho con mới khôi phục chu kỳ kinh nguyệt và mới tái hiện tình dục. Đặc điểm này của loài vợ người còn được giữ lại phần nào trên cơ thể loài người. Kết quả nghiên cứu cho thấy, phụ nữ thường tỏ ra hăng hái làm tình nhất trong thời gian rụng trứng.

Những điều nói trên chỉ trình bày hình thức sinh hoạt tình dục chung chung của tổ tiên sơ kỳ loài người, giữa các cá thể có thể khác nhau. Trong vợ người giống cái chỉ có một số cá thể có tình dục và khả năng giao cấu mạnh hơn những con cái khác. Một số ít con cái có chu kỳ kinh nguyệt dài hơn và thời kỳ động dục kéo dài đến 2-3 tuần lễ, một số con khi mang thai vẫn thích tình dục và giao cấu. Một số con cái trước khi cai sữa cho con đã khôi phục lại hoạt động giao cấu hàng tháng.

8 triệu năm trước đây, các giống cái đa tình đã giành được lợi thế lớn trong cạnh tranh sinh tồn và trong quá trình tiến hoá. Loài người sơ kỳ kiếm miếng ăn rất khó khăn, những phụ nữ yếu đuối lại càng khó. Đàn ông đi săn bắt mang về thức ăn, ngoài một số để dành cho người già yếu, trẻ con, người ốm còn đều phân chia cho phụ nữ. Rõ ràng những phụ nữ nào có khả năng tình

dục mạnh sẽ được ưu đãi, thường được nhiều hơn những phụ nữ nào kém khả năng tình dục. Nhà sinh vật học Simons của trường Đại học California khi quan sát cuộc sống của hắc tinh tinh đã phát hiện các con đực sẵn bắt được các con vật nhỏ bao giờ cũng thích dành thịt cho con cái đang ở vào thời kỳ động dục mà không cho các con cái khác. Phát hiện này giúp các nhà nhân loại học đưa ra giả thuyết sau: trong hoàn cảnh con người sơ kỳ sống giống như hắc tinh tinh, phụ nữ không có biểu hiện rụng trứng rõ rệt thường có khả năng động tình, do đó có thể giữ được sự hấp dẫn tình dục, bảo đảm giành được các lợi ích do đàn ông mang lại kể cả thực phẩm. Do đó thấy phụ nữ có kỳ động tình dài rõ ràng có ưu thế hơn phụ nữ có kỳ động tình ngắn. Họ có thể được dinh dưỡng tốt hơn, ít bị bệnh tật hơn và ít có khả năng bị giết hơn, đồng thời có thể chuẩn bị cơ sở vật chất cho việc thụ tinh và sinh con. Tình hình đó làm cho thế hệ tiếp nối sẽ sinh ra một quần thể và tỷ lệ cao được hưởng tình trạng di truyền thời kỳ động tình hàng tháng kéo dài ra.

Các phụ nữ có khả năng giao hợp khi mang thai và sau khi đẻ cũng chiếm được ưu thế như vậy so với các phụ nữ không có khả năng đó. Họ thoả mãn được yêu cầu tình dục của đàn ông nên tất nhiên được đàn ông chiếu cố về thực phẩm và an toàn. Khi đi kiếm thức ăn, các phụ nữ thường được một nhóm đàn ông đi hộ vệ. Họ không những giành được thuận lợi trong cuộc sống mà con cái đẻ ra cũng có điều kiện tốt hơn có thể sống đến khi trưởng thành. Do đó chính sự chọn lọc tự nhiên đã dẫn đến tình hình số phụ nữ có khả năng hoạt động tình dục mạnh, không bị hạn chế về thời gian sẽ tăng lên rất mạnh trong quần thể.

Thời kỳ động tình của phụ nữ dần dần dài ra trở thành không có quy luật còn liên quan đến một đặc điểm sinh dục khác của loài người sơ kỳ. Sau khi con người có thể đứng thẳng đi lại bằng hai chân, âm đạo cho thai nhi lọt lòng của phụ nữ qua chọn lọc nhiều thế hệ đã trở thành nhỏ hẹp hơn, việc sinh đẻ rất đau đớn, nguy hiểm đẻ khó rất lớn, hiện tượng đẻ khó như vậy rất hiếm thấy trong loài linh trưởng. Ta hãy so sánh người và đại tinh tinh. Thai nhi người sinh ra thường nặng trung bình trên 3kg, nặng gấp rưỡi so với đại tinh tinh, nhưng thể trọng trung bình của con đại tinh tinh cái trưởng thành lại nặng hơn một cô gái trưởng thành nhiều. Các nhà sinh vật học căn cứ vào hiện tượng này lại đưa ra một giả thuyết nữa nếu loài người chỉ hạn chế hành vi tình dục trong thời kỳ động tình cố định thì khả năng thụ thai sẽ tăng mạnh, sự đau đớn trong khi sinh nở và nguy cơ đẻ khó cũng sẽ tăng mạnh. Khi loài người tiến hoá đến mức có trí tuệ kha khá, tự mình không chế được

hành vi tình dục thì phụ nữ sẽ tránh giao hợp trong kỳ rụng trứng, tận dụng khả năng chỉ giao hợp vào thời gian không rụng trứng. Như vậy có thể thỏa mãn yêu cầu tình dục của cả hai giới nam và nữ và tránh được nỗi đau đớn mang thai sinh nở.

Có thể nói rằng, phụ nữ không có kỳ động tình là một thủ đoạn để tự bảo vệ mình và đánh lừa nam giới. Muốn tránh tính giao, lại còn muốn xoá bỏ biểu hiện trong cơ thể của thời kỳ rụng trứng. Vì vậy trong tiến hóa, sự chọn lọc tự nhiên làm cho các phụ nữ có thời kỳ động tình tập trung và có biểu hiện rụng trứng trong cơ thể sinh ra thế hệ tiếp sau ít hơn, còn các phụ nữ rụng trứng tĩnh sinh ra thế hệ sau nhiều hơn, cuối cùng tiến hoá đến tình hình như hiện nay.

Thời kỳ động tình của loài người đã phá bỏ sự hạn chế tình dục trong giai đoạn sinh nở và cho con bú. Nó có liên quan đến đặc điểm sinh sôi nảy nở của loài người sơ kỳ. Do điều kiện tự nhiên khắc nghiệt, càng không thể nói đến chuyện vệ sinh, cho nên trẻ con của loài vượn người có tỷ lệ tử vong cực cao. Đã xuất hiện vấn đề di truyền để non trong các con vượn người giống cái. Ngoài ra thế hệ tiếp sau của loài vượn người phải qua một thời gian khá dài mới trưởng thành. Vì vậy tất cả các con cái đều buộc phải dùng nhiều thời gian để chăm sóc bảo vệ, nuôi nấng con bé, cần ngừng chuyện giao cấu. Thà là lại bắt đầu một sự chọn lọc mới. Những con cái nào có thể nhanh chóng khôi phục hoạt động giao cấu sau khi đẻ lập tức sẽ được nhiều con đực chú ý, đi đến đâu cũng có đám con đực vây quanh. Như vậy các vấn đề thức ăn, an toàn, nuôi con bé tự nhiên sẽ được giải quyết. Loại con cái này sẽ được sự chọn lọc tự nhiên ưu ái, tính trạng di truyền ưu việt về khả năng tính giao sẽ ngày càng được phát triển trong các thế hệ tiếp nối.

Còn có một số học giả cho rằng, lực lượng chi phối hành vi tính giao trong quá trình tiến hoá là giới nữ. Họ không có thời kỳ động tình cố định, lại rụng trứng bí mật nên có thể chi phối nam giới có quan hệ tình dục với mình khiến nam giới không biết đứa trẻ sinh ra là con ai nên có thể coi đều là con mình. Như vậy sẽ thu hút mọi người đàn ông có quan hệ tình dục với họ giúp đỡ họ nuôi con. Tiến sĩ Hadai quan sát thấy các con đực thuộc loài động vật linh trưởng thường hay giết chết đứa trẻ không phải là con mình. Sau khi đứa trẻ bị giết chết, mẹ nó sẽ nhanh chóng hồi phục thời kỳ động tình và thường phối ngẫu với kẻ giết con mình. Trong chiến tranh giữa các thị tộc loài người sơ kỳ cũng có những hình vi dã man như vậy, kẻ thắng trận giết hết đàn ông và trẻ con bị bắt làm tù binh chỉ để lại phụ nữ làm vợ

mình. Cách làm tàn bạo đó có thể làm thay đổi thời kỳ động tình của nữ vì kẻ thắng trận thường cưỡng dâm bất kể là đối phương có ở vào thời kỳ động tình hay không. Sau khi con chết, các phụ nữ đang trong thời kỳ cho con bú cũng có thể khôi phục lại khả năng tính giao một cách không bình thường. Xét theo góc độ cạnh tranh tiến hoá, các nhà nhân loại học đã có nhiều giải thích về hiện tượng loài người không có thời kỳ động tình, trong đó có nhiều điều đáng tin cậy. Nhưng dù sao những suy luận đó rút cục vẫn chỉ là suy luận, không phải là trọn vẹn cả. Ví dụ theo giả thuyết truyền thống thì giới nữ không có thời kỳ động tình sẽ luôn giữ được sự hấp dẫn tình dục liên tục, củng cố được quan hệ phối ngẫu đơn nhất, thu hút được nam giới cùng chung sức nuôi con. Các nhà động vật học đã lập tức có ý kiến thắc mắc. Họ nói có nhiều loài động vật cũng thực hiện nghiêm ngặt chế độ một vợ một chồng, như vượn tay dài chẳng hạn, nhưng vẫn rụng trứng công khai vào thời kỳ động tình ngắn, đồng thời vẫn củng cố được quan hệ vợ chồng vững chắc. Do đó thấy giả thuyết cho rằng không có thời kỳ động tình thì có thể tạo ra sự hấp dẫn lâu dài hình như có phần miễn cưỡng gò ép.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 7

Bí ẩn Về Tính Giao Vô Dụng Và Tính Giao Kín Đáo.

Tính giao vô dụng, không có hiệu quả và tính giao kín đáo là một trong nhiều điều bí ẩn khiến cho các nhà nghiên cứu về hành vi học cảm thấy khó hiểu.

Ý nghĩa sinh vật học của đặc trưng phát dục và thời kỳ động tình của động vật thể hiện rất rõ ràng. Động vật giao cấu là để thụ thai và chỉ có thụ thai mới bảo đảm kéo dài giống nòi. Muốn thụ thai cần giao cấu trong thời kỳ con cái rụng trứng, ngoài thời kỳ đó ra thì dù có giao cấu rất nhiều lần cũng chỉ là công cốc mà thôi. Sau khi thụ thai, đã đạt được mục đích của sự giao cấu thì động vật không có hành vi tính giao nữa. Kể từ khi thụ thai, đẻ con và cai sữa cho con, ở động vật sẽ không xuất hiện thời kỳ động tình nữa và tất nhiên không có yêu cầu giao cấu nữa.

Phương thức giao cấu của động vật thể hiện một nguyên tắc cơ bản nhất của thế giới sinh mệnh: đó là tiết kiệm năng lượng. Nếu dùng nguyên tắc này đánh giá hành vi tính giao của loài người, ta thấy hình như con người có

phần ngu muội. Nếu coi hành vi tính giao là thủ đoạn kéo dài giống nòi thì hoạt động tính giao của con người quả là đã phí phạm nhiều về thời gian và tinh lực. Do giới nữ rụng trứng bí mật nên giới nam không biết được giao hợp vào lúc nào thì có thể thụ thai. Vì vậy phần lớn các cuộc giao hợp nam nữ đã diễn ra ngoài thời kỳ rụng trứng. Theo thống kê của nhà sinh vật học Mỹ Daynond, đối với người Mỹ dù là cặp vợ chồng mới cưới khoẻ mạnh, trẻ tuổi giao hợp nhịp độ cao, xác suất thụ thai trong chu kỳ kinh nguyệt chỉ là 28%. Trong cuộc sống săn thú kiếm ăn của loài người cổ lỗ, tính mù quáng trong giao hợp cứ suy ra khắc rõ.

Nếu loài người lúc đó cũng rụng trứng công khai, động tình rõ rệt và giao hợp theo chu kỳ như động vật thì chắc đã tiết kiệm được nhiều thời gian và tinh lực trong sinh hoạt giới tính, do đó có thể đã săn bắt được nhiều hơn, khiến cho con cái được ăn no hơn, chóng lớn hơn và càng có lợi thế trong cạnh tranh sinh tồn hơn.

Nhưng sự thực hoàn toàn "trái" ngược lại. Tại sao loài người không tiến hoá theo mô thức hành vi tính giao lấy thụ thai làm mục đích? Sinh hoạt tính giao vô dụng lãng phí tinh lực không theo thời kỳ động tình rõ rệt như vậy có lợi gì cho con người cổ đại?

Có liên quan với vấn đề này là tính giao kín đáo của loài người. Hoạt động giao phối của mọi loài động vật có vú đều công khai. Bất kể là động vật theo chế độ giao phối một con cái nhiều con đực, một con đực nhiều con cái hoặc một đực một cái, hành vi giao cấu đều là không che đậy. Các nhà động vật học đã quan sát thấy đôi chim hải âu đực cái đang hoàng giao phối với nhau trước mắt cả đàn hải âu ngoài đại dương. (Hải âu theo chế độ giao phối một đực một cái). Hắc tinh tinh theo chế độ tạp giao, một con cái thường bị dăm sáu con đực vây lại thay nhau giao phối, không có vẻ gì là ngượng ngập. Chỉ có loài người là khác với các động vật có vú. Con người bao giờ cũng cố sức che giấu hành vi tính giao của mình, không những để tránh người khác nhìn thấy mà còn tránh để người khác bắt được. Xu hướng hành vi tính giao kín đáo này bắt nguồn từ đâu?

Nếu xem xét vấn đề trên lập trường của con người hiện đại sẽ rất dễ lý giải việc tính giao vô dụng và tính giao kín đáo. Con người có ý thức về đạo đức

lại có cả ý thức về xã hội, họ sẽ không coi tính giao chỉ là một thủ đoạn để kéo dài nòi giống mà còn coi nó là biện pháp để củng cố quan hệ vợ chồng, phát triển quan hệ giao du, do đó đồng thời với việc sáng tạo ra sinh mệnh còn nhận lấy sự hoạn lạc của cuộc sống. Điều này đã được các nhà nhân loại học chứng thực. Trong tất cả các loài động vật có vú, chỉ riêng có giới nữ của loài người nhận được sự khoái lạc trong tính giao. Trong các loài động vật có vú khác, không quan sát thấy hiện tượng con cái khoái lạc trong giao phối. Đây có lẽ là nguyên nhân căn bản gây ra tính giao vô dụng của loài người. Con người một khi biết được tính giao mang lại khoái lạc là họ coi ngay đó là một thứ của quý cần cất giấu đi không để người khác được hưởng. Không riêng chuyện tính giao mà ngay cả các đồ vật khác họ cũng không có tập quán bộc lộ cho người khác biết. Tất nhiên đối với người hiện đại mà nói, tính giao kín đáo chủ yếu là do ý thức về tính giao lâu đời tạo thành.

Nhưng đối tượng mà ta nghiên cứu ở đây không phải là con người hiện đại mà là con người cổ xưa. Ý thức về tính giao của họ có giống con người hiện đại không? Rõ ràng là không. Vì vậy các nhà nhân loại học chú ý đến phương thức sinh hoạt của con người cổ xưa, hy vọng tìm ra sự tiến hoá về hành vi tính giao của họ. Một số học giả cho rằng, loài người cổ xưa sống thành từng bầy nhỏ, đứng trước voi mamút, hổ răng kiếm hung dữ, họ phải dựa vào sức mạnh tập thể đối phó lại. Phương thức sinh hoạt quần cư đặc thù đó đòi hỏi hành vi tính giao của con người phải kín đáo để tránh xảy ra tình trạng đàn ông tranh cướp đàn bà, làm tan vỡ mối quan hệ xã hội quần thể dựa vào nhau mà sinh tồn.

Giả thuyết nói trên xem xét vấn đề theo góc độ quan hệ giữa cánh đàn ông với nhau. Một số học giả khác lại giải thích theo góc độ quan hệ giữa đàn ông và đàn bà. Họ cho rằng loài người thời kỳ đầu coi gia đình đơn phối quần cư tập thể nhỏ là đơn vị cơ bản của xã hội, trong các thành viên gia đình nam nữ sống chung thành tập thể nhỏ là đơn vị cơ bản của xã hội, trong các thành viên gia đình nam nữ sống chung thành tập thể nhỏ đó, cơ bản duy trì quan hệ kết hợp một vợ một chồng. Trong mỗi quan hệ xã hội đặc thù đó, tính giao kín đáo có lợi cho việc củng cố mối quan hệ phối ngẫu vợ chồng, từ đó đặt cơ sở cho việc nảy sinh gia đình một đôi nam nữ của nhân loại.

Tính giao kín đáo có liên quan với tính giao vô dụng. Hành vi tính giao càng kín đáo thì nhịp độ tính giao càng cao. Do số lần tính giao nhiều nên thời kỳ hưng tình của nữ phải kéo dài ra, bên nam tất nhiên sẽ yêu cầu như vậy vì thời kỳ hưng tình ngắn của giới nữ sẽ không thoả mãn được dục vọng của

anh ta. Thời kỳ hưng tình của nữ dài ra nhưng chu kỳ rụng trứng không dài ra nên tất sẽ tạo ra hiện tượng tính giao vô dụng, không có hiệu quả thụ thai.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Phần III - Chương 1

Nghệ Thuật Yêu Đương Phi Tình Dục

Làm Tình Không Nhất Thiết Là Tính Giao

Các bạn biết chăng?

- *Tại sao mọi người ai cũng thích có bạn tình tuấn tú, xinh đẹp?*
- *Phụ nữ càng đẹp thì tình dục càng mạnh phải không?*
- *Làm thế nào để thay đổi sinh hoạt vợ chồng tế nhạt?*
- *Vợ chồng cãi nhau có bài bản gì không?*
- *Vợ chồng có cần biết nói dối không?*
- *Vợ lắm điều, chồng tính sao?*
- *Tại sao vợ thích để chồng mua hàng hộ?*
- *Đối với người vợ mà nói, phải chăng tiếp xúc qua tính giao và tiếp xúc không quan tính giao đều quan trọng?*
- *Bốn "Đại pháp bảo" của vợ đối với chồng là gì?*
- *Tại sao chồng không thể chịu đựng khi bị vợ xỉ nhục?*

1. Làm Tình Không Nhất Thiết Là Tính Giao

Về một ý nghĩa nào đó mà nói, làm tình có nghĩa là tính giao, nói rõ hơn là đưa dương vật vào âm vật. Nghe như có vẻ rất thô tục nhưng quan niệm này ăn sâu vào ý thức và tiềm thức của một số người. Đối với động vật mà nói, tình dục là giao cấu, đó làm một quy tắc hết sức vững chắc. Khi ở vào thời kỳ động tình là con cái và con đực tìm nhau rồi giao phối. Qua thời kỳ động tình, chúng lại thờ ơ lạnh nhạt, nói cho vui là gặp nhau cũng chẳng thêm chào hỏi. Con người lại khác và con người cũng không nên như vậy.

Không thể phủ nhận giữa người và động vật có chỗ giống nhau. Tình dục là một cơ năng sinh vật, đối tượng chú ý của nó không phải là con người mà là cái vật có thể thoả mãn nhu cầu của nó. Có một số vợ chồng mới lấy nhau đã hết sạch tình yêu nhưng vẫn tồn tại quan hệ tình dục, như vậy cũng giảm bớt được không khí căng thẳng giữa hai bên và tiếp tục sống chung được. Có cặp vợ chồng chuẩn bị ly hôn nhưng có đôi khi vẫn sinh hoạt tình dục với nhau. Có người lấy làm khó hiểu, nhưng thực ra không có gì lạ. Bất kể là nam hay nữ, một khi đã có thói quen sinh hoạt tình dục một cách có quy luật mà nay bị cấm kỵ trong một thời gian dài đều có thể cảm thấy cô đơn, bi quan, tuyệt vọng về mặt sinh lý và tâm lý. Trong tình cảnh đó, họ không làm điều gì quá đáng đã là tốt lắm rồi.

Nhưng người lại có chỗ khác với động vật. Tình luyện ái là một đặc trưng phân biệt giữa người và động vật. Con người có thể hoàn toàn không để ý đến nhục dục (tình dục xác thịt) mà mong muốn đạt được sự trùng khớp tuyệt đối về mặt tinh thần, đó là một loại luyện ái thuần khiết. Tình yêu của các hiệp sĩ thời Trung thế kỷ thuộc loại này. Kỵ sĩ coi người yêu là ngẫu tượng trong tâm khảm của mình, có thể vì nàng mà đi chém giết hoặc mạo hiểm nhưng không bao giờ có tí chút gì tự tư, cuồng vọng về nàng. Tình yêu không có tính giao là không bình thường nhưng chỉ có tính giao mà không có tình yêu cũng không phải là bình thường. Quan hệ hôn nhân mỹ mãn cần thống nhất hai mặt tính giao và luyện ái.

Cái tật xấu thường thấy nhất trong hôn nhân là tình dục chiếm vị trí ưu thế còn tình yêu không được phát triển. Hôn nhân hầu như đồng nghĩa với tính giao, tình yêu trước khi cưới nhau tiêu tan mất tăm mất tích, giữa hai vợ chồng ngoài tiếp xúc qua tính giao ra không còn có con đường và cách thức nào để biểu lộ tình yêu nữa. Tình hình này xảy ra ở nam giới nổi bật hơn. Nhiều anh chồng tỏ ra rất xuất sắc trong tình dục, thành thạo đủ các kiểu làm tình nhưng lại hoàn toàn mù tịt về nghệ thuật yêu đương. Khi làm tình anh ta ôm ấp, vuốt ve nhưng khi bình thường thì một cái hôn cũng dè sẻn. Nữ khác với nam, họ coi trọng tình yêu hơn tình dục. Khi phát hiện thấy chồng vuốt ve chỉ vì mục đích làm tình chứ không phải do tình yêu chân thành, họ sẽ cảm thấy thất vọng lớn do đó thành ra thờ ơ lãnh đạm đối với tình dục. Hoàn toàn có thể nói như sau, đối với các cặp vợ chồng đã kết hôn lâu năm, điều quan trọng không còn là nghệ thuật tính giao mà là nghệ thuật yêu đương. Nó có quan hệ với tình dục nhưng không coi tính giao là mục đích duy nhất. Nó có thể mang lại sự thoả mãn về tình dục nhưng có thể không cần thông qua hình thức làm tình, nó rất giống với sự vuốt ve trước khi tính giao. Nhưng giữa hai cái đó có sự phân biệt về bản chất. Cái trước nặng về thoả mãn sinh lý, cái sau nặng về thoả mãn tâm lý.

Nghệ thuật yêu đương phi tình dục không có ảnh hưởng trực tiếp tới tình dục

mà chỉ ảnh hưởng gián tiếp. Trước hết nó tác động vào mối quan hệ thân mật giữa hai vợ chồng tạo ra cơ sở cho tình cảm xúc tiến sự thoả mãn về tình dục. Xây dựng được mối quan hệ yêu đương phi tình dục là đạt được mục đích của nghệ thuật yêu đương phi tình dục. Một số nhà khoa học nước ngoài cho rằng mối quan hệ thân mật giữa hai vợ chồng là rất quan trọng đối với việc duy trì tình yêu giữa hai vợ chồng. Họ kiến nghị dùng cái đó để diễn đạt khái niệm tình yêu. Theo quan điểm của họ, quan hệ này bao gồm bốn nhân tố cơ bản là sự hấp dẫn lẫn nhau, tự biểu lộ, dựa vào nhau và ủng hộ nhau về tình cảm.

Động lực hấp dẫn lẫn nhau trước hết biểu lộ ở ngoại hình và dáng dấp, như tục ngữ nói nó là "sức gây mê giới tính". Trai thì khôi ngô tuấn tú, âu phục chững chạc, phong thái đoàng hoàng nữ thì dung nhan xinh đẹp, trang phục đằm dáng, yêu điệu thướt tha, những cái đó đều có thể làm tăng thêm cảm thụ về cái đẹp, thúc đẩy sự hấp dẫn giới tính. Vì vậy khi người ta tìm đối tượng đều thích loại xinh đẹp, con trai tuấn tú sẽ có con gái mê, con gái xinh đẹp không lo ế chồng. Trong thời kỳ luyến ái và tân hôn, thanh niên nam nữ đều rất chú ý làm đằm, tô điểm cho xinh cho ròn. Trong xã hội hiện đại, con gái kém xinh đẹp cũng không cần buồn làm chi, đã có đủ loại mỹ phẩm làm cho da đen thành trắng, lông mày nhạt thành đen, môi thâm thành đỏ tươi, lông mi ngắn có thể dài ra. Nghe nói có một loại thuốc gọi là "Thần dược mi dài", trên quảng cáo nói chỉ dùng một đêm đã linh nghiệm ngay. Trước đây chúng ta chỉ nhấn mạnh cái đẹp bên trong tâm hồn, không theo đuổi cái đẹp bên ngoài, kể ra cũng là phiến diện. Tô điểm mặt mày cho đẹp hơn để chồng hoặc vợ càng yêu mình hơn không thể coi là tinh thần què quặt hoặc màu mè nông cạn. Có một số người sau khi kết hôn lại ăn mặc xuềnh xoàng, không chú ý trang điểm, khẳng định sẽ làm cho bạn đời cảm thấy thiếu sức hấp dẫn, không có lợi cho sự hoà hợp vợ chồng. Nhưng đánh giá quá cao ngoại hình cũng có hại. Người ta hay lý tưởng hoá những người có ngoại hình hấp dẫn mạnh, cho rằng họ có nhiều đức tính thiên phú, chất phác, uy quyền nhưng thực tế lại không phải như vậy. Có người nước ngoài đã làm một thí nghiệm như sau: đưa cho nam giới xem ảnh một số cô gái để họ bình xét. Họ đều nói các phụ nữ dung nhan xinh đẹp có phần lớn đều chủ động khá cao trong tình dục và có tình dục khá mạnh. Nhưng thực tế lại thấy các cô gái này chẳng có gì khác nhiều về các mặt so với các cô gái khác. Các cô gái cũng có ảo tưởng lớn hơn đối với những chàng trai tốt mã có nhiều sức hấp dẫn. Khi lấy nhau rồi mới vỡ mộng, thấy người bạn đời không được như mình mong đợi nên buồn chán, cơ sở tình cảm hôn nhân bị lung lay. Kết quả nghiên cứu ở nước ngoài còn cho thấy, mức độ coi trọng sức hấp dẫn sinh lý của bạn đời còn có liên quan với tính sĩ diện của cá nhân. Người nào chỉ có tính sĩ diện bình thường thì yêu cầu về sức hấp dẫn tình dục của

bạn đời cũng bình thường. Người nào có tính sĩ diện cao sẽ rất coi trọng dung nhan của đối tượng. Khi chọn đối tượng, họ sẽ coi trọng dung nhan là tiêu chuẩn đầu tiên, không tìm được người đẹp không được. Họ chọn đối tượng đẹp chủ yếu để khoe với người khác, thoả mãn thói hư vinh của mình. Những người này sau khi cưới nhau sẽ có nhiều khả năng gặp nguy cơ trục trặc vì dung nhan con người sẽ ngày càng tàn lụi theo năm tháng, một khi mất đi sức hấp dẫn của dung nhan thì vợ chồng nhìn nhau sẽ thấy ngán. Còn người nào chỉ có dung nhan bình thường thì sau khi kết hôn có thể dùng các cách khác nhau để tăng cường sức hấp dẫn như thông cảm thể tất cho nhau, cùng nhau lo liệu việc nhà, cảm giác thoả mãn về hôn nhân sẽ càng mạnh. Một nhân tố khác nữa thúc đẩy sức hấp dẫn là hai bên cùng đồng cảm. Kết quả nghiên cứu chứng tỏ, những người có kiến giải giống nhau sẽ hấp dẫn nhau hơn những cặp có kiến giải khác nhau, và cũng sẽ được thoả mãn hơn trong sinh hoạt tình dục. Khi vợ chồng quan tâm chăm lo cho nhau, hiểu được kiến giải và tình cảm của nhau, biết được tâm sự sâu kín qua từng lời nói, cử chỉ của nhau, thì lúc đó đã đạt được cảnh giới đẹp nhất, hoàn hảo nhất trong trao đổi tình cảm với nhau. Sống trong cảnh đó, vợ chồng càng dễ nhạy bén phát hiện ra những biến đổi trong phản ứng tình dục của nhau, càng dễ tiếp nhận yêu cầu tình dục của nhau, thúc đẩy được sự thích thú trong tình dục.

Tự biểu lộ là bộc lộ tâm tư sâu kín, nói hết bí mật của mình cho bạn đời. Cái lợi của tự biểu lộ là thúc đẩy được sự tự nhận biết mình và làm dịu được mâu thuẫn. Các chuyên gia cho rằng, biểu lộ về tình dục của hai bên phải bao gồm 5 mặt sau:

1 Biểu lộ thân thể, tức là hiểu biết hình giải phẫu khí quan tình dục của nhau, biết được bộ phận nào nhạy cảm. Việc này phải bắt đầu từ khi mới kết hôn nếu không gặp rắc rối trong sinh hoạt tình dục sau này.

2 Xây dựng hệ thống tín hiệu tình dục, tức là dùng ngôn ngữ hoặc động tác để biểu lộ sự thích thú tình dục của mình.

3 Giao lưu phản ứng tình dục, ví dụ dùng lời nói hoặc động tác để bộc lộ khoái cảm của mình.

4 Giao lưu tình cảm hứng thú tình dục, ví dụ bộc lộ cho bạn đời biết muốn kiểu ân ái gì, thích sinh hoạt tình dục vào thời gian nào và hoàn cảnh nào.

5 Trao đổi mong ước tình dục và kinh nghiệm làm tình. Một số chuyên gia trị bệnh tình dục cho rằng việc giao lưu, trao đổi mong ước tình dục có thể giúp ích cải thiện hưng phấn tình dục của hai bên nhưng sự biểu lộ này cần thận trọng đừng để bạn đời hiểu nhầm.

Tóm lại, tự mình biểu lộ cần xây dựng trên cơ sở tín nhiệm lẫn nhau, giữ bí mật cho nhau, chỉ được tiến hành khi đã đạt tới sự hoà hợp tình cảm, nếu không sẽ có phản tác dụng.

Hành vi dựa vào nhau là có ý nói vợ chồng phải phối hợp nhất trí với nhau trong hành vi. Khi cần nói, hành vi dựa vào nhau là một bảo đảm cho gia đình hoà thuận, bất kỳ có việc to nhỏ gì cũng đều bàn bạc với nhau, giữ được hành động phối hợp nhất trí, như vậy tâm tình mới thoải mái: Làm một việc thích đáng vào một thời gian thích đáng cũng là một nội dung quan trọng của sự dựa vào nhau. Ví dụ trong khi vợ kém vui mà chồng cứ cố ép làm tình thì chắc chắn sẽ làm cho bạn đời chán ghét, hậu quả sẽ không đẹp. Ủng hộ nhau trong tình cảm là cổ vũ, khích lệ nhau về tinh thần, không ngừng an ủi vỗ về tâm lý bạn đời. Một số nhà khoa học cho rằng ủng hộ nhau trong tình cảm cần bao gồm bốn mặt: hưởng ứng, thừa nhận, an toàn cảm, thể nghiệm mới.

- Hưởng ứng là hồi đáp lại một cách tương ứng tình yêu và sự quan tâm của bạn đời khiến họ cảm thấy được đền đáp lại.
- Thừa nhận là tỏ ý tán thưởng và chấp nhận các thành tựu của đối phương khiến họ cảm thấy công việc của họ có giá trị.
- An toàn cảm là hoàn cảnh gia đình yên vui.
- Thể nghiệm mới là mặt tương phản với an toàn cảm là có ý nói sự vật biến đổi, mạo hiểm và tân kỳ. Nếu không có thể nghiệm mới trong cuộc sống thì đời sẽ tẻ nhạt

Bốn mặt nói trên cũng có ý nghĩa chỉ đạo đối với sinh hoạt tình dục của vợ chồng. Khi biểu lộ tình yêu và việc tự mình biểu lộ được hưởng ứng, người ta sẽ cảm thấy vui vẻ. Chấp nhận và tán thưởng yêu cầu tình dục của bạn đời sẽ làm thảo mãn lòng tự tôn của họ. Vợ chồng, thuộc hứng thú tình dục và phản ứng tình dục của nhau thì sẽ có an toàn cảm. Điểm cuối cùng lại càng quan trọng, hai vợ chồng không bao giờ nên thỏa mãn với cách làm tình hiện có mà phải không ngừng tìm tòi mới có thể cảm nhận được niềm vui thú do thể nghiệm mới mang lại.

Trên đây chúng tôi đã giới thiệu các yếu lĩnh nắm và vận dụng nghệ thuật tình yêu phi tình dục về mặt lý luận nhưng lý luận là màu xám và chỉ có sinh mệnh mới là mãi mãi một màu xanh, chỉ dùng để chỉ đạo và tham khảo, rốt cuộc vận dụng ra sao, có kiến hiệu không, do các bạn quyết định.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Trò Chơi Tình Yêu

Kết hôn và luyện ái, cái nào hạnh phúc hơn? Rất nhiều người đều không do

dự chút nào mà trả lời ngay, thời gian luyện ái là thú vị nhất. Lúc đó những người yêu nhau sống trong thế giới mộng ảo, lãng mạn. Khi thì đi tản bộ trên con đường nhỏ trong rừng, khi thì hẹn hò nhau nơi vườn hoa dưới ánh trăng tròn, cuộc đời tươi thắm biết bao. Nhưng khi kết hôn lại hoàn toàn khác. Cuộc sống chuyển động từ thế giới bao la vào căn buồng nhỏ hẹp, chuyển vật thường thay thế cho những tình cảm lãng mạn. Đi làm, tan việc đi chợ, nấu cơm, giặt quần áo, trông con, những nội dung sinh hoạt đó cứ lặp đi lặp lại trong cái thế giới nhỏ bé của hai vợ chồng, hình thành một thứ vận động cơ giới đơn điệu.

Đi đôi với mô thức sinh hoạt tẻ nhạt hàng ngày đó, sinh hoạt tình dục cũng trở thành cứng nhắc, trì trệ. Không còn sự hăng hái, gấp gáp như thời kỳ tân hôn, làn sóng tình cảm trở nên tĩnh lặng, cách làm tình cũng trở thành cố định, tầm quan trọng của nó lui về đứng sau nhu cầu thực tế của cuộc sống. Đúng như tiến sĩ William một nhà nghiên cứu về tình dục, đã nói: sinh hoạt tình dục đối với nhiều cặp vợ chồng chỉ còn là một lời chú thích thêm vào thời gian biểu hàng ngày, không còn quan trọng nữa. Buổi tối nằm trên giường, có một bên hoặc cả hai bên bấm nút tình cảm giống như khi bấm nút công tắc bật đèn điện, thế là tình cảm sôi động và bắt đầu làm tình, cung cách hoạt động như hai cỗ máy đang vận hành. Sinh hoạt tình dục không còn bắt nguồn từ sự yêu đương và khát khao đối với nhau mà chỉ còn là để thực hiện một nguyện vọng xã hội trong suy tưởng của họ mà thôi. Nếu lâu lâu chưa sinh hoạt tình dục, họ bèn tự trách mình lơ là, cảm thấy chưa làm tròn nghĩa vụ vợ chồng, thế là lại ra lệnh cho mình làm tình.

Hiện tượng đó không phải là cá biệt, phần lớn các cặp vợ chồng đều đã từng trải qua. Cảm giác mới lạ trong sinh hoạt tình dục mấy năm trước đây tiêu tan rồi, tính giao đã trở thành thói quen, sinh hoạt tình dục Cũng bình thường như làm các công việc sinh hoạt khác vậy. Có một bà vợ quen ghi nhật ký hàng ngày, mọi việc lớn nhỏ đều ghi lại nhưng không bao giờ để chồng xem. Một hôm anh chồng không kìm giữ nổi tính tò mò lấy ra xem trộm. Trang ghi cuối cùng trên nhật ký kể lại tình hình diễn biến hôm qua, đi chợ tiêu bao nhiêu tiền, nấu ăn mất bao nhiêu thời gian, nói chuyện gì với hàng xóm, mọi việc đều ghi lại tỉ mỉ. Cuối cùng ghi vắn vắn một câu: "Buổi tối làm tình một lần". Anh chồng đọc xong, tấm tắc khen vợ chu đáo, tỉ mỉ vì bản thân anh ta không còn nhớ tối qua có làm tình hay không. Chuyện này nghe như tiểu lâm nhưng nó đã phản ánh vị trí của tính giao trong tâm trí một số cặp vợ chồng.

Nếu không phải là do tình cảm bị tan vỡ gây tác động thì nguyên nhân cơ bản làm cho sinh hoạt tình dục từ chỗ say mê sôi nổi trở thành bình thường tẻ nhạt là do thiếu cái mới, cái tân kỳ trong tình dục. Chuyên gia khoa tinh thần là tiến sĩ Fenix nói: người vợ cứ quanh năm mặc đi mặc lại một cái áo

ngủ, người chồng cứ mãi mãi hôn vợ cùng một kiểu cách như vậy, hai vợ chồng chẳng có chuyện gì mới cứ nói đi nói lại mãi một chuyện cũ, thế là hai bên sẽ dễ mất sự hứng thú và sức hấp dẫn đối với nhau.

Cách tính giao thiếu cái mới lạ là một nguy cơ tiềm tàng đe dọa hạnh phúc hôn nhân. Sự bình thường tẻ nhạt trong hôn nhân sẽ làm cho cái mới lạ ngoài hôn nhân càng thêm có sức hấp dẫn, một số người u mê không kìm giữ nổi mình đã có ngoại tình là do nhân tố này tác động. Có người giải thích nói ai cũng có tâm lý thích mới chán cũ, hoa nhà chẳng bằng hoa thiên hạ Đấng tiếc câu đó mới chỉ được một nửa sự thực. Người ta ai chả thích cái mới, thời gian qua với sinh hoạt vợ chồng sẽ mang lại cảm giác cũ kỹ, nhưng ta hoàn toàn có thể làm thay đổi tình trạng này. Chỉ cần cả hai vợ chồng đều có nguyện vọng thưởng thức cái mới là nhất định có thể sáng tạo ra cảm giác mới mẻ.

Một bí quyết làm cho vợ chồng vĩnh viễn đầy sức sống, chan chứa cảm giác mới mẻ là trò chơi tình yêu. Trò chơi vốn là sở thích của trẻ con, cuộc sống của trẻ thơ có một nội dung rất lớn là trò chơi. Trò chơi đã mang lại nhiều gam màu mộng ảo cho trẻ con. Khi lớn lên người ta không chơi trò trẻ con nữa nhưng vẫn giữ lại tâm lý chơi đùa. Chơi khăm, đùa dai một cách thiện ý là biểu hiện của tâm lý này, nó có thể mang lại sự đổi mới và sự hoan lạc cho cuộc sống. Trò chơi tình yêu của vợ chồng cũng vậy, nó có thể dùng cái vui kinh người và mưu kế nhẹ nhàng làm cho vợ chồng luôn đắm mình trong cảnh sống ngọt ngào, sôi nổi.

Trò chơi tình yêu không có thể lệ, quy tắc, chỉ cần bạn để ý tìm tòi là có thể nghĩ ra rất nhiều. Ví dụ chồng xách cặp đi làm, khi mở cặp ra bất ngờ phát hiện một gói kẹo sô cô la do vợ kín đáo để vào. Vợ thay quần áo chuẩn bị đi thăm bạn bè, mở tủ quần áo bất ngờ nhìn thấy một cái váy mà mình rất thích. Chồng đi công tác ở tỉnh xa đã định rõ ngày về, nhưng lại cố ý báo cho vợ biết ngày về chậm hơn rồi đột nhiên trở về nhà sớm, vợ sẽ cảm thấy một niềm vui đột xuất. Chồng đi làm về đến nhà phát hiện thấy vợ đã bố trí một bữa ăn thịnh soạn, chẳng hiểu lý do ra sao, hỏi vợ nhưng chị không trả lời, đợi đến giữa bữa ăn mới nói hôm nay là ngày kỷ niệm "Thi đỗ" của chồng v.v... Những ví dụ như vậy có nhiều lắm. Tuy xem ra đều là việc nhỏ cả nhưng có thể làm bùng nổ tình cảm yêu thương mãnh liệt giữa hai vợ chồng khiến tơ lòng rung động mạnh.

Chỉ cần để tâm suy nghĩ sáng tạo là có thể làm cho các trò chơi tình yêu giữa hai vợ chồng biến ảo vô cùng vô tận. Nhưng có nhiều cặp vợ chồng cam chịu sống tẻ nhạt chứ không chơi trò chơi này. Họ cho rằng sinh hoạt vợ chồng bình thường, nhạt nhẽo là chuyện tất nhiên, chơi đùa như vậy là điên dại, thiếu trang nhã. Thế là trong cuộc sống của họ hoàn toàn không có chuyện vui đùa, trêu chọc nhau, nói chuyện vui, hai vợ chồng lúc nào cũng

chững chạc nghiêm chỉnh, ít nói cười, cứ giống như hai vị học gia đang hợp tác nghiên cứu một công trình khoa học nghiêm túc.

Nhận thức và cách làm của những người đó rõ ràng là không đúng. Sai lầm của họ là ở chỗ họ không hiểu rằng Yêu là một quá trình sáng tạo liên tục. Có thể ví như một lò củi lửa, muốn cho nó lúc nào cũng cháy ngùn ngụt, thì phải liên tục đưa thêm củi vào lò, nếu không ngọn lửa sẽ tàn lụi dần, cuối cùng chỉ còn là một đống tro tàn. Nhà xã hội học Andre đã có một ví dụ như sau: "Hôn nhân là một ngôi nhà lâu cần được bảo dưỡng hàng ngày, thông qua việc xây dựng ngôi nhà trên một cơ sở tích cực chúng ta có thể tạo ra cơ sở vững chắc cho hôn nhân hạnh phúc thành công". Hai ví dụ này nhất trí với nhau, đều nhấn mạnh tình yêu phải được liên tục khai thác, không ngừng đổi mới.

Trò chơi tình yêu là một trong những biện pháp tốt nhất để làm cái việc khai thác và đổi mới. Ví dụ vào ngày kỷ niệm lễ cưới, ta bố trí một bữa tiệc nhỏ, chuyện trò về quá khứ, suy nghĩ về tương lai. Đi thăm lại nơi năm đó hẹn hò chuyện trò luyện ái với nhau, hồi tưởng lại những việc cũ dịu ngọt, dùng cái đó tăng cường động lực ái ân giữa hai vợ chồng. Đi thăm các bạn cũ đã lâu ngày chưa gặp lấp vào chỗ trống sau hôn nhân. Tranh thủ sắp xếp thời gian đi xem phim, xem kịch, nắm chặt tay bạn đời như thuở mới yêu nhau, lãng lẽ hương thụ hương vị mặn mà của tình yêu.

Trò chơi tình yêu không những có thể làm tình cảm sâu đậm hơn mà còn có thể làm dịu không khí căng thẳng giữa hai vợ chồng. Có một cặp vợ chồng chỉ vì một chuyện nhỏ mà cãi nhau, sau đó chẳng ai trò chuyện với ai. Thực ra cả hai đều muốn làm lành với nhau nhưng đều tự ái, không ai chịu chủ động trước. Anh chồng rất khổ tâm, đi gặp bác sĩ tâm lý học xin lời khuyên. Ông bác sĩ mách nước bảo anh ta viện lý do đi công tác xa một tháng. Anh chồng nghe theo đi luôn một tháng đến khi về, sự vướng mắc giữa hai người lập tức tiêu tan, hai vợ chồng lại ái ân đầm thắm. Phương pháp này về tâm lý học gọi là Phép tạm biệt. Tạm thời xa nhau có thể làm cho hai vợ chồng nhớ nhau, nghĩ đến nhau, kỳ vọng về nhau; khi gặp lại nhau sẽ thấy tinh thần rất phấn chấn, tình cảm hết sức mặn nồng. Tục ngữ nói: "Tiểu biệt thắng Tân hôn", nghĩa là tạm xa nhau rồi sẽ còn thú vị hơn cả khi mới cưới nhau.

Có một cặp vợ chồng gặp vài chuyện bất hoà với nhau, chuẩn bị ly hôn. Họ đã quyết định hôm sau sẽ đi làm thủ tục ly hôn. Tối hôm trước anh chồng đề nghị đi xem phim với nhau một lần cuối cùng. Trong suốt buổi chiếu phim, cả hai không chuyện trò gì. Xem phim xong, khán giả ào ào kéo nhau ra cửa. Hai người sợ bị chen lấn xô đẩy nên dựa sát vào nhau. Anh chồng chủ động đưa cánh tay ra quàng vào eo vợ. Trong thời gian luyện ái trước đây, họ thường làm như vậy nhưng nay đối với họ lại là rất mới lạ. Chị vợ cũng không cự tuyệt. Cứ thế họ đi dắt nhau về nhà. Rồi không ai đòi ly hôn nữa,

tình cảm dần dà trở lại đầm thắm như xưa.

Bạn có lẽ không tin chỉ một động tác ôm eo vợ mà lại có tác dụng đến thế. Bạn chớ có nghĩ lầm, sức mạnh của trò chơi tình yêu không phải chỉ có vậy đâu, nó còn có thể trị liệu cả chứng khả năng tình dục bị trở ngại gây ảnh hưởng lớn nhất đối với sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng. Phần lớn chứng khả năng tình dục bị trở ngại đều là do nhân tố tinh thần tạo nên. Trò chơi tình yêu có thể thúc đẩy những tình cảm tốt đẹp nhất, có tác dụng bốc thuốc đúng bệnh. Có một anh chồng bị bệnh liệt dương, đã thuốc thang nhiều thầy mà không ăn thua; một hôm chị vợ mua hai vé tàu rồi dẫn anh đi thăm một thành phố bờ biển rất đẹp, vào nghỉ tại một khách sạn ven biển. Ban ngày họ vùng vẫy trong sóng biển, tắm nắng trên bãi cát, chiều đến hai vợ chồng ngồi sát vai nhau ngắm cảnh mặt trời lặn, buổi tối lên giường nằm trong tiếng sóng vỗ rì rào. Cuộc sống như vậy đã làm thay đổi hoàn toàn tâm tình người chồng. Anh tỏ ra phấn chấn tinh thần, hăng hái yêu đời, hứng thú với mọi chuyện. Buổi tối hai ngày sau anh chủ động yêu cầu làm tình, thật lạ lùng, trở ngại về tình dục đã tiêu tan hết.

Có một số cặp vợ chồng rất hâm mộ trò chơi tình yêu và muốn thử nghiệm xem sao nhưng nghĩ mãi không tìm ra biện pháp. Họ muốn nói vài câu đùa vui nhưng không tìm ra ngôn từ, muốn đùa dai nhưng không biết nên làm thế nào. Họ tưởng chừng như trò chơi tình yêu chỉ là đặc quyền của những người có đầu óc linh hoạt, còn người thường thì chịu. Thật là một sự hiểu nhầm vậy. Trò chơi tình yêu là một phương thức biểu lộ tình cảm vợ chồng, chỉ có khác là cần khéo léo một chút mà thôi. Thường không phải đã bố trí trước rồi mới đưa ra mà là tùy cơ ứng biến, nếu vì thế mà phải suy nghĩ đau đầu thì sẽ làm mất phong vị vui vẻ thoải mái và tự nhiên của trò này. Ví dụ khi nghe tiếng bước chân của chồng, vợ chột nảy ra ý mới bèn nấp sau cánh cửa rồi chơi trò ú tim, đây có thể coi như một khúc nhạc nhỏ làm cho cuộc sống thêm vui vẻ. Trên đường đi làm về, anh chồng thấy có bán một thứ đồ mỹ nghệ nhỏ tinh xảo, thế là bỏ ra một ít tiền mua về, lén để vào đầu giường vợ. Trước khi đi ngủ, chị vợ phát hiện thấy, trong lòng bùng nổ hoa tình đầm thắm. Những việc như vậy tuy nhỏ nhưng chuyện làm tình đêm đó chắc chắn sẽ là một chuyện vui nhất trong đời.

Tất nhiên trò chơi tình yêu cũng đòi hỏi phải động não suy nghĩ một chút. Nói đúng ra, thực chất của trò chơi này là làm cho cuộc sống bình thường luôn luôn biến đổi mới mẻ. Vì vậy khi bày trò này bạn chỉ cần chú tâm vào chữ "Mới" làm thay đổi mô thức sinh hoạt hiện có, thế là sẽ nảy ra nhiều trò chơi vô cùng vô tận. Ví dụ mỗi buổi sáng khi đi làm bạn vẫn hay dùng lời nói để tạm biệt người yêu. Nay bạn thay đổi cái kiểu cách cũ kỹ ấy đi, bạn nắm lấy tay hoặc thơm người yêu một cái để tạm biệt. Trước đây sáng chủ nhật vợ chồng thường làm vệ sinh nhà cửa, buổi chiều đi chợ hoặc mang con

đi chơi. Nay bạn hãy đổi ngược lại trật tự đó. Trước đây khi xem ti vi hai người thường ngồi cách xa nhau, nay các bạn hãy ngồi sát nhau trên ghế sofa. Tóm lại cái càng quen thuộc càng cần phải phá bỏ. Mỗi lần phá bỏ được một cái cũ là tự nhiên đã sinh ra một trò chơi mới rồi.

Ví dụ về mặt này có nhiều lắm, ta hãy thử nêu ra vài cái. Một đôi vợ chồng trước đây mỗi tối gặp nhau thường chào hỏi một câu là xong chuyện. Một lần vợ đề nghị thay lời chào bằng ôm nhau, chồng vui vẻ đồng ý. Lần đầu tiên làm như vậy anh chồng vừa ôm vợ vừa nhìn đồng hồ nói đùa: "Em cần anh ôm trong bao lâu?" Chị vợ bình thường ít nói cười nay cũng nói vui: "chỉ 6 giây thôi". Sau đó một lần ôm nhau họ lại có chuyện để nói, chồng có ý nói chưa đủ 6 giây, vợ nói đã quá 6 giây, phải phạt.

Có một anh chồng rất chặt chẽ về thời gian, ngày nào cũng để đồng hồ báo thức vào lúc 7 giờ sáng, chuông kêu là vùng dậy ngay. Chị vợ lại thích sáng sớm âu yếm nhau một chút, anh chồng cũng chiều nhưng cứ luôn luôn ngắt đầu ngón đồng hồ báo thức tỏ ra áy náy không yên tâm. Một hôm chị vợ lên đặt lại giờ đồng hồ báo thức muộn đi một tiếng. Lần đó âu yếm nhau, anh chồng thấy thời gian còn sớm nên cứ yên tâm tận hưởng thú vui nhưng rồi đã nhanh chóng phát hiện ra trò đùa của vợ. Một lần khác chị vợ lại đặt đồng hồ báo thức sớm lên một tiếng, thế là chuông báo sớm quá, anh chồng vội choàng ngay dậy nhưng nhìn đồng hồ thấy mới 6 giờ sáng, anh ta biết ngay lại là trò đùa của vợ, vừa tức vừa buồn cười. Kết quả chẳng cần nói cũng rõ, hai người lại có một buổi sớm mê ly

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Kiến Thức Về Cãi Nhau Và Trò Chuyện

Có một cặp vợ chồng yêu thương nhau lắm, bao năm nay vẫn giữ được quan hệ gắn bó keo sơn, khi giới thiệu kinh nghiệm cho bạn bè họ chỉ nói hai điều:

1 Cần biết cãi nhau

2 Cần biết chuyện trò.

Cãi nhau ở đây không phải là tuôn ra những lời độc địa, càng không phải là thượng cẳng tay hạ cẳng chân. Chuyện trò ở đây cũng không có nghĩa là nói những lời lẽ trao đổi tư tưởng với nhau khi bình thường mà là chuyện trò cụ thể những việc chỉ hai vợ chồng biết với nhau nhằm mục đích tăng thêm sự thân thương giữa hai vợ chồng. Có thể nói đó cũng là trò chơi tình yêu.

Ta hãy xem kiến thức về cãi nhau trước. Không có gia đình nào lại không có mâu thuẫn, cũng không có cặp vợ chồng nào lại không có mâu thuẫn, cũng không có cặp vợ chồng nào lại chưa bao giờ cãi nhau. Cãi nhau cũng giống như thêm mắm muối cho thức ăn, không có mắm muối là kém ngon, nhiều quá sẽ mặn chát khó nuốt, mức vừa phải thì ngon lành dễ ăn. Biết cãi nhau là biết cách nắm lấy mức độ đó, biến nó thành một thứ gia vị cho sinh hoạt vợ chồng

Cặp vợ chồng nào biết cách cãi nhau thì đều biết giữ bí mật. Nội dung cãi nhau rất phức tạp, có khi thuộc vấn đề nguyên tắc lớn, cũng có khi là vấn đề cảm tình ân oán, cũng có khi là chuyện vặt trong sinh hoạt. Trong trường hợp không phải là vấn đề nguyên tắc, không cần kết luận rõ đúng sai rõ ràng cho cuộc cãi nhau, thế là xong chuyện. Đã như vậy thì chớ có để cho người khác biết, không những không để thân thích, bạn bè, hàng xóm biết mà còn không để tất cả bố mẹ và con cái biết. Bảo mật như vậy sẽ tạo ra cơ sở tốt để nhanh chóng xóa bỏ mâu thuẫn vợ chồng. Sau đó nói một lời xin lỗi, làm một cử chỉ nhận sai, thậm chí chỉ một cái liếc mắt, một nụ cười cũng có thể làm tan đám mây mù giữa hai vợ chồng. Nếu không làm như vậy mà hơi một tý đã lu loa công khai chuyện cãi nhau, có người tốt bụng đến khuyên can thì tốt, có người hiểu sự thì lại ngầm khoái chí thừa cơ đôn đại nhằm nhí làm cho lòng tự tôn của hai vợ chồng đều bị tổn thương, đồng thời còn làm rách việc thêm, khiến cho khả năng xóa bỏ mâu thuẫn làm lành với nhau giảm sút hẳn.

Rất nhiều người biết được điều đó nhưng số người thực hiện được không phải là nhiều. Một số người cứ cãi nhau là nổi cơn điên khùng, càng nói càng hăng tiết, đầu bốc hỏa ngày càng nóng, quên bẵng mất yêu cầu bảo mật. Lại có người chuyện gì cũng đòi hỏi phải phân rõ đúng sai, vợ chồng cứ cãi nhau là gọi người khác đến phân xử. Lại có người, chủ yếu là phụ nữ, cứ cãi nhau xong là bỏ về nhà bố mẹ đẻ. Nhưng cách làm đó đều là thiếu

khôn ngoan, dễ làm công khai hoá mâu thuẫn vợ chồng, và cũng dễ làm cho quan hệ vợ chồng căng thẳng thêm, việc làm lành với nhau càng thêm khó khăn.

Những cặp vợ chồng biết cãi nhau còn biết giữ đúng giới hạn, tùy cơ xử trí, nghĩa là khéo giữ cho cuộc cãi nhau ở một giới hạn nhất định, khi thấy tình hình nóng bỏng rồi là lập tức cuốn cờ thu trống, hạ giọng ngay. Vợ chồng tuy cãi nhau nhưng thường thấy trong lòng vẫn không có gì thù oán nhau. Điều này cho phép có thể dùng phương pháp tùy cơ xử trí làm chuyển biến tình hình căng thẳng. Ví dụ khi chồng đã nói năng gay gắt thì vợ nên thay đổi thái độ ngay, làm ra vẻ tươi cười càng tốt, nếu không làm được như vậy thì cũng nên nói năng nhẹ nhàng hoặc tỏ ra quan tâm đến chồng, người chồng cũng vậy, khi thấy tình hình có vẻ căng thì nên lập tức áp dụng biện pháp cấp cứu, ví dụ đưa cho vợ chiếc khăn và nói: "Em lau mặt đi rồi hãy nói", hoặc rót một chén nước trà mời vợ: "Em uống đi". Cũng có thể nói một câu đùa cợt vô thưởng vô phạt làm dịu bầu không khí căng thẳng. Có khi chỉ nói khéo một câu là làm cho vợ đang mếu máo phải bật cười, gia đình lại vui vẻ đầm ấm ngay.

Có người nói, khi cãi nhau hai bên đều đã tuốt gươm ra khỏi vỏ, giận dữ điên người, làm sao còn có đủ lý trí không chế được tâm tình. Nói như vậy cũng không phải là vô lý nhưng ở đây có vấn đề nặng - nhẹ, khoan - gấp. Khi thấy đối phương điên giận, nếu bạn không kịp thời hãm phanh thì khẳng định không thể nào kìm nén được tình hình xấu đi. Và chính lúc đó lý trí con người đang lu mờ, có nổi nóng cũng chẳng được việc gì. Thà cứ nín nhịn một chút lại hay hơn. Đợi khi đã bình tĩnh trở lại mới chuyện trò nhẹ nhàng nói rõ tình đầu.

Muốn không chế được độ dừng trong cãi nhau, cần chú ý đến một số tín hiệu nguy hiểm. Nó là triệu chứng cho biết tình hình sẽ xấu thêm, khi phát hiện ra là phải đình chiến ngay và tích cực dùng biện pháp cấp cứu. Có mấy tín hiệu nguy hiểm thường thấy như sau:

1 Ném đồ đạc, đặc biệt là ném những thứ mà hai bên đều ưa thích.

2 Câm lạng và thu xếp hành lý.

3 Đột nhiên ngồi xuống làm một việc vớ vẩn nào đó.

4 Cười nhạt, tỏ ra khinh rẻ đối phương, cự tuyệt chuyện trò và trao đổi tình cảm.

Các cặp vợ chồng biết cách cãi nhau còn có một bí mật không nói ai cũng biết, đó là dù cãi nhau thế nào cũng không nói ra những câu làm tổn thương tâm tình của đối phương. Tục ngữ nói: "Ác khẩu mất tình người", những lời nói độc địa sẽ gây ra vết thương lòng khó mà lành được, cần hết sức chú ý tránh. Những lời lẽ làm tổn thương tâm tình đối phương có ba loại:

1 Nói cái xấu của đối phương, lời sẽ đó sẽ như con dao sắc khía vào chỗ đau của đối phương, tỏ ra thiếu tôn trọng nhân cách của họ.

2 Chê đạo đức phẩm hạnh của đối phương, quy kết một biểu hiện xấu ngẫu nhiên của đối phương thành một vấn đề bản chất, ví dụ nhiếc mắng đối phương là ích kỷ, tiểu nhân v.v...

3 Kể lể moi móc chuyện cũ, cứ cãi nhau là lại moi móc mọi chuyện cũ để tự cho mình là phải và chiếm lấy ưu thế. Ví dụ có cặp vợ chồng khi lấy nhau có cha mẹ một bên không đồng ý nhưng vẫn cứ kết hôn với nhau, đến khi cãi nhau mới nói "Mẹ tôi nói đúng mà, không nên lấy cái hạng người này, có mù mới lấy như vậy".

Bài bản cãi nhau còn có nhiều bí quyết, ví dụ khi một bên nổi nóng thì bên kia phải nhường nhịn; nói năng không được la, hét toáng lên, dù mình có phải mười mươi cũng vẫn phải nói năng ôn tồn, không nên bới móc cái sai cũ của nhau, chớ có đập bàn, đập ghế, quăng quật đồ đạc. Nếu mình sai cần xin lỗi đối phương. Tuy cãi nhau là hai bên đều sai nhưng ai nói nhiều là người đó sai nhiều hơn. Sau khi cãi nhau vẫn nên ngủ chung một giường.

Nếu đã nắm hết được nghệ thuật cãi nhau thì sẽ có thể biến bị động thành chủ động, biến tiêu cực thành tích cực, biến cãi nhau ác tính thành cãi nhau lành tính, dùng phương pháp nghịch đảo để truyền đạt cảm tình lành tính. Ví dụ vợ có tiền lẻ nhưng lại cứ bắt chồng mua quà ăn vặt. Chồng bận nhiều việc, tối khuya mới về, vợ lại cứ giục giã về sớm mà nghỉ ngơi. Những chuyện cãi nhau “tình cảm” như vậy không những không phá hoại quan hệ vợ chồng mà còn là một thứ thuốc kích thích ái ân làm cho cuộc sống phẳng lặng nổi sóng lặn tẩn.

Dưới đây xin nói về kiến thức chuyện trò. Những cặp uyên ương đang yêu nhau say đắm có nhiều chuyện nói lảm, không bao giờ cạn. Sau khi kết hôn, chuyện trò như vậy ít lảm, chỉ có nhiều chuyện mắm muối tương cà, chuyện học tập, công tác, chuyện nuôi dạy con cái. Tất nhiên cần nói những việc đó nhưng không thể thiếu chuyện trò tình cảm, có như vậy thì cuộc sống sau khi lấy nhau vẫn xanh rờn như thời kỳ luyện ái.

Đáng tiếc, có những cặp vợ chồng sau khi kết hôn đã thay đổi hẳn. Trước khi cưới nhau thì chuyện trò đầm thắm, sau khi cưới nhau ít khi thấy nói chuyện tình cảm, ngay một câu rất thông thường như “cung ơi, yêu lảm” cũng khó mà nghe thấy nữa. Thiếu trao đổi những lời lẽ dạt dào tình cảm là căn bệnh thường thấy của vợ chồng sau khi kết hôn, ngay cả những cặp vợ chồng quan hệ với nhau rất tốt cũng như vậy. Nguyên nhân gây ra căn bệnh này là do tư tưởng. Rất nhiều cặp vợ chồng sau khi đã kết hôn cho rằng nói chuyện tình cảm là việc của đám thanh niên, đúng như một nhà triết học nào đó đã nói: “Chuyện trò tình cảm là lời lẽ nói ra khi tình cảm dạt dào, giống như lời nói mê trong giấc mộng, không phải là lời lẽ bình thường”. Những lời lẽ đó nếu nhằm vào cái ấu trĩ đơn thuần của đám người trẻ tuổi thì tuy có phần lệch lạc nhưng cũng không phải là vô lý. Đối với vợ chồng, thiếu chuyện trò tình cảm là có hại. Tình yêu làm cho người ta tràn đầy nhiệt tình còn hôn nhân làm cho người ta bình tĩnh, tỉnh táo. Luyện ái là thời kỳ manh nha của yêu đương, còn hôn nhân là thời kỳ chín muồi của yêu đương. Càng tỉnh táo, càng chín muồi thì tình cảm sôi động càng ít. Cuộc sống sau khi đã kết hôn không sôi nổi dạt dào tình cảm như thời kỳ đang yêu, nguyên nhân là ở chỗ đó. Và chính vì vậy mà cuộc sống sau khi kết hôn lại càng cần dùng chuyện trò tình cảm để điều chỉnh lại. Vợ chồng nói chuyện tình cảm khác với chuyện yêu đương tình tứ của những người đang yêu. Nó không đòi hỏi quá lãng mạn mà đòi hỏi một cảnh giới hoà hợp tình cảm. Vì vậy lời lẽ tình

cảm của vợ chồng ít khi dùng đến chữ Yêu nhưng lại chứa chan Tình Yêu. Ví dụ gặp trận mưa tuyết đầu Đông, hai người yêu nhau đi chơi tuyết, có thể vì tình yêu của mình trong trắng như tuyết, còn cặp vợ chồng lại chuyện trò nhắc nhau mặc ấm, đừng để bị cảm lạnh. Đây là chuyện tình cảm cả, nhưng lời lẽ của vợ chồng thì hơi kém thi vị nhưng lại thâm trầm hơn. Ví dụ đó cho thấy chuyện tình cảm của hai vợ chồng là chuyện bày tỏ một cách tự nhiên sự quan tâm, lo lắng cho nhau. Nói chuyện tình cảm như vậy thì giữa hai vợ chồng không còn gì là khó nghĩ nữa.

Chuyện trò giữa hai vợ chồng tự nhiên sẽ hình thành cảnh kẻ nói người nghe. Kiến thức về mặt này có yêu cầu khác nhau đối với hai bên. Bên nói phải luôn luôn thể hiện được cảm thụ tốt đẹp qua ngôn từ, bên nghe phải chú ý để tâm lắng nghe. Bên nào làm được việc gì hay hoặc có tiến bộ đều rất thích được nghe đối phương khen ngợi. Ví dụ mẹ chồng đi viện, vợ vào viện chăm nom, đấm lưng, rửa chân, chồng bèn nói các bệnh nhân đều khen mẹ có con dâu hiền thực, bản thân anh cũng thấy mát mặt. Người vợ nghe chồng nói vậy tất nhiên sẽ vui lòng. Có thể chị ta rửa chân cho bà cụ cũng chẳng thích thú gì, chẳng qua là chuyện bắt buộc dĩ, nhưng nghe chồng ca ngợi thế là vui vẻ làm mọi việc. Có một số cặp vợ chồng lại không làm như vậy, họ luôn luôn kìm giữ cảm thụ tốt đẹp ở lại trong lòng, toàn nói chuyện làm người khác không vui, kéo dài mãi làm người ta chán ghét.

Nếu một bên nói ra cảm thụ tốt đẹp mà bên kia không chú ý nghe thì cũng là vô ích. Có một chuyện sau: một anh chồng nghiện tiểu thuyết, cứ cơm tối xong là bê truyện ra đọc, vợ nói chuyện, anh ta mồm thì âm ừ trả lời nhưng lòng dạ để đâu đâu. Chị vợ cáu lắm, một hôm cố ý nói: "Em mua cho con mấy con ngựa đồ chơi, ai ngờ ngựa ăn thịt con rồi". Anh ta lơ đãng trả lời "Thế thì hay lắm" rồi lại vùi đầu vào đọc tiểu thuyết. Những chuyện như vậy tuy không phải là nhiều trong cuộc sống nhưng đâu đâu cũng thấy có người không chú ý nghe bạn đời chuyện trò. Họ ngồi hoặc xem ti vi với nhau, hoặc ngồi nhâm nhi chén trà điều thuốc, đọc báo chẳng để chuyện trò của bạn đời lọt tai. Họ có thể nói lấy nhau bao nhiêu năm rồi, còn chuyện gì mà nói. Họ đâu có biết, vợ chồng càng ái ân thăm thắm càng có chuyện nói vô tận và ngược lại, chuyện trò càng vô tận, vợ chồng càng ái ân mặn nồng. Không chú ý nghe bạn đời tâm sự là có thể dựng nên một hàng rào ngăn cách đôi bên khiến cho tình cảm vợ chồng xa cách.

Về ngôn từ, phàm là cặp vợ chồng tình cảm đậm thắm với nhau thì đều có đặc điểm chung, đó là “ăn nói ngọt ngào”. Quan sát các cặp vợ chồng thờ ơ với nhau cũng thấy có một đặc điểm chung, đó là nội dung trao đổi tình cảm nhạt nhẽo, vô vị. Họ coi những lời nói ngọt ngào là giả tạo, vênh mặt lên nói chuyện mới là nghiêm chỉnh, qua thời gian dài tình cảm tự nhiên sẽ nhạt nhòa.

Muốn duy trì được nhiệt độ tình cảm, ngôn từ phải có nhiệt. Những lời lẽ dùng khi yêu nhau như: yêu cung lắm, nhớ cung lắm, cung đẹp quá, nên tiếp tục được sử dụng. Ngoài ra còn nên thêm một số lời lẽ khích lệ, an ủi vỗ về, động viên, quan tâm. Ví dụ tôi đi làm về thấy vợ đã nấu nướng xong, chồng nói luôn: "Tuyệt! Cơm canh em nấu khéo quá!". Anh chồng diện bộ quần áo mới, chị vợ nói luôn. "Anh mặc bộ này đẹp lắm". Những lời đó bề ngoài như có vẻ là thừa, tầm phào nhưng chính nó lại là sợi dây thắt chặt tình cảm nồng ấm vợ chồng.

Vợ chồng còn cần biết nói dối. Tất nhiên nói thật là một tiêu chí của lòng tin nhưng thật thà triệt để quá không nhất định đã có lợi cho quan hệ vợ chồng. Ví dụ vợ bạn hơi lùn, chị ta có thể nói với bạn: "Anh chắc chỉ thích cô nào cao ráo chân dài thôi". Đúng là bạn nghĩ như vậy nhưng cứ thực lòng mà nói ra chắc chắn sẽ làm vợ chạnh lòng. Để tăng thêm tình cảm vợ chồng bạn nên biết nói dối một cách đáng yêu. "Anh mà thích thế đã chẳng lấy em. Em tuy không cao lắm nhưng lại có nhiều phẩm chất đáng yêu".

Nếu bạn đã từng có chuyện yêu đương bí mật người khác trước khi lấy vợ, tất nhiên là chuyện đã qua nhưng trong lòng vẫn cứ áy náy, vậy bạn cứ gắng chịu như vậy, không nên chia sẻ với vợ làm gì, nói với vợ là kém khôn ngoan.

Giả dụ bạn không may bị goá chồng, nay bạn tái hôn với người khác, tuy vẫn nhớ tiếc chồng cũ nhưng nếu chồng hỏi chuyện cũ thì bạn vẫn nên biết nói dối một chút. Thật thà quá chẳng ích gì, chỉ làm cho người ta thương cảm vô bổ, bạn nên nói hai tình yêu đó có khác nhau, không thể so sánh được.

Bạn thử nghĩ xem, gặp những chuyện như vậy nên nói thực tốt hay nói dối một cách vô hại tốt hơn. Người thông minh chắc sẽ chọn cách nói thứ hai.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 4

Người Chồng Nên Quan Tâm Vợ Như Thế Nào

So với vợ mà nói, tình cảm của chồng có phần không tế nhị bằng. Có nhiều anh chồng không phải kém quan tâm đến vợ nhưng không biết cách, kết quả chỉ là uổng công vô ích. Tốn bao công sức, rút cục chỉ làm cho vợ mất vui. Vì vậy có anh chồng chẳng biết làm thế nào, chỉ than thân "Không lấy vợ không chịu được mà có vợ cũng không chịu được".

Muốn thoả mãn nhu cầu tình cảm của vợ, trước hết người chồng cần biết vợ mình có nhu cầu gì về tình cảm. Đó là điều vô cùng đơn giản mà cũng vô cùng chính xác. Theo điều tra của các nhà tâm lý học nước ngoài, nhu cầu về tình cảm của phụ nữ đã kết hôn hầu như giống nhau hoàn toàn. Họ cần chuyện trò dịu dàng, vuốt ve phi tính giao. Họ có tâm lý tự ái và cũng có dự vọng nhất định. Mấy khía cạnh đó là "khu vực nhạy cảm tình dục" của họ, nếu chồng biết nhằm vào đó mà tác động thì anh ta sẽ có hình tượng bội phần đáng yêu trong tâm khảm người vợ.

Đánh giá xem chồng có dịu dàng và quan tâm tới vợ không, một tiêu chuẩn quan trọng hàng đầu là xem anh ta có chịu nghe vợ nói năng dầy cà ra dầy muống không. Phần lớn phụ nữ sau khi kết hôn đều thích nói dài nói dài, một trong những nguyên nhân là do việc nhà phiền toái đều do vợ đảm đang, nhiều việc dễ kể lẽ dài dòng, một nguyên nhân nữa là do tình cảm phụ nữ dồi dào, không như nam giới cứ nén sâu trong lòng, nên người vợ cần nói năng dài dòng để kể lẽ bộc bạch và oán trách. Biết được nguyên nhân như vậy thì người chồng quan tâm đến vợ không nên trách vợ nói dài nói dai. Dù vợ có nói toàn những điều chẳng đâu vào đâu, thậm chí nói cả những lời lẽ đông dài vô bổ, người chồng cũng không nên tỏ vẻ thờ ơ, vì đối với người vợ mà nói điều quan trọng không phải là nói cái gì mà là được nói hay không, cứ nói ra được là vui lòng rồi. Chỉ nói đông dài còn khá, có một số chị vợ còn vừa nói dài vừa chì chiết oán trách. Ví dụ vừa giặt quần áo vừa

kêu ca việc nhà vất vả, trách chồng không giúp đỡ. Thực ra không phải họ giận chồng mà không thực sự cần chồng giúp đỡ, mà chỉ cảm thấy nói ra được là thoải lòng. Có khi sự oán trách đó chẳng qua chỉ là một phương pháp nghịch đảo để người vợ bộc lộ tình yêu chồng mà thôi. Miệng thì oán chồng không giúp đỡ nhưng trong lòng thì lại thông cảm không để chồng phải bận tâm vì việc vặt trong nhà. Gặp trường hợp này, chồng nên tươi cười, vui vẻ nghe vợ oán trách nói dai. Người chồng thông minh thì dù công tác bận thế nào, khi về đến nhà cũng nên chú ý lắng nghe xem vợ nói gì, nhẫn nại nghe dù đó chỉ là những chuyện vui nho nhỏ hoặc chuyện buồn tí chút của vợ. Nên tán tụng thành tích của vợ, đồng tình và động viên vợ khi chị ta gặp rắc rối. Khi vợ phiền muộn hoặc cảm thấy cô đơn, cần giúp đỡ giải khuây.

Tất nhiên chỉ nghe thôi vẫn chưa đủ mà còn phải tranh thủ thời gian trò chuyện tâm tình với vợ. Chuyện này không cần quá đắn đo đến thời điểm, khi ăn cơm cũng được, khi đang nghỉ ngơi cũng được. Và cũng không cần hạn chế thời gian, một vài phút cũng được, một vài giờ cũng không sao. Cũng không cần hạn chế nội dung chuyện trò. Có thể nói chuyện nhà, chuyện con cái, kể cả chuyện công tác, học tập. Tóm lại là đủ mọi chuyện trên trời dưới biển, chỉ cần chuyện trò vui vẻ là được. Chuyện trò thân ái giữa hai vợ chồng có tác dụng kích thích tình cảm, củng cố được sinh hoạt tình dục. Học giả nước ngoài phát hiện các phụ nữ ngoại tình về căn bản không phải để tính giao mà là để trao đổi tình cảm dịu ngọt. Họ cũng biết chồng mình là quan trọng nhưng người tình có thể làm cho họ nhận được cái mà chồng họ không có đó là chuyện trò dịu dàng. Điều phát hiện này đáng để cho tất cả các ông chồng không thích hoặc không khéo chuyện trò với vợ phải nhớ kỹ.

Muốn làm một người chồng dịu dàng, quan tâm đến vợ, còn cần biết cách luôn luôn cố gắng hiến cho vợ những pha êm dịu, ngọt ngào. Nữ khác với nam, họ dung hợp sinh hoạt tình dục với sinh hoạt đời thường, bình thường không mặn mà với nhau thì họ sẽ không thích sinh hoạt tình dục. Chuyên gia nổi tiếng về khoa học tình dục là bà Mastess chỉ rõ, đối với nữ mà nói TÍNH GIAO và TÌNH YÊU không thể tách rời nhau. Nhưng có nhiều ông chồng đã không thoả mãn tâm lý đó của vợ. Chỉ khi sắp làm tình họ mới ôm ấp hôn hít, còn khi bình thường là rất ít khi làm như vậy. Cách làm đó rất dễ gây cho vợ tâm lý chán ghét cho rằng anh chồng chỉ cần giao hợp, ngoài ra chẳng có tình cảm gì hết. Chúng ta thường nghe thấy các bà vợ oán trách đức ông chồng kém quan tâm, chủ yếu là muốn nói về mặt này.

Biện pháp tỏ ra dịu dàng, thân mật có nhiều lắm nhưng nên chú ý tới các việc nhỏ vì đặc điểm tâm lý của phụ nữ là thích sự chu đáo, tỉ mỉ. Ví dụ vợ đi chợ về, chồng vội ra cửa đón, cầm ngay lấy mấy thứ trên tay vợ. Hoặc khi vợ làm cơm, đã chuẩn bị xong bữa ăn thơm mát, vừa ngồi xuống bàn ăn thì chồng đã xới cơm cho vợ, gấp thức ăn ngon vào bát vợ. Hoặc khi vợ làm việc mệt nhọc, chồng đưa ngay cho vợ một chiếc khăn mặt đã ngâm nước nóng. Những việc nhỏ như vậy nếu do người vợ làm thì chồng có thể thấy cũng hay, nếu do chồng làm thì chắc vợ sẽ cảm thấy chan chứa yêu đương. Nhà bệnh học tình dục nổi tiếng Luci khuyên các ông chồng rằng, dù không làm tình cũng vẫn phải tỏ cái tình với vợ. Nếu không phải là tình hình đặc biệt, chồng bất ngờ tặng vợ một bó hoa tươi hoặc một quà tặng khác, hoặc giúp vợ trông con một ngày thì sự quan tâm đó chắc chắn sẽ làm tăng thêm hạnh phúc hôn nhân và thú vui tình dục.

Người chồng còn cần chú ý tăng thêm một số cảm giác cận thể với vợ. Cận thể là tiếp xúc xác thịt, như ôm ấp, hôn hít, vuốt ve, hoàn toàn giống như vuốt ve trước khi giao hợp nhưng mục đích khác nhau. Tiếp xúc xác thịt như vậy chưa phải là động tác chuẩn bị giao hợp, mà là để vợ cảm thấy tình yêu của chồng. Cách làm này đối với vợ thường còn quan trọng hơn cả chuyện làm tình. Qua việc làm như vậy làm cho vợ cảm thấy chồng yêu mình và tình yêu đó đã được chứng thực, họ sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Bạn có thể làm một thí nghiệm nhỏ, bạn vừa nói: "hôm nay em mặc đẹp quá" lại vừa vỗ nhẹ vào vai vợ, xoa xoa mái tóc hoặc khuôn mặt vợ, ôm ấp vợ một lúc. Bạn sẽ thấy việc đó làm cho vợ vui vẻ, thoải mái đến mấy giờ liền và tỏ ra thân mật với bạn hơn lúc bình thường nhiều.

Các nhà tâm lý học cho rằng, nói chung nam giới có "tâm lý yêu người", nữ giới có "tâm lý yêu mình". Nghĩa là nam giới yêu người khác mình, còn nữ giới lại thích được người khác yêu thích. Người chồng cần biết tâm lý này và vận dụng vào cuộc sống thực tế. Ví dụ người vợ mới mua một chiếc áo mới vội vàng mặc ngay vào cho chồng xem, vậy lúc đó người chồng cần hiểu rõ trạng thái tâm lý của vợ, nên khen vài câu nói kiểu áo đẹp, màu sắc cũng thích hợp, rồi lại còn khen vợ khéo mua, biết chọn hàng. Lại ví dụ khi vợ có một chút thành tích trong công tác, chồng nên nhiệt tình động viên vài câu làm thỏa mãn "tâm lý yêu mình" của vợ. Người chồng thỉnh thoảng nên mua một thứ tặng phẩm nhỏ mới lạ, tinh xảo cho vợ. Bạn sẽ thấy lúc đó vợ rất

phần khởi. Có người không thấy rõ cái hay của việc này, cho rằng phụ nữ chỉ tham lam háms vật chất, thực ra không phải như vậy. Người vợ phần khởi vì thấy cái quá nhỏ đó thể hiện tình yêu của chồng, và cũng chứng tỏ là mình được yêu. Có khi người vợ muốn mua một thứ gì đó nhưng không chịu nói ra, đã dăm ba lần gợi ý với chồng, có anh chồng lại tỏ ra rất bực bội thật là không nên một chút nào, anh ta không biết rằng vợ anh đã tạo ra một cơ hội cho anh ta được thoả mãn yêu đương.

Nữ cũng như nam đều có tính thích biểu lộ. Do sau khi kết hôn, việc nhà và trách nhiệm nuôi dạy con cái nặng nề, phạm vi giao du xã hội thu hẹp lại, nên tính thích biểu lộ này bị hạn chế. Để bù đắp lại, họ tỏ ra rất cố chấp trong việc nhà, mọi việc lớn nhỏ việc nào cũng thích nói. Người chồng nên thông cảm, nhất là những người chồng thành đạt trong sự nghiệp càng cần chú ý để vợ có nhiều cơ hội biểu hiện. Trong nội bộ gia đình, nếu không phải là việc thật quan trọng thì đều nên nghe theo ý kiến của vợ. Có người sợ làm như vậy sẽ bị coi là “sợ vợ”, nên việc gì cũng có ý kiến khác với vợ, nhận thức như vậy hẹp hòi quá. Nữ có thái độ câu nệ hơn đối với tình cảm của chồng so với nam, nếu quan hệ vợ chồng bình thường thì họ quyết không bao giờ lấn át chồng, càng không làm khó dễ cho chồng. Nếu bạn được thoả mãn được ý thích biểu hiện của vợ, chị ta nhất định sẽ tôn trọng và bảo vệ lòng tự tôn của bạn. Ở ngoài gia đình cũng vậy, ví dụ hai vợ chồng đang đi ngoài phố chợt gặp bạn quen, chồng nên chủ động giới thiệu vợ với bạn. Khi chuyện trò với người quen, nếu không có gì trở ngại thì nên để vợ cùng tham gia, mời vợ phát biểu ý kiến. Bạn có thể làm một thí nghiệm nhỏ: hỏi ý kiến vợ về một vấn đề trong công tác, nếu chị ta nói đúng thì chồng nên làm theo. Từ đó về sau, bạn sẽ thấy chị ta quan tâm đến công việc của bạn nhiều hơn. Khi bạn lập được thành tích trong công tác, vợ bạn sẽ phần khởi không kém bạn đâu mà thường còn hơn cả bạn đó.

Tâm lý của nữ giới khá phức tạp. Họ vừa có tính thích biểu hiện đồng thời lại vừa có tính ỷ lại mạnh mẽ, người nào càng hiền dịu lại càng thích một anh chồng mạnh mẽ, quyết đoán. Người chồng nên hiểu rõ phép biện chứng này. Khi gặp trắc trở lớn trong đời, khi phải chọn lựa quyết định một việc quan trọng trong các thời điểm nguy cấp, gay cấn đó, người đàn ông chân chính phải trở thành một cột trụ vững chắc mang lại niềm tin cậy và an ủi to lớn cho vợ. Lúc đó thoả mãn được tính ỷ lại của vợ mới là sự quan tâm lớn nhất đối với chị ta.

Việc gì cũng phải xem xét từ hai mặt, người chồng cần biết vợ thích cái gì và không thích cái gì. Kết hợp hai mặt đó lại là sẽ trở thành người chồng hợp cách về các mặt trong sinh hoạt vợ chồng. Theo điều tra của một chuyên gia hôn nhân nước ngoài, người chồng không được vợ thích chủ yếu gồm mấy loại sau:

- Về tính cách nóng nảy, thô bạo, ích kỷ, hẹp hòi, thích bới móc.
- Về tác phong sinh hoạt lười biếng, ăn mặc nhếch nhác, không biết quản lý tài chính.
- Về đối xử với gia đình con cái, thiếu hứng thú, quá nghiêm khắc, chênh mảng việc nhà.
- Về công tác, không có chí tiến thủ, thiếu thành tựu nổi bật.
- Về tình cảm, thích oán trách, không hiểu thú vui của vợ, không thích bàn công việc một cách cởi mở, không thích bàn chuyện sinh hoạt hàng ngày, không chung thủy.

Các ông chồng nên đối chiếu mình với các điều nói trên xem mình có phải là người không được vợ ưa thích hay không.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 5

Làm Một Người Vợ Tốt Như Thế Nào

Theo tổng kết của một số nhà tâm lý học, các bà vợ khắp nơi trong thiên hạ đều có bốn "Đại bảo pháp".

Một là nước mắt đó là bảo pháp được nữ giới hay dùng nhất và hữu hiệu nhất. Bất kể là khóc thật hay khóc giả, cứ hễ chảy nước mắt ra là thế nào ông chồng cũng phải mềm lòng, thế là bà vợ không đánh cũng thắng.

Hai là tỏ ra mềm yếu. Đàn ông xưa nay vẫn tự phụ vì có tính cương nghị, khi thấy vợ tỏ ra mềm yếu là trong lòng nảy sinh ngay tinh thần trách nhiệm

bảo vệ kẻ yếu.

Ba là lãnh đạm, thờ ơ. Nếu chồng mắc tội là không khóc, không rên la mà chỉ trưng ra một bộ mặt khó coi, đôi khi quăng quật đồ đạc, đá thúng đựng nia, có khi còn chì chiết, phạt chồng bằng cách không cho ái ân.

Bốn là bãi công. Khi thấy chồng làm trái ý mình là bỏ bê việc nhà, không thềm nấu ăn, để chồng nhịn đói vài ngày cho biết thân, xem có chịu không nào.

Bất kể là người vợ hợp cách hay không hợp cách, ai cũng đã từng vận dụng bốn pháp bảo này cả. Chỉ cần chị vợ đừng làm gì quá đáng thì dù thế nào cũng không có hại gì. Ví dụ nói về pháp bảo số bốn, có khi chị vợ cáu giận, bỏ không nấu một bữa ăn cho anh chồng biết tay, khi làm như vậy cũng có tác dụng tích cực. Nếu chồng ham mê cờ bạc, bạn hãy thử dùng cách này xem sao. Nhưng bạn cần nhớ kỹ, quan hệ vợ chồng chỉ có thể duy trì bằng cách trao đổi tình cảm và ái ân bình thường, tuyệt đối không được ỷ lại vào cách làm đó.

Muốn làm một người vợ tốt, cần nắm được cái yêu ghét của chồng. Vợ thường oán trách chồng trầm lặng ít nói, trái lại chồng rất ghét thói nói dai, nói dài của vợ. Một nhà tâm lý học đã phát cho một số ông chồng một bảng điều tra để họ ghi vào, trong đó có cột “bạn ghét nhất thói xấu nào của vợ”, phần lớn các ông chồng đều ghi ghét nhất cái thói nói dai, nói dài. Ở phần trên chúng tôi đã phân tích nguyên nhân tại sao các bà vợ hay nói dai và động viên các ông chồng nên nhẫn nại chịu đựng. Nhưng xét từ góc độ các bà vợ thì thấy các bà nên chú ý hai vấn đề lượng và chất của bệnh nói dai.

Vấn đề lượng mà nói, nói dai thích đáng vài câu là điều tất nhiên mà cũng cần thiết nữa, người chồng hơi có chút tinh thần thông cảm đều chịu đựng được. Nhưng có những bà vợ cứ nói là dông dài, dai như đĩa, nói suốt từ lúc mới mở mắt buổi sáng cho đến tối nhắm mắt đi ngủ, liên miên không dứt. Lúc đầu chồng còn chịu đựng nhưng rồi phát ngán. Tất sẽ có ngày cái ngán đó sẽ bùng nổ theo một hình thức nào đó, đó là sự bùng nổ của những tâm tư bị dồn ép lâu ngày, năng lượng phát ra lớn lắm, rất có thể làm tan vỡ mối quan hệ tình cảm vợ chồng lâu nay vất vả lắm mới xây dựng được. Các bà vợ cần rút ra bài học từ các việc đó. Phần lớn đàn ông đều không bộc lộ tâm

tư ra ngoài như phụ nữ, có điều gì khó chịu họ cứ nín nhịn để trong lòng. Người vợ không hiểu đặc điểm tâm lý này mà cứ nói dai thì sẽ làm cho chồng càng thêm chán ngán, cuối cùng tất sẽ ảnh hưởng đến quan hệ vợ chồng.

Về chất đó là vấn đề nội dung nói. Nếu vợ nói dai về việc nhà, chồng còn có thể thông cảm. Nếu lại nói dai về các tật xấu của chồng, thậm chí moi móc bới chuyện thì chồng sẽ hết chịu nổi. Có bà vợ nhìn chồng đâu cũng thấy không vừa lòng, nào là tính nết không hay, thiếu tháo vát, nào là nói năng thô bạo, ở bản. Toàn là oán trách và phê bình, chỉ trích và chê bai, cứ như com bữa vậy, trong nhà bao trùm một không khí trầm lắng, rất hiếm tiếng cười. Những cặp vợ chồng như vậy rất ít được hưởng hương vị ngọt ngào, vui vẻ của cuộc sống, sinh hoạt tình dục cũng kém thoải mái, hoà hợp.

Các bà vợ suốt ngày kể lể tật xấu của chồng thực ra cũng là xuất phát từ ý tốt. Họ không muốn chồng mắc các thói hư tật xấu. Nhưng họ không nắm được kiến thức về tâm lý học. Tính cách và khí chất con người được hình thành qua một thời gian dài, rất khó cải tạo lại, dù có thể cải tạo thì chủ yếu cũng phải dựa vào ý chí cá nhân và sự động viên khuyến khích của người khác. Kể lể moi móc dài dòng chỉ tỏ làm tổn thương lòng tự tôn của người chồng khiến họ chán ghét. Nghiêm trọng hơn nữa còn có thể gây ra tâm lý nghịch đảo. Chồng rõ ràng biết mình sai, cũng rất muốn sửa, nhưng thấy vợ càng nói dai càng không chịu sửa, cứ chọi nhau chọi đẩy. Vì vậy chỉ có những bà vợ ngu xuẩn mới dùng cách nói dai nói dài liên miên để "cải tạo" chồng, còn những bà vợ thông minh thì dựa vào đặc điểm dịu dàng của nữ giới động viên, cảm hoá chồng, dùng tình cảm để chồng có thêm nghị lực khắc phục nhược điểm của mình. Hai loại hình phụ nhân như vậy sẽ tạo ra loại mô hình vợ chồng, một loại là suốt ngày kỳ kèo, tranh cãi một cách vô hiệu quả, một loại là tìm được hạnh phúc trong cuộc sống trên cơ sở cùng có điểm chung. Loại nào hay, loại nào dở chắc ai cũng thấy rõ cả.

Một việc nữa khiến ông chồng không chịu nổi là bị vợ xỉ vả trước mặt người khác. Lòng tự tôn của con người thường có phân biệt. Khi ở trong nhà với nhau không có người ngoài, chồng có thể trêu chọc vợ, thậm chí có thể hạ mình một chút. Có một hiện tượng lý thú là khi vợ chồng cãi nhau thì bao giờ chồng cũng là người đứng ra xin lỗi trước, còn vợ thì cứ ngúng nguẩy hoài. Chỉ cần không để người ngoài biết là chồng có thể làm đủ mọi chuyện

“hạ mình” với vợ. Nhưng khi ra đường, có người ngoài, là thái độ sẽ khác hẳn, việc gì cũng muốn vợ phải nghe theo ý mình, có khi anh ta sai rõ mười mươi nhưng vẫn không cho cãi lại.

Lòng tự tôn mạnh mẽ của chồng khi có mặt người khác tuy là tàn tích của chủ nghĩa trung tâm của đàn ông nhưng lại hoàn toàn cần thiết vì chồng chủ yếu tham gia hoạt động xã hội khác với vị trí người vợ. Nếu người ngoài thấy người chồng không được ngay cả vợ mình tôn trọng thì uy tín của anh ta sẽ bị giảm sút mạnh. Nếu người vợ hiểu được điều đó thì nên cố dùng mọi cách giữ uy tín cho chồng. Nhưng có những bà vợ lại làm ngược chiều. Bà vợ cố Tổng thống Mỹ Lincoln là một người như vậy. Bà ta hết sức nóng nảy, một buổi sáng khi hai vợ chồng đang ăn sáng tại nhà ăn công cộng, không hiểu có chuyện gì đã xúc phạm đến bà ta, chỉ thấy bà ta hất cả tách cà phê vào mặt Tổng thống, Lincoln lúng túng ngồi ngây người như tượng đá. Cách xỉ nhục chồng trước mặt mọi người như vậy không những đã làm mất thể diện của chồng mà còn gây ra vết thương lòng khó lành trong tâm linh người chồng, thậm chí có thể làm cho tinh thần chồng bị hoàn toàn suy sụp hoặc bùng nổ.

Nhiều bà vợ có thể tránh được cách làm như bà Lincoln nhưng họ thường không chú ý được một số việc nhỏ. Ví dụ bạn chồng đến chơi nhà, gặp lúc bà vợ không vui, thái độ tỏ ra lãnh đạm, thậm chí ăn nói chằng ra làm sao, thế là làm chồng mất mặt. Những bà vợ tinh ý đều hết sức chú ý những việc nhỏ đó vì tuy việc nhỏ nhưng vẫn có thể gây ra tổn thương tâm lý như việc lớn. Không bao giờ họ phê bình chồng trước mặt người khác, trái lại còn khen mọi cái hay của chồng. Khi chồng tiếp chuyện với người khác, dù trong lòng rất không vui, họ vẫn cố đóng vai bà chủ nhà nhiệt tình, chu đáo và mọi việc đều tỏ ra vâng theo ý chồng. Làm như vậy không phải là bất bình đẳng nam nữ đâu mà là để bảo vệ uy tín của chồng, và cũng là để thoả mãn nhu cầu cảm tình của chồng.

Một nhược điểm nữa của vợ mà người chồng không thích là bụng dạ hẹp hòi, đa nghi, ghen tuông. Sau khi kết hôn, nữ giới thường quan tâm đến việc gia đình hơn nam giới, càng chú ý đến tình cảm vợ chồng hơn. Về hình thức, tính ích kỷ trong tình yêu biểu hiện ở người chồng nhưng về tình cảm mà nói thì lại biểu hiện ở người vợ. Do nguyên nhân này mà một số bà vợ thường nghi ngờ vô cớ chồng ngoại tình, thấy chồng chuyện trò với cô nào,

đi với cô ta một đoạn đường, thế là để tâm theo dõi, nhẹ thì dò la khắp nơi, nặng thì méo máo gào khóc. Tính ghen tuông của nữ giới có hại lớn nhất cho tình cảm vợ chồng. Người chồng có thể vì thế mà sinh ra phản cảm đối với vợ, thậm chí có thể từ cái giả làm cái thật.

Những bà vợ tốt thực sự về mặt này cần có tấm lòng rộng mở cao thượng, không được tùy tiện nghi ngờ chồng, cần tin chồng, chớ để sự ghen tuông phá hoại quan hệ thân mật vốn có giữa hai vợ chồng. Dù cho có phát hiện dấu hiệu chồng có ngoại tình cũng phải bình tĩnh. Cần chú ý quan tâm hơn nữa đến chồng trong sinh hoạt và tình cảm, khiến họ quý trọng, luyện tiết tình yêu đã gắn bó hai vợ chồng. Bạn có thể rủ chồng đi thăm lại những nơi hẹn hò nhau trước đây, bạn cũng có thể cùng ngồi với chồng hồi tưởng lại cuộc sống mỹ mãn sau ngày cưới, vui vẻ hình dung tương lai sắp tới. Những việc đó có thể làm cho người chồng hối lỗi quay đầu lại, bảo vệ được tình yêu quý giá. Làm được như vậy mới là nghệ thuật cao tay nhất của người vợ.

Người vợ còn cần hiểu rằng, sau khi kết hôn mặc dầu người chồng hoà nhập với mình cả về tâm linh và xác thịt nhưng về tâm lý vẫn có chỗ khác nhau. Nữ giới vốn có tâm lý ỷ lại, dù ở nhà hay đi công tác xa đều muốn có chồng bên cạnh, còn người chồng lại có tâm lý "Vui chơi, du hí", lấy vợ rồi vẫn thích cùng bạn cũ chơi bời, vẫn thích thể thao, đánh cờ, chơi bài. Nếu vợ chỉ chú ý thỏa mãn nhu cầu tâm lý của mình, rồi yêu cầu khắt khe chồng suốt ngày phải quần quýt quanh mình thì sẽ có thể làm cho chồng ngán cảnh sống gia đình nhỏ hẹp, cứ được xa vợ là cảm thấy vui như được giải thoát. Đây là mầm mống nguy hiểm nhất trong cảm giác nó có thể làm cho người chồng bị cuốn hút bởi tình cảm ngoại lai. Vì vậy người vợ nào hiểu được đặc điểm tâm lý này của chồng thì hãy để dành cho chồng một không gian tự do cần thiết để họ thường xuyên có thể thư giãn thoải mái. Đó là một phương pháp hết sức khôn ngoan, đáng được gọi là phép "muôn bắt phải thả" trong Tam thập lục kế. Khi tâm lý "vui chơi, du hí" của chồng được thỏa mãn, anh ta sẽ khao khát được sống bên cạnh vợ.

Sau khi kết hôn, giữa hai vợ chồng còn có thể xảy ra tranh cãi về chuyện công tác hay sinh hoạt gia đình. Đối với đàn ông có vợ, gia đình và công tác là quan trọng ngang nhau. Sự nghiệp là thủ đoạn mưu sinh, mà cũng là con đường quan trọng nhất để tạo dựng hình tượng cá nhân trong xã hội và thể hiện giá trị cá nhân. Đối với nam giới mà nói, không có công tác và sự

nghiệp thì gia đình cũng không tồn tại. Vì công tác mà người chồng phải đi sớm về muộn, ít quan tâm đến gia đình và có phần nào thờ ơ với vợ, như vậy rất dễ làm cho người vợ sinh ra phản cảm. Khi xảy ra tình trạng này, người vợ phải cân nhắc, biết hy sinh một chút trong tình cảm cá nhân. Nếu sự nghiệp của chồng chẳng ra sao thì đó là điều bất hạnh đối với vợ. Có nhận thức như vậy thì người vợ sẽ cảm thấy việc ủng hộ chồng công tác là một thú vui trong sinh hoạt gia đình. Như vậy có thể giảm bớt hoặc xoá bỏ được nỗi phiền lòng

Người vợ còn có một điều nữa không được coi thường, đó là phải chú ý ăn mặc và trang điểm. Theo đuổi hình tượng đẹp là một phần quan trọng trong tình yêu. Đối với người chồng mà nói, cái đẹp qua thị giác quan trọng hơn vì nó là một trong những nguồn kích động tình dục. Nhưng có một số chị em phụ nữ sau khi lấy chồng lại dần dà để mất thú vui trang điểm. Bạn thử nghĩ xem, một bà vợ ăn mặc luộm thuộm, đầu bù tóc rối thì làm sao quyến rũ được ông chồng. Các nhà tâm lý học cũng phát hiện thấy tình cảm vợ chồng tăng giảm tỷ lệ thuận với phong độ ngoại hình. Người vợ cần hiểu rằng, trang phục là lớp da thứ hai của con người, nó có thể làm tăng thêm hương vị trong sinh hoạt vợ chồng, đồng thời còn có thể tăng thêm sức hấp dẫn tình dục. Người xưa có câu "Nữ làm đẹp cho người thích mình". Người chồng chính là "người thích mình" trung thực nhất của vợ, người vợ cần trang điểm đẹp vì chồng và vì xã hội.

Nghệ thuật làm một người vợ tốt còn bao gồm nhiều mặt khác nữa, như tôn trọng thân nhân của chồng, tìm kiếm niềm vui chung với chồng, thông cảm với nhu cầu của chồng, cả nhu cầu tình dục nữa, luôn luôn giải quyết mọi chuyện một cách dịu dàng, ôn tồn, biết hy sinh cho chồng. Tuy hai vợ chồng, có nặng nhẹ khác nhau nhưng về thực chất chỉ là một, đó là làm dung hợp tình cảm vợ chồng. Sự dung hợp này là cơ sở hoà hợp sinh hoạt tình dục. Nếu nơi sinh hoạt tình dục có bài bản gì hay thì làm thế nào để duy trì được ân ái vợ chồng là bài bản hay nhất. Sự trao đổi về thể xác phải đặt trên cơ sở trao đổi về tình cảm, có như vậy mới đạt được cảnh giới hoàn mỹ nhất.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Phần IV - Chương 1

Nói Chuyện Về Tính Giao

Bạn có biết chăng?

- *Ba yếu tố của hành vi tính giao là gì?*
- *Tình dục của con người đã sinh ra như thế nào?*
- *Tại sao ở Âu Mỹ lại có một thời thịnh hành phẫu thuật dương vật?*
- *Tại sao đàn ông cao lớn, đàn bà thấp nhỏ?*
- *Tại sao có người khác giới ngò vào lòng mà vẫn không loạn?*
- *Tính giao mặt áp mặt đã mang lại những thay đổi gì cho loài người?*
- *Tại sao có một số người ở phương Tây hiện đại lại cho rằng tình dục là chuyện uống nước nhạt?*
- *Tại sao trong xã hội tại xuất hiện gái điếm?*

1 Cơ Sở Sinh Lý Của Tính Giao

Tình dục là một dục vọng mãnh liệt nhất rất khó kiềm chế của con người. Người xưa đã có câu: "Nước sông mênh mông vẫn không làm dịu cơn khát tình yêu. Hồng thủy cuộn cuộn, không át nổi cơn sóng tình yêu". Con người khi đã nổi cơn hưng phấn là quyết đạt được mục đích mới thôi. Về cường độ hưng phấn, nam giới nói chung mạnh hơn nữ giới. Nhưng con người, nhất là con người trong xã hội hiện đại, không thể cứ muốn làm tình là được. Hành vi tính giao của con người chịu sự chế ước của quy luật phát triển xã hội và quy luật phát triển tự nhiên. Nếu cứ hành động bừa bãi trong tình dục thì tất sẽ bị trừng phạt theo các hình thức khác nhau.

Hành vi tính giao của con người do ba loại nhân tố quyết định. Đó là nhân tố sinh lý, nhân tố tâm lý và nhân tố xã hội. Dưới đây xin giải thích ba loại nhân tố này.

Trước khi nói về nhân tố sinh lý, xin nêu một ví dụ. Trong cuốn sách "Người đã man trang nhã", ông Richard Wedham có nêu ra một chuyện vui. Một nhân viên công vụ của Chính phủ Sudan dùng một số tiền bằng giá trị 5 con bò để lấy một cô gái. Lúc đó mỗi con bò giá 5 bảng, giá 5 con bò rất rẻ so với tiêu chuẩn lấy vợ thời đó. Đêm tân hôn, cô dâu tỏ ra rất lãnh đạm, khi giao hợp người cô ta cứ ngay thuôn ra, tay bầu chặt vào bờ tường đất, toàn thân chẳng rung động chút nào. Suốt đêm hôm đó cô ta chỉ nói mỗi một câu vào lúc chồng đã xuất tinh xong, đứng vào khoảnh khắc đó cô ta không bầu tay vào tường và nói chưa cảm thấy sung sướng.

Ví dụ trên chứng tỏ nhân tố sinh lý có tác dụng quyết định trong sinh hoạt tình dục của loài người. Cô vợ này bị người ta mua về, hoàn toàn không biết anh chồng tương lai ra sao nên chẳng thể nào có sự dung hợp lứa đôi. Cô ta phải gượng ép giao hợp với chồng, trong nội tâm rõ ràng không thích thú gì, nhưng không thể cự tuyệt, đành phải hiến tẩm thân lạnh như băng của mình cho chồng thoả mãn tình dục. Nhưng cô ta là người phát dục bình thường

nên nhất định sẵn có bản năng tính giao. Sau khi bước vào tuổi thanh xuân, kích tố tình dục trong cơ thể tăng lên. Sự biến đổi trong điều kiện sinh lý đó làm cho con người sinh ra kích thích tình dục hoặc gọi là kích thích bản năng, cũng có thể gọi nó là tình dục. Con người giống như nhiều động vật khác, hành vi tính giao chịu sự chi phối của kích thích tố tình dục ở mức độ lớn. Kích thích tố gọi là Hormone theo dịch âm tiếng Anh, nó vốn là tiếng Hy Lạp, nguyên văn có nghĩa là kêu gọi, công kích, kích thích, thúc đẩy vận động". Được nó kêu gọi là con người sẽ có sức đẩy nội bộ, khi được các điều kiện bên ngoài kích thích đúng mức là xuất hiện hưng phấn tình dục về sinh lý. Phản ứng sinh lý tình dục của con người thường là độc lập, bất cứ nhân tố nào cũng không thể kiềm chế không cho nó xuất hiện. Chuyện cô gái nói trên là một bằng chứng đầy sức thuyết phục. Tuy cô không yêu chú rể và không thích giao hợp nhưng cái đó không cản trở cô cảm thấy khoái lạc trong sinh hoạt tình dục. Ngoài ra kết quả nghiên cứu cho thấy khi nữ giới bị cưỡng dâm, mặc dầu không có cảm giác khoái lạc nhưng có khi các cơ tương ứng của bộ phận sinh dục vẫn co bóp đúng nhịp độ hoàn toàn giống như phản ứng của các cơ khi đạt được cao trào trong giao hợp. Như vậy có nghĩa là phản ứng sinh lý tình dục của con người có thể ngược chiều với phản ứng tâm lý.

Tác dụng quyết định của sinh lý tình dục đối với hành vi tính giao của loài người là rõ ràng và trực tiếp. Người nào có bộ phận sinh dục không đầy đủ do nguyên nhân bẩm sinh hoặc phát sinh đều không thể giao hợp một cách bình thường. Đó là một điều thường thức ai cũng biết. Ví dụ các quan thái giám bị thiếu hoặc những người bình thường nhưng bị thương tổn bộ phận sinh dục thì không thể giao hợp được. Nhưng cái khó đối với loại người này là không giao hợp được (về mặt sinh lý) nhưng vẫn có dục vọng tính giao. Muốn thoả mãn yêu cầu tình dục, họ phải áp dụng hình thức đặc biệt. Ở Mỹ đã xảy ra một trường hợp sau: một lính Mỹ ở Việt Nam bị thương nửa thân người dưới, mất bộ phận sinh dục. Sau khi về nước anh ta giấu kín chuyện đó và vẫn lấy vợ, chân tướng bại lộ ngay, chị vợ đòi ly hôn. Anh ta tìm đến chuyên gia bệnh tình dục xin giúp đỡ. Chuyên gia nói nếu lý do chỉ là vì không thoả mãn được tình dục thì họ có thể không cần ly hôn vì có thể áp dụng phương thức không đưa dương vật vào âm đạo vẫn có thể làm cho vợ đạt được cao trào tình dục. Anh ta làm theo biện pháp của chuyên gia, quả nhiên vẫn duy trì được hôn nhân.

Nhân tố sinh lý tình dục cũng là đặc trưng tình dục về sinh vật học của con người. Nó gồm có mấy mặt sau:

- Trước hết là nhiễm sắc thể giới tính. Người ta có thể phân biệt nam nữ căn bản là do nhiễm sắc thể giới tính khác nhau.
- Hai là tuyến giới tính, nam có tinh hoàn, nữ có buồng trứng.

- Ba là kích thích tố giới tính, đó là kích thích tố nam, kích thích tố nữ, kích thích tố thụ thai. Chúng là mấu chốt quyết định sự phát dục và bộ phận sinh dục của giới tính.

- Bốn là hệ thống sinh dục của hai giới tính.

Mấy mặt nói trên lại quyết định đặc trưng thứ hai của con người gọi là phó đặc trưng. Gọi là phó vì đó là cách nói tương đối với đặc trưng thứ nhất. Đặc trưng một là sự khác nhau của hai giới về cấu tạo của bộ máy sinh dục, là tiêu chí căn bản nhất của giới tính, ngay khi sinh ra đã đầy đủ về cơ bản.

Người ta khi nhìn thấy đứa bé thường nói đùa “thằng cu hay cái hĩm”. Đặc trưng hai là chỉ sự phân biệt khác nhau giữa hai giới tính về ngoại hình, đến tuổi dậy thì mới xuất hiện. Đặc trưng hai thể hiện ở nam là: thân thể cao lớn, cơ bắp phát triển, lông nhiều và rậm, râu dài, ức hầu cổ lồi ra, nói giọng trầm. Thể hiện ở nữ là: xương chậu to, tuyến vú nở (ta thường nói là mông nở vú to), ngoài ra còn có thể thái phốp pháp, giọng nói thanh êm v.v...

Nếu các mặt nói trên phát triển bình thường thì hành vi tính giao của con người cũng bình thường. Trái lại thì sẽ có khuyết tật về tình dục, do đó tạo ra cơ sở sinh lý cho những tội lỗi và rắc rối trong luyện ái. Ví dụ ống dẫn tinh bị cong nhỏ nguyên phát do di truyền làm cho sự phát dục của khí quan sinh dục bị chậm lại, khi đến tuổi trưởng thành có thể bị mắc chứng tinh hoàn teo nhỏ kèm thiếu năng tình dục. Bệnh này gây ra áp lực tinh thần rất lớn đối với bệnh nhân nên họ dễ bị mắc tâm thần với tỷ lệ cao hơn người bình thường. Có một số người bản thân bị mắc chứng suy yếu tình dục nên có tâm lý thù ghét phụ nữ. Họ quen thói hành hạ, ngược đãi phụ nữ. Có người còn cực đoan buộc một chị phụ nữ mà y bắt cóc được phải làm phẫu thuật khâu kín âm đạo và y đã bị tổng giam. Lại có một số người mắc bệnh tổng hợp tinh hoàn nữ tính hoá rất hiếm thấy, âm đạo rất nông nên khó giao hợp. Theo kết quả nghiên cứu, khoảng 48% số phụ nữ mắc bệnh tổng hợp tuyến giới tính - tuyến thượng thận đều đã xuất hiện xu hướng đồng tính luyện ái trong mộng hoặc trong ảo giác, 18% trong số đó đã thực sự có lịch sử đồng tính luyện ái.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Tổng Ma Quỷ Vào Địa Ngục

Xét theo góc độ giải phẫu học sinh lý, năng lực phản ứng tình dục và năng lực hành vi tính giao của con người là có cơ sở cấu tạo vật chất, khi sinh

mệnh mới hình thành, từ tuyến giới tính nguyên thủy hình thành tinh hoàn và buồng trứng, tế bào thể và tế bào phôi tác dụng với nhau tạo thành tuyến sinh dục và làm cho khả năng của nó phát triển, hoàn thành quá trình phân phối tự nhiên hai giới tính nam nữ của loài người. Khi đã sinh ra nam nữ là cũng sinh ra bản năng tình dục. Nhìn vấn đề theo góc độ triết học, bản năng tình dục là một bộ phận của thuộc tính sinh vật của loài người. Nói một cách đơn giản hơn, nhân tố sinh lý đã quyết định bản năng tình dục của con người. Con người bị bản năng này thôi thúc đến hành vi tình dục. Do đó muốn hiểu biết sâu sắc hơn ảnh hưởng của nhân tố sinh lý đối với hành vi tình dục, rất cần nói tới bản năng tình dục và sự biểu hiện của nó.

Loài người muốn sinh tồn thì trước hết phải làm hai việc lớn: một là ăn, không ăn thì không còn sinh mệnh; hai là sinh hoạt tình dục, không có nó thì loài người mất khả năng tối thiểu để sinh tồn, phát triển. Người Trung Quốc cổ xưa có câu? âm - thực – nam - nữ, đó là đại sự của con người, như vậy đã đặt vấn đề tình dục và ăn uống ở vào địa vị quan trọng ngang nhau. Đại văn hào Anh Shakespeare cũng đã đưa ra so sánh tương tự, thơ ông có đoạn viết:

*Hôm nay ăn uống đã no say,
Ngày mai cứ thế là rất hay.
Còn tình yêu nữa, người đẹp đây,
Nhìn dù no mắt vẫn chưa khuây,
Mai đây vẫn muốn và vẫn muốn
Yêu em, yêu mãi chẳng rời tay.*

Tình dục là một bản năng không thể xoá bỏ của con người, là biểu hiện bản năng tự nhiên của con người. Trừ khi ốm đau, còn vào bất cứ lúc nào, bất cứ trường hợp nào, lực lượng bên ngoài chỉ có thể kiềm chế, gây ảnh hưởng chứ không thể thủ tiêu nó.

Khi đã hưng phấn tình dục thì bước theo rất hợp lý là sẽ có hành vi tính giao. Đối với con người hiện đại mà nói, giữa hưng phấn tình dục và hành vi tính giao có một khoảng cách nhất định. Đó là vì ngoài nhân tố sinh lý ra còn có hai nhân tố khác ảnh hưởng đến hành vi tính giao của loài người là nhân tố tâm lý và xã hội (sẽ được trình bày trong các mục sau). Hầu như trình độ văn minh của loài người càng cao thì ảnh hưởng của các nhân tố phi sinh lý đối

với hành vi tính giao càng sâu sắc Nhưng đối với người nguyên thủy chất phác và một số dân tộc chưa được khai hoá thì hưng phấn tình dục và bản năng tính giao hoàn toàn là một. Ví dụ phụ nữ bộ lạc Kapurai ở Ghana khi hứng tình cao độ không giữ nổi đã ra ngoài đường, phía trước và phía sau một nơi gài một cái lá, mồm cũng ngậm một cái lá, có gã đàn ông nào đi qua thích làm tình thì lập tức hai người sẽ ôm ấp mang nhau đi hành lạc. Có lẽ chúng ta rất kinh ngạc trước hiện tượng quá ư lộ liễu như vậy nhưng họ lại coi đó là việc bình thường không cần che đậy.

Bản năng tính giao của con người hiện đại không thể bộc lộ quá rõ nên các nhà xã hội học mới đặt ra một giải thiết sau: ví dụ một ngày nào đó quả đất bị đại nạn, loài người chết hết chỉ còn một nam một nữ thì họ sẽ sống ra sao? Trong tiểu thuyết "Người thứ 41", nhà văn Liên Xô đã có lời giải đáp cho vấn đề này. Nữ xạ thủ bắn tỉa Hồng quân Maritga là một người bắn rất giỏi. Chị đã ngắm nòng súng vào đầu tên trung úy Đức, hắn sẽ trở thành người thứ 41 nằm trong danh sách tử thần của chị. Nhưng chị đã không bóp cò súng. Thế rồi hai con người đã tách khỏi chiến trường ác liệt cùng sống với nhau trên một hoang đảo thuộc biển Aran qua một mùa đông băng giá, cô liêu. Qua tiếp xúc với nhau nhiều lần, tình cảm ngày càng sâu đậm, giữa họ không còn tâm lý thù địch nhau nữa. Cuối cùng họ đã sinh hoạt tình dục với nhau. Viên trung úy Đức được cô gái Hồng quân gọi là "chú ngọc mắt xanh" và là người đầu tiên được ghi tên trong lịch sử trình tiết của cô gái. Giả dụ viên trung úy này vừa già vừa xấu, giả dụ cô gái lớn hơn anh ta vài chục tuổi thì trong tình cảnh như vậy họ có trao đổi xác thịt với nhau không? Bản năng tính giao đã có thể phá vỡ sự đối lập giai cấp thì càng có thể phá bỏ giới hạn về dung nhan và tuổi tác.

Nhận thức được và thừa nhận bản năng tính giao là không thể xóa bỏ được, đó cũng là một bước tiến bộ lớn của văn minh nhân loại. Trong lịch sử loài người, đã từng xảy ra nhiều việc làm ngu xuẩn chế áp tình dục. Đầu thế kỷ 20 con người đã phát minh ra một thiết bị ngăn chặn hưng phấn tình dục và sinh hoạt tình dục. Ví dụ họ dùng băng bó chặt dương vật để ngăn cản không cho nó cương cứng. Họ còn phát minh ra một dụng cụ tinh xảo gọi là Mũ nôi dương vật, úp mũ này vào dương vật, trong mũ có đinh, khi dương vật cương cứng sẽ bị đau do đinh chọc vào, thế là mất cương cứng. Có bác sĩ dùng phẫu thuật cắt dương vật, hoặc nối liền bộ phận Sinh dục với tiền liệt tuyến, hoặc cắt bỏ thần kinh điều khiển dương vật. Làm như vậy để diệt tình dục.

Đạo Cơ đốc gọi cắt âm vật là lễ cắt nữ tính. Đó không phải là phát minh của người hiện đại mà là một tập tục từ xa xưa. ở Ai Cập, Nam Phi, Sudan, Ethiopia và trong các dân tộc lạc hậu vùng ven biển Đông Phi và Tây Phi vẫn còn phong tục cắt âm vật của nữ. Trong các tín đồ Hồi giáo ở Sudan và Malaysia, thậm chí còn tồn tại một cách làm khủng khiếp là khâu kín âm đạo. Lý do cắt âm vật là để tránh cho nữ giới khỏi mắc tội lỗi. Từ rất lâu trước đây, con người đã biết âm vật là khu vực nhạy cảm tình dục nhất của nữ, có âm vật là dễ ham muốn tình dục, đi giao hợp với nam giới, nay cắt bỏ đi thì không còn lo ngại nữa. Đạo Cơ đốc lại giải thích việc cắt bỏ âm vật dưới một góc độ khác. Đạo này coi thủ dâm là một tội ác, cắt bỏ âm vật thì không thủ dâm được nữa. Do những quan niệm sai lầm nói trên, trong nửa đầu thế kỷ 19 đã lưu hành rộng rãi tại Âu Mỹ phẫu thuật cắt bỏ âm vật. Hiện nay tuy cách làm đáng sợ đó đã giảm đi nhiều nhưng vẫn có khoảng 20 triệu phụ nữ bị đau khổ vì tập tục này.

Nhân loại đã vất óc suy nghĩ tìm cách áp chế hưng phấn tình dục của nữ giới. Việc phát minh và sử dụng rộng rãi "Đai trinh tiết" là một ví dụ rõ nhất. Đai này còn gọi là "khăn mỹ nhân", có người nói do người Phlorence ở Ý phát minh ra đầu tiên, cũng có người nói quân Thập tự chinh đi đánh nhau ở Cận đông học được rồi làm theo. Đai trinh tiết là một mảnh vải bó chặt lấy hạ bộ phụ nữ khiến họ không thể giao hợp được. Đai có hai loại, một loại dùng lông Thiên nga bọc lấy một cái đai sắt, phía chính diện có một mảnh ngà voi cong úp lấy âm hộ, ở giữa có một khe hở rất nhỏ. Như vậy nữ giới không thể giao hợp phi pháp nhưng vẫn đi tiểu được. Một loại nữa còn tinh vi hơn, gồm hai mảnh kim loại được gọt rửa cẩn thận, bên cạnh có sợi dây xích nối lại, trên mảnh kim loại có khảm vật trang trí óng ánh vàng, nom hết sức đẹp mắt. Dụng cụ này bọc kín hạ bộ và mông của nữ giới, có khoá hẫ hoi, chìa khoá do chồng giữ. Người chế tạo ra loại đai trinh tiết này tuy đã nghĩ khá tinh vi nhưng vẫn lơ là một điều: đã có khoá phải có chìa và có thể làm chìa giả. Các tác phẩm văn học thời đó thường kể chuyện có người muốn làm tình với người yêu đã thuê thợ khoá làm chìa giả để bất cứ lúc nào cũng có thể tùy ý mở khoá Đai trinh tiết.

So sánh thấy phương pháp bảo vệ trinh tiết của người Ba Lan hồi thế kỷ 18 còn có phần thanh nhã hơn. Họ đeo vào người cô gái trẻ tuổi nhiều quả chuông nhỏ, đi đến đâu chuông kêu đến đó, như vậy sẽ khó mà lén dâm dứ

với đàn ông.

Cách hành hạ cơ thể để chế áp tình dục vào thế kỷ 18 là cực đoan nhất, tột đỉnh nhất. Tín đồ Ferome sợ chuyện ham muốn tình dục khiến mình rơi vào vòng tội lỗi nên đã nhịn ăn uống, mình hạc xác ve, hình dung tiêu tụy, lại còn vào sa mạc sống chung với thú dữ. Nữ tín đồ Christine còn nằm trên bếp nóng, buộc thân mình vào bánh xe, treo người cạnh xác chết trên giá treo cổ, thậm chí thấy làm như vậy vẫn chưa chắc chắn lại còn chôn nửa thân người xuống mộ.

Kết quả chế áp tình dục thường là phản tác dụng. Tình dục của con người giống như một quả bóng được bơm căng, đập càng mạnh nảy càng cao. Vì vậy trong số các tầng lớp hội Trung thế kỷ đã không cấm được tình dục mà còn sinh ra đủ mọi chuyện phong tình lãng nhãng. Trong cuốn "Chuyện 10 ngày" của nhà văn Ý có một câu chuyện sau: một tu sĩ gặp một cô gái ở cánh đồng hoang vắng nên muốn làm tình với cô. Tu sĩ sao lại làm chuyện bậy bạ ấy được, thế là ông ta cầu cứu chúa giúp đỡ. Ông nói với cô gái rằng dương vật của ông là quý dữ, không phải là quý dữ thì làm sao lại vừa to vừa cương cứng thế được. Vậy phải tống con quý này vào địa ngục. Đây là địa ngục? Đó chính là âm đạo của cô gái. Con quý bị tống vào địa ngục, ra vào vài lần là nó bị thuần phục mềm đi.

Trong sách này còn có một chuyện nữa, có mặt vị tu sĩ rất thành kính Chúa sinh hoạt độc thân ở nơi hoang vắng, sống cuộc đời thanh tâm diệt dục, có uy tín lớn trong đám tín đồ, được mọi người kính nể. Có người không tin ông ta cấm dục được nên đã bảo một cô kỹ nữ xinh đẹp đến rủ rê. Mới đầu ông ta còn làm ra vẻ đạo mạo nhưng rồi dần dà đã mê mẩn tâm thần. Phong thái kiêu diễm, khuôn mặt xinh xắn, đường cong mê hồn của cơ thể cô gái đã làm bùng cháy ngọn lửa lòng vẫn tiềm ẩn trong đáy tim ông, thế là cơn hưng phấn tình dục nổi lên ào ào. Rồi mọi chuyện ra sao, suy ra đủ biết. Trong tiểu thuyết của Trung Quốc cổ đại cũng có chuyện tương tự tên là "Hồng Liên ghẹo ông già". Ông cụ đã tu luyện được bản lĩnh trong vài chục năm ròng, cuối cùng đã bị khuất phục trước sức cám dỗ của mỹ nhân và rồi lại "tống ma quý vào địa ngục"

Về một ý nghĩa nào đó mà nói, các nhân vật trong mấy chuyện đó đều không

nên bị chê trách. Tình dục đã là bản năng thì nó tất phải bộc lộ ra ngoài, chế áp nó lại cực kỳ vô đạo đức. Hiểu theo một góc độ khác, "Anh hùng nan quá Mỹ nhân quan" (người anh hùng cũng khó qua hỏi cửa quan Người đẹp) câu tục ngữ này không có ý nói đến nhược điểm lớn nhất của loài người mà chỉ nói đó là bản tính của con người mà thôi, anh hùng cũng vậy, thường dân cũng vậy. Anh hùng đối với mỹ nhân là như vậy, mỹ nhân đối với anh hùng cũng là như vậy. Mọi người trong thiên hạ đều là như vậy vì bản tính của con người là giống nhau

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 3

Hình Thức Giao Phối Và Đặc Trưng Thứ Hai Của Giới Tính

Sinh hoạt tình dục giống như khiêu vũ, nam dẫn nữ theo, nam dẫn dắt, nữ phối hợp. Đặc điểm này của sinh hoạt tình dục cũng là do nhân tố sinh lý tình dục của con người quyết định. Giới tính nam nữ ngoài được phân biệt ở khí quan sinh dục ra còn có một đặc trưng giới tính ngoại hình rất rõ nữa gọi là đặc trưng thứ hai của giới tính. Nói một cách tương đối nam có thân hình cao lớn, nữ mảnh dẻ, do đó nam khỏe hơn nữ, nữ yếu hơn nam. Để thích ứng với trạng thái tâm lý đó, sinh hoạt tình dục theo phép nam dẫn nữ theo là hết sức hoà hợp.

Đặc trưng giới tính ngoại hình không chịu ảnh hưởng của hình thái văn hoá và hình thái lịch sử xã hội. Nó cũng không chịu ảnh hưởng của nhân chủng. Bất kể là người cổ Hy Lạp, cổ La Mã, hoặc là người hiện đại phương Đông, phương Tây, bất kể là cư dân tại các thành thị hiện đại hoá hoặc các dân tộc lạc hậu sống ở nơi rừng sâu nguyên thủy, đặc trưng giới tính của họ đều giống nhau, không ai có thể che đậy được. Và cũng chẳng có ai thấy khốn khổ khó hiểu vì sự phân biệt nam nữ. Dù nam mặc giả gái, gái mặc giả nam, đều thường dễ bị phát hiện ngay. Theo thống kê, chiều cao của nam bình quân hơn nữ 8%, thể trọng nặng hơn 20%. Kết quả thống kê này về cơ bản giống nhau ở các vùng trên thế giới và đối với mọi chủng tộc.

Vậy nguyên nhân nào đã gây ra khác biệt ngoại hình giữa nam và nữ. Loài người vốn khao khát mãnh liệt tri thức không thể không cảm thấy rất thích thú tìm hiểu nguồn gốc sinh ra đặc trưng đó. Lâu nay các nhà sinh vật học vẫn cố tìm cách khám phá bí ẩn này. Darwin người sáng lập ra Tiến hoá luận, đưa ra học thuyết nổi tiếng "Sự chọn lọc giới tính" để giải thích nguồn gốc đặc trưng thứ hai này của giới tính. ông cho rằng đặc trưng này là kết

quả của sự chọn lọc đào thải tự nhiên, đàn ông yếu đuối thì không thể chống chọi được thiên tai và cũng không thể thắng được dã thú hung dữ, chỉ có bị tiêu diệt mà thôi. Vì vậy số đàn ông còn sinh tồn đều rất cường tráng. Quan điểm của Darwin rất khó được chứng minh. Sự tiến hoá của nhân loại đã diễn ra trong một lịch sử dài nhiều triệu năm, không ai có thể hiểu thấu các tình tiết trong đó. Do đó về mặt này đành phải dựa vào tư duy chặt chẽ và giả thiết táo bạo của các nhà khoa học.

Giả thiết hay nhất của các nhà nhân loại học là “Thân hình có liên quan với vợ”. Họ cho rằng hình thức giao phối “một chồng nhiều vợ” của loài người sơ kỳ đã làm nảy sinh sự khác biệt về thể hình nam nữ.

Nhìn theo góc độ tiến hoá sinh vật, cái quyết định thân hình động vật là phương thức sinh hoạt tự nhiên của động vật, trong đó quan trọng nhất là phương thức giao phối. Phương thức sinh hoạt đã quyết định cấu tạo thân thể động vật. Vì vậy các nhà động vật học chỉ cần nắm được phương thức kiếm ăn của động vật là có thể suy đoán đại thể hành vi sinh hoạt, hình thức giao phối, thậm chí khí quan sinh dục của động vật. Vì vậy muốn tìm hiểu đặc trưng thứ hai về giới tính của loài người thì trước hết phải nghiên cứu phương thức kiếm ăn, tiếp đó nghiên cứu phương thức sinh hoạt của loài người.

Loài vượn cổ tổ tiên của loài người là động vật ăn cỏ với nguồn thức ăn là thực vật. Khi con người tách ra khỏi con vượn thì loài người sơ kỳ trở thành loại động vật có tính xã hội ăn cả thực vật và thịt. Động vật ăn thịt thường có móng sắc, răng nhọn, hành động hung dữ, lanh lẹ, thế mà con người lại không có vũ khí bẩm sinh đó cho nên phải đoàn kết sống thành quần thể, dựa vào sức mạnh hiệp tác và trí tuệ tập thể để săn bắt kiếm ăn, thịt kiếm được phải phân phối công bằng trong quần thể, nếu không sẽ phá sự đoàn kết và sức mạnh săn bắt kiếm ăn của quần thể. Phương thức sinh hoạt như vậy đã quyết định phương thức giao phối của loài người sơ kỳ, về cơ bản duy trì chế độ giao phối đơn nhất một nam một nữ. Vì phần lớn đàn ông chỉ có thể nuôi sống một vợ và con cái, nhưng cũng không hạn chế nghiêm ngặt tạp giao, đồng thì có một số ít đàn ông lấy vài vợ. Phương thức giao phối này gọi là “hiện tượng một chồng nhiều vợ mức độ thấp”.

Hình thức giao phối này rất khác với chế độ tạp giao hỗn loạn khi loài người mới tiến hoá từ động vật thành người. Trước hết nó đòi hỏi thân hình và sức lực của đàn ông phải mạnh. Đàn ông đã có vợ là phải có thân hình mạnh khoẻ, có năng lực kiếm được thức ăn, nuôi sống được vài người vợ và con cái. Con trẻ mới sinh ra chậm trưởng thành, cần được nuôi dưỡng một thời gian dài mới có thể tham gia săn bắt kiếm ăn. Đàn ông. Còn cần có năng lực tự vệ, ngăn chặn người khác cướp vợ mình. Áp lực cạnh tranh về hai mặt nói trên đã thúc đẩy các cá thể đàn ông, có thân hình cao lớn hơn đàn bà. Ngoài

ra đàn ông khôi ngô, mạnh mẽ hơn, đáp ứng được yêu cầu sinh lý làm tình với nhiều vợ. Nếu không thoả mãn được tình dục của một vài người vợ thì sẽ bị thất bại trong cạnh tranh. Hiện tượng một chồng nhiều vợ này chỉ ở mức độ thấp nên sự khác nhau về thân hình giữa hai giới tính không lớn lắm. Con người là một loại động vật có tư duy, cạnh tranh giữa đàn ông với nhau không phải chỉ về thể lực mà còn về cả trí lực và cá tính. Đối với loài người sơ kỳ, cạnh tranh trí lực và cá tính cũng khá quan trọng trong việc bảo vệ vợ. Các nhà nhân loại học sơ dĩ đã đưa ra suy luận thú vị "Thân thể có liên quan với vợ" vì đã nghiên cứu so sánh nhiều loại động vật có vú. Trong các loài động vật có vú, nếu giống đực và giống cái có thân hình khác nhau thì đúng là loài động vật đó thực hành chế độ giao phối một đực nhiều cái. Thân hình con đực càng lớn hơn thì càng có nhiều vợ, hai cái đó tỷ lệ thuận với nhau. Loài vượn tay dài duy trì nghiêm ngặt chế độ gia đình một chồng một vợ nên thân hình hai con đực cái gần giống nhau. Đại tinh tinh theo chế độ một chồng nhiều vợ, một con đực thường chiếm hữu 3 con cái nên thân hình con đực to gấp đôi con cái. Thể trọng một số động vật cũng tỷ lệ thuận với số con cái làm vợ. Ví dụ con báo biển nặng tới 3 tấn, gấp vài chục lần thể trọng của con cái, và thực tế nó đã có tới 40 con cái làm vợ. Trong các động vật theo chế độ một chồng một vợ, mỗi con đực đều có thể chiếm hữu một con cái nên giữa các con đực không diễn ra cuộc cạnh tranh ác liệt chiếm con cái. Do đó thân hình con đực không cần lớn hơn con cái. Còn trong loài động vật theo chế độ một chồng nhiều vợ thì các con đực phải cạnh tranh kịch liệt với nhau để chiếm hữu được nhiều con cái. Lúc này thân hình và sức mạnh là nhân tố then chốt giành thắng lợi, tất nhiên thân hình càng lớn càng có lợi.

Vận dụng giả thuyết "Thân hình có liên quan với vợ", còn có thể giải thích nguồn gốc đặc trưng thứ hai về giới tính của loài người. Thân hình đã là một nhân tố trong cạnh tranh chiếm hữu vợ thì đặc trưng thứ hai cũng phải như vậy. Nó có tác dụng về hai mặt: hấp dẫn con khác giới tính giao phối và khoe sức mạnh với con cùng giới tính. Cách giải thích như vậy cũng được chứng minh từ sinh hoạt của giới động vật. Ví dụ con Đại tinh tinh đực sinh hoạt theo kiểu một chồng nhiều vợ nên đặc trưng thứ hai rất rõ, trên đầu nó có bờm rõ, lưng có lông trắng bạc. Còn con vượn dài tay theo chế độ một chồng một vợ thì thân hình hai giới tính đực cái rất giống nhau, khó phân biệt.

Tất nhiên cách nói trên chỉ là giả thuyết, chưa được chứng thực đầy đủ, tin hay không tin tùy bạn. Nhưng có một điều khẳng định được đặc trưng thứ hai về giới tính đã là tàn tích rõ ràng mà lịch sử sinh hoạt của loài người sơ kỳ để lại trên thân thể con người thì nó tất cũng sẽ thay đổi đi đôi với sự phát triển, thay đổi trong sinh hoạt của loài người. Một số nhà nhân loại học do

đó đã dự đoán, trong tương lai thân hình nam nữ sẽ giống nhau thân hình nam cũng mảnh dẻ như nữ, thân hình nữ càng giống nam, ngực lép, eo nhỏ. Nếu giả thuyết "Thân hình có liên quan với vợ" đúng vững được thì loài người qua một thời kỳ dài theo chế độ một vợ một chồng sẽ thay đổi theo hướng thân hình nam nữ giống nhau đúng như dự đoán nói trên.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Bí Mật Về Để Cô Gái Ngồi Trong Lòng Mà Vẫn Nghiêm

Thời Xuân Thu ở Trung Quốc, có một người nước Lỗ tên là Liễu Hạ Tuệ. Một buổi tối nọ có một cô gái không tìm được chỗ trú chân mới xin đến ngủ nhờ ở nhà ông. Tối hôm đó trời rét lắm, Liễu sợ cô ta bị chết cóng nên mới cởi bỏ áo khoác ngoài để cô gái ngồi vào lòng mình và dùng áo khoác quàng vào người cô ta. Hai người cứ ngồi với nhau suốt đêm như vậy, không xảy ra chuyện tình dục. Chuyện này được hậu thế truyền tụng, người đàn ông nào quang minh chính đại trong quan hệ nam nữ đều được coi là bậc chính nhân quân tử để phụ nữ ngồi trong lòng mà vẫn nghiêm.

Chuyện ông Liễu nói trên hình như mâu thuẫn với bản năng tình dục của con người. Thực ra mâu thuẫn này đã phản ánh nhân tố quyết định thứ hai đối với hành vi tình dục của con người, đó là nhân tố tâm lý. Về hành vi tình dục, điều khác biệt quan trọng giữa con người và động vật là động vật hoàn toàn hành động theo bản năng tình dục, còn con người ngoài bản năng đó ra còn chịu sự kiểm chế của ý thức tình dục, tức là hành vi tình dục của con vật hầu như hoàn toàn chịu sự chi phối của kích thích tố tình dục, nhất là động vật cấp thấp lại càng như vậy. Ví dụ khi con chuột bạch cái có kích thích tố tình dục với nồng độ cao là nó vội vàng đi tìm kiếm con đực để giao phối. Nếu cắt bỏ buồng trứng của con cái, không còn kích thích tố tình dục nữa thì nó sẽ không đi tìm con đực nữa. Con chuột bạch đực cũng vậy, sau khi bị thiếu sẽ không còn kích thích tố tình dục và nó sẽ không có yêu cầu giao phối nữa. Nếu tiêm kích thích tố tình dục vào cơ thể con đực thì khoảng 23 tuần sao nó lại có yêu cầu giao phối.

Mối quan hệ giữa kích thích tố tình dục và hành vi tình dục của loài người không rõ ràng như vậy. Kích thích tố tình dục của con người do tuyến tình dục bài tiết ra, sự bài tiết này chịu sự chi phối của kích thích tố thuộc tuyến kích dục, và kích thích tố thuộc tuyến kích dục lại chịu sự chi phối của thể thủy não, thể thủy não lại chịu sự chi phối của kích thích tố do gò não tiết ra.

Còn tế bào nội tiết của thần kinh điều khiển việc bài tiết kích thích tố hoạt động như thế nào, chịu sự chi phối như thế nào của trung khu thần kinh cao cấp hơn, đến nay người ta còn được biết rất ít. Nhưng qua trình bày đơn giản nói trên có thể thấy chắc chắn hoạt động của thần kinh đại não có một tác động nào đấy. Nói một cách khác ý thức tình dục của con người chắc chắn có tác dụng định hướng hành vi tình dục: Điều này đã được chứng thực qua thực nghiệm. Cắt bỏ tinh hoàn của một cậu bé chưa đến tuổi dậy thì, nếu không được tiêm kích thích tố tình dục thì nó sẽ không có khả năng làm tình. Nếu làm hỏng bộ phận sinh dục của một chàng trai đã trải qua chuyện làm tình thì vẫn còn duy trì được ý muốn làm tình trong khoảng 20 năm nữa. Nếu thất ồng dẫn tinh của nam giới, căn cứ vào thực nghiệm đối với nam giới của Fenik, tình dục không hề bị ảnh hưởng gì. Nhưng có nhiều nam giới sau khi thất ồng dẫn tinh đều có cảm thấy tác dụng bị suy giảm, nếu là bị buộc phải thất thì sự suy giảm này còn mạnh hơn nhiều. Do đó thấy thể nghiệm và cảm thụ của con người về hành vi tình dục có chỗ rất khó đánh giá.

Chúng ta hãy trở lại câu chuyện về Liễu Hạ Tuệ. Giải thiết quả thực Liễu không vượt rào với cô gái nhưng ông có ý nghĩa vượt rào không? Chúng ta khó mà dò đoán được cô nhân nhưng cứ suy đoán theo thường tình thì khẳng định ông ta không thể lòng lạnh như băng, không hề có chút tư tưởng nào bất chính trong đầu, chẳng riêng ông Liễu mà đến thánh Jerome đã khổ công tu hành trong vùng sa mạc hoang vắng cũng còn có lúc tư tưởng được một bày gái tơ bao vây quanh mình. Ông nói: "Ngọn lửa tình dục đã bốc lên ngọn ngục từ trong thân thể hầu như đã khô đét như xác chết của tôi". Jerome tuy hưng phấn lửa tình nhưng vẫn không buông thả vì ông ta sợ bị tống xuống địa ngục. Liễu Hạ Tuệ tuy cũng có tư tưởng này nọ nhưng vẫn không làm điều gì bậy bạ vì ông ta cho rằng người quân tử cần giữ thân trong sạch như ngọc quý.

Tất nhiên trên đây là sự suy luận logic của chúng tôi mà thôi. Trong tiểu thuyết "Marva" của Gorki ta còn thấy một trường hợp chân thực hơn nữa. Marva là một phụ nữ rất phóng đãng dĩ bợm, thường ăn mặc hở hang, để lộ ra ngoài vai, ngực và những da trắng khêu gợi chàng Jacob trẻ tuổi, lần đó "Jacob không kiềm chế nổi đã ôm chặt cô ta trong đôi tay rắn chắc của mình, ghì chặt lấy ngực và lưng cô ta. Tấn thân nóng hôi, mồm mĩm của đàn bà đã làm anh ta nóng bừng, cổ họng như nghẹn lại". Dù hứng phấn cao độ như vậy, nhưng Jacob vẫn không rơi vào hành vi tính giao, anh biết rằng Marva chính là người tình của cha mình. Ngoài ra anh cũng phần nào sợ hãi cái thói dâm đãng dĩ thỏa của cô ta.

Hoạt động tâm lý của Jacob lúc đó có thể gọi là tâm lý tình dục. Hành vi tính giao chịu sự chi phối của tâm lý tình dục. Khi một con người bình thường bị

ngoại giới kích thích nổi cơn hưng phấn tình dục nói chung sẽ không chuyển ngay thành hành vi tính giao mà họ còn phải suy xét cân nhắc đã. Nếu thấy sẽ có hậu quả xấu, họ sẽ kìm giữ mình. Có lẽ ai cũng đều từng có thể nghiệm này. Khi bạn nói chuyện yêu đương, ngồi kề mặt cô gái xinh đẹp, nghe lời em thổ lộ, chắc bạn sẽ có hưng phấn tình dục nhưng bạn sẽ không buông thả để ép cô gái làm tình, bạn còn phải suy nghĩ xem làm như vậy có bị cô gái phản ứng mạnh chống lại không và quan hệ yêu đương có thể sẽ bị cắt đứt.

Chính vì loài người có hành động tư tưởng phong phú như vậy nên họ vẫn giữ được bình tĩnh mỗi khi nảy ra cơn hưng phấn tình dục. Động vật không làm được như vậy. Có một loài bọ ngựa cái rất độc ác, hay ăn thịt bọ ngựa đực. Bình thường con đực sợ con cái lắm nhưng khi hứng tình lên nó tỏ ra bạo gan hơn, lén lút đến gần con cái rồi bất ngờ chộp lấy, nếu lần đó thất bại thì nó sẽ trở thành mồi của con cái. Dù có thành công thì khi giao phối hai đầu giáp sát nhau, con cái nhìn thấy là rất có thể ngoạm luôn đầu con đực. Cũng may mà hệ thần kinh của côn trùng khác với loài người nên con đực mất đầu rồi vẫn còn sống được vài giờ nữa. Khi bị ngoạm mất đầu, con đực càng hăng tiết nên cuộc giao phối rất thành công. Nếu con người ta cũng như vậy thì e rằng không chàng trai nào dám cả gan làm chuyện đó.

Tâm lý tình dục và ý thức tình dục chỉ đạo hành vi tình dục của con người không phải bao giờ cũng chính xác Người không kiện toàn nhân cách hoặc nhân cách bị dị hình thì tâm lý tình dục và ý thức tình dục sẽ không bình thường, hành vi tình dục của họ có thể bị sai lệch, kẻ nghiêm trọng có thể trở thành tội phạm. Ví dụ một tội phạm nam mắc tội cưỡng dâm, anh ta thậm chí đâm tư tưởng “Người đàn ông mà trong đời không chơi được vài cô gái thì cũng uổng phí cả đời”, thế là vướng vào vòng tội lỗi. Báo chí Trung Quốc thời thập niên 30 (thế kỷ 20) có đăng một tin sau: một gã đàn ông chán ghét âm hộ mà lại rất thích hậu môn của vợ, mỗi lần làm tình đều giở trò khi, vợ hơi khó chịu là ăn đấm. Chị vợ không chịu nổi đành kiện ra toà đòi ly hôn. Trước toà chị ta cởi quần áo, trên người đầy vết đánh thâm tím. Gã đàn ông đó rõ ràng thuộc loài người không kiện toàn tâm lý. Câu chuyện nói trên cho thấy tâm lý tình dục không những có tác động quyết định đối với hành vi tính giao mà còn đối với cả kiểu cách tính giao nữa.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 5

Giao Hợp Mặt Áp Mặt

Trong tiểu thuyết "Dốc cây gai" của Trung Quốc đương đại, tác giả kể một chuyện sau: Trong những năm tháng sôi động của Đại cách mạng văn hoá, một cô gái trí thức tên là Đào phải đi lao động ở vùng Đại thảo nguyên mênh mông. Một tối nọ đại đội trưởng ra lệnh cho cô đi làm nhiệm vụ đơn độc. Đêm đó viên đại đội trưởng đã ỷ vào quyền lực chiếm hữu Đào. Từ đó cô phải thường xuyên đi làm nhiệm vụ đơn độc ban đêm để giải khuây cho đại đội trưởng. Không hiểu việc đó đã diễn ra bao nhiêu lần và cô gái đã xảy thai bao nhiêu lần, không sao nhớ được. Sau này cô gái được trở về đi học Đại học. Trong buổi tối cuối cùng hai người gặp nhau, mắt viên đại đội trưởng không vương chút nào tình dục mà lại lộ vẻ rất căm phẫn. Hắn hét vào mặt cô Đào đang nằm ngửa trên bãi cát. "Hãy cho tao làm một cuộc giao hợp thực sự, tao cần đồ thực không cần đồ rơm. Mà chưa bao giờ thật tình với tao, một lần cũng không. Chẳng qua mày chỉ cho tao ép lên bụng mày mà thôi còn tâm trí để tận đâu đâu. Thậm chí mày cũng không thèm mở mắt nhìn nữa kia. Trái tim mày, tao không làm sao chiếm được".

Câu chuyện nói trên đã phản ánh một cách quanh co tế nhị cái khác nhau giữa nhân tính và thú tính. Về hình thức biểu hiện thấy hành vi tình dục của người và súc vật rất giống nhau, cuối cùng là phải giao hợp. Nhưng về thực chất rất khác nhau. Hành vi tình dục của con vật hoàn toàn chịu sự chi phối của bản năng giới tính, là quá trình hoạt động của bản năng sinh lý, không có vấn đề đạo đức gì hết, cũng không có vấn đề hạnh phúc hay không. Còn hành vi tình dục của con người lại là bản năng sinh vật đầy lý tính. Cùng với hành vi tình dục, con người còn có tư tưởng. Hoạt động tư tưởng này có thể đồng điệu với hưng phấn tình dục khoái lạc, biểu hiện thành chủ động phối hợp với nhau, mà cũng có thể trái ngược và hưng phấn theo bản năng tình dục. Sự khác biệt giữa tâm lý tích cực và tiêu cực này không có ở động vật. Do đó mới xảy ra chuyện nói trên, tuy gã đàn ông có thể dày vò thân thể người phụ nữ như một con vật nhưng không chinh phục được chân tình của cô. Người phụ nữ tuy phải có quan hệ tình dục, nhưng không hề hiển dâng tình cảm của mình.

Sự khác nhau giữa con người và con vật trước hết là ở kết quả thay đổi phương thức tính giao. Sau khi đứng thẳng đi lại được, phương thức tình dục đã từ mặt úp lưng chuyển thành mặt áp mặt. Phương thức mới này rõ ràng tiện cho loài người làm động tác âm yếm nhau khi giao hợp. Giao hợp của động vật chủ yếu là mặt úp lưng do đó hành vi tình dục của nó lấy khừ giác (hít, ngửi) làm chính. Đứng thẳng đi lại đã giải phóng đôi tay của loài người, hành vi tình dục của họ tiến hoá theo hướng lấy xúc giác (sờ mó) làm chính. Sự xuất hiện của động tác vuốt ve âu yếm có tác dụng rất lớn đối với sự phát triển của thân tâm con người làm cho hành vi tính giao của con người khác

xa thêm nữa với con vật. Nếu nói động vật cũng có khu vực nhạy cảm tình dục thì đó chỉ hạn chế ở khí quan sinh dục, thường dựa vào khí quan lộ lộ ra ngoài để hấp dẫn nhau giao phối. Khu vực nhạy cảm tình dục của loài người đã được mở rộng rất nhiều nhờ tác dụng vuốt ve của đôi tay và sự tiếp xúc da thịt chính diện của thân thể. Ngoài phạm vi khí quan sinh dục ra, ở chính diện thân thể con người còn phát triển một khu vực nhạy cảm khác nữa mà động vật không có. Mọi người đều rõ bộ ngực đàn bà, khoảng 10% phụ nữ chỉ cần được kích thích ở vú là đã có thể đạt tới cao trào tình dục. Hiện tượng này không thể có ở động vật. Ngoài ra, khu vực nhạy cảm còn có môi, miệng, vành tai, cổ, lưng, ngực, bẹn và vùng xung quanh hậu môn. Khu vực nhạy cảm tình dục của con người không chỉ là hiện tượng sinh lý mà còn là hiện tượng tâm lý. Theo điều tra của các nhà tâm lý học tình dục, 90% phụ nữ thích được vuốt ve một vùng đặc biệt nào đó trên người, vùng này có 7 chỗ: tai, đầu, bàn chân (ngón chân), hông, vú môi ngoài âm hộ, môi trong âm hộ, âm vật. Ở các nơi đó có chỗ hội đủ nhân tố sinh lý gây ra hưng phấn tình dục, như âm vật chẳng hạn, nhưng cũng có chỗ không hội đủ, như tai, ngón chân. Rõ ràng ở đây có vấn đề tác dụng của nhân tố tâm lý từng cá nhân. Ngay ở khu vực nhạy cảm tình dục thuần túy, cảm giác của từng người cũng khác nhau. Có phụ nữ chỉ thích vuốt ve vú, sờ mó vào đó là toàn thân sung sướng run rẩy, nhưng có phụ nữ lại không hề phản ứng gì khi sờ mó vú. Có một chuyện tiếu lâm sau đây: một chàng thanh niên nghe nói sờ vú sẽ làm cho vợ hưng phấn bèn làm theo. Quả nhiên khi được anh ta vuốt ve, sờ mó đầu vú, chị vợ đã lim dim đôi mắt, tỏ vẻ như rất thoả mãn anh ta tiếp tục sờ mó nhưng sờ mãi cũng chẳng thấy vợ tỏ thái độ gì. Anh ta vội ghé sát mắt nhìn thì ra vợ đã ngủ rồi. Lại nói về âm vật, mọi người đều biết chỗ đó nhạy cảm lắm nhưng cảm giác ở mỗi người lại khác nhau. Có người đặc biệt thích đối với vuốt ve đầu âm vật, có người lại thích vuốt ve phần bên cạnh. Cùng là âm vật cả và nó chỉ là một điểm nhỏ, đáng lẽ không thể khác biệt lớn về vị trí và cảm giác khi được với vuốt ve, chắc đó là do nhân tố tâm lý gây ra. Có người lại hình thành một khu vực nhạy cảm tình dục độc đáo như chân tóc, nách, cùi tay, đầu gối v.v... Kỳ lạ hơn nữa, có người cứ sờ mó vào rốn là hưng tình. Rốn và tình dục không có liên quan gì với nhau về sinh lý. Thói quen kỳ quặc này phải tìm nguyên nhân ở nhân tố tâm lý.

Giao hợp mặt áp mặt còn tiện cho hai giới giao lưu với nhau về tình cảm, làm tăng thêm tác dụng quan trọng của tình cảm và tâm lý trong sinh hoạt tình dục. Đây cũng là một trong những khác biệt quan trọng về sinh hoạt tình dục giữa người và động vật. Hành vi tình dục của thú vật hoàn toàn là một quá trình của khả năng tình dục còn đối với con người thì lại là một quá trình truyền đạt thông tin. Trong khi giao hợp con người có thể dùng ánh mắt, động tác, nét mặt để truyền đạt vô vàn thông tin. Thông tin đó có thể là

yêu mà cũng có thể là ghét, có thể là thoả mãn, mà cũng có thể là chán chường. Trong trường hợp bình thường các thông tin đó có thể ảnh hưởng đến hành vi tính giao. Ví dụ bên nữ tỏ ra đau đớn thì bên nam có thể nhận thấy hành vi của mình thô bạo quá và sẽ thay đổi ngay kiểu cách hoặc nhịp điệu làm tình, hoặc ngừng giao hợp. Khi bên nam tỏ ra miễn cưỡng mệt mỏi thì bên nữ có thể nhận thấy bạn mình ốm hoặc quá mệt mỏi và sẽ tỏ ra thông cảm. Ngay cả việc cởi quần áo mà mọi người vẫn quen làm trước khi giao hợp cũng có thể truyền đạt những thông tin ân ái quan trọng. Cởi áo lót một cách nhẹ nhàng chứng tỏ trong lòng tràn đầy tình cảm âu yếm, vội vàng lột áo lót quần chứng tỏ lửa tình đang bốc cao ngùn ngụt, khó kìm giữ được. Đối với các võ sĩ thời xưa, cởi bỏ quần áo có một ý nghĩa hết sức phi thường. Bộ phận nguy hiểm nhất của con người là cái đầu và phần trước cơ thể, do đó bình thường các võ sĩ đều đội mũ sắt, mặc áo giáp, rất chú ý bảo vệ đầu và ngực. Nhưng khi sắp làm tình thì họ phải cởi bỏ áo giáp mũ sắt để sang một bên, bộc lộ trần truồng cơ thể. Về một ý nghĩa nào đó mà nói, bản thân động tác giao hợp mặt áp mặt đã hàm ý hết sức tín nhiệm đối phương. Truyền đạt thông tin tình dục rõ ràng nhất, trực tiếp nhất là ngôn ngữ, còn truyền đạt thông tin tình dục dồi dào nhất, phong phú nhất là mặt và mắt. Do đó kích thích tình dục của con người đã một mặt lấy xúc giác làm chủ đồng thời ngày càng phát triển sang thị giác, từ đó đã hình thành mỹ cảm khác với các động vật. Trong quá trình giao hợp, biểu cảm trên khuôn mặt bên nữ phong phú hơn một chút. Do nồng độ kích thích tổ tăng lên, tốc độ máu lưu thông nhanh hơn, đôi má bên nữ sẽ hồng hào, da dẻ sẽ trở nên mềm hơn, thần thái tươi tỉnh hơn, cô gái lúc bình thường không xinh đẹp lắm thì lúc đó cũng có phần yêu kiều hơn. Mỹ cảm tình dục đã trở thành một trong những nguồn quan trọng của khoái cảm tình dục đối với con người hiện đại. Cái gọi là mặt mũi ưa nhìn là có ý nghĩa đó. Người hiện đại coi dung nhan là một tiêu chuẩn chọn bạn đời, nhưng có nhiều người lại bác bỏ, lớn tiếng kêu gọi chớ có vì cái đẹp mà lấy nhau (bản thân họ chưa chắc đã làm như vậy), họ đâu có biết lấy người đẹp là có cái lý của nó.

Con người truyền đạt tin tức tình dục đòi hỏi đối phương phải có đáp ứng. Một bên tỏ ý thì bên kia phải đáp lại. Một bên tỏ ý cự tuyệt hoặc không thích thì bên kia dù có thích cũng phải tự kiềm chế. Tôn trọng ý chí của đối phương là biểu hiện nhân tính của loài người trong tình dục. Trái lại, cứ cố chạy theo thú vui xác thịt là nhân tính đã sa đoạ xuống hàng xúc vật. Đánh giá theo tiêu chuẩn đó, viên đại đội trưởng trong câu chuyện nói trên đã thể hiện thú tính trong tình dục, còn cô gái trí thức khi bị ép làm tình đến đôi mắt cũng không chịu mở ra đã thể hiện rõ sự ác cảm đối với hành vi tình dục. Gã đàn ông đó vẫn cứ hoàn thành cuộc giao hợp, như vậy có khác gì giao phối thuần túy theo bản năng của thú vật. Biểu hiện thú tính cực đoan

trong tình dục của con người là cưỡng dâm, luân phiên hiếp dâm. Những tên tội phạm này đã hoàn toàn không đếm xỉa đến ý chí của đối phương, thậm chí không cần biết đến thông tin tình dục của đối phương. Trước hết chúng phải bịt mắt hoặc đánh cho đối phương ngất xỉu rồi mới làm việc ô dâm. Thập kỷ 70 thế kỷ 20, báo chí phương Tây thường xuyên đưa tin vợ kiện chồng cưỡng dâm mình. Người bị cưỡng dâm không phải ai khác mà là vợ mình. Gặp trường hợp này quan tòa cũng đành bó tay. Chồng có cái lý của chồng, đã có quan hệ vợ chồng thì chồng có quyền sử dụng xác thịt của vợ mình, không thể coi là cưỡng dâm. Vợ lại có cái lý của vợ, vợ cũng là người, có ý chí riêng của mình, khi bản thân không thích mà chồng cứ cưỡng ép làm tình thì đó là cưỡng dâm. Các vụ án như vậy thường lúc đầu rất sôi nổi, cuối cùng phải dẹp đi cho xong chuyện. Nói một cách nghiêm túc thì chính nghĩa thuộc về vợ. Hành vi tình dục trái với ý chí đối phương là phi nhân tính, cần bị khiển trách. Chỉ có điều là hành vi cưỡng dâm này được che đậy bằng cái áo khoác hôn nhân nên thành ra hợp pháp.

Một điều khác biệt nữa giữa nhân tính và thú tính là con người có quan niệm đúng sai đối với hành vi tình dục, đã xây dựng được một hệ thống kiểm chế ý thức tình dục. Trong trường hợp bình thường, cơ chế sinh vật càng phức tạp thì tác dụng kiểm chế của tinh thần càng lớn. Đối với loài người mà nói, tác dụng của ý thức tình dục chủ yếu là kiểm chế chứ không phải là thúc đẩy hành vi tình dục. Con người càng tách rời xa bản năng tình dục của động vật thì càng có nhiều quy phạm (cấm kỵ) về hành vi tình dục. Sai phạm tình dục đầu tiên mà loài người đặt ra là cấm loạn luân, tức là hành vi tình dục giữa những người thân thích trực hệ, nhất là giữa cha mẹ và con cái. Sự cấm kỵ này không những đánh dấu sự khác biệt giữa nhân tính và thú tính mà còn đánh dấu sự thắng lợi của nhân tính đối với thú tính. Ai vi phạm điều cấm kỵ này sẽ bị trừng phạt nghiêm khắc, do đó sự cấm kỵ tình dục đã để lại dấu ấn sâu sắc trong ý thức tình dục của con người, trở thành điểm xuất phát cơ bản nhất trong hành vi tình dục của loài người.

Con người và con vật còn có một điều khác biệt nữa trong hành vi tình dục, tức hành vi tình dục của con vật là do bản năng tự nhiên chi phối còn hành vi tình dục của con người lại là sản phẩm của học tập xã hội hoá. Bản năng của động vật hoàn toàn nảy nở từ khi còn trong bụng mẹ, nói chung con vật mới sinh ra đã biết đi còn con người mới sinh ra thì chỉ biết khóc oe oe và bú sữa, ngoài ra không biết gì hết. Con vật nói chung suốt từ khi sinh ra cho đến khi chết đều không có thêm bản năng gì mới, còn con người trong cuộc đời đã học thêm được nhiều tri thức và bản lĩnh mới. Đặc điểm này đã phản ánh ở hành vi tình dục, con vật hoàn toàn làm theo bản năng còn con người biết áp dụng cả những điều học được sau khi sinh ra. Xét theo ý nghĩa đó, con người biết học tập một cách có ý thức quy luật và phương pháp sinh hoạt tình dục,

đó là sự tiến bộ so với động vật, còn sự ngu muội dốt nát về tình dục là một bước lùi của nhân tính.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 6

Tình Dục Và Xã Hội

Nhân tố quyết định thứ ba đối với hành vi tình dục của con người là nhân tố xã hội. Nhân tố này phức tạp hơn, quan trọng hơn hai nhân tố nói trên (sinh lý và tâm lý), có tác dụng quyết định đối với sự thích ứng tình dục của loài người. Trước khi phân tích nhân tố xã hội, xin nêu ra một ví dụ sau:

Toà án địa phương X ở Mỹ đã thụ lý một vụ án sau. Ami 27 tuổi, nhân viên bán hàng ở một cửa hiệu, đã có chồng, yêu chủ hiệu và hai người đã làm tình với nhau. Chủ hiệu cũng đã có vợ, đồng thời duy trì quan hệ tình dục với hai người phụ nữ. Anh ta so sánh cảm thấy mãn nguyện lắm. Vì được hưởng sự khoái lạc kép. Anh ta quen biết chồng Ami nên nói cho anh này biết và giới thiệu vợ mình cho anh này làm tình. Thế là từ đó hai cặp vợ chồng này thường xuyên trao đổi tình dục lẫn nhau, có khi cả 4 người ngủ chung 1 giường. Cuối cùng sự việc bị bại lộ, cả 4 người bị đưa ra toà và bị trừng phạt.

Bọn họ không chịu, tranh cãi nói chúng tôi không trộm cắp, cướp của, giết người, đốt nhà, chuyện làm tình là do bốn người đều thoả thuận, sao lại coi là phạm pháp. Có lẽ nhiều người thấy họ cãi có lý. Ở đây có vấn đề quan hệ giữa tình dục và xã hội.

Khác với động vật, người không sinh hoạt trong điều kiện sinh vật thuần túy mà là sống trong một thế giới văn hoá. Người không đứng trước giới tự nhiên thuần túy mà là đối mặt với giới tự nhiên văn hoá. Vì vậy hành vi tình dục của loài người không còn là bản năng tự nhiên thuần túy mà là bản năng tự nhiên đã được xã hội hoá. Tức là tình dục và yêu cầu tình dục của loài người có thuộc tính tự nhiên, đồng thời lại có thuộc tính xã hội sâu sắc. Mọi ảnh hưởng của chế độ xã hội, hình thái văn hoá, phong tục tập quán đều

thâm nhập vào hành vi tình dục và ý thức tình dục của con người. Trong bối cảnh sản xuất xã hội hoá, tình dục cũng xã hội hoá, đã hình thành mô thức tình dục được chấp nhận một cách phổ biến. Tuổi kết hôn phương thức kết hôn, phương pháp cầu hôn, tổ tình thời gian và địa điểm làm tình đều có một tính chung nhất định. Lấy một ví dụ đơn giản về thời gian sinh hoạt tình dục. Trong xã hội nông nghiệp cổ đại, sinh hoạt của con người tuân theo quy luật làm việc khi mặt trời mọc, nghỉ ngơi khi mặt trời lặn, ban ngày bận lao động sản xuất, chỉ làm tình vào ban đêm. Do cường độ lao động cao lại không có thời gian giải trí nên hay đi ngủ sớm, thời gian làm tình thường sớm hơn so với người hiện đại. Trong xã hội công nghiệp hoá tuần làm việc 6 ngày nên những người lao động chân tay thường chọn tối thứ bảy để làm tình, vì hôm sau là chủ nhật không phải đi làm sớm và có thời gian dồi dào khôi phục thể lực. Vì vậy có người gọi tối thứ bảy là "Đêm tươi mát".

Lại nói về địa điểm giao hợp, chủ yếu do điều kiện của xã hội vi mô quyết định. Những người sống ở thành phố ồn ào chật chội chỉ sinh hoạt tình dục ở nhà, kém cẩn thận một chút là bị phát hiện ngay. Ví dụ có cặp vợ chồng giao hợp với nhau trong buồng nhưng kéo màn che không kỹ nên người ở gác đối diện nhìn rõ môn một, sau còn bị quay phim chụp ảnh mà vẫn không hay biết. Những người sống ở nông thôn có điều kiện làm tình ở nơi thoáng đãng. Trong tiểu thuyết "Cao lương đỏ", một cặp lão ông lão bà đã ân ái với nhau ngay ở cánh đồng. Ông lão cởi áo toại, dẫm nát trên chục cây cao lương làm đệm, rải áo lên trên rồi để bà lão nằm xuống. Bà lão sợ hết hồn, nhìn tấm ngực trần của ông lão, tựa như thấy một dòng máu chảy mạnh dưới làn da ngăm đen của ông lão. Các ngọn cao lương xào xạc, bốn phía đều có tiếng thì thảo của sức sống cao lương. Trời lặng gió, ánh nắng chói chang đan xen giữa các cành lá cao lương. Giao hợp với nhau trong cảnh đại tự nhiên đầy sức sống rõ ràng thì vị hơn và lãng mạn hơn là làm việc với nhau trong buồng kín. Có người đã điều tra phụ nữ Pháp được biết tuyệt đại đa số bọn họ đều thích làm tình ngoài trời, dưới làn mây xanh xanh. Những người quen sống ở thành phố có lẽ cảm thấy ngượng ngùng với cảnh làm tình đã ngoại đó, nhưng trước khi xuất hiện nền văn minh hiện đại thì việc chọn địa điểm giao hợp nơi đã ngoại là hết sức bình thường.

Nhưng nếu chỉ nói tác dụng quyết định của nhân tố xã hội đối với hành vi tình dục về các mặt thời gian, địa điểm làm tình thì e rằng nông cạn quá, và có phần dung tục nữa. Chúng ta hãy nói về vấn đề này ở một mặt sâu hơn. Về vĩ mô mà nói, ý thức tình dục và thái độ tình dục của con người chịu sự chi phối của hình thái ý thức xã hội. Sự chi phối này hết sức bức xúc, cái sau đòi hỏi cái trước phải nhất trí với mình nếu không sẽ bị xã hội vùi dập. Ví dụ ở châu Âu thời Trung thế kỷ, đạo Cơ đốc trở thành thế lực thống trị xã hội, coi giao hợp là một tội lỗi, con người phải cấm dục chuộc tội mới được lên

Thiên đường, nếu không sẽ bị tống xuống địa ngục. Ý thức xã hội như vậy sẽ bóp méo ý nghĩa của hành vi tính giao. Tính giao đã là một tội ác thì con người không được đã biết mà vẫn cố tình vi phạm và phải giữ thân cho tròn. Có người để bảo vệ sự thuần khiết đã phải bỏ cả tập quán tắm gội, trên người có rận không lo mà lại vui vì coi rận là châu ngọc của chúa. Do chủ nghĩa cấm dục rất thịnh hành nên thời đó đã xảy ra nhiều chuyện biến thái tình dục. Tập tục trong thời Trung thế kỷ đã ảnh hưởng cả đến sinh hoạt tình dục bình thường của hai vợ chồng. Giáo hội bảo họ chớ có mong nhận được khoái cảm trong sinh hoạt tình dục, không được ôm nhau hôn hít và hết sức tránh cọ sát xác thịt vào nhau, càng không được kích thích âm vật, khi giao hợp tốt nhất nên cầu nguyện xin thượng đế tha thứ, giảm bớt tội lỗi. Do đó sinh hoạt tình dục của con người thời đó đáng ngán biết bao.

Trong thời đại phong kiến ở Trung Quốc, quan niệm của Nho gia "Tôn thiên lý, diệt nhân dục" (giữ lễ trời, diệt tình dục) đã phủ một tấm màn đen lên hành vi tình dục của con người. "Nam nữ đại phòng" (phòng ngừa nam nữ tiếp xúc với nhau), lên 7 tuổi là trai gái không được ngồi chung một chiếu, bất cứ bộ phận nào của thân thể hai bên trai gái cũng không được tiếp xúc với nhau. Lại còn dùng cái gọi là lễ giáo để quy định người quân tử phải cách 5 ngày mới được giao hợp một lần (quy định cả nhịp độ tính giao thống nhất cho mọi người). Dù là vợ chồng cũng vẫn phải hạn chế bớt hành vi tình dục, khi giao hợp phải tâm niệm đây là hoạt động cho nòi giống sinh tồn chứ không phải là để thỏa mãn khoái lạc, nghĩa là "Vi hậu dã, phi vi sắc dã". Trên thường là vợ chồng, ngoài giường phải giữ lễ, vợ chồng phải ở hai buồng riêng, quần áo đồ dùng không được để chung một chỗ, càng không được tắm chung. Vào mùa đông hàng năm, không được giao hợp vì thiên thời lúc đó không lợi cho sinh dục. Các quy định giả tạo nói trên và những cách nhìn thiếu khoa học tất nhiên đã vùi dập tình dục của con người. Bạn cứ tưởng tượng xem, nếu một người vừa giao hợp lại vừa tụng niệm "Vi hậu dã, phi vi sắc dã" thì sự thể sẽ ra làm sao.

Đến thập niên 60 của thế kỷ 20, trong xã hội phương Tây, quan niệm xã hội về tình dục lại chuyển sang một hướng cực đoan. Tự do tình dục, giải phóng tình dục đã trở thành trào lưu một thời. Cái gọi là "chủ nghĩa cốc nước" đã nổi lên trong trào lưu này. Phụ nữ trước đây mất trinh bị coi là điều xỉ nhục nhất nhưng hiện nay có một số người lại cho chuyện làm tình với nhau cũng bình thường như uống một cốc nước trắng vậy, thật là tầm thường hết mức. Từ trào xã hội đó đã tác động mạnh mẽ đến hành vi tính giao truyền thống của nhân loại. Hành vi tính giao trước đây là nhị nguyên (chỉ hai người nam nữ với nhau), nay đã thành tam nguyên, tứ nguyên, thậm chí đa nguyên, cả một bầy nam nữ vào rừng tạp giao với nhau. Con người trước đây coi tình dục là một thứ giao lưu quan trọng nhất, chỉ giao hợp với nhau một lần là sẽ

ăn ở với nhau suốt đời. Ngày nay, vừa ngủ với nhau xong đến mai gặp lại nhau đã coi như người lạ mặt. Báo chí phương Tây có lần đưa tin: một cô gái Mỹ 16 tuổi thấy các bạn gái xung quanh đều đã có kinh nghiệm giao hợp còn mình thì vẫn là cô gái trinh nguyên nên thấy tủi nhục và đã chủ động đi tìm bạn trai làm tình. Cô gái một không vì tiền, hai không vì danh, ba không vì tình dục mà chỉ vì không muốn làm gái trinh nguyên. Cô đã dụ dỗ hai người đàn ông nhưng đều bị thất bại, đến người thứ ba thì thành công, đó là một vị giáo sư, cô ta được mãn nguyện. Ông giáo thấy cô gái không cần tiền mà lại còn trinh thì lạ lắm. Qua ví dụ trên thấy rõ nhân tố xã hội có ảnh hưởng to lớn đối với hành vi tình dục của con người.

Hình thức hôn nhân cũng thuộc phạm trù nhân tố xã hội. Nó có tác dụng quyết định nội tại đối với quan hệ tình dục của loài người. Xã hội loài người hiện đại lấy gia đình làm cơ sở, gia đình lại hình thành với hạt nhân một vợ một chồng. Vì vậy xã hội yêu cầu hành vi tình dục của con người phải lấy việc duy trì chế độ một vợ một chồng làm tiền đề. Nói như vậy chúng ta sẽ hiểu sâu thêm ví dụ nói trên bốn người bạn Ami tạp giao với nhau tuy không xúc phạm đến lợi ích của bất kỳ ai, nhưng đã phá hoại hình thức hôn nhân một vợ một chồng, do đó đã phá hoại sự ổn định xã hội nên quan tòa phải thay mặt xã hội trừng phạt họ. Cũng với lý do này mà xã hội đã khuyến khích quan hệ tình dục trong hôn nhân, phản đối quan hệ tình dục ngoài hôn nhân.

Xã hội hiện đại ngày càng có thái độ cởi mở hơn đối với hành vi tình dục trước khi cưới (tức hiện tượng tạm ứng trước khi một đôi bạn tình cưới nhau). Điều này cũng có liên quan đến hình thức hôn nhân một vợ một chồng. Trừ bọn người có chuyên môn chơi xấu với bạn tình và buông thả trong tình dục còn phần lớn đều có quan hệ hôn nhân sau khi đã có quan hệ tình dục với nhau. Một khi đã ân ái với nhau rồi thì cả hai bên nam nữ đều thấy có nghĩa vụ và cần thiết phải lấy nhau. Xét theo ý nghĩa đó thì quan hệ tình dục trước khi cưới có lợi cho việc củng cố chế độ hôn nhân một vợ một chồng. Do đó xã hội thường mặc nhiên chấp nhận. Mấy năm trước ở một số vùng sâu vùng xa đã có hiện tượng thanh niên nam nữ bế con đi xin đăng ký kết hôn. Tuy cũng phê bình họ chưa cưới xin gì đã chung sống với nhau nhưng vẫn nhiệt liệt chúc mừng hạnh phúc của họ. Nhưng quan hệ tình dục trước khi kết hôn cũng là một mối đe dọa rất lớn đối với hình thức hôn nhân một vợ một chồng, nguy cơ đối với bên nữ càng lớn. Sau khi đã có quan hệ tình dục với nhau, nếu xảy ra rắc rối về tình cảm thì việc kết hôn sẽ dễ bị xoá bỏ và bên nữ mất trinh sẽ có tương lai mù mịt vì bị “giảm giá” trong cuộc cạnh tranh hôn phối. Thỉnh thoảng lại có tin phụ nữ tự sát về chuyện này. Do nguyên nhân đó, xã hội không khuyến khích quan hệ tình dục trước khi lấy nhau.

Trong các xã hội khác nhau, quan niệm về tình dục cũng khác nhau, biểu hiện của hành vi tình dục do đó cũng khác nhau. Nhìn theo góc độ đó, tác dụng quyết định của nhân tố xã hội đối với hành vi tình dục lại càng thêm phần lý thú. Người Spartak cổ đại là một dân tộc kiêu dũng, thiện chiến rất chú trọng sức khoẻ của thế hệ tiếp nối. Trẻ con mới sinh ra đã tiên thiên bất túc, có khuyết tật là sẽ bị giết chết. Dưới ảnh hưởng của lễ thói xã hội đó, con người không chú trọng phối ngẫu cố định hoá mà chú trọng sức khoẻ của bạn phối ngẫu. Hai người phụ nữ nếu không hài lòng với con cái sinh ra thì có thể trao đổi chồng cho nhau. Sau khi được vợ đồng ý, người chồng yếu đuối, ốm bệnh có thể để cho một gã đàn ông khôi ngô tuấn tú thuê vợ mình tạm một thời gian. Có khi vì mục đích mưu sinh, một phụ nữ có thể quan hệ tình dục với vài ba người đàn ông. Theo người Spartak, quan hệ tình dục với người ngoài bạn đời của mình là một việc làm quang minh chính đại. Ở chỗ họ không có những chuyện xấu xa của xã hội hiện đại như cưỡng dâm, ghen tuông, mại dâm v.v...

Người Eskimos ở Bắc Cực theo chế độ quần hôn, mỗi toán quần hôn có vài đôi hoặc trên chục đôi vợ chồng tuổi tác suýt soát nhau, đàn ông được gọi là "bạn chung vợ". Trên thực tế là như vậy, một người vợ có thể giao hợp với bất kỳ người đàn ông nào trong toán quần hôn. Do đó các con cái của các gia đình thuộc cùng một toán quần hôn không được phép lấy nhau vì chúng có thể có chung một bố. Do quan hệ hôn nhân như vậy nên người Eskimos không có quan niệm tư hữu đối với vợ. Họ có thể dùng vợ làm lễ vật tặng bạn hoặc khách đến chơi để tỏ lòng mến khách.

Thổ dân trên quần đảo Marshalls đã từng theo chế độ một vợ nhiều chồng. Đàn ông trên đảo dư thừa, tỷ lệ nam nữ vào khoảng 1,2:1. Một phụ nữ cần kiếm 3-4 chồng khiến cho khoảng 80% đàn ông trên đảo không thể sống cảnh một vợ một chồng. Trong xã hội đó, nữ đi tìm người tình không những không bị cấm đoán mà còn được khuyến khích.

Nhìn theo góc độ vi mô, hành vi tình dục của loài người còn bị tập đoàn nhỏ chế ước. Ví dụ, trong hai bộ lạc ở gần nhau có thể tồn tại hai mô thức tình dục hoàn toàn khác nhau. Một bộ lạc khuyến khích nữ giới mất trinh, coi cô gái nào chưa mất trinh trước khi kết hôn là con người xúi quẩy, đàn ông không dám lấy họ làm vợ. Một bộ lạc khác lại hết sức coi trọng chữ trinh của phụ nữ, khi con gái lấy chồng họ còn làm một cuộc kiểm tra công khai, do một vị chức sắc chọn ngón tay cho vào âm đạo, nếu không thấy dấu vết của trinh tiết là sẽ ném đá vào người cô gái cho đến chết mới thôi.

Đạo Mormorism ở Mỹ có thể coi là một điển hình thói nát xấu xa nhất về việc dùng quy phạm của tập đoàn nhỏ quyết định hành vi tình dục. Đạo này cho rằng Thượng đế ưu ái đàn ông bằng chế độ một chồng nhiều vợ. Đàn ông sinh hoạt tình dục một vợ một chồng sẽ nhanh chóng bị suy kiệt, còn

đàn ông sinh hoạt tình dục một chồng nhiều vợ vẫn tràn trề sinh lực. Dưới tác động của thứ đạo lý đó, các tín đồ đều hăm hở quan hệ tình dục theo kiểu một nam nhiều nữ. Chủ giáo của đạo Mormonism là ông J. D. Li đã lấy 19 vợ, trong đó có hai người là chị em ruột và hai người khác là mẹ con. Chuyện này nghe có vẻ hoang đường nhưng các tín đồ đạo đó đã làm như vậy. Theo ghi chép, ở thành phố Salt Lake trung tâm của đạo Mormonism, có 3 tín đồ lấy nhiều vợ, trong số đó có người là hai chị em ruột, có người là hai mẹ con và lại còn sinh con nữa mới ghê chứ.

Ba nhân tố tình dục có quan hệ với nhau, tác động lẫn nhau, không thể thiếu một, không thể bỏ qua cái nào, nhưng cái có tác dụng quyết định là nhân tố xã hội. Đó là vì sinh hoạt của con người về bản chất là có tính xã hội. Sự phát triển bình thường của nhân tố sinh lý tình dục tất nhiên do di truyền chủng tộc quyết định. Nhưng di truyền lại có quan hệ cực lớn với trình độ phát triển vật chất của xã hội. Còn nhân tố tâm lý tình dục lại chịu ảnh hưởng rất lớn của nhân tố xã hội, tách rời hoàn cảnh xã hội và sự giáo dục của xã hội thì không thể có sự phát sinh và phát triển của tâm lý tình dục

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 7

Bàn Về Gái Điếm (Kỹ Nữ)

Gái điếm là một vết nhơ của xã hội văn minh. Đứng trước bức tượng điêu khắc "Kỹ nữ già", chúng ta cảm thấy hình như mọi sự khổ đau và tội lỗi của nhân loại đều tập trung ở đây. Dấu vết của cuộc sống phóng đảng năm xưa còn đọng lại trên những nếp nhăn ở làn da, sự già lão vàng vọt như những dòng chữ khắc đậm dấu ấn lên tấm thân loã lồ, gày gior xương của kỹ nữ. Khách tham quan vừa đồng cảm vừa xót xa, vừa khinh rẻ, cả hai tâm tư đó tự nhiên đồng thời cùng nảy nở. Hãy cứu lấy kỹ nữ, hãy tiêu diệt tệ mại dâm, có lẽ đó là lời nhắn nhủ của pho tượng với du khách và nhân loại. Nhưng số phận bi thảm của cá nhân kỹ nữ (gái điếm) không giúp gì cho việc giải thích sự phát sinh ra tệ mại dâm trong xã hội. Trong xã hội nguyên thủy, nhân loại đã dần dần chuyển biến theo hướng hôn phối đơn nhất, sau khi tiến vào xã hội văn minh, hôn nhân hợp pháp hoá quan hệ tình dục. Bất kỳ lúc nào cứ hứng tình lên là có thể được bạn đời thoả mãn. Đã như vậy tại sao còn sinh ra hiện tượng kỹ nữ gái điếm? Suy nghĩ kỹ ra thấy ở đây có những

lý do rất sâu xa.

Kỹ nữ là một hiện tượng xã hội đã có lịch sử lâu dài. Nó xuất hiện hầu như đồng thời với lịch sử văn minh nhân loại. Vì vậy nhiều nhà xã hội học tìm về xã hội cổ đại, hy vọng tìm ra nguyên nhân sinh ra kỹ nữ từ thời kỳ văn minh sơ kỳ của loài người. Họ nói loài người từ bỏ hành vi tình dục tạp giao hỗn cư và đi theo chế độ hôn phối đơn nhất một vợ một chồng không phải xuất phát từ bản tính mà là do buộc phải thích ứng với sinh hoạt xã hội. Ưu điểm của chế độ hôn phối này chỉ là ở tính xã hội còn đối với tình dục thì không có lợi. Nó hạn chế con người tìm cái mới trong tình dục, hạn chế đa phương hoá tình yêu khiến cho tình yêu say đắm và hôn nhân không thể chung sống. Để bù đắp vào chỗ thiếu sót này, con người trong giai đoạn văn minh sơ kỳ đã nghĩ ra hai biện pháp bổ sung: một là chế độ thê thiếp, hai là chế độ kỹ nữ (gái điếm).

Về nguồn gốc của kỹ nữ, còn có một cách nói nữa gần giống như thế. Một số nhà xã hội học cho rằng loài người quá độ từ chế độ tạp giao sang chế độ đơn giao tất phải có một giai đoạn trung gian làm cầu nối, kỹ nữ ra đời theo yêu cầu đó. Nó không làm hại cho gia đình một vợ một chồng mà lại có khả năng tiêu hao bớt sinh lực thừa của đàn ông, do đó nó được phép tồn tại.

Trong giai đoạn quá độ đó, nữ giới cũng cảm thấy không được đáp ứng nhưng thời đó là xã hội nam quyền nên nhu cầu của nữ không được xét đến, do đó mới chỉ có kỹ nữ mà không có kỹ nam (điểm dục).

Có một số nhà xã hội học lại xem xét từ góc độ kinh tế. Họ cho rằng sau khi đã xuất hiện thành thị, hoạt động kinh tế rất nhộn nhịp và phồn vinh cao độ, các nhà buôn đi lại giao dịch giữa các thành phố ngày càng nhiều. Bọn họ xa nhà lâu ngày, thường không được thoả mãn tình dục. Trong xã hội theo chế độ một vợ một chồng, họ không tìm được vợ hai nên chỉ có thể dùng tiền bạc để dụ dỗ phụ nữ làm tình, tạm thời giải quyết cơn khát tình dục. Và đã xuất hiện bọn người chuyên cung cấp gái chơi phục vụ họ. Dần dà các cô gái đó trở thành kỹ nữ chuyên nghiệp bán dâm.

Mấy giải thuyết nói trên đều thấy có chứng cứ ở Hy Lạp cổ. Người cổ Hy Lạp theo chế độ một vợ một chồng không thật nghiêm lắm, mọi ông chồng có địa vị trong xã hội đều có bồ bịch. Bồ có nghĩa là bạn tình, bạn gái, nhưng trên thực tế bồ lúc đó là kỹ nữ, là điếm. Thời đó có rất nhiều danh nhân như đại đế Alexandre, thủ lĩnh phái Dân chủ Parikris, nhà viết kịch Menander, học trò của Plato là ông Aristote đều có bồ, để lại nhiều chuyện phong tình cho đời sau. Cô bồ Ferena nổi tiếng nguyên là người mẫu chuyên ngồi làm mẫu cho nhà điêu khắc Praxiteles và họa sĩ Aprice. Nghe nói cô có thân hình đẹp nhất thế giới, các nhà nghệ thuật đã dựa vào hình hài cô này để sáng tạo ra Nữ thần tình yêu và sắc đẹp Venus.

Trên đây là nói các kỹ nữ quý phái. Họ có học vấn thông minh lanh lợi, hiểu

rộng, nhiều tài, có sức hấp dẫn mạnh, chiếm một vị trí ưu việt, độc đáo trong giai cấp thống trị. Nhưng loại kỹ nữ này chỉ có một số ít phần lớn bỏ nhí đều chẳng khác gì các cô gái bình thường. Bọn họ hành nghề ở các Quán có giấy phép kinh doanh hẳn hoi, bán cả đồ ẩm thực, chủ yếu phục vụ khách ở xa đến. Các quán này mang nặng tính kinh doanh, khách không giàu tiền bạc đừng có hòng tơ tưởng đến đó.

Hoạt động của giới kỹ nữ quý phái đã giúp các nhà xã hội học có một phát hiện mới. Họ cho rằng kỹ nữ khi mới xuất hiện không phải là để thoả mãn thú vui xác thịt mà là để thoả mãn nhu cầu tinh thần cho đàn ông. Kỹ nữ còn có nghĩa là cô gái có kỹ thuật, có tài ba (tài nữ) biết dạo đàn, ca hát, vui chơi với họ có thể làm cho tình cảm của đàn ông vốn sống tẻ nhạt lâu dài theo chế độ một vợ một chồng được tươi mát hơn.

Cách nói trên được chứng thực qua hiện tượng Nghệ kỹ ở Nhật. Nghệ kỹ không hẳn là kỹ nữ (điểm), trước hết họ là nghệ nhân chuyên nghiệp, biết ca hát, khiêu vũ, chơi đàn. Quán Nghệ kỹ có qui củ, cấm mại dâm. Các cô nghệ kỹ phần lớn đều xinh đẹp, đến 14-18 tuổi sẽ gả cho các chàng trai lọt mắt các cô. Trung Quốc cổ đại cũng có nghệ kỹ, họ bán "nghệ" nhưng không bán dâm, có khi các quan lớn còn nuôi dưỡng họ gọi là "Quan kỹ", khi có hoạt động vui mừng sẽ bảo họ múa hát. Nói một cách công bằng, loại kỹ nữ này còn có công hiến lớn cho sự bảo tồn và phát triển nghệ thuật ca múa. Dù xét theo góc độ nào thì kỹ nữ cũng vì nhu cầu của nam giới mà tồn tại. Bản thân xã hội văn minh của loài người là được xây dựng trên cơ sở lấy đàn ông làm trung tâm. Đàn ông không bị phiền toái vì việc nhà, nhiệm vụ nuôi dạy con giao cho nữ. Đàn ông đi làm xa, có đủ thời gian và tiền bạc phục vụ bản thân mình. Hành vi buông thả của họ không bị xã hội chê trách. Những nhân tố đó đã thúc đẩy họ đi quan hệ tình dục với kỹ nữ. Hiện tượng kỹ nữ có lợi cho đàn ông, lâu nay vẫn được họ bảo vệ. Chính do nguyên nhân này nên kỹ nữ - một loại hiện tượng xã hội không bình thường - mới có điều kiện được bảo tồn như một tai họa cho đến tận ngày nay.

Theo đà phát triển của xã hội, tội ác về chuyện kỹ nữ ngày càng đột xuất. Công khai mở Kỹ viện, Nhà thổ, áp dụng đủ mọi thủ đoạn ép buộc con gái nhà tử tế mại dâm tập thể, dùng xác thịt phụ nữ kiếm lời, làm giàu. Kiểu cách mại dâm ngày càng đổi mới. Ở phương Tây có "gái gọi", nếu bạn cảm thấy buồn tình, chỉ a lô một tiếng qua điện thoại sẽ có ngay gái đến với bạn. Có "gái mát xoa" với vỏ bọc là xoa bóp nhưng thực tế là bán dâm. Có khách sạn còn công khai giới thiệu "gái ngủ chung" để chiêu khách. Chả trách có người đã phải kêu lên "Nạn lạm phát xác thịt con gái" đã xuất hiện. Nếu nói hiện tượng kỹ nữ trong lịch sử tồn tại được vì có tính tất yếu khách quan thì ngày nay tình hình đã khác rồi, nó đang làm tổn thương xã hội văn minh, không cắt bỏ nó đi thì cơ thể lạnh lẽo của xã hội bị huỷ hoại. Nhiều

nước đã nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề này, đã đưa các pháp lệnh nghiêm cấm mại dâm. Nhưng đáng lo ngại là hiện tượng gái điếm cấm mà không hết. Có người không biết làm thế nào đành nói. "Loài người tiến hoá từ loài khỉ không đười đười tham lam hiếu sắc, sống trong thế giới đủ mọi sinh vật từ con giun con dế nhỏ bé đến con voi ma mút khổng lồ đều tự do phóng dăng, tùy tiện giao cấu, nay lại cấm đoán tình cảm và tình dục của họ thì cấm làm sao được". Chẳng lẽ đúng là loài người không ngăn chặn nổi lòng ham muốn ngược với tổ tông, nhất định phải để cho tình dục di truyền lại từ nòi giống của mình chuyển biến thành tình dục đa phương hay sao? Chúng tôi không đánh giá bi quan như vậy. Chúng tôi tin vào lý tính của loài người sẽ thắng cái phi lý tính và sẽ có một phương thức tốt đẹp hơn thay thế cho hiện tượng kỹ nữ.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Phần V - Chương 1

Mơ Hồ Mung Lung Về Giới Tính

Nhân Chi Sơ, Tất Hữu Tính

Bạn có biết chăng?

- *Dương vật của các hài nhi nam cũng cương cứng được à?*
- *Hài nhi cũng có hành vi thủ dâm hay sao?*
- *Có nên nói thực cho trẻ con biết con người đã sinh ra như thế nào không?*
- *Các em nữ thường lớn tuổi mới có kinh nguyệt?*
- *Các em nam lần đầu di tinh thường xuất hiện vào mùa nào?*
- *Tại sao có hiện tượng thủ dâm?*
- *Nguy hại thực sự của thủ dâm là gì?*
- *Dùng biện pháp gì để kiềm chế thủ dâm?*
- *Tại sao có hiện tượng sinh hoạt tình dục trước khi kết hôn?*

1 Nhân Chi Sơ, Tất Hữu Tính

Con người tuy có tính kiêng kỵ nhưng trẻ con là ngoại lệ. Người lớn với nhau khi hôn cũng phải kín đáo, còn trẻ con thì có thể cởi truồng chạy tung tăng khắp nơi. Bạn gặp một cô gái không quen biết, nếu bạn sờ mó tay cô ta thì e rằng có người sẽ chửi bạn là đồ lưu manh, nhưng đối với trẻ con thì không cần kiêng kỵ như vậy. Bạn thòm một bé gái sẽ có thể được coi là một

cử chỉ hiền hậu mến trẻ, đối với các bé nam thì lại càng có ý nghĩa hơn nữa. Có người thích sờ mó chim trẻ con, có một số nữ giới cũng thích làm như vậy, lại còn thơm cả chim trẻ con nữa.

Những người lớn đều coi làm như vậy là chuyện bình thường vì họ cho rằng trẻ con chưa biết đến tình dục là cái chi chi. Nói một cách khác, trẻ con được đối xử như một sinh mệnh thiên tính.

Nhận thức như vậy là rất sai lệch. Người ta mới sinh ra là đã có khả năng tình dục. Những người làm việc ở khoa sản và khoa nhi đều biết rằng dương vật của trẻ con có thể đột nhiên cứng lên, âm đạo của bé gái ngẫu nhiên sung huyết, bài tiết ra dịch thể, vú tự nhiên phát ứa ra sữa. Các hài nhi 7-8 tháng tuổi tự nhiên thấy đùi co lại, lưng uốn cong, đó có thể là một loại phản ứng tình dục đơn giản nhất. Khi bà mẹ tắm cho con bé, ngẫu nhiên đụng vào bẹn hoặc bộ phận sinh dục sẽ thấy đứa bé có phản ứng khác thường. Trên thân thể đứa bé 2-5 tuổi còn phát hiện thấy một hiện tượng rất thú vị. Sau khi ngủ, đôi khi bé lật người trong lúc mê nằm úp bụng, thân thể rung động theo nhịp điệu, đôi khi dương vật cương lên. Nếu bố mẹ xoay người em trở lại tư thế bình thường em có thể tự xoay trở lại. Trẻ em 4-6 tuổi đã có thể thể nghiệm thấy khoái cảm sơ khai nhất, cảm giác này thường xuất hiện khi bị đe dọa hoặc bị căng thẳng vì chờ đợi hình phạt.

Đối với các khả năng sinh lý xuất hiện ở hài nhi, đến nay các chuyên gia vẫn chưa rõ nhưng có một điều khẳng định được đó là phản xạ bẩm sinh ở trẻ em. Rất rõ ràng, khả năng tình dục cũng là bẩm sinh. Trẻ em chưa bao giờ phải học cách đổ mồ hôi, đi tiểu, thở, tiêu hoá nhưng chưa bao giờ bé phải phiền lòng về việc đó. Cái lý lẽ ở đây cũng là như vậy.

Nói trẻ em cũng có công năng tình dục làm cho nhiều người phải kinh ngạc. Nếu nói trẻ em cũng thủ dâm thì chắc càng làm cho người ta phải ngạc nhiên trọn tròn mắt. Nhưng sự thực lại đúng là như vậy. Có người đã làm thí nghiệm, kích thích một bé gái 8 tháng tuổi làm bé có khoái cảm tình dục, thậm chí có thể đạt tới cao trào. Thế còn chưa lạ lắm, Erickson và một vài học giả khác còn quan sát thấy có các bé trai và gái độ 1 tuổi thường hay có hành vi thủ dâm. Ông Kinsey phát hiện 9 ca bé nam dưới 1 tuổi thủ dâm đạt tới cao trào tình dục. Ông viết: "Hành vi này bao gồm một số biến đổi sinh lý dần dần phát sinh. Đi đôi với hiện tượng dương vật run rẩy và cứng ra rõ ràng, thân thể cũng rung động theo nhịp điệu, cảm giác rõ ràng có thay đổi, cuối cùng các cơ thịt căng ra... người co dím lại, đột nhiên con co giật có nhịp điệu tiêu tan và mọi hiện tượng đều tan biến": Mparkwen cũng quan sát được 3 ca bé gái thủ dâm. Khi các em sờ mó bộ phận sinh dục, đã có biểu hiện sinh lý giống như cao trào tình dục như toàn thân mềm ra, đổ mồ hôi v.v...

Tất nhiên, hiện tượng trẻ em thủ dâm và đạt tới cao trào tình dục còn hiếm

thấy. Tài liệu do Kinsey cung cấp chủ yếu thu được qua việc hỏi một số người lớn, độ tin cậy có vấn đề. Về vấn đề nhịp độ hoạt động tình dục của trẻ em nam nữ ở các lứa tuổi khác nhau, đến nay vẫn chưa có tài liệu xác thực. Nhưng trong thời kỳ ấu thơ, phần lớn nhi đồng đều qua tự quan sát, tự sờ mó, và phát hiện thấy nghịch bộ phận sinh dục sẽ có khoái cảm. Điều này thể hiện ở các bé trai rõ hơn. Trước mặt người lớn, có khi bé vẫn vạch cu ra nghịch. Vì cha mẹ thường để các bé gái mặc che kín bộ phận sinh dục nên ít khi thấy các bé gái nghịch bộ phận sinh dục. Nhưng các em này cũng tò mò về bộ phận sinh dục không kém gì các bé trai. Các em thường chỉ vào hạ bộ các em trai và ngây thơ hỏi mẹ tại sao mình không có chim. Người lớn thường chỉ cười mà ít khi giải thích. Thực ra ở đây có một sự thực đáng kinh ngạc. Các em gái hỏi như vậy chứng tỏ chúng đã hiểu biết nhiều hình dáng bộ phận sinh dục ngoài của mình và trong quá trình tìm hiểu như vậy tất nhiên các em có sờ mó, nghịch ngợm.

Đối với hành vi nghịch bộ phận sinh dục của trẻ em, bố mẹ thường ngăn cấm, thậm chí có khi còn mắng đánh, làm như các em đã mắc tội lớn. Mâu thuẫn và sự mù mờ về giới tính của loài người lại bộc lộ ra ở đây. Một mặt họ cho rằng trẻ em không biết gì về tình dục nên tuy có lúc mắng đánh con trẻ nhưng họ lại không giải thích tại sao không được làm như vậy. Một mặt khác họ lại dùng hành vi của mình làm tiêu chuẩn để đánh giá trẻ con. Họ biết rõ hành vi đó của trẻ con khác nhau về bản chất với người lớn, dù chúng có nghịch ngợm như vậy thì lớn lên cũng chẳng thể biến thành lưu manh, nhưng họ vẫn cứ phải can thiệp do cảm giác xấu hổ về tình dục thô tục. Nói một cách khác không phải người lớn xấu hổ vì các em nhỏ nghịch bộ phận sinh dục mà là họ xấu hổ vì đã nhìn thấy chuyện đó. Phản ứng quá khích không bình thường này của cha mẹ không thể làm cho lũ trẻ chú ý. Chúng sinh ra tò mò phải hỏi cho ra nhẽ, tại sao cha mẹ không cho nghịch như vậy? Có cái gì xấu ở đây đâu? Những câu hỏi xuất hiện quá sớm trong tư duy vốn căn bản chưa thích hợp với loại câu hỏi như vậy không thể không ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý tình dục của lũ trẻ sau khi vào tuổi trưởng thành. Các chuyên gia chữa bệnh tình dục phát hiện thấy bệnh kém khả năng tình dục của người lớn thường có nguồn gốc từ cuộc sống lúc còn nhỏ của họ.

Một hình thức biểu hiện nữa của thể nghiệm tình dục ở tuổi nhi đồng là trò chơi giới tính. Một trò chơi thường xuyên của trẻ con là trò chơi vợ chồng. Không riêng trẻ con Trung Quốc chơi trò này mà cả trẻ con Tây nữa, rõ ràng là có một tính chung. Nếu bạn chịu khó quan sát lũ trẻ chơi trò này, nhất định bạn sẽ được kêu gọi rất hay. Bé trai giả làm bố, bé gái giả làm mẹ, chúng tìm sỏi đá và các vật nhỏ khác giả làm đồ đạc bày trong nhà. Thế là chúng bạn túi bụi, đưa thì xào rau, đưa thì nấu cơm. Một tình tiết thú vị nữa

là bé gái còn ôm con búp bê nhỏ, đồ con ngoan né, đừng có quấy mẹ đấy. Trò chơi này có đủ nội dung sinh hoạt thường ngày của bố mẹ chúng. Còn sinh hoạt tình dục thì sao? Mọi cái khác đã mô phỏng được thì về mặt này chúng cũng phải học làm theo chứ lý. Nhưng sinh hoạt tình dục không giống chuyện khác, khó mà có nhận thức cảm tính, vì vậy mô phỏng của lũ trẻ chỉ là ôm nhau và thơm nhau. Nhưng cũng có ngoại lệ, một số trẻ đã được chứng kiến cảnh cha mẹ gần gũi thân thiết với nhau sẽ có thể mô phỏng các động tác đó.

Về bản chất mà nói, trẻ con chơi trò chơi gia đình vợ chồng là lần thực tiễn thứ nhất về giới tính trong đời chúng. Lần thực tiễn đó có tác dụng gì đối với sự phát triển tâm lý ý thức tình dục và sự xác định quy phạm hành vi tình dục của chúng, đến nay vẫn chưa rõ. Nhưng khẳng định là có tầm quan trọng không thể coi thường. Chúng ta nhận thấy trẻ con là hình bóng của người lớn, mô phỏng của chúng hoàn toàn là theo quan sát hành vi của cha mẹ lúc bình thường hàng ngày. Ông bố thường quắc mắt nhìn vợ, nhàn tản trong nhà, chẳng mó tay vào việc gì, thế là bé trai đóng vai ông bố cũng làm ra vẻ ta đây, sai bảo bé gái đóng vai bà mẹ, và bé gái cũng làm ra vẻ bận rộn, tất tả như bà mẹ, nghe chồng sai bảo. Khi hành vi tình dục tách rời phạm trù bản năng tiến vào lĩnh vực học tập có tính xã hội, bọn trẻ con cũng sẽ hành động theo gương người lớn. Những bé trai khi còn thơ ấu đã có khuynh hướng "Chủ nghĩa đại nam tử" thì khi lớn lên có tiếp xúc tình dục chúng sẽ rất có thể chuyển hoá khuynh hướng đó thành "Thái độ tình dục hướng lạc riêng mình". Cũng với cái lẽ đó, các bé gái nhu mì sau khi kết hôn sẽ rất khó biểu hiện chủ động trong sinh hoạt tình dục và khả năng mắc bệnh kém khả năng tình dục sẽ lớn hơn.

Ở đây đã đề cập đến vấn đề thân phận giới tính. Con người ta khi mới sinh ra đã có đặc trưng giới tính, nhưng đây mới chỉ là đặc trưng bên ngoài, tạm thời chưa có tác dụng gì đối với việc hài nhi tự nhận thức mình. Đặc trưng sinh vật học của tình dục phải được nhân tố xã hội bồi dưỡng mới có thể trở thành đặc trưng thân phận giới tính xã hội. Cha mẹ là người chủ yếu làm công việc bồi dưỡng đó. Họ đã có nhận thức cố định về đặc trưng khác nhau của hai giới tính nên sẽ dùng phương pháp thích hợp với yêu cầu của xã hội để bồi dưỡng đứa trẻ. Ví dụ mua cho bé gái áo hoa, búp bê, mua cho bé trai đồ chơi đao kiếm, súng ống. Khuyến khích bé gái nhu mì, ngoan ngoãn, chịu nghe lời người lớn, không tham gia hoạt động mạnh. Khuyến khích bé trai chơi trò mạo hiểm, có ý thức tiến công và tinh thần cầu tiến. Có các bậc cha

mẹ biết con mình đánh con hàng xóm không những không đe nẹt mà còn khen. Nếu bé gái làm việc đó thì cha mẹ nhất định sẽ mắng mỏ nói “con gái mà thế à”.

Tiện đây xin nói thêm một chuyện ghi trong tác phẩm viết về hành vi học của một vị học giả. Một ngày hè nọ, có một ông bố mang hai con trai và gái ra bãi cát chơi. Cậu con trai xin bố cho chơi trò nhào lộn và được đồng ý. Ông thấy con trai trò nhào lộn vui quá nên nổi máu trẻ con cũng tham gia luôn và còn thách nhau xem ai lộn được nhiều vòng hơn. Cô con gái ngồi buồn một mình cũng tham gia luôn. Ông bố thấy vậy vội đến xoa xoa, vỗ vỗ, phủi cát cho con gái và luôn miệng hỏi con có đau không. Khi biết chắc cô con gái không sao cả ông mới trịnh trọng nói: "Bây giờ bố và anh trai chơi, con ngồi đếm". Thế là hai bố con lại tiếp tục chơi còn cô con gái thì ngồi bên cạnh đếm như một người máy: "1, 2, 3,..."

Cho một đứa con chơi còn một đứa con ngồi đếm, chính với hai phương thức quý trẻ khác hẳn nhau đó, mà lũ trẻ con dần dần nhận thức rõ được thân phận giới tính của mình. Rồi sẽ có một ngày cậu bé trai sẽ nói: “Tôi là con trai cơ mà” và sẽ tự giác hành động theo tiêu chuẩn nam giới được xã hội công nhận. Còn cô gái sẽ nói: "Em là con gái cơ mà" và sẽ tự giác hành động theo tiêu chuẩn nữ giới. Cách tự nhận giới tính như vậy và đặc trưng sinh vật học là giống nhau, đó là tính đồng nhất của giới tính, nó làm công việc chuẩn bị đầu tiên cho sự phát triển một cách bình thường của tâm lý giới tính về sau.

Trái lại nếu việc tự nhận giới tính của trẻ em không nhất trí với đặc trưng sinh vật học của giới tính thì sẽ xảy ra hiện tượng lầm lẫn tính đồng nhất giới tính. Có đứa trẻ rõ ràng là con trai nhưng cứ khăng khăng cho mình là con gái, ăn mặc quần áo và hành vi cử chỉ đều làm như con gái, đi tiểu cũng không đứng mà ngồi xuống. Nếu sự lầm lẫn tâm lý này không được sớm khắc phục thì sẽ gây ra hậu quả nghiêm trọng sau tuổi dậy thì. Ví dụ có một chàng trai cứ cho mình là nữ và hết sức khao khát được trở thành nữ nên đã yêu cầu được làm phẫu thuật thay đổi giới tính. Có người còn bị biến thái giới tính. Kết quả nghiên cứu những người thích mặc quần áo khác giới và đồng tính luyến ái cho thấy họ có chung một đặc điểm là rất luyến tiếc những quần áo đồ chơi và trò chơi của bé gái từ thời thơ ấu. Ngoài ra còn có hiện tượng nam có tính nết như nữ, nữ có tính nết như nam, hai xu hướng

này tuy chưa phát triển đến mức làm lẫn về giới tính nhưng không có lợi cho sự phát triển bình thường của tâm lý tình dục và hành vi tình dục. Theo ý kiến của giới hành vi học, hai loại người này dễ để mất đặc điểm giới tính của bản thân và sẽ đồng tính luyến ái.

Hiện tượng làm lẫn tính đồng nhất giới tính có liên quan với phương thức nuôi dạy của các bậc cha mẹ. Có người chỉ thích đẻ con trai hoặc con gái nhưng ông trời không chiều lòng, thích con trai lại đẻ con gái, thích con gái lại đẻ con trai. Để đền bù vào chỗ hẫng hụt tâm lý đó, người lớn đã tìm niềm an ủi ở trẻ con. Con trai thì đặt tên của con gái, ăn mặc như con gái, con gái thì làm trái lại. Thời gian qua đi, cách phủ định giới tính của trẻ con như vậy đã làm cho chúng nhận thức làm lẫn về giới tính của bản thân, dần dà hình thành tâm lý trái ngược. Sở dĩ các bậc cha mẹ đó phạm sai lầm là do họ căn bản không biết rằng trẻ con và giới tính có quan hệ với nhau. Nhận thức được sai lệch này không phải là cá biệt mà có tính khá phổ biến. Ở đây cần nhắc lại một lần nữa lời của Freud đã từng nói về tầm quan trọng của việc nhận thức sớm tình cảm giới tính và hành vi giới tính của thời kỳ nhi đồng: "Quan điểm của công chúng là thời kỳ nhi đồng không có trực giác giới tính, bản năng này tựa như chỉ xuất hiện lần đầu ở thời kỳ thanh xuân (dậy thì). Đó là một sai lầm phổ biến, nhưng hậu quả rất nghiêm trọng. Đó chủ yếu là do chúng ta không hiểu biết nguyên lý cơ bản của hoạt động tình dục"

Sự quan tâm thích thú lớn của nhi đồng đối với giới tính còn biểu hiện ở chỗ chúng có một câu hỏi phổ biến là tại sao chúng lại có mặt ở trên đời này. Nhi đồng vốn có tính tò mò tìm hiểu cực mạnh, đã hỏi vấn đề này là phải được trả lời rõ mới thôi. Các em thường làm cho người lớn bí. Nghe các em tha thiết hỏi như vậy, người lớn cảm thấy trả lời cũng không được, mà không trả lời cũng không được, nên đành trí trá cho xong chuyện. Cách làm này ở Trung Quốc và nước ngoài đều là như vậy. Người Trung Quốc bảo các em rằng chúng từ trong khe núi chui ra, hoặc từ lòng đất ngoi lên. Còn người nước ngoài thì nói các em từ nách mẹ chui ra, hoặc từ rốn mẹ bò ra. Xem ra người Trung Quốc tránh né thấu đáo hơn.

Đối với các vấn đề thuộc loại này có nên trả lời thẳng thừng không? Cách làm đúng đắn là không nên tránh né, không nói dối, nên trả lời đơn giản (có nói nhiều lũ trẻ cũng không hiểu) nhưng chân thực, tự nhiên. Có người cho rằng sớm nói cho bọn trẻ biết chuyện đó có thể gây ra ảnh hưởng xấu. Sự

thực trái ngược hẳn, chân thành mới là thang thuốc bổ đối với sự phát triển lành mạnh của trẻ em. Nín lặng không nói có thể tạo ra cảm nhận thần bí cho trẻ, làm tổn thương tinh thần ham hiểu biết và gây ra ấn tượng xấu cho chúng là trên đời này có những việc không được phép hỏi. Nói dối lại càng có hại có thể làm bọn trẻ đi sai đường, khiến chúng thêm khó khăn không cần thiết trong tìm hiểu kiến thức. Khi lớn lên phát hiện thấy đã bị lừa chúng lại càng thêm tinh quái, không nói thật, như vậy sẽ có nhiều vấn đề không thể thông qua thảo luận để giải quyết.

Nhà giáo dục nhi đồng ý là bà Hilla Henry đã có một cuộc nói chuyện rất hay với lũ trẻ về việc sinh ra con người, xin trích ra đây để các bạn tham khảo: Một hôm Fenny 8 tuổi, Steven 6 tuổi, Dayan 4 tuổi ngồi ăn cháo quanh bàn ăn dưới bếp. Fenny chợt hỏi con biết là em bé lớn lên ở trong bụng mẹ nhưng không hiểu em đã chui vào bụng mẹ như thế nào? Bà Henry nghĩ nếu trả lời và giải thích sau thì chỉ làm cho chuyện này càng thêm về thần bí. Bà quyết định nói thực: "Khi bố mẹ yêu quý nhau, rất thích sát bên nhau, ôm hôn nhau. Bố mẹ ngủ với nhau và mẹ sinh ra em bé". Fenny nói: "Con rõ rồi". Thế là không ai hỏi nữa.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Thời Thanh Xuân Rắc Rối

Con người chia tay với tuổi thơ ấu và tiến vào thời kỳ thanh xuân - dậy thì. Tuổi bắt đầu dậy thì, tốc độ phát dục và trình độ phát dục có khác nhau rất lớn tùy theo từng người, và có cả sự khác biệt tùy theo từng khu vực. Tuổi dậy thì thường dùng trên trường quốc tế là 10-19 tuổi. Biên độ tuổi tác rộng như vậy có thể dễ thích hợp với nhiều quốc gia và khu vực khác nhau. Trong vòng 1-200 năm nay, do điều kiện sống của loài người được cải thiện nên tuổi dậy thì xuất hiện sớm hơn rất rõ. Tuổi lần đầu có kinh nguyệt của các em gái không ngừng sớm hơn, chiều cao và thể trọng tăng lên theo các thể hệ nội tiếp nhau. Hiện tượng này gọi là "Sự gia tốc phát dục lâu dài"

Thời kỳ thanh xuân - dậy thì là giai đoạn cuối cùng của quá trình phát dục trong đời người và cũng là giai đoạn quan trọng nhất. Về mặt sinh lý, sự

phát dục về giới tính rất nổi bật. Trước 10 tuổi, hệ thống sinh dục phát dục chậm chạp, nhưng sau khi đến tuổi thanh xuân dậy thì sẽ phát dục nhanh chóng, trưởng thành rất nhanh và có đủ năng lực sinh ra thế hệ tiếp nối. Về mặt tâm lý, con người vào tuổi thanh xuân dậy thì sẽ có đủ mọi tâm tư phần chần, phiền muộn, rắc rối và lộn xộn. Theo đà kích thích tố tình dục trong cơ thể tăng lên một cách không ổn định, ý thức tình dục của thanh thiếu niên được khơi dậy, sẽ để ra tâm tư rắc rối không ổn định và trạng thái lộn xộn đột phát. Họ cảm thấy bản thân đang quá độ tới chỗ trưởng thành, lờ mờ nhận thấy sự tồn tại của quan hệ hai giới tính và sinh ra hứng thú với chuyện tình dục, chưa biết nó sẽ ra làm sao, thẹn thùng không dám hỏi. Họ bắt đầu có tình yêu đối với các bạn khác giới nhưng thường không dám bộc lộ mà chỉ thầm nghĩ đến yêu đương và đoán mò tình cảm của đối phương đối với mình.

Xem xét theo hai góc độ tâm lý và sinh lý thấy thiếu niên ở tuổi dậy thì là không cân bằng. Về hình thức bên ngoài, họ đã là người lớn và có khả năng sinh con cái, nhưng lý trí của họ chưa hoàn toàn trưởng thành, họ hiếu động và ưa mạo hiểm mù quáng. Ngoài ra, theo yêu cầu của xã hội, họ chưa được phép vượt qua hàng rào giới tính. Điều đó làm cho tình cảm của họ trống rỗng, hoặc nói một cách khác là đối tình cảm. Hiện tượng thanh thiếu niên sớm yêu đương và phạm tội tăng lên, nguyên nhân là ở chỗ đó. Vì vậy việc triển khai giáo dục về giới tính đối với thanh thiếu niên ở tuổi thanh xuân là một nhiệm vụ quan trọng, có quan hệ với sự phát triển lành mạnh tâm tình của họ.

Quy luật chung phát dục ở tuổi dậy thì là nữ sớm hơn nam hai năm. Dấu hiệu quan trọng của sự phát dục ở tuổi dậy thì của nữ là lần đầu tiên thấy kinh nguyệt. Lúc đó khả năng của buồng trứng vẫn chưa ổn định nên chu kỳ kinh nguyệt chưa đều, thường khoảng một năm sau mới vào trạng thái bình thường. Tuổi lần đầu thấy kinh có khác nhau tùy theo từng nước, từng khu vực. Ví dụ các em gái Liên Xô là ở tuổi 13, Mỹ là 12,5 nhưng Tân Guinée là 18. Tuổi lần đầu thấy kinh không những khác nhau tùy theo nước và khu vực mà còn khác nhau tùy theo từng người. Ví dụ theo điều tra năm 1979-1980, ở thành phố Bắc Kinh, con gái sinh ra ở đây thấy kinh sớm nhất là 8 tuổi, muộn nhất là 18 tuổi. Thời gian thấy kinh lần đầu cũng có tính quy luật. Theo điều tra ở tỉnh

Đối với các em gái mới 10 tuổi không dễ mà hiểu được kiến thức khoa học về kinh nguyệt, và lại lần thấy kinh đầu tiên thường xuất hiện bất ngờ, các em gái chưa được chuẩn bị gì về tâm lý, thấy máu chảy ra thế nào cũng lo sợ, thậm chí có em sợ ngất đi. Có nhiều em tưởng đó là một thứ bệnh đâm ra lo cuống cuống, tinh thần căng thẳng, tâm lý phải chịu đựng nặng nề.

Rất rõ ràng, lần thấy kinh đầu tiên là cửa ải thứ nhất mà các em gái có thể tiến bước thuận lợi vào tuổi thanh xuân. Nếu nắm chắc được thời cơ mấu chốt này, kiên trì giải thích thì có thể xoá bỏ tâm lý lo sợ và nghi hoặc của các em làm cho tâm tình các em được phát triển bình thường. Ở một số nước phương Tây, cha mẹ coi ngày thấy kinh lần đầu tiên là một lễ hội của con gái, nói cho con biết nó đã thành người lớn. Nhưng cũng có tình hình trái ngược. Có một số bậc cha mẹ lại thấy đó là một việc xấu, thấy con gái có kinh nguyệt là không giải thích gì hết, chỉ lặng lẽ bảo con cách xử lý mà thôi. Cách làm này là khá phổ biến. ở Liên Xô có người điều tra 350 cô thiếu nữ hỏi họ do đâu mà biết được kiến thức về kinh nguyệt, kết quả như sau: 50,9% nói họ biết được qua bạn gái, chỉ có 16,8% nói họ biết được nhờ cha mẹ chỉ dẫn. Qua kết quả điều tra này chúng ta có thể nghĩ rằng đa số các bạn gái đó đều là đồng tuổi, giải thích của họ có thể là do được nghe nói hoặc chỉ là do đoán mò mà thôi, không được khoa học cho lắm, không thể xoá bỏ hết nghi hoặc của các bé gái. Nếu lại nghe phải lời giải thích sai lệch thì hậu quả càng nghiêm trọng hơn. Vì vậy cha mẹ và giáo viên nên nhận lấy nhiệm vụ giải thích này.

Cái xuất hiện sớm nhất của tuổi dậy thì đối với các em gái thường không phải là kinh nguyệt mà là vú nở ra và mọc lông ở âm hộ. Tuổi vú bắt đầu nở là 8-13. Vào sơ kỳ thời thanh xuân, đầu vú nổi lên như một cái gò nhỏ rồi cả bầu vú to dần. Trong giai đoạn vú phát dục, đầu vú và bầu vú nở to dần, ở đầu vú lại nổi lên thêm một núm vú nữa, khi hoàn thành giai đoạn phát dục của vú thì núm vú mới này lặn đi lẫn với rìa vú.

Thời gian xuất hiện lông âm hộ về đại thể giống với thời gian vú bắt đầu nở. Lông mọc cũng theo giai đoạn lúc đầu chỉ có lông tơ thưa thớt mà chưa có lông thực sự. Không lâu sau sẽ xuất hiện lông thưa thớt màu nhạt chủ yếu ở âm vật và môi âm hộ. Rồi lông có màu thâm dần, thô hơn và loãn xoắn nhưng vẫn còn thưa. Đến giai đoạn cuối cùng lông mới thực sự có tính chất của một cô gái trưởng thành điển hình, thành hình tam giác ngược. Vào thời

kỳ thanh xuân, các em gái còn mọc lông nách, thường xuất hiện chậm hơn lông âm hộ 1/2 năm - 1 năm.

Các bộ phận thân thể trong thời kỳ phát dục thanh xuân không phát triển đồng bộ do đó tạo ra nhiều hiện tượng rất buồn cười. Ví dụ có em gái một bên vú to, một bên vú lép, lại có em một bên lông nách dày, một bên lông nách thưa. Đó đều là hiện tượng bình thường không có gì phải lo ngại. Các bộ phận thân thể đều đồng thời phát dục đều đều. Không biết các em có chú ý không, thời gian chân bắt đầu trưởng thành sớm hơn bắp non 4 tháng, trong giai đoạn đó chân to nhỏ không giống nhau.

Trong thời kỳ thanh xuân, bộ máy sinh dục trong ngoài của nữ cũng bắt đầu phát dục nhanh chóng nhưng không xuất hiện đột ngột như kinh nguyệt và không hiện rõ như mọc lông âm hộ và lông nách, ít khi chú ý đến. Nhưng bản thân các em gái nên hiểu biết một chút về chuyện này. Về bộ phận sinh dục trong, ví dụ âm đạo sẽ dài rộng ra, màu chuyển sang nâu, tuyến dịch nhờn phát dục bài tiết nhiều dịch. Về bộ phận sinh dục ngoài, âm vật

Một dấu hiệu quan trọng trong phát dục thời kỳ thanh xuân của các em trai là di tinh. Đó là một hiện tượng sinh lý, mọi em trai bình thường vào thời thanh xuân đều như vậy. Hiện tượng đó thường xảy ra trong khi ngủ một cách không tự giác, thường là mộng tinh. Tuổi xuất hiện di tinh lần đầu là 14-16. Giống như kinh nguyệt của nữ, tuổi này cũng ngày càng có xu hướng sớm hơn và có khác biệt tùy theo từng người. Có bé trai mới 12 tuổi đã di tinh lần đầu và có em đến 18 tuổi vẫn chưa thấy. Giữa cách thời gian giữa hai lần di tinh cũng khác nhau tùy theo từng người. Có người là 1 ngày, có người đến 150 ngày. Thời gian xuất hiện di tinh lần đầu thường vào mùa hè, sau nữa đến mùa xuân, mùa đông ít nhất. Trong tinh dịch xuất tinh lần đầu chưa có tinh trùng trưởng thành.

Đối với các em trai, di tinh cũng có thể làm em bị xáo động về tâm lý. Họ không biết tại sao như vậy nên sinh ra lo lắng, sa sút tinh thần, hoặc hoảng sợ, hoặc nghe theo cách nói hoang đường rồi làm những cái không nên làm. Ví dụ em trai nghe nói tinh dịch cũng quý như mình, chảy ra sẽ có hại cho cơ thể, sinh ra lo sợ, vội chạy đến bệnh viện xin cắt bỏ tinh hoàn. Thậm chí có em trai do có tâm lý lo sợ đó nên đã tự cắt bỏ tinh hoàn của mình.

Giống như cách đối xử với các em gái lần đầu thấy kinh, các bậc cha mẹ nên chịu trách nhiệm giải thích cho các em trai để họ biết đây chỉ là một dấu hiệu chứng tỏ sự trưởng thành, là một hiện tượng sinh lý bình thường, không phải là bệnh tật gì hết, như vậy các em sẽ được chuẩn bị trước về tâm lý tránh để xảy ra sự việc ngoài mong muốn. Các bậc cha mẹ cần biết rằng các em trai vào tuổi di tinh lần đầu là đã có hiểu biết chút ít về tình dục, biết thẹn, có khi không dám hỏi bố mẹ chuyện đó. Như vậy cha mẹ lại càng cần chú ý hướng dẫn, chủ động giới thiệu cho các em hiểu biết kiến thức về mặt này.

Có một số cha mẹ lại làm trái lại. Trong tiềm thức họ cho rằng việc đó không đẹp mặt, không hề nói gì về chuyện này khi bình thường. Khi các em hỏi, họ chỉ âm ừ cho qua chuyện, thậm chí có khi còn mắng mỏ. Làm như vậy rất có hại cho sự phát triển của con cái. Cha mẹ giữ kín và mắng mỏ không những không dập tắt được tinh thần ham hiểu biết của trẻ mà còn làm cho chúng càng thêm tò mò. Chúng sẽ tìm mọi cách hỏi cho ra nhẽ hoặc cứ đoán mò. Có nhiều em sau khi di tinh không lâu là mắc tật thủ dâm, nguyên nhân phần lớn là do không được hiểu biết kịp thời kiến thức về giới tính và không xoá bỏ được điều nghi hoặc trong lòng. Có người đã từng đưa ra một trường hợp sau. Một thiếu niên 14 tuổi lần đầu di tinh, rất lo sợ. Sáng sớm hôm sau em vội hỏi mẹ xem đó là cái gì. Mẹ nổi giận nói: "Đồ mặt dày". Em lại đi hỏi bố bố bảo: "Đồ khốn". Em không thoả mãn bèn đi hỏi một chú bé hàng xóm. Cậu này nói cái đó khoái lắm rồi dạy cho em cách thủ dâm. Em mang theo tâm lý tò mò cứ thử làm xem sao, không lâu sau thành tật không kiềm chế được. Sau này em đã phạm tội về tình dục.

Sau khi di tinh lần đầu tiên, sinh dục của các em trai sẽ bắt đầu phát dục nhanh chóng, gần như người lớn. Khi sinh dục bắt đầu phát dục tinh hoàn và bìu dái to ra bìu dái có màu hồng, da bì bắt đầu thay đổi. Tiếp đó dương vật dài ra nhưng đường kính chỉ tăng vừa phải. Sau đó dương vật và bìu dái tiếp tục nở to, màu sắc bìu dái thâm lại, đầu dương vật phát dục trợn vẹn. Cuối cùng sinh dục ngoài của các em trai có kích thước và hình dạng như của người lớn. Toàn bộ quá trình phát dục của bộ phận sinh dục ngoài kéo dài trung bình 3 năm, có người chỉ 1 năm và có người dài tới 5 năm.

Lông hạ bộ của nam lúc đầu mọc ở gốc dương vật, ngắn, màu nhạt, mềm, thưa thớt. Sau một thời gian sẽ có màu thẫm hơn, dài ra và mọc ở diện rộng

hơn. Lông hạ bộ của nam mọc thành hình quả trám, hình lá chắn, có khi thành hình tam giác. Lông nách thường mọc chậm hơn lông hạ bộ 1-2 năm nhưng cũng có người lông nách mọc sớm hơn lông hạ bộ. Lông nách mọc sớm nhất ở tuổi 13, nhưng cá biệt có người 20 tuổi vẫn chưa mọc lông nách. Có khoảng 1/3 đến 1/2 số con trai cũng phát dục vú, thường là chỉ một bên, đôi khi cả hai bên, đầu vú nổi cao hơn, đôi khi dưới núm vú có cục cứng. Một số ít đụng vào thấy đau, vài tháng sau hiện tượng này tiêu tan hết. Hiện tượng này có thể liên quan với việc bài tiết kích thích tố nam.

Sự biến đổi về ngoại hình trong thời kỳ phát dục thanh xuân là vấn đề được thanh thiếu niên quan tâm nhất và có khi còn lo lắng nữa. Khi phát hiện thấy những đặc trưng khác biệt trước đó không có trên cơ thể nam nữ, họ tự nhiên cảm thấy rất thú vị về việc phân hoá rõ rệt đặc trưng thứ hai của giới tính. Họ bắt đầu để ý đến đặc trưng khác giới và đặc trưng giới tính của bản thân. Một mặt họ lo lắng vì thấy mình phát dục sớm quá mặc khác có khi lại phiền lòng vì mình phát dục muộn quá. Ví dụ các em gái thường hay chú ý đến vú to nhỏ ra sao, còn các em trai thì chú ý xem lông hạ bộ đã mọc chưa. Nếu vú sớm nở to hoặc lông hạ bộ sớm mọc, họ sẽ có cảm giác thiếu tự nhiên và cẩn thận tránh né tiếp xúc với người khác giới. Nếu mãi không thấy nó nở to hoặc lông hạ bộ chưa mọc, họ sẽ có cảm giác tự ty, nếu nghiêm trọng còn cảm thấy hoài nghi thân phận giới tính của mình. Nguyên nhân gây ra những lo lắng này là do họ không biết rằng sự phát dục trong thời kỳ thanh xuân là không đồng đều. Chính vì không biết nên tư tưởng mới nặng nề và sinh ra ý định làm thay đổi một cách nhân tạo. Các em gái hay làm chuyện đó hơn. Ví dụ có em gái xấu hổ vì thấy vú mình nở sớm quá nên đã dùng cách thắt chặt ngực để che đi. Có em lại phiền muộn vì nở muộn quá nên đã dùng cái đệm vú. Cách làm như vậy không những có hại cho sức khoẻ mà còn có hại cho sự phát triển bình thường của tâm lý.

Thanh thiếu niên thường dùng phương pháp so sánh để đánh giá sự phát dục trong thời kỳ thanh xuân của bản thân. Ví dụ các em gái hay nhìn trộm mức độ dày đặc của lông âm hộ bạn gái khi cùng ở trong buồng thay quần áo công cộng, còn các em trai thì quan sát kích thước dương vật của bạn trai cùng ở trong buồng tắm công cộng. Sự quan sát đó tất nhiên có tính chủ quan, bị hạn chế rất lớn, không có tính phổ biến nên không được chính xác. Nhưng thanh thiếu niên thường tin vào kết quả quan sát của mình, thường căn cứ vào đó để đánh giá tình hình phát dục của bản thân. Sự đánh giá chủ quan đó có thể gây ra ảnh hưởng xấu đối với tâm lý của họ. Ví dụ có em gái

nhìn thấy lông âm hộ bạn mình đã mọc rồi còn mình chưa có, hoặc thấy lông âm hộ của mình lưa thưa màu nhạt thì cho rằng bản thân phát dục không tốt. Các em trai cũng vậy, họ thường lo lắng về kích thước to nhỏ của dương vật mình, khi thấy dương vật của bạn to hơn sẽ sinh ra nghi ngờ vấn đề phát dục của bản thân. Vì vậy, giới thiệu cho thanh thiếu niên nắm được một số kiến thức về sự phát dục của thời kỳ thanh xuân là rất cần thiết đối với sự phát triển tâm tình của mình.

Vấn đề nghiêm trọng nhất và gay gắt nhất trong thời kỳ thanh xuân là chuyện tình dục của thanh thiếu niên. Con người phát triển đến lúc đó tuy sự phát dục về tình dục chưa hoàn toàn chín mùi nhưng cơ năng tình dục đã cơ bản kiện toàn, mức độ kích tố nội tiết hầu như đã bằng người lớn. Nói thẳng ra, họ đã có hoạt động tâm lý về tình dục, đã có hưng phấn tình dục, có yêu cầu về tình dục và đã có năng lực tình dục. Về lý luận mà nói, cần để cho họ tiếp xúc tình dục nhưng xã hội văn minh không cho phép làm như vậy và coi đó là một điều cấm kỵ. Các nước đều có quy định về tuổi kết hôn nhằm mục đích phục vụ cho điều cấm kỵ đó. Đặt ra điều cấm như vậy là có cơ sở khoa học, là xuất phát từ việc bảo vệ thân tâm và sức khỏe của thanh thiếu niên. Bọn họ ở vào thời kỳ thanh xuân tuy đã có khả năng tình dục nhưng nội tiết vẫn ở vào trạng thái rất không ổn định và sự phản hồi về hệ thần kinh cũng chưa cân bằng. Vì vậy ý thức tình dục của họ cũng ở vào trạng thái rất không ổn định. Mục tiêu tình dục của họ không cố định, dục tình nảy nở nhanh mà tiêu tan cũng nhanh, chuyển động nhanh. Tinh thần trách nhiệm và ý thức đạo đức của họ chưa chín muồi, chưa đủ năng lực kiểm chế cơn hưng phấn chưa có nhận thức tinh táo về hậu quả. Những nhân tố đó đã quyết định không nên để thanh thiếu niên trong thời kỳ thanh xuân có hành vi tính giao.

Thanh thiếu niên có hành vi tính giao là do nhiều nguyên nhân khác nhau. Theo kết quả điều tra, đại thể do một số nguyên nhân sau: Muốn tìm khoái cảm xác thịt, dùng biện pháp giao du với người khác tìm thể nghiệm mới, muốn tỏ ra là ta đã trưởng thành muốn được giống như bạn cùng lứa tuổi, dùng làm một thủ đoạn báo đáp hoặc trả thù, thách thức cha mẹ và xã hội, muốn tránh bị cô đơn, để tránh các áp lực khác v.v... Chỉ phân tích một chút các nguyên nhân này là có thể phát hiện thấy hành vi tình dục của thanh thiếu niên là rất thiếu lý trí, thường là rất ấu trĩ, vừa làm ta kinh ngạc lại vừa tức cười. Ví dụ có cô gái chỉ vì ghen với bạn gái đã có bồ bịch nên đã chủ động đi làm tình với bạn trai để khoe khoang. Có chàng trai biết bạn đã được

giao hợp thể là không chịu lạc hậu cũng lao đi tìm thời cơ. Đáng chú ý, đó không phải là những trường hợp ngẫu nhiên ít thấy mà là thường hay xảy ra, nhắc nhở xã hội chú ý, những người vào thời kỳ thanh xuân chưa phải đã hoàn toàn kiện toàn còn cần thời gian để tiếp tục trưởng thành, tiếp tục phát triển. Ta vẫn cần giám hộ và hướng dẫn họ.

Hiện nay hành vi tình dục của thanh thiếu niên đang có xu hướng phát triển xấu hơn. ở phương Tây, nó đã trở thành một hiện tượng rất phổ biến. ở Mỹ chẳng hạn, hàng năm có khoảng vài vạn trẻ em do các cô gái dưới 15 tuổi sinh ra. Ở Trung Quốc, tình hình chưa đến mức nghiêm trọng như vậy nhưng theo điều tra của bệnh viện X thì số thiếu nữ phá thai rất đáng kinh ngạc, toàn xã hội cần lưu tâm.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Bóng Ma Thủ Dâm

Trong thanh thiếu niên nam nữ vào thời kỳ thanh xuân có tồn tại một bí mật khó nói ra là thủ dâm. Không nói ngoa chút nào, thủ dâm giống như một con quỷ đang dầy vò hàng vạn thanh thiếu niên. Do thủ dâm mà sinh ra lo lắng, bối rối, sợ hãi đau khổ, thật là đủ mọi tội tình khó mà kể hết. Ví dụ thủ dâm có làm thân thể suy nhược rồi chết non không? Thủ dâm có làm mất hết tinh trùng và vô sinh không? Thủ dâm có làm dương vật bị tổn thương và gây ảnh hưởng đến hôn nhân sau này không? Thủ dâm có làm cho con người giảm sút trí nhớ, thị lực và đau đầu, mất ngủ, liệt dương không? và v.v...

Thủ dâm có đúng là tai hại như vậy không? Vấn đề này ở nước ngoài đã được giải quyết từ lâu nhưng ở Trung Quốc còn có nhiều báo chí phổ cập y học vẫn viết nhiều về cái hại của thủ dâm. Việc tuyên truyền thiếu khoa học như vậy không những kém tác dụng khắc phục hiện tượng thủ dâm mà còn làm tăng thêm gánh nặng tư tưởng cho những người thủ dâm, do đó gây ra nhiều nỗi đau khổ không đáng có. Căn cứ vào tình hình thực tế đó, chúng tôi thấy cần thiết phải giới thiệu kết quả nghiên cứu và nhận thức của giới học thuật ngoài nước về thủ dâm.

Trong thế kỷ 18 người Âu cũng tin là thủ dâm có nhiều cái hại. Toàn bộ châu Âu và châu Mỹ đều tiếp nhận tin điều này: bệnh tâm thần là do thủ dâm gây ra. Đến thế kỷ 19 tình hình vẫn như vậy. Đến đầu thế kỷ 20, vẫn có người cho rằng thủ dâm gây ra bệnh thần kinh, ngay cả nhà tâm lý học lừng danh Freud cũng tin như vậy. Khi nghiên cứu đi sâu thêm, quan điểm "thủ dâm vô hại" đã dần dần được xác định. Theo kết quả điều tra của Kimsef, người thủ dâm nhiều nhất là 16 lần trong một ngày, thời gian kéo dài vài năm liền mà cũng không thấy có ảnh hưởng gì, chỉ thấy tinh dịch xuất ra ít đi mà thôi. Ông còn phát hiện phần lớn thanh thiếu niên đều thủ dâm 2-3 lần một tuần. Căn cứ vào kết quả điều tra của mình, ông kết luận:

1 Người có hành vi thủ dâm vào sơ kỳ thời thanh xuân có thể duy trì nhịp độ hoạt động tinh dục cao trong vòng 35 - 40 năm.

2. Người thường xuyên xuất ra năng lượng tinh dục (xuất tinh) không có hại gì cho năng lượng tinh dục của bản thân, nhất là những người có nhịp độ hoạt động tinh dục cao lại càng như vậy. Về lý luận mà nói, hầu như nhịp độ hoạt động tinh dục cao có thể gây ảnh hưởng xấu tới thân thể, gây ra bệnh tật hoặc chứng kém cảm ứng tinh dục nhưng kết quả điều tra chứng tỏ hiện tượng đó hiếm xảy ra.

3 Năng lực hoạt động tinh dục là cố định không thể vì xuất tinh mà giảm sút và cũng không thể vì giữ lại mà được nâng cao.

4. Nói chung, phần lớn các em trai phát dục tương đối sớm đều thủ dâm, hoạt động tinh dục của họ có nhịp độ cao hơn những em trai phát dục muộn hơn.

Vào thập kỷ 60, vợ chồng bà Mastess lại đưa ra chứng cứ rõ hơn nữa về thuyết thủ dâm vô hại. Họ đã dùng dụng cụ thí nghiệm tiên tiến để ghi nhận sự biến đổi trong cơ thể con người khi giao hợp và thủ dâm kết quả thu được giống nhau.

Cho đến nay, các nhà tâm lý học, tâm thần bệnh học, bác sĩ và các học giả về vệ sinh tinh thần và bảo vệ sức khỏe trên trường quốc tế đều tán thành rộng

rãi ý kiến như sau về vấn đề thủ dâm: "Thủ dâm không phải là hành vi không bình thường và cũng không có hại gì cho sức khỏe".

Để hiểu được thủ dâm là vô hại, còn cần có nhận thức khoa học về nguyên nhân sinh lý sinh ra thủ dâm. Sau khi vào thời kỳ thanh xuân, do được kích thích tố tình dục kích thích nên cơ quan sinh dục và phó tuyến tình dục đều bắt đầu tăng trưởng và bài tiết, sinh ra một thứ cảm ứng dồi dào nên con người có ý muốn mạnh mẽ giải tỏa sự dồi dào đó. Đối với người đã kết hôn thì giải tỏa bằng giao hợp với bạn đời, còn đối với thanh niên chưa kết hôn nên chưa có cơ hội tiếp xúc tình dục thì dùng tay kích thích để giải tỏa một cách tự giác hoặc không tự giác. Vì vậy, thấy làm như vậy vẫn chỉ là một hiện tượng bình thường trong tình dục. Theo thống kê mới nhất của các nhà y học, ít nhất có 50% nam giới đã từng thủ dâm. Thủ dâm sớm nhất có thể bắt đầu từ sơ kỳ thời thanh xuân (12-14 tuổi). Thông thường khi các em trai bắt đầu mọc lông hạ bộ là bắt đầu có hiện tượng xuất tinh. Nhưng thủ dâm không nhất thiết bắt đầu ngay từ lúc đó. Thậm chí có em chưa có khả năng xuất tinh đã thủ dâm (không xuất tinh). Chuyên gia nghiên cứu tình dục Oyama người Nhật nói "Mọi thanh thiếu niên nam đều có thể thủ dâm, trừ những người có cơ quan sinh dục khác thường hoặc mắc bệnh".

Ở đây cần nói rõ một điều cảm ứng dồi dào của cơ quan tình dục không phải chỉ con trai mới có mà con gái cũng có. Do âm đạo và phó tuyến tình dục tiết ra nhiều hơn, đồng thời có hưng phấn tình dục nên làm cho bộ phận sinh dục và hố chậu sung huyết, con gái sẽ có cảm giác dồi dào một cách tự nhiên. Ở cuối thời kỳ thanh xuân, hàng ngày có thể xuất hiện vài lần ý muốn được giải tỏa. Xét theo điểm này thì thấy các em gái mất trinh là có cơ sở sinh lý. Nữ cũng có hành vi thủ dâm nhưng theo điều tra của Kimsef thì ít hơn nam nhiều.

Rất nhiều nhà y học còn cho rằng thủ dâm có ý nghĩa tích cực nhất định, ví dụ nó có thể giải tỏa cảm giác dồi dào sinh lý, ngăn ngừa phạm tội hoặc tránh để xảy ra hành vi trái đạo đức, đồng thời nó còn là phương pháp tốt nhất, kịp thời nhất kiểm tra tình dục trước khi kết hôn xem có đủ năng lực sinh dục không. Ngoài ra nó còn được dùng để trị bệnh tình dục rất hiệu quả. Đối với những người không thể kết hôn do nhiều nguyên nhân khác nhau, nhất là người tàn tật, các bác sĩ còn giới thiệu phương pháp này để họ có thể tự an ủi. Điều này cũng được biểu hiện rõ trong bảng phân loại hành vi tình dục của các nhà khoa học. Giáo sư Asethi nhà bệnh học tinh thần nổi tiếng của Mỹ cho rằng: "Thủ dâm là một loại hành vi tình dục tiêu chuẩn. Sở dĩ nó thành vấn đề rắc rối vì khi thủ dâm người ta có cảm giác như đã phạm tội và lo lắng, do đó mà sinh ra nhiều hậu quả xấu.

Vấn đề thủ dâm nói đến đây chưa phải đã xong. Có người có thể hỏi, ông nói thủ dâm vô hại vậy tại sao nhiều người có kinh nghiệm thiết thân đều cảm

thấy tai hại vô cùng? Đúng là có nhiều người thủ dâm phản ánh họ phải gánh chịu đau khổ và dày vò. Nhẹ thì chân tay rã rời, thân thể suy nhược, mặt mũi xanh xao, lấm bệnh tật. Nặng thì tinh thần bải hoải, công tác thụt lùi, thậm chí hồi hận không muốn sống, có ý định tự sát, và người đã tự sát cũng không phải là hiếm thấy. Vậy giải thích vấn đề này thế nào?

Không thể phủ nhận các hậu quả nói trên nhưng không phải do bản thân sự thủ dâm gây ra mà là do các quan niệm sai lầm về vấn đề này và do sự thiếu hiểu biết về khoa học tình dục gây ra. Từ thuở còn là nhi đồng, người ta đã nghe nói thủ dâm là phạm tội, là thói xấu không tha thứ được, là nguyên nhân gây ra đủ mọi thứ bệnh tật để lại ấn tượng rất sâu sắc trong đầu. Những lời nói dối đó có tác dụng ám thị, mỗi khi thủ dâm lại có những biểu hiện do ám thị gây ra như tự trách mình, phạm tội, lo lắng v.v... Ngoài ra do tác dụng tiềm tàng của những ám thị này nên cứ mỗi khi đau đầu, mệt mỏi, người khó chịu là lại rất miễn cưỡng liên tưởng tới thủ dâm. Kết quả lại càng lo ngại thủ dâm có hại càng cảm thấy tựa hồ như thân thể suy yếu thật, lâu ngày sẽ xuất hiện bệnh tật nghiêm trọng thực sự.

Tuy nói thủ dâm vô hại nhưng thả lỏng quá cũng có hại. Đối với thủ dâm không có ảnh hưởng gì, nhưng ngày nào cũng thế, thậm chí ngày vài lần thì hậu quả lại khác. Luôn ở trạng thái hưng phấn, thiếu ngủ, sẽ dễ cảm thấy mệt nhọc, không muốn ăn, có thể còn bị suy nhược thần kinh cũng giống như chuyện ăn uống vậy, tuy thực phẩm vô hại nhưng ăn nhiều quá sẽ sinh chuyện rắc rối, có thể bội thực mà chết.

Một khi đã thủ dâm là nhịp độ sẽ tăng lên, có người buổi tối không thủ dâm là không ngủ được, cứ thế sẽ nghiện thủ dâm, sức khoẻ sẽ bị tai hại lớn. Vì vậy các thanh thiếu niên ở vào thời kỳ thanh xuân đầy sức sống cần hạn chế thủ dâm. Dưới đây xin nêu vài kiến nghị có thể giúp hạn chế thủ dâm, nếu có thể xin các bạn cứ thử làm sao.

a. Cố sức tránh các điều kiện và hoàn cảnh dễ thủ dâm nghĩa là không tạo ra cơ hội để thủ dâm. Càng ở nơi kín đáo càng cảm thấy cô đơn và càng dễ thủ dâm. Vì vậy nên tránh ở một mình, nên tìm bạn chuyện trò, năng tham gia hoạt động ngoài trời. Trước khi đi ngủ nên đọc sách. Nên ở chung buồng với người khác. Làm như vậy đều có thể tránh được thủ dâm trước khi ngủ. Buổi sớm ngủ dậy nên nhanh chóng mặc quần áo. Nếu bàn tay bạn sờ mó dương vật thì nên đeo găng.

b. Ý nghĩ thủ dâm là do tình dục sinh ra, vì vậy nên cố tránh xa sách báo khiêu dâm.

c. Đặt ra kế hoạch tỉ mỉ giảm bớt số lần thủ dâm. Mới thoát đầu không cần gấp gáp quá, không thể ngay một lúc mà đã hoàn toàn chấm dứt được thủ dâm, nóng vội dễ thất bại. Nên giảm dần số lần thủ dâm, tiến bước vững chắc.

d. Làm sổ đăng ký, mỗi khi tránh được một lần thủ dâm lại đánh dấu vào sổ, cuối cùng thống kê tổng kết. Như vậy thể hiện ý chí và lòng tin hạn chế thủ dâm.

Bác sỹ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Bên Bờ Tính Giao

Sau khi chia tay với thời kỳ thanh xuân, con người chưa thể ngay lập tức tiến hành hoạt động tình dục một cách bình thường mà còn phải trải qua một thời kỳ luyến ái hết sức tế nhị. Trong thời kỳ đó, con người không còn gặp trở ngại gì về mặt sinh lý và tâm lý trong hành vi tình dục nhưng họ (cả hai bên trai gái) đều không thể muốn làm gì thì làm vì còn được xã hội chấp thuận. Con người khác với động vật, hai con vật đực cái gặp nhau, nếu đều ở vào thời kỳ động tình và chỉ cần cả hai đều đồng ý là có thể giao phối ngay, không cần đợi được phê chuẩn. Con người không thể tùy tiện như vậy. Để bảo vệ chế độ đơn phối, xã hội loài người đã gắn chặt hành vi tính giao với hôn nhân, phải kết hôn, xác định rõ quan hệ xã hội rồi mới được phép sinh hoạt tình dục một cách hợp pháp. Thế là sinh ra đêm tân hôn thân bí, lãng mạn. Chỉ từ đêm đó trở đi con người mới có thể hoạt động tình dục dưới sự chấp thuận của xã hội và sự bảo vệ của pháp luật.

Nhưng còn cần nói thêm rằng xã hội không phải nhất luật cấm đoán một hành vi tình dục trước khi kết hôn. Hành vi tình dục là một khái niệm rất rộng không chỉ là hành vi tính giao, tính giao chỉ là một mặt trong hành vi tình dục được gọi là hành vi tính giao có mục đích, ngoài ra có hành vi tình dục quá độ và hành vi tình dục ven biên. Hành vi tình dục quá độ là chỉ mọi động tác gần gũi thân yêu, hành vi tình dục ven biên chủ yếu là trao đổi tình cảm. Hành vi tính giao có mục đích trước khi kết hôn hiện nay vẫn chưa được xã hội chấp nhận nhưng hai loại hành vi tình dục kia không bị cấm

đoán mà còn được khuyến khích tùy theo trình độ khai hoá tư tưởng của xã hội. Ví dụ viết thư tình là thuộc về hành vi tình dục ven biên. Thời phong kiến, một tiểu thư khuê các viết thư cho trai mà bị phát hiện thì bị coi là dâm loạn, ít nhất cũng sẽ bị mắng mỏ hoặc chê cười, nay thì khác hẳn rồi, viết thư tình là một chuyện đàng hoàng. Thư tình của các danh nhân còn trở thành những tác phẩm văn học ưu tú được người đọc và mô phỏng theo. Phương pháp viết thư tình đối với biên soạn thành sách để xuất bản, chuyện viết hộ thư tình, sao chép thư tình không còn là cái gì hiếm hoi, mọi người đã sớm quên mối quan hệ của nó với hành vi tình dục.

Khi mới yêu nhau ta thường dùng hành vi tình dục ven biên để biểu lộ tình cảm của mình. Thư tình phải viết sao cho đậm đà tình cảm, lời lẽ dịu dàng, quần quít, những vật nhỏ nhặt thường ngày như một chiếc khăn tay, một thẻ đánh dấu trong sách thậm chí một chiếc lá rơi đều có thể dùng làm vật lưu niệm yêu đương. Khoé mắt cũng truyền đạt được tình tứ dồi dào, vì vậy có những người khi mới đi vào luyện ái chẳng nói lên lời nhưng liếc mắt nhìn nhau là con tim rung động. Tại sao lại chỉ nhìn nhau mà đã rung động như vậy? Không có gì lạ cả, vì nó thuộc về hành vi tình dục, bất kể là bạn có nhận thức được nó hay không, cái mà nó truyền đạt đều là tình cảm tình dục. Tất nhiên tình cảm này còn mung lung lắm, chưa nhất định đến mức không nói lên lời nhưng lòng dạ vẫn vỡ, xốn xang, ngập ngừng là điều rất bình thường. Con người lúc đó không còn là cậu thiếu niên mù mờ nên tuy có thể đây mới là lần đầu tiếp xúc với bạn khác giới nhưng ý thức giới tính cũng đã “lão luyện” rồi. Đi đôi với hành vi tình dục ven biên, họ thường nảy sinh ra hưng phấn tình dục và có hoạt động tâm lý tình dục mạnh mẽ. Nói một cách văn hoa, bầu nhiệt huyết thanh xuân của họ đang sôi động rộn ràng.

Hành vi tình dục ven biên chỉ là một loại hành vi tình dục sơ cấp, nó có thể mang lại thi vị lãng mạn cho hai bên trai gái mới yêu nhau nhưng chưa mang đến sự thoả mãn về tình dục. Vì vậy khi hai bên đã yêu nhau đến một mức độ nào đó sẽ cảm thấy còn tiếc rẻ và họ sẽ chủ động leo thang tiến đến hành vi tình dục quá độ. Loại hành vi này rõ ràng hấp dẫn hơn loại ven biên, vượt ve nhau thắm thiết, hôn nhau cháy bỏng, ôm nhau chặt, đó là những cơn sóng lớn đồng thời dội vào tâm linh và xác thịt đôi trai gái trẻ tuổi, khiến họ hưởng thụ đầy đủ cái dịu ngọt của yêu đương. Đối với thanh niên nam nữ chưa kết hôn, loại hành vi tình dục quá độ như vậy có thể đưa họ tới cao trào của tình cảm và giải toả phần lớn tình trạng căng thẳng về tình dục. Vì vậy họ tỏ ra hết sức thích thú và nhẫn nại đối với hành vi này. Họ có thể cứ hôn

nhau lâu ơi là lâu, đến khi tắc thở mới chịu buông ra. Họ có thể ôm chặt lấy nhau vài chục phút, thậm chí hàng giờ mà không hề tỏ ra mệt nhọc khiến cho các cặp đã cưới nhau nhìn thấy mà thèm. Nhiều cô vợ oán trách chồng sau khi cưới chỉ chú ý đến chuyện làm tình mà không thích âu yếm vuốt ve vợ, hàng ngày kiếm được cái hôn của chồng khó hơn tát cạn biển Đông. Tất nhiên chồng làm như vậy là không đúng, nhưng các bà vợ cũng nên hiểu rằng vợ chồng được thoả mãn tình dục bằng cách giao hợp nên có phần coi nhẹ hành vi tình dục quá độ. Tính giao là đã nâng cấp trong hành vi tình dục. Đối với nam nữ thanh niên chưa kết hôn lại khác, họ khao khát việc nâng cấp đó của các cặp vợ chồng nhưng bản thân họ lại chưa có quyền nâng cấp, do đó hành vi tình dục quá độ là nội dung chủ yếu trong tiếp xúc tình dục của họ. Không tin xin bạn hãy nhìn xem, các thanh niên nam nữ mới làm quen với nhau thường hay chọn nơi nửa kín nửa hở để gặp nhau như công viên quán cà phê, vũ trường, vì hành vi tình dục ở các nơi đó không sợ bị người khác phát hiện vả lại cũng khó bị phát hiện. Còn các cặp nam nữ đã thân nhau rồi lại thích hẹn hò gặp nhau ở nơi kín đáo, càng vắng người càng tốt, vì họ không muốn để người khác phát hiện hành vi tình dục quá độ ở đó. Tất nhiên việc gì cũng có ngoại lệ, ví dụ có người hôn nhau ngay trên đường phố hoặc trên xe buýt.

Chúng ta sẽ nhận thấy phương thức chủ yếu của hành vi tình dục quá độ trong thời kỳ luyện ái không khác gì phương thức chủ yếu trong giai đoạn âu yếm vuốt ve sờ mó trước khi giao hợp. Nếu nói có khác nhau thì chỉ khác nhau ở hậu quả chứ không khác ở hình thức, một đằng lấy giao hợp làm mục đích còn một đằng chỉ vuốt ve âu yếm ít khi đi đến chỗ giao hợp với nhau.

Có thể nói rằng các thanh niên nam nữ khi có hành vi tình dục quá độ với nhau không phải nhằm để giao hợp như các cặp vợ chồng mà chỉ để trao đổi tình cảm với nhau. Như có nhà thơ đã viết:

*Anh tựa và ngực em,
Cuộc đời vào cõi tiên*

Nhưng tình cảm con người không thể vĩnh viễn trong sáng. Hành vi tình dục quá độ có sức kích thích dục tình rất mạnh. Đối với trai gái trẻ tuổi chưa bao giờ được hưởng mùi ái ân, nó có sức quyến rũ lớn. Nói thẳng ra, mỗi khi ôm nhau, hôn nhau, vuốt ve nhau là trai gái chưa kết hôn đều có hưng phấn tình dục. Dương vật của nam sẽ sung huyết cương cứng, vú của nữ sẽ căng ra,

âm đạo có dịch nhầy tiết ra. Tiến thêm một bước nữa là họ sẽ vượt qua hành vi tình dục quá độ để bước vào hành vi tính giao có mục đích. Muốn ngăn chặn bước phát triển này, phải dựa vào bản lĩnh tự kiểm chế của con người ngoài ra không có cách nào khác. Có người kém bản lĩnh, nhất là khi bị bản năng tình dục kích thích mạnh, là sẽ tỏ ra yếu đuối và không tránh được hành vi tính giao trước khi kết hôn.

Tất nhiên ngoài nguyên nhân sinh lý ra còn có nhiều nhân tố tâm lý khác nhau có thể gây ra hành vi tình dục trước hôn nhân. Ví dụ có thanh niên chịu ảnh hưởng rất sâu sắc của trào lưu tự do tính giao và chủ nghĩa cốc nước của phương Tây nên không coi trọng quan hệ tình dục, thậm chí còn cho rằng chưa tính giao trước khi kết hôn là một dấu hiệu tư tưởng chưa được khai hoá. Những người này đã làm tình ngay từ khi mới yêu nhau hoặc ngay từ khi chưa yêu đương gì hết. Lại có người lo đời phương thay lòng đổi dạ nên dùng quan hệ xác thịt làm một thủ đoạn ràng buộc đối phương. Nhưng dù cho có rất nhiều nguyên nhân nhưng nguyên nhân sinh lý vẫn có tác dụng lớn nhất thường xuyên nhất. Trước đây chúng ta thường nhấn mạnh thanh niên nam nữ phải tăng cường tự kiểm chế, trên thực tế đó chỉ là biện pháp tiêu cực. Biện pháp tích cực là phải giảm bớt hành vi tình dục quá độ, giảm bớt kích thích tình dục, như vậy mới có thể tránh không vượt qua hàng rào nguy hiểm đó. Nói như vậy không có nghĩa là ngăn cấm trai gái ôm nhau, hôn nhau mà chỉ là yêu cầu họ biết điểm giới hạn, nắm chắc điểm dừng, một khi thấy tình cảm của mình quá nóng bỏng là lập tức phải làm lạnh.

Đối với hành vi tình dục có mục đích trước khi kết hôn có một số người coi là chuyện thường, trong số đó có nhiều trai gái chưa kết hôn. Họ khẳng khái nói đã sắp cưới rồi thì giao hợp với nhau chẳng qua chỉ là vấn đề thời gian sớm muộn mà thôi, không cần phải đắn đo nhiều. Họ không biết rằng hành vi tình dục có mục đích đó tức giao hợp trước khi kết hôn là rất tai hại. Trước hết nó không có lợi gì cho đôi trai gái chưa kết hôn. Trong thời kỳ luyện ái, hai bên còn đang ở giai đoạn tìm hiểu nhau, còn giữ tính độc lập lớn, về một ý nghĩa nào đó mà nói nó là một thứ hôn nhân thử nghiệm. Nếu phát hiện thấy hai bên không hợp nhau hoặc không được mãn ý về nhau thì có thể cắt quan hệ. Nếu trước khi kết hôn đã có quan hệ tính giao với nhau thì theo như trình độ văn minh hiện nay sẽ có khó khăn trong việc tìm bạn mới sau khi đã cắt quan hệ với bạn cũ, thậm chí vĩnh viễn không tìm được bạn mới. Quan hệ tính giao trước khi kết hôn còn có thể phủ bóng đen lên tình cảm vợ chồng sau khi kết hôn. Ví dụ có một đôi vợ chồng trước khi

cưới đã hai lần phá thai, sau ngày cưới tình cảm không đậm thắm, anh chồng nghĩ trước khi cưới đã ngủ với mình thì chẳng lẽ lại chưa làm tình với người khác hay sao?". Còn chị vợ thậm nghĩ "Tại sao thái độ anh ta trước và sau ngày cưới lại khác nhau vậy? Hay là đã thích mới nói cũ rồi?" Thế là họ ngầm theo dõi nhau, chồng thấy vợ chuyện trò với người đàn ông khác là nghi ngờ anh ta là người tình của vợ. Vợ thấy chồng giao du với một phụ nữ khác là nghi ngờ chị ta là người tình của chồng. Sự nghi ngờ bệnh hoạn như vậy ngày càng nghiêm trọng, sau này cả hai đi khám bệnh, bác sĩ chẩn đoán họ mắc bệnh tinh thần phân liệt.

Hành vi tình dục có mục đích trước hôn nhân còn gây ra áp lực tư tưởng rất lớn. Bất kể hành vi đó xuất phát từ tự nguyện hay bị bắt buộc, cả hai bên đều cảm thấy đã phạm một tội lỗi mà pháp luật không thể dung thứ, do đó sinh ra tâm trạng thất thường, lo lắng hồi hộp, căng thẳng. So sánh thấy bên nữ chịu áp lực tâm lý lớn hơn vì dư luận xã hội phần nhiều tập trung vào bên nữ, và cũng chính bên nữ lo hậu vận bị ruồng bỏ sau khi mất trinh. Nếu lại thụ thai nữa thì bên nữ còn phải gánh chịu nhiều chuyện phiền toái khác. Họ vừa sợ bị cha mẹ xỉ vả lại vừa sợ bị người đời chê cười, rồi lại còn ảnh hưởng đến công tác, học tập, thậm chí có khi còn bị kỷ luật nữa. Những gánh nặng về tinh thần như vậy cứ như một cái bóng đen lúc nào cũng bám theo cô gái, người kém ý chí thường mắc bệnh tinh thần thất thường ở mức nhẹ hoặc nặng. Cá biệt có người còn sinh ra biến thái về tâm lý và rơi vào vòng tội lỗi.

Hành vi tình dục có mục đích trước khi kết hôn còn có liên quan với bệnh kém khả năng tình dục. Hành vi này thường đi kèm theo với tâm lý lo sợ, sợ bị người khác phát hiện, do đó buộc phải áp dụng chiến thuật "Tốc chiến tốc quyết" (giao hợp thật nhanh). Cách làm này không có lợi cho cả hai bên nam nữ, nam dễ bị chứng xuất tinh sớm, nữ dễ bị chứng thiếu cao trào tình dục do thường xuyên không được hưởng hết khoái cảm tình dục (vì thường phải làm tình vội vã). Khi thanh niên nam nữ sinh hoạt tình dục với nhau, thường không kịp thời lựa chọn đúng thời gian và địa điểm làm tình nên hệ số an toàn thấp, dễ xảy ra chuyện bất ngờ. Ví dụ có người làm tình ở buồng ngủ tập thể, đang vào cuộc thì bạn cùng buồng đột ngột trở về, thế là đâm ra hốt hoảng, từ đó mắc bệnh liệt dương.

Bác sĩ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh
Phần VI - Chương 1
Chuyện Trò Về Kiến Thức Tình Dục

Bạn có biết không?

- *Tư thế giao hợp nào khó thụ thai nhất?*
- *Tình dục của nam mạnh hay nữ mạnh?*
- *Giao hợp bao nhiêu lần là thích hợp?*
- *Chọn thời gian giao hợp vào lúc nào tốt hơn?*
- *Có những loại bệnh tình dục nào?*
- *Trong thời gian vợ mang thai có được giao hợp không?*
- *Tình dục của nữ trong thời gian mang thai mạnh lên hay yếu đi?*
- *Có cách tránh thai nào tuyệt đối vô hại không?*

1 Tính Giao, Có Biết Chẳng

"Người ta không phải mới sinh ra đã biết mà phải học mới biết", đó là một chân lý ai cũng biết nhưng nếu đem áp dụng vào sinh hoạt tình dục thì nhiều người sẽ thấy không phải như vậy. Đền con vật còn biết giao phối hướng chỉ con người là đấng tối linh của vạn vật, chả lẽ còn phải học mới biết sinh hoạt tình dục hay sao?

Đáng tiếc sự thực lại đúng là như vậy. Người là một loài động vật xã hội hoá, trình độ xã hội hoá càng cao thì bản năng động vật càng nhiều. Đó là tiến bộ của văn minh, mà cũng có thể nói là sự dị hoá (đổi khác) của văn minh. Vì vậy có những kẻ sĩ học cao vẫn không biết âm đạo ra làm sao, lấy nhau vài chục năm mà vẫn cứ nhét vào lỗ niệu đạo, thấy vợ không có chửa thì lấy làm lạ lắm.

Đó không phải là chuyện tiêu lâm mà là phản ánh tính mâu thuẫn của văn minh nhân loại. Con cái đến thời kỳ động tình biết chủ động khoe cơ quan sinh dục với con đực, lại còn biết dùng mùi để hấp dẫn, có khi cơ quan sinh dục còn thay đổi màu sắc để con đực dễ nhìn thấy. Loài người không thể hiểu hết mọi điều đó, hơn nữa còn làm cho tình dục thành một chuyện thần bí, làm cho hoạt động sinh lý của cơ năng bình thường trở thành mù mịt bí hiểm. Cho nên không tránh được có người chẳng biết cơ quan sinh dục là cái quái gì. Ở nước ngoài đã có người mở lớp huấn luyện tân hôn, tổ chức giảng bài cho nam nữ mới kết hôn, dạy họ các kiến thức và kỹ năng cơ bản về sinh

hoạt tình dục. Có khi họ còn biểu diễn động tác mẫu hoặc dùng băng ghi hình để tăng thêm hiệu quả học tập. Qua điều tra được biết 90% số cặp vợ chồng đã học đều có cuộc sống tình dục hoà thuận. Do đó thấy trước khi sinh hoạt tình dục, có hiểu biết về giải phẫu giới tính và sinh lý giới tính của bản thân mình và bạn đời là một tiền đề tất yếu tạo ra niềm vui trong sinh hoạt tình dục.

Sinh hoạt tình dục đại thể bao gồm hai mặt: tri thức về giải phẫu giới tính và tri thức về sinh lý giới tính. Ngoài ra trước khi sinh hoạt tình dục còn cần biết kết quả của nó. Ví dụ bạn muốn thụ thai thì phải biết quy luật rụng trứng của phụ nữ, nắm được khoảng thời gian dễ thụ thai nhất. Nếu bạn chưa muốn có thai thì phải biết thường thức tránh thai, tác dụng và cách sử dụng thuốc tránh thai, dụng cụ tránh thai. Sinh hoạt tình dục còn có thể gây ra một hậu quả xấu nữa, đó là bệnh phong tình. Có rất nhiều loại bệnh tật liên quan đến sinh hoạt tình dục, các bạn đọc cũng nên biết đôi chút.

Nói về giải phẫu giới tính, ta thường hiểu biết nhiều hơn về bộ phận sinh dục ngoài và hiểu biết ít hơn về bộ phận sinh dục trong. Do không biết vị trí thật chính xác của bộ phận sinh dục nên có nhiều chuyện tức cười trong đêm tân hôn. Về mặt tính giao mà nói, bộ phận sinh dục trong có vẻ không quan trọng lắm nhưng cũng không thể lơ đi không biết. Nhất là khi bạn muốn tính giao hữu hiệu (tức mang thai) thì lại càng cần biết đến.

Thụ thai là sự kết hợp tế bào sinh dục của hai giới, những người bình thường đều có khả năng truyền dẫn tinh trùng và trứng. Nữ có hai buồng trứng, mỗi buồng có khoảng 20 vạn trứng chưa chín, kể từ tuổi thanh xuân dậy thì mỗi tháng rụng trứng một lần. Nói chung, thời gian rụng trứng nằm vào giữa hai kỳ kinh nguyệt. Nói một cách chính xác, trứng rụng 14 ngày trước khi thấy kinh. Ví dụ chu kỳ kinh nguyệt là 28 ngày và hành kinh rất đều, thì sau khi thấy kinh 14 ngày là rụng trứng. Vì vậy thời gian dễ thụ thai là vào khoảng 15 ngày sau khi thấy kinh, trong đó ngày thứ 13 và 14 là dễ thụ thai nhất.
Nếu

Hiểu biết như vậy vẫn chưa đủ. Giao hợp trong thời kỳ rụng trứng chỉ là có khả năng thụ thai mà thôi chứ không phải là bách phát bách trúng. Một lần xuất tinh của nam có tới vài trăm triệu tinh trùng nhưng chúng chỉ chui vào

âm đạo, còn trứng rụng lại nằm ở bộ phận thô giáp của ống dẫn trứng. Tinh trùng muốn gặp được trứng còn phải có một cuộc hành quân cấp tập gian khổ, phải qua một số cửa của cái quan trọng từ âm đạo qua cổ tử cung, tử cung, ống dẫn trứng rồi mới kết hợp được với trứng. Trong khoảng thời gian đó phần lớn tinh trùng chết đi, chỉ còn khoảng 200 tinh trùng vào đến vị trí thụ tinh. Sau khi biết được nguyên lý thụ tinh, bạn có thể áp dụng biện pháp tương ứng, theo dõi vài chu kỳ hành kinh, suy ra thời gian rụng trứng, do đó mà nắm được thời cơ thụ thai.

Khi giao hợp còn phải chú ý đến tư thế. Tử cung nghiêng về phía sau không tiện cho tinh trùng tiến vào, sẽ khó thụ tinh. Tư thế tốt nhất là chồng nằm trên, vợ nằm ngửa, hai chân dang ra hơi cong, như vậy tinh dịch dễ chảy vào cửa tử cung, tạo điều kiện thuận lợi cho tinh trùng đi sâu vào trong. Sau khi giao hợp, vợ nên nằm ngửa trên giường một tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn nữa để tinh trùng có đủ thời gian đi vào ống dẫn trứng. Sau khi tính giao, vợ không nên đi tiểu ngay để tinh trùng không thể theo nước tiểu trôi ra ngoài. Có những cặp vợ chồng lấy nhau đã vài năm, cơ quan sinh dục của hai người không có bệnh tật gì, sinh hoạt tình dục rất bình thường, thế mà lại không thụ thai. Đó là do thời gian và tư thế giao hợp không đúng gây ra.

Ta có thể suy luận ngược lại, vợ chồng chưa muốn có con nên dùng phương pháp giao hợp tư thế ngồi là sẽ giảm bớt được khả năng thụ thai. Nếu hai vợ chồng khéo phối hợp thì áp dụng tư thế

Hiểu biết khả năng của cơ quan sinh dục cũng là việc hết sức quan trọng, nếu không sẽ bị giảm sút khoái lạc tình dục thậm chí có thể gây ra hậu quả xấu. Có một anh chồng tình dục rất mạnh và hay nổi cơn hưng phấn đột ngột, nhanh chóng. Mỗi khi hứng lên là anh ta vội cuống lên. Có khi vợ đang ngủ say, chưa được chuẩn bị đã bị anh ta làm tình. Mỗi lần giao hợp, chị vợ đau đớn, kêu rên có khi đau quá hét lên nhưng anh chồng vẫn không chịu điều tra kỹ nguyên nhân mà còn trách vợ làm bộ. Thời gian trôi đi, chị vợ sợ tính giao như cọp, bèn làm một cái xi líp bằng da bó sát vào hạ bộ, buộc chặt bằng dây da, phòng khi bị chồng hành tội. Nếu anh chồng này hiểu biết chút ít về tri thức sinh hoạt tình dục thì có thể tránh được tình trạng này. Trong âm đạo không có tuyến nội tiết nhưng khi hưng phấn tình dục vẫn chảy ra một thứ dịch thể có tác dụng làm trơn để dễ giao hợp và bảo vệ cho vách âm đạo không bị tổn thương. Nếu dịch thể đó chảy ra không đủ thì

cần bơm vào âm đạo một loại thuốc nhờn. Anh chồng này không chuẩn bị gì, khi âm đạo vợ chưa chảy ra đủ dịch thể làm trơn đã vội giao hợp nên vợ mới đau đớn, do đó sinh ra tâm lý sợ giao hợp và đã xảy ra câu chuyện về cái xi líp da nói trên.

Đối với vùng mẫn cảm tình dục, người ta thường không biết đến nơi đến chốn. Tất cả các chỗ mẫn cảm với tình dục như bộ phận sinh dục, miệng, môi, vú đều được nhớ kỹ, nhưng có những chỗ mẫn cảm khác mà không phải ai cũng biết, như sau vành tai, gáy, lòng bàn chân. Kích thích những nơi đó có hiệu quả rất tốt. Ngoài ra một số đầu xương của nam giới như vùng quanh hậu môn cũng rất mẫn cảm tình dục, ở nữ cũng vậy. Nhiều chuyên gia y tế khi trị bệnh tình dục đều giới thiệu phương pháp vừa giao hợp vừa vuốt ve bộ phận đó cho bệnh nhân. Vùng mẫn cảm tình dục còn được tiếp tục phát triển trong thực tiễn sinh hoạt tình dục, tạo thành các vị trí mẫn cảm đặc biệt khác người. Lông mày về mặt sinh lý không có liên quan gì đến tình dục, nhưng có những cặp vợ chồng thích cọ lông mày vào nhau để kích thích tình dục và thường có thể gây ra cảm giác hưng phấn nhẹ nhàng, trở thành một động tác chuẩn bị trước khi làm tình.

Về tri thức sinh lý như cao trào tình dục, chu kỳ hứng tình, biến đổi sinh lý của cơ quan sinh dục và biến đổi sinh lý toàn thân trong quá trình sinh hoạt tình dục, không những mọi người ít biết mà ngay cả các chuyên gia tình dục gần 30 năm nay mới biết rõ. Và có một số vấn đề đến nay vẫn chưa kết luận được, còn đang tranh cãi.

Tri thức sinh lý tình dục có tác dụng thiết thực nhất là vuốt ve, sờ mó là gì và vuốt ve sờ mó như thế nào. Vuốt ve sờ mó là chỉ một động tác gây hưng phấn tình dục. Đối tượng của nó nói chung là các cặp làm tình với nhau, nhưng có khi là tự mình làm như thủ dâm chẳng hạn. Có thể tùy theo các góc độ khác nhau để phân loại việc này. Có những động tác tương ứng với ngôn ngữ, ví dụ những lời tình tứ dịu ngọt và thuộc về kích thích bằng ngôn ngữ, những động tác tay đầy sức quyến rũ hoặc một ánh mắt đầy tình cảm là thuộc về động tác. Có những động tác vuốt ve trực tiếp tương ứng với vuốt ve gián tiếp, ví dụ vuốt ve tay đối phương là thuộc về động tác gián tiếp còn sờ mó vuốt ve các bộ phận nhạy cảm tình dục của đối phương là thuộc về động tác trực tiếp. Lại còn có động tác nhẹ và động tác mạnh, nói chung động tác chậm rãi, nhẹ nhàng là thuộc về động tác nhẹ nhàng, còn động tác

mạnh và gấp là thuộc về động tác mạnh. Lại có yếu tố nội tại và yếu tố ngoại lai, bạn khác giới vuốt ve, sờ mó là thuộc về yếu tố nội tại, còn sự kích thích của màu sắc, âm thanh và ánh sáng đèn là thuộc về yếu tố ngoại lai.

Khoái cảm do vuốt ve gây ra không có tiêu chuẩn đánh giá, thường có liên quan với nhân tố tâm lý, kinh nghiệm đường đời, trình độ tu dưỡng, do đó có đặc điểm là khác nhau tùy theo từng người. Ví dụ có một câu nói tình tứ văn hoa có thể làm cho người sành văn học xúc động nhưng lại chẳng có tác dụng gì đối với người không am hiểu văn học. Do nguyên nhân này nên nhiều người có sở thích riêng đối với việc vuốt ve tình dục. Cũng như chuyện ăn uống vậy, người thích ăn mặn, kẻ thích ăn nhạt, người thích ăn cay, kẻ thích chua, mỗi người đều có khẩu vị riêng. Có người chỉ thích vuốt ve một bộ phận nào đó, thậm chí hình thành phản xạ có điều kiện, cứ chạm vào đó là hưng tình. Có lẽ đó là nữ giới có tâm lý tình dục phức tạp hơn, cảm nhận tình dục chậm rãi hơn. Thậm chí khi bộ phận ưa thích đó không thuộc khu vực mẫn cảm tình dục. Ví dụ có người điều tra phát hiện một chị vợ cứ hễ chồng bóp mạnh vào kẽ giữa ngón tay út và ngón tay đeo nhẫn là hưng tình muốn giao hợp ngay.

Sở thích trong vuốt ve còn có một số trường hợp đặc thù khác nữa. Trong một cuốn tiểu thuyết của nhà văn Đài Loan, tác giả đã viết một đoạn như sau: Một bác đồ tể cứ mỗi khi làm tình là bắt vợ phải hét lên vì bác cảm thấy hét như vậy sẽ kích thích tình dục, hét càng to càng khoái. Nếu vợ không hét là ăn đòn. Chuyện tình dục của họ, hàng xóm ai cũng biết, cứ nghe thấy tiếng chị vợ hét là họ biết ngay vợ chồng bác đồ tể đang làm tình. Về chuyện vuốt ve, còn có vấn đề tiếp nhận. Một bên dùng vuốt ve để phát ra một loại thông tin, đó mới chỉ là ý muốn đơn phương, nếu đối phương không hiểu hoặc không tiếp nhận thì chỉ là kích thích vô ích hoặc chỉ là truyền tin vô hiệu. Vì vậy trước khi vuốt ve sờ mó cần tính đến hai nhân tố sau:

1 Đối phương có hiểu được không.

2 Đối phương có tiếp nhận không.

Sinh hoạt tình dục không chỉ là hoạt động thân thể mà còn xen lẫn với tình

cảm rất dồi dào. Vì muốn biết đối phương có hiểu và tiếp nhận không thì thường không thể chỉ dựa vào hỏi han trực tiếp (nữ giới phần lớn ghét lối hỏi han này) mà cần quan sát tỷ mỉ, thăm dò cẩn thận. Chớ có làm tàn lụi hết hưng phấn tình dục mà hai bên đã tạo ra được khiến cho hưng phấn biến thành ngán ngẩm vô vị. Gặp trường hợp này, phía vợ nên khéo léo một chút, có thể cố ý hoặc vô tình gợi mở để chồng chủ động, ngoài ra có thể gián tiếp tỏ cho chồng biết mình đã làm vệ sinh hạ bộ sạch sẽ để anh ta yên tâm. Ngược lại người chồng cũng phải làm như vậy. Giả thiết anh chồng tìm được một phương pháp vượt ve sờ mó mới và muốn vận dụng vào sinh hoạt tình dục, vậy tốt nhất chớ có vội vàng. Phải lựa lúc vợ đã hứng tình khá cao rồi mới dùng ngôn ngữ hoặc động tác để thăm dò. Nếu vợ không phản đối mạnh hãy làm. Nếu thấy vợ tỏ vẻ khó chịu thì phải thôi ngay, tìm cách khác. Chuyên gia tư vấn thường gặp các trường hợp sau. Có một phụ nữ trung niên mếu máo đến Phòng tư vấn kể lễ nỗi niềm. Thì ra ông chồng không hiểu học ở đâu được một phương pháp mới cứ khăng khăng dò thử làm với vợ. Bà vợ không muốn chồng mất vui nên miễn cưỡng đồng ý. Sau khi làm thử, ông chồng thích lắm rồi cứ thế mà làm mãi. Mỗi lần giao hoan xong, bà vợ lại gạt lệ khóc thầm vì cho rằng phương pháp đó không phải là cách làm của người đứng đắn, chỉ có gái điếm mới làm như vậy. Chồng áp dụng phương pháp đó chứng tỏ đã thiếu tôn trọng vợ. Đó là điều làm cho bà vợ đau lòng rơi nước mắt. Ví dụ này cho thấy vượt ve cũng có tính hai mặt, vận dụng tốt sẽ làm tăng thêm khoái cảm tình dục, vận dụng không tốt lại làm hỏng sinh hoạt tình dục rồi tiếp đó làm tổn thương quan hệ vợ chồng.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Độ Lệch Thời Gian Trong Sinh Hoạt Tình Dục

Độ lệch thời gian nguyên là một chiến thuật trong thi đấu bóng chày, ý nói lợi dụng khoảng thời gian rất ngắn khi đối phương nhảy lên chắn lưới quá sớm để bên mình nhảy lên đập bóng dứt điểm.

Trong quá trình hưng phấn tình dục của hai bên nam nữ cũng có độ lệch thời gian, hoặc nói một cách khác tình dục nam nữ có khác nhau về tính chất.

Không tin xin bạn nhìn xem.

- Tình dục của nam tương đối mạnh, hăng hái. Tình dục của nữ khởi động chậm và tương đối yếu.
- Hưng phấn tình dục của nam xuất hiện nhanh, chỉ sau 2-6 phút là đã tiến

tới cao trào và xuất tinh sau đó tàn lụi khá nhanh. Hưng phấn tình dục của nữ xuất hiện muộn hơn, thường phải trên 10 phút, tàn lụi cũng chậm.

- Tình dục của nam sớm xuất hiện ở cơ quan sinh dục, dục tình mạnh, chóng được thoả mãn. Tình dục của nữ xuất hiện tập trung tương đối chậm ở cơ quan sinh dục và rải ra rộng hơn, phức tạp hơn, không những đòi hỏi thoả mãn ở bộ phận sinh dục mà còn đòi hỏi có sự tác động của ngôn ngữ, cười vui, vuốt ve, sau khi được hưng phấn đến một mức độ nhất định mới đòi hỏi giao hợp.

- Đòi hỏi của nam nhanh và rõ, của nữ có khi không thật rõ.

Độ lệch thời gian trong sinh hoạt tình dục của nam và nữ không phải là chuyện nhỏ, nguyên nhân của phần lớn chuyện thiếu hoà hợp trong sinh hoạt tình dục của vợ chồng đều bắt nguồn từ chỗ đó. Chồng thích lắm rồi mà vợ vẫn còn lửng lơ, thậm chí vẫn tỉnh bơ, cao trào tình dục của chồng qua rồi, lúc đó dục tình của vợ mới chớm nổi lên, chồng xuất tinh xong là dương vật ỉu mềm, trong khi đó vợ vẫn đang còn trong giai đoạn hưng phấn, vẫn thích được dương vật cọ sát. Đó, cứ như thế nên gây ra tình dục thiếu hoà nhịp, lâu ngày sẽ phủ bóng đen lên tình cảm vợ chồng.

Độ lệch trong thời gian sinh hoạt tình dục của vợ chồng tuy là độ vênh về sinh lý khó tránh được nhưng không phải là không thể hoà nhịp. Tiền đề của hoà nhịp là trước tiên phải nhận thức đúng vấn đề. Hiện tượng nam nhanh nữ chậm, nam mạnh nữ yếu không có gì là lạ, càng không cần thiết phải lo lắng, biết vận dụng thoả đáng là sẽ cảm thấy rất thú vị. Nó giống như một bản hợp xướng hai bè tuy một bè giọng cao một bè giọng thấp, có cái trước cái sau, nhưng nghe vẫn rất hoà nhịp êm ái.

Có nhiều biện pháp để khắc phục độ lệch thời gian nhưng về cơ bản chỉ có một điều, đó là phải tìm cách làm cho hưng phấn tình dục của người vợ xuất hiện nhanh một chút và kìm chậm lại một chút hưng phấn tình dục của người chồng để hai bên đồng bộ tiến bước cùng đạt tới cao trào. Giống như bản hợp xướng hai bè, bất kể là hát ra sao nhưng đều phải hoà cùng một nhịp.

Dù cho độ lệch thời gian của một số cặp vợ chồng tỏ ra rất ngoan cố khó khắc phục ngay được nhưng cũng chớ có lo ngại. Chỉ cần hai bên thông cảm với nhau là có thể dùng một số biện pháp bổ cứu để giảm bớt hoặc xoá bỏ độ lệch thời gian.

Ngoài độ lệch thời gian giữa hai bên nam và nữ ra, còn có độ lệch giới tính. Với một bối cảnh văn hoá nhất định, trạng thái tâm lý trong sinh hoạt tình dục của nam và nữ cũng khác nhau. Tình dục mạnh yếu chủ yếu do nhân tố sinh lý quyết định còn độ lệch giới tính lại có nhân tố xã hội sâu sắc. Nó là phản ánh tất nhiên các yêu cầu khác nhau của nhân tố xã hội đối với hai giới tính nam và nữ trong luyến ái và sinh hoạt tình dục. Hai độ lệch này gặp nhau tất nhiên sẽ làm cho mâu thuẫn và xung đột trong sinh hoạt tình dục

càng gay gắt thêm.

Đối với nam giới, xã hội yêu cầu họ phải tích cực chủ động trong mọi việc, cả việc yêu đương và kết hôn cũng vậy. Trong sinh hoạt tình dục nam giới vẫn tỏ ra tích cực chủ động và có sức mạnh. Nhìn bề ngoài tựa như nam giới muốn dùng năng lực tính giao để biểu lộ khí thế đàn ông của mình, lấy cái đó làm niềm tự hào. Nhưng trong thâm tâm, họ lại muốn lấy việc bản thân và đối phương có được thoả mãn hay không làm tiêu chuẩn để tự đánh giá mình. Kết quả điều tra chứng tỏ đàn ông có tinh thần chủ động trong tình dục thường đều có lòng tự tin cao và có năng lực hoạt động xã hội mạnh còn các đàn ông kém tự tin thì thường bị động trong sinh hoạt tình dục.

Đặc điểm tính giao của nam giới trước và sau khi kết hôn cũng có khác nhau. Trước khi kết hôn, các thanh niên ở vào tuổi thanh xuân (13-19 tuổi) thường hay mơ tưởng đến tính giao nhiều hơn nữ: Khi nói chuyện yêu đương, thường là nam khó kiềm chế kích thích tình dục nên chủ động xin được làm tình. Đúng như Tiến sĩ Giaik chuyên gia bệnh tâm thần Mỹ đã nói: "Rất nhiều thanh niên muốn được giao hợp để thoả mãn nhu cầu tình cảm của bản thân". Sau khi kết hôn, con trai trưởng thành hơn nên bắt đầu phân biệt nhu cầu xác thịt với nhu cầu tình cảm, và lại do quan hệ gia đình và trách nhiệm làm chủ gia đình, để lại thế hệ nối tiếp nên họ không thể coi ái tình là một phương tiện. Họ coi kết hôn và tính giao là mục đích nên hoạt động tình dục kiểu nghĩa vụ tăng lên. Sau khi có con, nhiều đàn ông nhận thấy một trong những mục tiêu của sinh hoạt tình dục đã được thực hiện và sẽ coi trọng hơn trách nhiệm của vị gia trưởng. Ngoài ra có áp lực tinh thần của sự nghiệp và cuộc sống và do quan hệ tuổi tác nên tình dục của họ bị hạn chế. Vì vậy ta thường nghe thấy các bà vợ sau khi kết hôn không lâu oán trách: "Cưới nhau xong là anh chỉ nghĩ đến chuyện lên giường, tình yêu trước đây để đâu rồi?" Các bà vợ đã kết hôn trên chục năm rồi lại than thở ngược lại: "Làm cái việc đó ít như vậy mà anh nói là vẫn yêu em à?"

Tâm tình nữ giới lại khác. Thời kỳ thiếu nữ thơ ngây chưa biết gì, văn hoá xã hội kêu gọi tình dục của cô gái phát triển theo hướng lý tưởng hoá tình yêu, các chàng khôi ngô tuấn tú là hình tượng đẹp nhất đối với các cô. Nhưng cô gái như vậy rất có thể sau khi kết hôn vẫn còn coi trọng tư tưởng lãng mạn như trước khi kết hôn. Họ cảm thấy bản thân sinh hoạt tình dục chưa phải là tình yêu. Ví dụ có một cô gái đọc rất nhiều tiểu thuyết tình yêu nên đem tâm hồn tràn đầy mơ ước đẹp nhưng không thực tế. Với tư tưởng đó cô bước vào buồng động phòng nhưng đã thất vọng vì không có ánh sáng huyền ảo trong phòng mà cũng chẳng gặp một thanh niên khôi ngô tuấn tú nào mà chỉ thấy anh chồng đã cởi hết quần áo sấn vào người cô. Mộng mơ tan vỡ, cô bất giác oà khóc. Có một số phụ nữ lại mang theo một nhân sinh quan rất thực tế. Họ đã suy nghĩ nhiều về cảnh hôn nhân và làm mẹ, sau khi

kết hôn họ coi cuộc sống và nuôi dạy con là mục tiêu. Loại người này có thể coi sinh hoạt tình dục không phải là mục đích, càng không phải là tình yêu. Sau khi con cái trưởng thành bà vợ cảm thấy mình đã lo tròn trách nhiệm làm vợ và làm mẹ, cuộc sống thực tế trong gia đình làm giảm bớt gam màu lãng mạn của tình yêu, đã hoàn toàn giải toả hết sự lo ngại và ràng buộc về tinh thần và tâm lý trong sinh hoạt tình dục. Vì vậy tình dục của nữ giới trong độ tuổi trên dưới 40 tuổi là ở đỉnh điểm. Hoạt động tình dục của nam giới cao điểm vào cuối thời kỳ thanh niên, do đó lại hình thành một độ lệch thời gian tình dục nam nữ mạnh yếu khác nhau. Chuyên gia trị bệnh tâm lý phát hiện thấy trong các cặp vợ chồng trung niên có sự khác nhau rất lớn về cấp độ tình dục, tình dục của người chồng thường yếu hơn người vợ, tuổi càng lớn thì càng yếu hơn nữa.

Cởi trói phải do người trói thực hiện. Sự khác biệt do văn hoá xã hội tạo nên tốt nhất phải dùng phương thức văn hoá để giải quyết. Người vợ nên hết sức giúp chồng giải toả áp lực tinh thần trong sự nghiệp và gia đình; người chồng cũng cần giúp vợ nhanh chóng chuyển hoá tình yêu lãng mạn và quan niệm hôn nhân quá thực tế thành một tình yêu gắn bó nhau trong cuộc sống chung. Đối với các cặp vợ chồng học vấn cao, họ thường coi trọng việc chuyện trò tâm tình với nhau, trao đổi với nhau kiến thức về tâm lý học, cùng nhau nhận rõ sự khác biệt, xây dựng ý thức kết hợp chặt chẽ hai mặt tính giao và tình yêu với nhau, không để thiếu bất kỳ mặt nào. Đối với các cặp vợ chồng điều kiện thấp hơn, nên cố gắng tham gia các hoạt động vui chơi giải trí mà hai bên có thể tham gia chung ở ngoài gia đình. Nếu sự khác biệt khá lớn hoặc đã xảy ra va chạm, tốt nhất nên cùng đi hỏi chuyên gia tư vấn tâm lý.

Hiện tượng nam nhanh nữ chậm, nam mạnh nữ yếu tuy là phổ biến nhưng không tuyệt đối. Ví dụ quan niệm cũ cho rằng do nguyên nhân sinh lý nên nữ phải bị động trong sinh hoạt tình dục, nam cần ở vào địa vị chúa tể, khoa học hiện đại đã bác bỏ quan niệm này. Nữ và nam giống nhau, động cơ tình dục là do sinh lý và cơ chế sinh lý chi phối. Sau khi được kích thích ngoại lai ở mức độ nhất định, cả hai giới đều có yêu cầu tình dục và sinh ra hưng phấn tình dục. Các nhà nghiên cứu đã cho một số nam nữ tham gia thí nghiệm xem băng hình diễn tả quá trình sinh hoạt tình dục rồi để họ cảm nhận của mình. Có cả nam cả nữ thừa nhận có hứng tình và muốn được giao hợp ngay, tỷ lệ số nam không cao hơn nữ nhiều, ngoài ra nữ còn có khả năng mừng tượng chuyện làm tình, khoảng 60% phụ nữ có thể nảy sinh hứng tình bằng cách mừng tượng như vậy. Chỗ khác nhau giữa nam và nữ là nam hứng tình thì có thể biểu lộ ngay không lo ngại gì còn nữ hứng tình thì lo ngại nhiều bề, hoặc sợ giao hợp có hậu quả, hoặc bị nam chê là dâm đăng. Đó không phải là nhân tố sinh lý mà là nhân tố tâm lý có bối cảnh xã hội.

Nếu triệt để xóa bỏ tác dụng và ảnh hưởng của nhân tố tâm lý xã hội thì có lẽ không còn tồn tại độ lệch tình dục giữa nam và nữ nữa.

Nếu nữ giới xóa bỏ được ảnh hưởng của tập tục xã hội, chủ động trong sinh hoạt tình dục thì sẽ thu được nhiều khoái cảm hơn nữa. Sự thực chứng tỏ chủ động là tiền đề nữ nhận được hạnh phúc trong sinh hoạt tình dục. Ở trạng thái bị động, nhiều phụ nữ không đạt được cao trào tình dục. Đồng thời nó còn cần đã phá quan niệm sai lầm cho rằng chủ động sẽ bị nam coi thường. Tiến sĩ Fraud Giáo sư khoa sản ở Mỹ rất có kinh nghiệm về chuyện này. Ông cho rằng không phải bao giờ nam giới cũng chủ động yêu cầu giao hợp. Ông nói: "Tôi hy vọng mỗi chị phụ nữ đều nhận rõ rằng đại bộ phận các ông chồng đều hứng tình, khi được các bà vợ âu yếm vuốt ve trên giường. Như vậy rất có thể làm cho họ cảm thấy được âu yếm nên muốn được ân ái luôn. Và các ông chồng sẽ gắn bó với vợ". Giáo sư tâm lý học Maus và đồng sự Sikin của trường Đại học Conneticut cũng nghiên cứu và chứng thực thêm: "Nam giới sẽ có phản ứng hoà hợp tích cực khi vợ chủ động biểu lộ tình dục với họ". Các ông còn phát hiện thấy quan niệm cũ kỹ cho rằng nam giới chủ động là sẽ làm cho nữ giới cảm thấy động tình ngay, nhưng nam giới lại không biết điều đó.

Không thể phủ nhận, để khắc phục độ lệch trong sinh hoạt tình dục thì nam giới có tác dụng lớn hơn. Xưa nay người ta vẫn cứ nhìn nhận vấn đề theo góc độ đó nên đã hình thành một thiên kiến cho rằng chỉ cần nam giới giảm chậm nhịp độ đi một chút, nén cơn tình dục làm động tác vuốt ve sờ mó là sẽ giải quyết được mọi vấn đề. Nói chung, nhận thức như vậy cũng không có gì sai lầm nhưng như vậy là đã coi nhẹ tình cảm của đàn ông trong sinh hoạt tình dục. Đúng như ông Jonhson đã nói khi được thăm dò: "Vì tôi là đàn ông nên vợ tôi cho rằng cứ hễ tôi ôm hoặc hôn vợ tức là muốn làm tình. Nhiều lúc tôi chỉ muốn bày tỏ tình cảm âu yếm mà thôi, tôi muốn được hưởng sự dịu ngọt của tình yêu".

Giống như bà vợ nói trên, nhiều phụ nữ đã có nhận thức sai lệch về đặc điểm sinh hoạt tình dục của đàn ông. Họ chỉ nhìn phiến diện một mặt. Ví dụ có người cho rằng tình dục của đàn ông khẳng định mạnh hơn đàn bà, chẳng bao giờ thoả mãn trong chuyện làm tình. Thực ra đâu có phải đều như vậy cả. Đàn ông có người tình dục dồi dào, có người rất yếu kém, đàn bà cũng vậy. Cá biệt quan hệ mạnh yếu này có khi lại đảo ngược, đàn bà mạnh, đàn ông yếu. Ví dụ một vị giám đốc công ty đột nhiên mang hành lý đến ăn ở ngay tại phòng làm việc trong khi không có việc gì là khẩn cấp. Mọi người lấy làm lạ. Lý do thực sự chỉ có mình ông giám đốc biết. Thì ra bà vợ ông ta qua tuổi trung niên, hồi xuân, tình dục rất mạnh hầu như đêm nào cũng đòi hỏi, ông ta sức khỏe kém, không chịu nổi nên phải đi "lánh nạn".

Về mặt làm tình, đàn ông chỉ có nhu cầu sinh lý đơn nhất, đó cũng là một sự

ngộ nhận. Thực ra lớp đàn ông trung niên ngày càng không thích dựa vào phương thức sinh hoạt tình dục để tự chứng minh bản thân mà phần lớn đều muốn dựa vào trao đổi chuyện trò để đạt được mục đích. Đôi khi cả nam và nữ đều muốn hôn hít, ôm ấp, chuyện trò vui vẻ. Trong quan hệ vợ chồng thăm thiết, chỉ sinh hoạt tình dục không thôi là chưa đủ đối với rất nhiều ông chồng. Đặc điểm tình dục của phụ nữ ở tuổi trung niên là phát triển theo hướng đàn ông (tình dục mạnh lên). Họ thường dựa vào sinh hoạt tình dục để tự đánh giá mình, còn sinh hoạt tình dục chứng tỏ bản thân còn sức hấp dẫn. Vì vậy có rất nhiều phụ nữ thấy chồng ít sinh hoạt tình dục là hoài nghi tình yêu của anh ta đối với mình. Tình trạng này thường không xảy ra vài năm sau khi kết hôn.

Ngoài ra nam nữ còn có một điểm giống nhau quan trọng nữa, đó là sự âu yếm, yêu thương là nguồn gốc chung tạo ra khoái cảm tình dục. Nữ giới có thể nhận được niềm vui tình dục khi chồng ôm ấp, hôn hít, nam giới cũng vui như vậy khi được vợ âu yếm. Một người đàn ông tên là Tom nói: "Sống chung với vợ, tôi cảm thấy an tâm và nhận rõ thế là đã được vợ chấp nhận và yêu thương. Cùng sinh hoạt tình dục với một phụ nữ hiểu bạn, yêu bạn thực sự thì bất kể là dùng phương thức làm tình gì cũng sẽ đem lại cho bạn một thể nghiệm hoàn toàn đặc biệt. Nam cũng như nữ, tình cảm chân thành càng nhiều thì niềm khoái lạc tình dục càng mạnh". Chúng tôi muốn bổ sung thêm một câu: "Tình cảm chân thành càng nhiều thì độ lệch sinh hoạt tình dục của hai giới tính càng ít khác biệt".

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Số Học Về Giới Tính

Trong nghiên cứu về khoa học giới tính, số học có thể làm được việc. Con người hiện đại muốn làm thống kê, phân tích một vấn đề giới tính nào đó sẽ dựa vào máy tính điện tử. Nhưng số học nói ở đây có một ý nghĩa khác. Trong sinh hoạt tình dục có một hiện tượng rất lý thú, đó là người ta rất thích thú con số. Ví dụ dương vật của nam dài bao nhiêu, âm đạo của nữ sâu đến đâu, một lần xuất tinh của nam là bao nhiêu, chu kỳ rụng trứng của nữ là bao nhiêu ngày. Tất cả những điều đó đều đòi hỏi trả lời bằng các con số chuẩn xác. Người ta thích thú con số không có gì lạ vì con số có thể đại diện cho khoa học trên một chừng mực nào đó và trở thành điểm chuẩn trong sinh hoạt tình dục.

Con số được người ta (chủ yếu là nam) thích nhất có lẽ là nhịp độ tính giao (mấy ngày lại giao hợp một lần). Sau khi kết hôn, nhiều ông chồng sẽ hỏi số lần giao hợp như thế nào là thích hợp.

Không thể trả lời vấn đề đó bằng một câu đơn giản. Mỗi đôi vợ chồng đều là một cặp tổ hợp độc lập, mỗi người đều có nét độc đáo riêng. Nam nữ có khác nhau về mặt sinh lý, hai người cùng giới tính cũng có khác nhau, ngoài ra còn có khác nhau về tuổi tác, tính cách, nghề nghiệp, thể chất, vì vậy số lần giao hợp của các cặp vợ chồng có thể khác nhau rất xa. Ngay đối với cùng một cặp vợ chồng, do ảnh hưởng của các nhân tố thời tiết, hoàn cảnh, công tác, tật bệnh nên yêu cầu về tính giao cũng có thay đổi.

Tuy vậy, trong trường hợp thông thường thì số lần tính giao cũng có một tiêu chuẩn đại khái. Trong sách "Thiên kim yếu phương" (Thang thuốc quý ngàn vàng) trên 1300 năm trước của Trung Quốc có nói đến chuyện này, số lần tính giao của vợ chồng nói chung như sau: 20 tuổi 4 ngày 1 lần; 30 tuổi 8 ngày 1 lần; 40 tuổi 16 ngày 1 lần; 50 tuổi 28 ngày 1 lần; 60 tuổi về cơ bản không còn sinh hoạt tình dục. Tiêu chuẩn này rất thích hợp với người cổ xưa nhưng không thích hợp với người hiện đại vì tuổi thọ người hiện đại cao hơn người cổ xưa, tuổi phát dục sớm hơn, ăn uống tốt hơn. Có người đã điều tra thấy rõ số lần tính giao của các cặp vợ chồng hiện nay cao hơn tiêu chuẩn ghi trong sách trên.

Vậy nhịp độ tính giao hiện nay bao nhiêu là thích hợp? Theo nghiên cứu của Kinsey số lần tính giao của người hiện đại về cơ bản thành tỷ lệ nghịch với tuổi tác, tuổi càng cao số lần tính giao càng giảm bớt. Cặp vợ chồng ở độ tuổi 30-40 thì số lần trung bình là 3 lần/tuần. Độ tuổi 31-40 là 2 lần/tuần. Độ tuổi 41-50 là 1 lần/tuần. Cần nói rõ thêm, con số Kinsey đưa ra là căn cứ vào tình hình chung ở Mỹ vào thời kỳ thập kỷ 50 thế kỷ 20, chỉ dùng để tham khảo. Hơn nữa thống kê của Kinsey còn sơ khoáng. Sau này có người đã tiếp tục nghiên cứu thêm và đưa ra con số tỷ mỉ hơn nữa, xin giới thiệu bảng thống kê sau đây để các bạn tham khảo.

Nhịp Độ Tính Giao

Tuổi	1-4 lần/tháng	5-8 lần/tháng	8-9 lần/tháng
Dưới 25	28%	27%	45%
25-30	32%	33%	35%
30-40	35%	33%	32%
40-50	48%	28%	26%
50-60	54%	26%	15%
Trên 60	77%	20%	3%

Nhưng bất kể là con số nói trên có sát thực tế và chuẩn xác hay không, nó

cũng không thể trở thành tiêu chuẩn đối với từng cá nhân cụ thể. Vì vậy nhiều chuyên gia nêu ý kiến; số lần tính giao thực tế nên theo nguyên tắc hôm sau cả hai bên không cảm thấy mệt mỏi làm chuẩn. Nếu số lần thích hợp thì hôm sau không thấy mệt mỏi, thậm chí có khi còn cảm thấy tinh thần sảng khoái là đằng khác. Nếu thấy người uể oải, đau lưng nặng đầu, tim đập mạnh, khó thở, ăn mất ngon thì chứng tỏ nhịp độ tính giao cao quá, cần kịp thời điều chỉnh lại. Nguyên tắc này lấy phản ứng của thân thể : làm chuẩn nên tương đối khoa học, dễ nắm, chỉ cần nhớ câu "Thoải mái - sảng khoái" là đủ. Nguyên tắc này không loại trừ tình huống đặc biệt, ví dụ có một số ít cặp vợ chồng dồi dào tình dục, thể lực sung mãn, tinh thần phấn chấn thì có thể tuy sức mà làm cho đúng mức, chẳng phải lo lắng gì.

Nói như vậy thì đã có thể giải đáp được vấn đề số lần tính giao chưa? Tình hình thực tế không phải như vậy. Hoạt động của con người chịu sự chi phối của tư tưởng, số cân tính giao phải chịu ảnh hưởng của nhân tố tâm lý. Biểu hiện của nam giới về mặt này rất rõ.

Nhiều đàn ông cho rằng số lần tính giao càng nhiều càng thể hiện rõ uy tín và sự tôn nghiêm của nam giới. Nhưng có lẽ họ chưa nhận thức rõ được điều đó mà chỉ thấy cần mang hết sức lực ra để thỏa mãn yêu cầu tính giao của vợ. Thực ra ở bề sâu của tâm lý này có ẩn chứa động cơ tự làm mình thỏa mãn. Họ hy vọng thông qua sự hưng phấn tình dục của vợ để chứng minh sức mạnh của bản thân mình. Tất nhiên họ sinh hoạt tình dục cũng là để thỏa mãn sinh lý nhưng cái có tác dụng quyết định nhịp độ tình dục của họ vẫn là sự thỏa mãn tâm lý đó. Vì vậy sau khi đã được hưởng khoái cảm xuất tinh, họ còn muốn tiếp tục củng cố ý thức tình dục của mình với ý đồ sau một thời gian ngắn nhất lại cương cứng được. Có người đàn ông nói một đêm có thể giao hợp 5-6 lần, tuy cũng có phần thổi phồng lên nhưng có thể qua đó thấy tâm lý tự thỏa mãn của nam giới mạnh mẽ biết bao. Nhịp độ tính giao cao như vậy rất khó mang lại nhiều khoái cảm. Đàn ông phải dựa vào sức mạnh của ý chí mới có thể chịu đựng nổi sự mệt nhọc đó, họ chỉ có một niềm an ủi duy nhất là đã có một đoạn lịch sử vinh quang như vậy.

Theo ý kiến của các chuyên gia, chỉ cần có thể xuất tinh khi giao hợp thì dù có tính giao nhiều lần một chút trong một khoảng thời gian ngắn cũng vô hại đối với nam giới. Nhưng ở đây có vấn đề đáng được chú ý, gián cách thời gian giữa hai lần tính giao càng ngắn thì tinh dịch xuất ra càng ít, độ nhạy cảm tình dục và khoái cảm tình dục sẽ giảm sút. Nếu cứ động phòng liên tục thì sẽ đến lúc không xuất tinh được nữa, như vậy rõ ràng là có hại cho nam giới, có thể làm tổn thương hệ thần kinh và khả năng của hệ thống sinh dục. Số lần tính giao của nam giới còn liên quan đến nhận thức sai lầm của họ đối với nữ giới. Có không ít đàn ông cho rằng số lần tính giao càng nhiều thì phụ nữ càng thích, càng hài lòng với chồng. Tình hình thực tế lại thường

không phải như vậy. Trừ một số ít còn đa số phụ nữ chỉ cảm nhận được một lần khoái cảm, tức là tính giao thú nhất nhiều khoái cảm nhất. Và một lần như vậy là họ thấy đủ rồi, những lần tính giao tiếp đó tuy cũng có khoái cảm nhưng mức độ giảm sút dần. Do đó thấy chất lượng hay hơn số lượng nhiều, một ngày tính giao vài lần không làm cho vợ thích thú, so với cách vài ngày mới tính giao một lần đã thoả mãn được nhu cầu của vợ thì rõ ràng là nên bỏ cách làm thứ nhất. Dù cho tính giao liên tục vài lần và có một lần rất khoái lạc nhưng vẫn cứ nên tập trung làm một lần tốt hơn.

Nam giới cần chú ý đến một trường hợp sau. Có khi vợ chủ động yêu cầu tính giao tiếp một lần nữa và chỉ có lần này mới khoái lạc. Như vậy không có nghĩa là vợ thích tính giao nhiều lần, nguyên nhân thực sự thường là do lần tính giao thú nhất chưa đạt yêu cầu, ví dụ chồng còn thiếu kinh nghiệm, xuất tinh nhanh quá, động tác chuẩn bị trước chưa đầy đủ nên vợ chưa nhận được hết khoái lạc và yêu cầu làm tiếp một lần nữa để bổ sung.

Sinh hoạt tình dục là việc của hai người nên số lần tính giao không chỉ là chuyện riêng của đàn ông, có khi còn do phía nữ giới chế ước, nhưng yêu cầu về số lần tính giao của nữ thường lại không phản ánh đúng nhu cầu nội tâm thực sự của họ. Thái độ thường thấy nhất của họ là hết sức chiều chồng làm tròn nghĩa vụ. Mặc dầu họ chưa thấy hứng tình nhưng vợ chồng ăn ở với nhau mà lâu ngày chưa ân ái với nhau thì cảm thấy áy náy. Những người thường hay có thời gian biểu tính giao cố định, cứ cách một khoảng thời gian nhất định lại giao hợp một lần, thế là đã làm tròn nghĩa vụ, trong lòng được thư thái. Lại có chị kiên trì một số lần tính giao nhất định nhằm nhắc nhở lại quan hệ vợ chồng, giao hợp xong là hết hoài nghi chồng bỏ bịch, do đó về tâm lý cảm thấy yên tâm.

Trên đây chỉ là mấy điều đạo lý thông thường. Trong trường hợp đặc biệt, số lần tính giao không thể xét theo các đạo lịch sử đó. Ví dụ hai vợ chồng xa nhau lâu ngày nay mới gặp lại, hoặc do nhiều nguyên nhân khác nhau (như mang thai, ốm đau) chưa có dịp giao hợp thì trong mấy ngày đầu mới khôi phục lại sinh hoạt tình dục, số lần giao hợp dễ phá bỏ lệ thường, một ngày giao hưởng tuần trăng mật cũng như vậy, có người làm tình đều đều hàng ngày trong suốt một tháng trăng mật. Ngoài ra còn một hiện tượng không bình thường nữa là số lần tính giao ít quá. Có người do tín ngưỡng tôn giáo cho rằng chỉ tính giao nhằm mục đích sinh con cái mới là thiêng liêng, khi đã có thể hệ kế tiếp là họ không ngủ chung với vợ nữa. Lại có cặp vợ chồng do tình cảm tan vỡ nên ngủ chung trên một giường mà không hề ân ái với nhau. Kiểm chế tình dục lâu ngày cũng có hại. Đối với đàn ông sau 45 tuổi mà lâu ngày không giao hợp có thể gây ra hiện tượng hoàn toàn mất năng lực sinh con. Đối với đàn bà mà nói, giao hợp không những làm cho họ được khoái lạc và thoả mãn mà còn tăng thêm kích thích tố giới tính cần thiết cho

cơ thể vốn không đủ chất đó của họ. Thường xuyên thiếu kích thích tố này sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực tới tâm lý của họ, khiến họ dễ cáu gắt, cô độc, trầm cảm, u uất, phiền muộn.

Tiện đây nói luôn về thời gian tính giao. Trong một ngày đêm nên giao hợp vào lúc nào? Đây là vấn đề có liên quan tới con số. Có người nói 9-10 giờ tối tốt hơn, có người lại nói 12-2 giờ đêm tốt hơn. Lại có người nói 5-6 giờ sáng còn tốt hơn nữa. Người chủ trương giao hợp vào buổi tối cho rằng giao hợp tốn sức cần có đủ thời gian nghỉ ngơi cho lại sức nếu không sẽ ảnh hưởng đến công tác, học tập ngày hôm sau. Xét theo lý lẽ đó thì giao hợp vào 9-10 giờ tối trước khi ngủ là tốt nhất; sau khi giao hợp được nghỉ ngơi cả một đêm dài, bảo đảm khôi phục thể lực đầy đủ.

Người chủ trương ngủ một giấc rồi mới làm tình cho rằng nhịp độ sinh hoạt của con người hiện đại rất ban đêm còn có nhiều hoạt động vui chơi giải trí nên nói chung đi ngủ rất muộn. Giao hợp với nhau vào lúc đó thì cơ thể và tinh thần còn chưa được thư giãn, rất khó hoà hợp, mãn ý. Nên nghỉ ngơi, ngủ tới nửa đêm mới làm tình thì lúc đó cả hai vợ chồng đều có thể lực sung mãn, tinh thần thoải mái.

Người chủ trương giao hợp vào sáng sớm cho rằng nồng độ hormone tuyến thượng thận của cơ thể vào lúc 5-6 giờ sáng là cao nhất, do đó bảo đảm được tính năng động tình dục lý tưởng nhất. Giao hợp vào lúc đó, người ta dễ hưng phấn và dễ đạt tới cao trào tình dục nhất. Có mặt tiêu cực của nó hoàn toàn không cần phải lo ngại. Tuy công tác và học tập của một ngày mới sắp bắt đầu nhưng tiêu hao thể lực của một lần giao hợp không lớn lắm, hầu như không ảnh hưởng gì đến khả năng làm việc.

Ba lập luận trên đều có lý lẽ, không bác bỏ được, mà cũng không thể phân biệt tốt xấu ra sao. Xem ra thời gian giao hợp chủ yếu là vấn đề thói quen và ý thích của từng người. Các cặp vợ chồng có kinh nghiệm không ấn định cứng nhắc thời gian giao hợp, họ thử làm trong mọi thời gian khác nhau để tìm được cách mới. Những cặp vợ chồng làm tình vào thời gian cố định thì sinh hoạt tình dục của họ tỏ ra máy móc, cứng nhắc. Do đó con người đã vượt qua thói quen truyền thống của nhân loại chuyển thời gian làm tình từ ban đêm sang ban ngày. Họ cho rằng nếu điều kiện cho phép thì nên làm tình sau lúc nghỉ trưa. Vì con người ít khi giao hợp với nhau dưới ánh sáng tự nhiên nên lúc đó rất dễ bị kích thích. Buổi trưa là giờ nghỉ, nếu công tác buổi sáng và buổi chiều không mệt lắm thì giờ nghỉ trưa là thừa, nên lợi dụng thời gian

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Tạo Ra Hoàn Cảnh Tốt Đẹp Cho Sinh Hoạt Tình Dục

Khi hứng tình con người thường cảm thấy người bùng bùng nóng quên hết mọi chuyện, mất nhận thức cần có đối với hoàn cảnh xung quanh. Ví dụ có một đôi vợ chồng mới cưới đi du lịch, trú tại khách sạn. Buổi trưa hai vợ chồng chuyện trò nói vui vẻ, chợt bị kích thích, thế là ôm nhau lên giường quên cả đóng cửa buồng. Đúng lúc hai người đang quấn lấy nhau thì người phục vụ đẩy cửa bước vào đưa nước uống đến. Hai người giật nảy mình, cô vợ hoảng sợ hét lên, sau đó anh chồng bị chứng liệt dương. Một đôi vợ chồng khác tình cảm đậm thắm, cuộc sống rất mỹ mãn. Hôm đó là ngày nghỉ, vợ ở nhà giặt quần áo, chồng đứng ngắm vợ rồi bỗng nhiên cởi hết quần áo. Cả hai đều quên đóng cửa. Đúng lúc hai người sắp vào cuộc thì chợt có tiếng gõ cửa và có người đẩy cửa bước vào. Cô vợ nhanh trí vớ lấy cái chăn quấn kín lấy người. Anh chồng co dúm người, da đầu tê dại, toàn thân lạnh toát, đứng ngậy người như tượng gỗ, anh ta cũng gặp số phận như anh chồng nói trên, bị liệt dương, kéo dài trên 20 năm vẫn chưa chữa khỏi. Hai ví dụ nói trên cho thấy muốn cho sinh hoạt tình dục thành công thì hoàn cảnh là điều kiện có tác dụng quyết định. Trước mỗi lần tính giao, trước hết phải kiểm tra xem hoàn cảnh lúc đó có kín đáo không, màn cửa sổ đã che kín chưa. Về mặt này không được sơ hở chút nào, cầu thả sẽ dễ gây ra hậu quả xấu. Hai ví dụ trên đây đã chứng minh rõ.

Tiện đây xin nói thêm, bảo đảm hoàn cảnh làm tình được kín đáo không có nghĩa là không để buồng lưu thông thoáng dãn vì sau khi giao hợp cả hai thường ngủ ngay, không khí trong lành giúp cho giấc ngủ ngon, làm cho đại não và cơ thể được nghỉ ngơi tốt.

Một điều nữa cần chú ý là phải tạo ra một hoàn cảnh hết sức yên tĩnh. Tính giao không những tốn sức mà còn tốn cả thần kinh, đòi hỏi hai người phải tập trung cao độ. Cái hại của tập trung chú ý là dễ tận hưởng được khoái cảm tình dục. Nhược điểm của tính giao là dễ bị ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài, một khi đã bị ảnh hưởng là rất khó tập trung chú ý. Ví dụ trong nhà có máy điện thoại, đang làm tình với nhau thì chuông điện thoại kêu vang, giá nó chỉ kêu một lần thì còn chịu được, đằng này nó cứ kêu liên hồi, chắc chắn là bạn sẽ ngán ngẩm. Đợi đến khi hết tiếng chuông điện thoại bạn

sẽ không tập trung chú ý được nữa, hết cả thú vui.

Hoàn cảnh có yên tĩnh không thường không do riêng bạn quyết định được. Ví dụ nhà bạn ở gần đường xe lửa hoặc đường ô tô, đúng lúc bạn đang ân ái thì có đoàn tàu hoặc ô tô chạy qua, có khi họ lại còn kéo còi nữa chứ, thế là bạn bị quấy rầy mất vui. Nhưng bạn đành chịu, chẳng lẽ lại vì bạn mà cấm một biển báo tạm dừng giao thông. Lại ví dụ như trong thời kỳ chiến tranh (loài người không hề ngừng sinh hoạt tình dục trong thời chiến tranh), đúng lúc hai vợ chồng đang tiến tới cao trào thì còi báo động rú lên. Máy bay của quân khốn kiếp cứ hay đánh phá vào ban đêm, bạn làm sao được. Trong đại chiến thế giới thứ hai, đã có nhiều người bị hoảng sợ mà mắc chứng liệt dương. Lại một ví dụ tương tự nữa, đêm tân hôn cô dâu chú rể tất phải quần quít vui vẻ. Có người đùa dai đốt pháo ném vào buồng động phòng. Nếu lúc đó vợ chồng đang hú hí, tập trung chú ý cao độ thì rất có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng.

Những trường hợp bất ngờ như vậy nhiều lắm nhưng vẫn có thể dự phòng các nhân tố gây rối dự kiến: Ví dụ như máy điện thoại, trước khi hành sự có thể nhắc ông nghe ra coi như máy bận. Nếu có con nhỏ, chú ý xem bé đã ngủ say chưa. Nếu có điều kiện, tốt nhất nên để bé ở buồng trẻ con hoặc cho nằm ở giường đơn trẻ em, đề phòng bé giật mình tỉnh dậy la khóc làm căn phòng mất yên tĩnh. Giữ yên tĩnh không thể là tuyệt đối. Có cặp vợ chồng thích mở nhạc trong khi làm tình. Họ thấy làm như vậy không gây rắc rối gì mà còn làm tăng thêm hưng phấn tình dục. Nói như vậy không phải là vô lý, có nhà tâm lý học cho rằng phần lớn những người đang trong thời kỳ phát đạt tình dục đều rất thích nghe nhạc. Ngoài nghe nhạc trong lúc làm tình, có người còn thích nghe các đĩa ghi âm thanh của giới tự nhiên, như tiếng sóng vỗ, chim hót, gió thì thào, mưa rơi thánh thót bên cửa sổ. Những âm thanh đó có thể kêu gọi người ta vọng tưởng tới giới đại tự nhiên làm cho cuộc sống thêm phần lãng mạn. Có người phát hiện làm tình trong đêm mưa dễ đạt tới cao trào, có lẽ do tác dụng của tiếng mưa rơi. Có người thích hoàn toàn yên tĩnh trong lúc giao hợp, cứ hễ có tiếng động quấy rối là họ cảm thấy chán ngán.

Một nhân tố bên ngoài cần tính tới là cái giường. Napoleon có quan niệm sau: "Cái giường là sàn khiêu vũ của tình yêu. Nói rõ hơn một chút, cái giường là sàn khiêu vũ làm tình. Trong đời một con người có khoảng 1/3

thời gian là nằm trên giường, không có lý do gì để coi thường cái giường. Sinh hoạt tình dục diễn ra trên liên quan đến sinh hoạt tình dục có thoải mái không. Giường nên trải đệm mềm nhưng cũng không nên mềm quá. Giường lò so của con người hiện đại không thích hợp lắm với chuyện làm tình, vì ta khó dùng sức, vả lại đệm có thể phát ra tạp âm khó nghe. Đệm nên có độ cứng nhất định. Chăn đệm gối khăn trải giường phải sạch sẽ, tốt nhất mới giặt chưa lâu, có mùi dễ chịu, có lợi cho tâm tình con người.

Cần chú ý nhiệt độ và độ ẩm trong buồng ngủ, thân thể trần truồng vẫn thấy thoải mái là được.

Nếu chú ý cả trang trí trong buồng, phải cố gắng tạo ra một bầu không khí hợp với yêu đương ân ái. Khi chọn đồ đạc và đồ dùng trong buồng ngủ, nên nhớ màu nóng (đậm nét) dễ làm cho con người vui vẻ, màu lạnh (nhạt) có thể giúp người ta bình tĩnh. Vì vậy màu chủ yếu dùng trong buồng ngủ là màu nóng. Đồ đạc bày trong buồng không nên thay đổi luôn nhưng vẫn nên có thay đổi nhỏ, như dịch chuyển vị trí của ghế sofa hoặc tủ đầu giường có thể gây ra cảm giác mới mẻ làm con người phấn chấn. Trên tường đầu giường nên treo tranh, ảnh trang trí một vài vật phẩm mỹ nghệ nhỏ như vậy thường có thể kích thích tình cảm đẹp của con người. Về mặt này, người vợ nên phát huy hết sở trường, làm thế nào cho chồng luôn mồm khen “đẹp đấy”, “thú vị lắm” là thắng lợi rồi.

Khi giao hợp nên tắt đèn hay để sáng đèn? Về vấn đề này, nam nữ có ý kiến khác nhau. Nói chung nữ thích làm tình dưới ánh sáng mờ vì ánh sáng mờ giúp tập trung tình cảm. Nhưng đàn ông phần lớn đều thích bật đèn sáng nên hay mâu thuẫn với vợ, có thể do đó mà mất vui. Để đèn sáng hay tối, hai ý thích khác nhau đó của vợ chồng là do cơ chế cảm nhận tình dục của họ khác nhau tạo ra. Đối với nam mà nói, một phần lớn kích thích tố tình dục là do sự kích thích trực tiếp tạo nên, còn đối với nữ thì lại do âu yếm vuốt ve tạo nên. Nói một cách khái quát, cảm nhận của nam là cảm nhận của thị giác. Còn cảm nhận của nữ lại chìm đắm trong sự âu yếm vuốt ve. Do đó nam giới bao giờ cũng mở mắt trong khi giao hợp còn nữ thì lim dim đôi mắt. Người mở mắt tất nhiên thích đèn sáng, còn người nhắm mắt lại không thích đèn sáng, đó là chuyện thường tình. Ngoài ra nữ thích tắt đèn trong khi giao hợp có khi còn do thẹn thùng. Do tác dụng kiềm chế của xã hội, trong tiềm thức của họ đã hình thành quan niệm giao hợp là chuyện không đẹp

mặt nên không muốn nhìn thấy động tác của chồng, càng không muốn chồng nhìn thấy mình tỏ ra hững hờ. Tắt đèn đi, không ai nhìn thấy ai, sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Khi vợ chồng tranh cãi nhau về chuyện ánh sáng đèn, tốt nhất vợ nên nhường nhịn. Thị giác có tác dụng kích thích tình dục của chồng thì vợ cũng không nên khăng khăng giữ ý kiến riêng. Cũng giống như động tác vuốt ve sờ mó trước khi giao hợp, đối với chồng ít tác dụng, chồng không cần cái động tác “thủ dâm” đó vẫn cương cứng như thường, nhưng chồng vẫn không vì thế mà không vuốt ve vợ. Ngoài ra, nếu vợ xoá bỏ được tâm lý e thẹn thì sẽ thấy đèn sáng hay lắm, dưới ánh sáng đèn vợ có thể thu được ấn

Chỉ biết để đèn sáng còn chưa đủ, phải chú ý độ sáng và màu sắc nữa. Theo nghiên cứu của các nhà tâm dục. Đèn sáng quá, mọi thứ rõ mồn một, người ta dễ mất hứng thú. Đèn mờ sáng mung lung tự nhiên sẽ tạo ra hiệu quả mê huyền ảo khiến con người say sưa, thú vị. Có người thấp nên khi làm tình, qua ánh sáng lung linh họ tìm được cảnh giới ảo mộng. Ánh sáng không những nên mờ mà còn nên có màu. Ánh đèn màu giống như một tấm màn trang trí lớn, có thể làm thay đổi toàn bộ gam màu của hoàn cảnh sinh hoạt tình dục. Nó làm cho mọi thứ cũ kỹ, quen thuộc hàng ngày bỗng nhiên trở nên mới lạ. Nếu có điều kiện, nên bố trí vài ngọn đèn màu trong buồng ngủ, có thể bật sáng từng cái một hoặc bật sáng tất cả hiệu quả sẽ rất khác thường làm cho tâm tình của bạn sẽ thay đổi không ngờ tới được.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 5

Căn Bệnh Ngọt Ngào

Có người nói sinh hoạt tình dục là một môn khoa học tổng hợp thật không ngoa chút nào. Ở đây không những có kiến thức về xã hội học, tâm lý học, sinh lý học mà còn có cả y học nữa. Muốn sinh hoạt tình dục được hoàn mỹ, nhất định phải có hiểu biết thường thức về y học. Nhận thức này không phải rút ra từ lý luận mà là từ các bài học đau đớn thậm chí cả bài học bằng máu của nhiều người.

Ví dụ có một thanh niên mới 32 tuổi đã chết vì bệnh ung thư dương vật. Anh

ta chỉ có một điều an ủi duy nhất là trước khi chết được bác sĩ cho biết nguyên nhân mắc bệnh này. Thì ra da quy đầu của anh ta dài quá, trong kiểm tra trước khi kết hôn bác sĩ đã khuyên anh ta nên làm phẫu thuật nhưng anh ta sợ đau không làm. Anh không chú ý đến làm vệ sinh, đã vài lần viêm quy đầu, may mà khỏi ngay, anh không ngờ rằng do da quy đầu dài quá nên không rửa được sạch khiến bên trong đọng lại nhiều chất bẩn giống như cái sọt rác vậy. Trong quy đầu có nhiều hạt trắng, gây ra kích thích thường xuyên, lâu ngày biến chứng thành ung thư dương vật. Chất bẩn ở quy đầu không chỉ làm hại mình mà còn làm hại vợ. Khi giao hợp với vợ, chất bẩn đó cọ sát vào cổ tử cung làm cho vợ dễ mắc chứng viêm cổ tử cung, thậm chí có khi biến chứng thành ung thư cổ tử cung.

Qua ví dụ nói trên, mọi người nên chú ý giữ vệ sinh cho bộ phận sinh dục. Bản thân sinh hoạt tình dục là vô trùng nhưng nó có thể tổng chất bẩn ở dương vật và cửa âm đạo vào âm đạo gây ra viêm nhiễm âm đạo. Vì vậy vợ chồng trước giao hợp cần làm vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục ngoài. Cấu tạo bộ phận sinh dục ngoài của nam đơn giản, dễ rửa sạch. Chủ yếu cần chú ý để da quy đầu chun lại khiến qui đầu bộc lộ hoàn toàn rồi rửa sạch. Cấu tạo bộ phận sinh dục ngoài của nữ phức tạp hơn, nhiều nếp gấp, cửa âm đạo lại ở gần hậu môn nên dễ nhiễm bẩn. Và lại cửa âm đạo thường xuyên có dịch thể chảy ra nên cần hết sức rửa cho kỹ. Phải rửa sạch các chất bẩn đọng lại ở môi lớn, môi nhỏ và âm vật, chú ý rửa cả vùng quanh hậu môn.

Nữ giới phải hành kinh, mang thai, đẻ con nên dễ mắc hơn nam các loại bệnh liên quan đến tình dục. Vì vậy cần có hiểu biết nhiều hơn thường thức vệ sinh về các mặt đó. Ví dụ trong kỳ hành kinh, niêm mạc tử cung bong ra, thành tử cung bị thương tổn, giao hợp vào thời kỳ đó dễ làm cho bộ phận sinh dục bị viêm nhiễm và làm cho vùng hố xương chậu bị sung huyết nặng. Nếu đã bị viêm hố xương chậu từ trước thì giao hợp trong kỳ hành kinh có thể gây ra viêm nhiễm cấp tính.

Có Chị sau khi sạch kinh 2-3 ngày lại hành kinh thêm, lúc này lại càng cần chú ý, không được giao hợp gây ra viêm nhiễm. Nếu chồng đòi hỏi thì vợ phải kiên trì giải thích để anh ta rõ giao hợp vào lúc đó không những hại sức khỏe mà còn làm cho máu kinh nhiều thêm và kéo dài kỳ kinh. Dục tốc bất đạt, muốn nhanh sẽ thất bại, mọi người thường ai cũng rõ điều này.

Có người gọi các bệnh liên quan đến tình dục là bệnh ngọt ngào. Nghe có vẻ hấp dẫn, hình như mắc phải loại bệnh này "thú vị" hơn các loại bệnh khác, nhưng đâu có phải là không đau khổ. Nói đúng ra mắc phải loại bệnh này không những có hại cho sức khỏe mà còn làm hại cả tình cảm vợ chồng.

Bệnh của sinh dục mắc phải do giao hợp thiếu khoa học gây ra là như vậy đó. Căn bệnh này chủ yếu có hai loại: một loại là tổn thương âm đạo, tổn thương âm hộ ngoài; một loại nữa là viêm tiền liệt tuyến mạn tính của nam

giới. Biểu hiện lâm sàng của loại bệnh loại một có nhiều dạng, nhẹ thì sưng tấy cục bộ, bệnh nhân cảm thấy bảì hoải, có thể bị xuất huyết bên trong, nặng thì xuất huyết bên ngoài, thậm chí có khi bị choáng. Tổn thương này do động tác của chồng thô bạo quá, nóng vội quá nhét vào và lại còn làm hùng hục nữa, nên sinh bệnh cho vợ. Sau khi bị "hành" như vậy, vợ có thể mắc chứng "sợ giao hợp", tình dục giảm sút hẳn.

Viêm tiền liệt tuyến mạn tính nhiều khi là do nhịp độ tính giao cao quá, hoặc quá hạn chế tính giao, hoặc cắt đứt tính giao gây ra. Triệu chứng thường thấy của bệnh này là dát bông niệu đạo, có thể đau lan ra đầu dương vật, có thể đau cả vùng gần cơ quan sinh dục, có kèm theo suy nhược thần kinh. Nam giới mắc bệnh này cần được điều trị đến tận gốc, thay đổi lại quy luật và tập quán sinh hoạt tình dục.

Bộ phận sinh dục kém vệ sinh thường làm cho hệ thống bài tiết nước tiểu bị viêm nhiễm, vợ chồng mới cưới hay mắc bệnh này, do đó nó còn có tên gọi là bệnh viêm bàng quang trắng mật. Cơ quan sinh dục nam nữ và vùng xung quanh thường có một ít vi khuẩn, khi giao hợp bộ phận sinh dục ngoài của vợ chồng cọ sát khít với nhau, bức tường thiên nhiên che chắn lỗ niệu đạo bị tổn thương, vi khuẩn chui vào bàng quang gây ra viêm nhiễm. Triệu chứng thường gặp là mót đái, đái giắt đau niệu đạo, bệnh nặng có thể đái rất nhiều lần gần như không cầm được. Nữ bị viêm nhiễm niệu đạo còn cảm thấy bông dát ở niệu đạo và càng đau hơn khi đi tiểu. Cách đề phòng viêm nhiễm hệ thống dẫn nước tiểu ngoài làm vệ sinh sạch sẽ sinh dục ra còn một phương pháp rất giản đơn và thực dụng. Đó là giao hợp xong thì vợ đi tiểu luôn, nước tiểu có tác dụng tẩy rửa, tổng vi khuẩn ra ngoài, rất lợi cho sức khoẻ của nữ giới.

Khi giao hợp tất nhiên thân thể hai người cọ sát nhau, nếu một bên có bệnh truyền nhiễm sẽ dễ lây ra bạn tình. Các bệnh viêm nhiễm hệ thống sinh dục tiết niệu mà hai bên có thể lây sang nhau thường thấy có hai loại viêm nhiễm âm đạo do trùng roi và viêm nhiễm âm đạo do nấm mốc. Bệnh viêm nhiễm âm đạo do trùng roi là do lông âm hộ bị nhiễm trùng roi gây ra. Con trùng roi không những cư trú ở âm đạo mà còn có thể chui vào niệu đạo hoặc bàng quang, thậm chí vào cả bàng quang, bể thận. Bất kỳ vợ hay chồng bị nhiễm trùng roi đều có thể làm lây cho bạn đời nhưng thường nữ bị bệnh này nhiều hơn nam. Biểu hiện mắc bệnh âm đạo viêm nhiễm trùng roi và chất thải ở âm đạo nhiều hơn, màu sắc khác thường, có mùi hôi. Nếu chất thải chảy ra nhiều thì có thể gây ra đái rắt, đau khi tiểu tiện. Con trùng roi có thể ăn tinh trùng và còn có thể cản trở việc tạo ra axit lactic, tinh trùng không sống sót, do đó có thể không thụ thai được.

Tỷ lệ mắc bệnh viêm nhiễm âm đạo do nấm mốc thấp hơn bệnh viêm nhiễm âm đạo do trùng roi, cách lây lan giống như bệnh trùng roi. Biểu hiện chủ

yếu là ngứa bên ngoài âm hộ, rát bỏng, bệnh nặng thì đứng ngồi không yên, hết sức đau đớn.

Mấy năm gần đây ngoài hai bệnh nói trên còn phát hiện một bệnh truyền nhiễm nữa, đó là bệnh rận đường sinh dục. Có lẽ các bạn chưa bao giờ nghe nói đến loại rận này. Nó có hình dạng giống như con cua, nhỏ như đầu ngòi bút, bám chắc vào lông hạ bộ, hút máu người. Người bị bệnh này sẽ ngứa hạ bộ, thường do hay gãi sinh ra viêm nhiễm vi khuẩn. Nếu phát hiện thấy phía ngoài bộ phận sinh dục có trùng thì vợ chồng cần nhắc nhau, nên cạo sạch lông hạ bộ, luộc quần áo lót, làm đi làm lại vài lần là khỏi hẳn.

Thường xuyên sinh hoạt tình dục cũng khó tránh được bệnh tật. Mắc bệnh không đáng sợ, đáng sợ là không dám hé răng xin cứu chữa hoặc hỏi thầy thuốc. Đó là do chúng cả thẹn, bình thường nhưc đầu nóng sốt là đi tìm bác sĩ ngay nhưng mắc các bệnh liên quan đến tình dục lại chỉ lo người khác biết, dù đau đớn lắm vẫn cắn răng cố chịu, không nói với ai. Đã có một trường hợp sau, một chị phụ nữ lấy chồng mới được vài ngày đã không ngủ chung với chồng. Anh chồng bức lắm nghi vợ có ngoại tình. Rồi hôm đó chị đột nhiên tự sát. Qua di chúc để lại mới biết phía bên trái cơ quan sinh dục của chị có một cái u luôn luôn chảy mủ ra ngoài. Chị sợ bị chồng nhìn thấy nên không chịu giao hợp với chồng. Đến chồng còn không cho xem thì đời nào còn để bác sĩ nhìn thấy. Bác sĩ kiểm tra thì hài chị thấy đó chỉ là một thứ bệnh con con, rất dễ chữa. Mọi người biết chuyện đều than vãn, chị chết uổng cả một đời. Xem ra muốn chữa loại bệnh “ngọt ngào” này thì trước hết không phải là nhờ vào thầy thuốc và thuốc men mà là phải giải quyết vấn đề tâm lý. Nếu bạn có thể coi nó cũng giống như cảm cúm thì theo trình độ y học ngày nay dễ chữa trị lắm.

Nói đến các bệnh liên quan đến tình dục, không thể không nhắc tới bệnh phong tình. Nó không còn là bệnh "ngọt ngào" nữa mà là một thứ ôn thần do tạo hoá dùng để trừng phạt hành vi phóng dăng của nhân loại. Bệnh phong tình là một loại bệnh truyền nhiễm rất mạnh, chủ yếu truyền nhiễm qua đường sinh hoạt tình dục nên ở Trung Quốc còn gọi nó là bệnh hoa liễu.

Trong xã hội sinh hoạt tình dục bừa bãi, đầy rẫy gái điếm, bệnh này cũng lây lan nhanh như cháy nhà, ngay cả người bình thường cũng có thể bị hại.

Bệnh phong tình còn gọi là bệnh viêm nhiễm tình dục, trước đây chủ yếu nói đến ba loại giang mai, bệnh lậu và bệnh cam hạ thể mềm, đến nay đã phát triển thành vài chục bệnh truyền nhiễm tình dục khác nhau, ví dụ bệnh u cục nhọn, bệnh mụn mẩn, bệnh viêm cổ tử cung, bệnh viêm niêm mạc v.v... bệnh AIDS hiện nay người phương Tây nghe nói đến đã tái mặt cũng thuộc loại này.

Bệnh giang mai là một bệnh viêm nhiễm toàn thân trên 90% là do cảm nhiễm vi trùng giang mai (tức săng giang mai) khi tính giao, người giao hợp

bừa bãi hay mắc phải bệnh này. Vi trùng giang mai ở phụ nữ có thai còn có thể truyền nhiễm vào thai nhi. Có hai loại vi trùng giang mai: vi trùng tiên thiên và hậu thiên. Vi trùng giang mai tiên thiên do thể xoắn trùng giang mai trong cơ thể mẹ đi qua cuống rốn và để cuống rốn vào thai nhi. Nếu mẹ không được chữa trị thì thai nhi thường sẽ tử vong sau khi mang thai được 4-5 tháng. Nếu thai nhi bị nhiễm nhẹ thì sẽ xảy ra hiện tượng đẻ non, con sinh ra có ngoại hình bình thường nhưng nếu không được chữa trị thì 3/4 sẽ chết trong vòng 1 năm. Một số ít sống sót sẽ bị hỏng mắt, tai, thần kinh nên thành người tàn phế. Người nhiễm sãng giang mai tiên thiên là kẻ vô tội bị hại điển hình, người khác phóng đãng làm cho họ phải gánh chịu hậu quả tai hại. Đó là tiếng chuông cảnh báo các chị phụ nữ phóng đãng trong tình dục.

Bệnh giang mai hậu thiên tùy theo mức độ phát triển và thời gian phát triển chia làm ba thời kỳ. Triệu chứng bệnh giang mai thời kỳ 1 chủ yếu là cam hạ thể cứng. Nam giới thường bị ở da bọc quy đầu, rãnh quy đầu, dây chằng quy đầu hoặc ở ngay quy đầu; nữ thường bị ở môi lớn, môi nhỏ hoặc cổ tử cung; ở các nơi đó thấy xuất hiện các hạt nhỏ rắn màu hồng đậm nhỏ như đầu kim rồi to như hạt đậu, không đau không ngứa, tiếp đó to như hạt đào, bề mặt xù xì, sờ vào thấy cứng, khi đi lại bị cọ sát hơi đau. Mấy hôm sau hạch lim pho ở hai bên sưng to gọi là “hoành huyền giang mai”. Sau khi bị cảm nhiễm 8-10 tuần toàn thân sẽ ở vào thời kỳ 2 sơ phát, xuất hiện các nốt giang mai, kèm theo viêm sưng. 1-2 năm sau (có một số ít là 10 năm) sẽ xuất hiện các nốt giang mai thời kỳ 2 tái hồi. 3-4 năm sau, một số ít là 30-40 năm sau, là thời kỳ 3, còn gọi là giang mai hậu kỳ, trên thân thể xuất hiện các nốt sưng tấy, thường tụ lại thành từng đám trên chực cái hoặc vài chực cái, có nhiều ở đầu, thân người và tứ chi. Bề mặt các nốt này lở loét chảy mủ nên gọi là "nốt mủ cao su". Nếu mọc ở mũi nó sẽ phá hỏng xương mũi làm tẹt mũi. Nếu mọc ở cổ họng nó sẽ làm khản tiếng, mọc ở hàm sẽ làm cho xoang miệng và xoang mũi thông với nhau. Nốt mủ cao su có thể mọc ở bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể kể cả ở nội tạng, cực kỳ nguy hại. Đến giai đoạn này thì người mắc bệnh giang mai có hồi hận cũng muộn rồi.

Bệnh lậu là bệnh truyền nhiễm do vi trùng lậu gây ra cảm nhiễm ở bộ phận sinh dục tiết niệu. Giao hợp là phương thức truyền nhiễm chủ yếu nhưng cũng có thể truyền nhiễm qua con đường gián tiếp. Bệnh có hai loại cấp tính và mạn tính. Kéo dài quá hai tháng là mạn tính. Bệnh cũng chia thành bệnh lậu của nam và bệnh lậu của nữ. Bệnh của nam lại chia thành 3 loại: viêm niệu đạo cấp tính, viêm niệu đạo mạn tính và viêm tinh hoàn phụ. Triệu chứng thường thấy là đi tiểu cảm thấy dất bỏng và đau buốt, từ niệu đạo chảy ra mủ hoặc máu; triệu chứng thứ 2 là niệu đạo hơi dất bỏng, trong nước tiểu có sợi lậu, sáng sớm phía ngoài lỗ niệu đạo có chất bản bài tiết ra phủ kín. Triệu chứng thứ 3 là tinh hoàn phụ bị sưng đau.

Do cấu tạo của bộ phận tiết niệu của nữ khác với nam nên triệu chứng và trạng thái lan toả của bệnh lậu nam nữ cũng khác nhau. Bệnh ở nữ giới thường thành bắt đầu xuất hiện ở niệu đạo, âm đạo và tuyến lớn tiền đình. Khi bị viêm niệu đạo cấp tính thấy đau và có khi đi tiểu ra mủ. Tiếp đó âm đạo và cổ tử cung bị sưng tấy đỏ, chảy ra nhiều bạch đới như mủ. Em gái nhỏ tuổi cũng có thể bị lây bệnh từ người lớn và triệu chứng rất nghiêm trọng. Vì con em chúng ta, những người mắc bệnh này phải hết sức chú ý, cần thường xuyên rửa sạch bộ hạ và tay dùng đồ riêng trong nhà, các em nhỏ không nên tắm chung bồn tắm của người lớn hoặc rửa hạ bộ chung bồn rửa của người lớn.

Bệnh cam hạ thể mềm là một loại bệnh truyền nhiễm cấp tính chủ yếu do giao hợp không chính đáng và thiếu vệ sinh gây ra. Trực tiếp tiếp xúc với các vật bẩn nhiễm trùng cũng có thể mắc bệnh. Sau khi nhiễm bệnh, ở quy đầu của nam và môi âm hộ của nữ có mọc các nốt đỏ, mụn mẩn đỏ, mụn mủ và mụn nước, không lâu sau sẽ lở loét. Chỗ lở loét rất đau và lan toả ra vùng xung quanh. Nếu không bị nhiễm một loại vi khuẩn khác nữa thì sau 48 tuần sẽ ngừng tiến triển và để lại sẹo không đều. Khoảng 40% số bệnh nhân trong thời kỳ phát bệnh bị viêm sưng hạch lim pho ở bộ phận háng, cuối cùng vỡ ra, chảy rất nhiều mủ. Mủ này dầy vào da có thể gây độc hại.

Còn một loại bệnh nữa cần được giới thiệu, đó là mụn mẩn ở sinh dục. Bệnh này do một loại vi rút truyền nhiễm qua đường tình dục. Triệu chứng ở nữ là môi lớn môi nhỏ và ở nam là da bọc dương vật có các đám mụn nước, cảm thấy dát bồng, sau một tuần thì lành nhưng có thể tái phát. Có hai loại mụn mẩn: cảm nhiễm ở miệng và cảm nhiễm ở sinh dục. Hôn hít nhau có thể lây bệnh.

Bệnh này đến nay vẫn chưa có thuốc chữa được. Biện pháp duy nhất là dùng túi cao su khi giao hợp, tuyệt đối không quan hệ tình dục ngoài hôn nhân. Nếu làm được hai điều đó thì không những tiêu diệt được bệnh mụn mẩn sinh dục mà còn có thể dần dần xoá bỏ mọi bệnh phong tình.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 6

Kiên Cố Tính Giao Trong Kỳ Thai Nghén

Về ý nghĩa sinh vật học, vì phát triển giống nòi con người mới tính giao. Cảm thấy thai nhi cựa quậy trong bụng, bà mẹ tràn trề hạnh phúc. Nhìn bụng vợ to ra, người chồng mỉm cười tự hào. Nhưng thời gian mang thai dài gần

10 tháng lê thê quá, chẳng hợp với bản tính của loài người. 30 năm trước mọi bác sĩ đều dặn dò phụ nữ có thai chớ có tính giao, không được để xuất hiện cao trào tình dục. Nghe nói trong thời kỳ thai nghén, tính giao và cao trào tình dục có hại cho cả mẹ và thai nhi. Đối với lệnh cấm này, người ta chỉ cần suy lý đơn giản là có thể tiếp thu ngay. Tính giao được thực hiện ở âm đạo, thai nhi sẽ ra đời qua âm đạo, thai nhi sống ở trong tử cung sau âm đạo, khi đứt dương vật vào không thể đụng đến nó nhưng vẫn gây ra ảnh hưởng xấu. Do đó để bảo vệ thể hệ tiếp nối, loài người đã kiên quyết dẹp đi cái bản năng tình dục rất mạnh mẽ của mình.

Ngày nay y học có tiến bộ lớn về mặt này, lệnh cấm tính giao trong kỳ thai nghén đã được nới lỏng nhiều. Theo ý kiến của các bác sĩ tương đối cẩn trọng, trong vòng 3 tháng trước và sau khi đẻ không nên tính giao, đặc biệt 1 tháng trước khi đẻ càng không được làm. Còn các thời gian khác không cấm nhưng phải hạn chế. Cần chú ý đừng đè ép mạnh vào bụng vợ và động tác giao hợp phải nhẹ nhàng. Những điều kiêng kỵ đó là có cơ sở khoa học. Khi mới thụ thai, cái thai vẫn còn ở trạng thái bào thai, chưa có mối liên hệ vững chắc với cơ thể mẹ. Sinh hoạt tình dục làm cho tử cung co bóp dễ gây ra xảy thai. Vào tháng sau khi thụ thai, cái thai nặng thêm, làm cho sức ly tâm với cơ thể mẹ tăng lên tử cung bà mẹ mang thai lúc đó rất miễn cảm khi có các cao trào tình dục sẽ co bóp mạnh có thể gây ra đẻ non. Trong tháng cuối cùng trước khi đẻ, giao hợp càng nguy hiểm. Lúc đó phần dưới tử cung và hố chậu sát nhau, cổ tử cung thấp xuống, đầu dương vật có thể chạm vào cổ tử cung gây ra viêm nhiễm. Ngoài ra tấm màng mỏng bọc thai nhi dễ bị rách gây tổn thương cho thai nhi.

Có một số bác sĩ yêu cầu lỏng hơn. Họ nói với các bà vợ mang thai rằng chỉ cần không có tiền sử xảy thai hoặc đẻ non thì đều có thể sinh hoạt tình dục như thường, chỉ cần kiêng kỵ vài tuần trước khi đẻ, dù có cao trào tình dục cũng vẫn an toàn, vì cái thai được bọc kín trong một tấm màng mỏng, nói chung không bị ảnh hưởng gì.

Trên đây chỉ là giới thiệu cách nhìn chung đối với mối quan hệ giữa thời kỳ thai nghén và tính giao, giới y học còn có nhiều điểm tranh luận với nhau, tiêu điểm tranh luận tập trung vào vấn đề tính giao ở thời kỳ cuối trước khi đẻ có gây ra đẻ non không. Hiệp hội giáo dục tình dục của Mỹ và vợ chồng bà Mastess chủ trương ngừng sinh hoạt tình dục trong thời kỳ này, nhưng họ

không thuyết phục nổi phái chống đối vì phái này cho rằng đến nay chưa có trường hợp nào đẻ non do tính giao vào thời kỳ đó gây ra. Tranh luận mãi vẫn chưa nhất trí được, đành phải để vấn đề nan giải này cho các bà mẹ tự quyết định, chỉ cần họ có yêu cầu và cảm thấy thoải mái thì cứ giao hợp cũng được. Không nên oán trách các bác sĩ về lệnh cấm sinh hoạt tình dục trong thời kỳ mang thai. Việc này thường do các bà vợ mang thai và chồng họ chủ động chấp hành. Hai bên nam nữ đều có một điều lo chung là đưa dương vật vào có thể đụng tới cái thai. Họ hình dung mỗi lần chồng ấn mạnh xuống là đều đụng vào thai. Tất nhiên nghĩ như vậy là sai lầm. Nhưng đó là điều ám ảnh không sao xoá bỏ được đối với hai vợ chồng.

Một điều lo lắng nữa của hai vợ chồng là khi giao hợp có thể đè ép lên cái thai. Điều lo ngại này có lý. Qua nghiên cứu thấy cái thai trong bụng mẹ có cảm giác, nó không thích bị đè ép. Cái thai hai tháng đã biết co lại để tránh bị đè ép. Xét theo góc độ cái thai, sự đè nén khi giao hợp trong thời kỳ mang thai rõ ràng là không thích hợp. Nhưng vì thế mà tuyệt đối cấm sinh hoạt tình dục trong thời kỳ đó cũng không thích hợp. Để được thoải mái và tránh gây ảnh hưởng đến thai nhi, hai vợ chồng có thể thay đổi tư thế giao hợp để giảm áp lực đè vào bụng vợ. Có cặp vợ chồng chỉ biết mỗi một tư thế giao hợp truyền thống, ngoài ra không biết gì hơn, gặp trường hợp này phải đi hỏi hoặc nhờ chuyên gia mách bảo. Chỉ cần cả hai vợ chồng đều có yêu cầu là rất dễ tìm ra một tư thế khác nữa có thể chấp nhận được.

Có rất nhiều chị ngừng sinh hoạt tình dục trong thời kỳ mang thai vì sợ bị xảy thai. Sự lo ngại này không thể căn vặn là có lý hay không mà chỉ có thể nói là cần được thông cảm. Theo ý kiến của chuyên gia, khả năng xảy thai là có, nhất là nhiều lần xuất hiện cao trào tình dục càng dễ xảy ra hiện tượng xảy thai tự phát. Do đó suy ra nếu vợ đã vài lần xảy thai thì nên tránh giao hợp vào sơ kỳ thụ thai. Nếu không có hiện tượng xảy thai như đã nói thì cũng chẳng cần phải tự mình cấm đoán làm gì cho thêm phiền toái trong tương lai.

Ngoài nguyên nhân nói trên, nguyên nhân tâm lý có khi cũng phát huy tác dụng lớn. Ví dụ cả hai vợ chồng đều có ý thức rõ ràng coi cái thai là thế hệ nối tiếp dòng dõi của mình, do đó có mặc cảm phạm tội lỗi nếu giao hợp với nhau, vậy nên hết sức kiêng kỵ. Trong thời kỳ mang thai, bà mẹ luôn tập trung chú ý vào đứa con sẽ ra đời, do đó giảm bớt hoặc lạnh nhạt với tình dục. Chồng có thể vì lo cho sức khỏe của vợ và thấy trách nhiệm làm bố sắp

tới của mình, hoặc vì nhìn thấy cái hình hài lạc lè không đẹp mắt của vợ nên cũng giảm bớt lòng ham muốn tình dục.

Nói chung tình dục của nam là nhất quán, vợ thụ thai không ảnh hưởng gì nhiều đến họ, còn như họ có bộc lộ tình dục không lại là vấn đề khác. Còn tình dục của nữ trong thời kỳ mang thai có gì thay đổi không? Tăng lên hay giảm đi? Lâu nay vẫn có nhiều ý kiến lộn xộn về chuyện này, hình thành một mớ bòng bong, chẳng ai nói được rõ ràng, nhưng người ta lại trả lời một cách rất khẳng định. Đến tận năm 1966 vợ chồng bà Mastess mới đưa vấn đề này vào chương trình nghiên cứu khoa học của họ. Lần đầu tiên họ đã dùng sự thực để trình bày lộ trình biến động tình dục của phụ nữ suốt trong thời kỳ mang thai.

Hai ông bà đã chia thời kỳ mang thai thành từng giai đoạn ba tháng một, chọn 101 phụ nữ có thai để điều tra. Họ phát hiện thấy trong giai đoạn một (ba tháng đầu mới thụ thai), tình dục của nữ phổ biến giảm sút, khi giao hợp cảm thấy đau vú. Hiện tượng này có thể do nôn mửa và mệt nhọc khi thụ thai gây ra. Ngoài ra còn có tác dụng tâm lý, sợ xảy thai, lo ngại giao hợp ảnh hưởng đến thai nhi, do đó họ mất hứng thú với tình dục. Trong giai đoạn hai tình dục của họ tăng lên. Có 82 trong số 101 phụ nữ nói trên cảm thấy yêu cầu tình dục tăng lên và có biểu hiện tích cực. Hai ông bà trực tiếp quan sát 6 chị đều thấy tình dục và phản ứng tình dục tăng lên, có hai chị còn xuất hiện cao trào tình dục trong thời kỳ thụ thai. Họ còn phát hiện thấy tốc độ thể dịch nhờn chảy ra ở âm đạo nhanh hơn so với trước khi thụ thai, số lượng cũng nhiều hơn, khoái cảm cũng tăng lên. Có người trước đây chưa xuất hiện cao trào tình dục thì nay trong thời kỳ này không những đã xuất hiện cao trào lần một mà còn xuất hiện nhiều lần. Nguyên nhân gây ra hiện tượng này có thể do thai nhi lớn lên làm cho mạch máu ở hố chậu phân bố rộng hơn, lượng cung cấp huyết dịch tăng lên nên mãn cảm tăng lên. Ngoài ra sự biến đổi của kích thích tổ sinh dục cũng có thể gây ảnh hưởng đến tình dục. Nếu thai nhi là con trai thì kích thích tổ tinh hoàn của thai sẽ chảy vào huyết dịch của mẹ làm cho tình dục của mẹ tăng mạnh. Mặc dầu phụ nữ mang thai có thể khoái cảm thoải mái trong thời kỳ này nhưng cường độ co bóp sinh lý bị suy giảm nên kích thích tình dục không thể đạt mức cao và thời gian tan cơn hưng phấn cũng dài ra. Vào giai đoạn ba, sức kích thích tình dục và phản ứng tình dục ở vào trạng thái ổn định.

Phát hiện của vợ chồng bà Mastess tuy làm cho người ta thấy mới mẻ nhưng đây mới chỉ là những hiện tượng tương đối phổ biến mà thôi, chưa thể coi là quy luật. Một số nhà nghiên cứu còn phát hiện thấy tình hình ngược lại, ví dụ phụ nữ trong giai đoạn một thụ thai lại có tình dục mạnh hơn, có người ở giai đoạn hai tình dục lại giảm, thậm chí hoàn toàn tiêu tan, có người suốt trong thời gian mang thai hoàn toàn không có tình dục. Xem ra biến đổi sinh lý của phụ nữ trong khi mang thai khác nhau tùy theo từng người, không thể đánh đồng.

Sau khi đẻ (kết thúc thời kỳ mang thai), bà mẹ phải qua một thời kỳ nằm ổ khoảng 6-7 tuần. Trong thời gian này sức đề kháng miễn dịch kém, để cuống nhau tách khỏi tử cung để lại vết thương chưa lành, do đó không được giao hợp để tránh không làm tổn thương sản đạo và không trở ngại đến việc lành miệng vết thương ở âm đạo. Nếu sau khi đẻ vẫn thấy chất bài tiết có máu ở âm đạo chảy ra trong một thời gian khá dài thì thời gian kiêng chế phải dài hơn. Đến thời kỳ cho con bú là có thể giải toả được lệnh cấm, một số cặp vợ chồng sẽ mừng quýnh lên nhưng xin các bạn nhớ cho, vách âm đạo trong thời kỳ cho con bú vẫn mỏng manh lắm, làm động tác mạnh khi giao hợp có thể cọ rách vách âm đạo chảy nhiều máu, trong y học đã có một báo cáo như vậy, rất đáng được mọi người chú ý.

Theo nghiên cứu của vợ chồng bà Mastess năng lực phản ứng tình dục của phụ nữ sau khi đẻ sẽ giảm sút, khoảng ba tháng sau mới khôi phục như cũ, có một số người còn dài hơn, có lẽ không thể trở lại mức độ như trước khi đẻ. Nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng khôi phục đó có nhiều mặt. Nguyên nhân thường là tổn thương cơ thể do sinh nở, nuôi con vất vả, nếp sống thay đổi, áp lực trách nhiệm làm mẹ làm vợ v.v... Nói chung cần thích ứng dần với một loạt thay đổi do sinh con mà có, chỉ cần hai vợ chồng quan tâm đến nhau, thông cảm với nhau là có thể vượt qua quá trình thích ứng này một cách thuận lợi.

Về sinh hoạt tình dục trong thời kỳ mang thai, còn có một vấn đề hết sức đáng chú ý nữa, đó là đoạn thời gian cần tạm ngừng tính giao do nhiều nguyên nhân khác nhau trong thời gian trước và sau khi đẻ. Về nhu cầu bản năng mà nói, độ căng tình dục của con người qua một đoạn thời gian lại phải được giải toả một lần, nếu không sẽ gây ảnh hưởng xấu đối với tâm lý và sinh lý. Mặt khác, sinh hoạt tình dục là một con đường đặc thù giao lưu tình cảm vợ chồng, nếu để gián đoạn thời gian dài sẽ gây nên tình trạng cách biệt vợ chồng. Xét theo hai mặt đó không nên cắt đứt sinh hoạt tình dục trong thời kỳ mang thai. Tất nhiên sinh hoạt tình dục nói ở đây không phải là cưỡng ép giao hợp phản khoa học mà là dùng một số hình thức khác để bổ

sung cho tình trạng tính giao không đủ. Trên thực tế đây cũng là một cách để giao lưu tình cảm vợ chồng. Nếu hai vợ chồng đều biết đến các hình thức bổ sung này thì có thể áp dụng cách nào mà hai bên đều cảm thấy thích hợp để giải tỏa độ căng tình dục là được. Và có thể trao đổi cảm giác về mặt đó như vậy cũng có tác dụng duy trì quan hệ thân yêu vợ chồng. Trong suốt thời kỳ mang thai và nằm ổ sau khi đẻ, hai vợ chồng thực sự yêu quý nhau cần sống một đoạn thời gian ân ái phi tính giao.

Trước và sau khi đẻ, tình dục của nữ có thể giảm sút theo từng giai đoạn, nếu xử lý sự biến động này không đúng cũng sẽ ảnh hưởng đến quan hệ vợ chồng, thậm chí có khi tan vỡ hôn nhân. Hậu quả của sự biến động đó thường hay rơi vào người chồng. Ví dụ có ông chồng trong tính giao vợ mang thai lại đi gần gũi với một phụ nữ khác, hoạt động tình dục ngoài hôn nhân. Có một số người vốn đứng đắn đã làm chuyện đốn mạt là cưỡng dâm phụ nữ. Nhưng nguyên nhân của hậu quả này là thường tìm thấy ở ngay người vợ. Họ đã không có biện pháp tích cực giải quyết độ căng tình dục của chồng, không an ủi chồng bằng lời nói và hành động. Trái lại họ đưa ra đủ mọi lý do, nào là bác sĩ đã bảo thế, nào là chức trách bà mẹ và việc nhà nặng nhọc, để biện bạch. Yêu cầu tình dục của người chồng lâu ngày không được thoả mãn dưới bất kỳ hình thức nào, thậm chí một lời an ủi dịu dàng cũng không có, do đó dễ có suy nghĩ bất chính. Tất nhiên quan hệ như vậy giữa hai người không phải là chuyện tất nhiên. Nhưng nếu cho rằng sinh hoạt tình dục là tiêu chí của tình cảm vợ chồng thì việc sinh hoạt tình dục theo nghĩa rộng (kể cả tình dục phi tính giao) sẽ trở thành nguyên nhân làm tan vỡ tình cảm vợ chồng.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 7

Thuật Tránh Thai Muôn Hình Vạn Trạng

Giá như mỗi lần giao hợp đều trúng vào kỳ rụng trứng thì kết quả tính giao của bạn sẽ thành công 100%. Giá như một lần giao hợp tình trùng của bạn đều kết hợp với trứng thì vợ bạn cả đời người sẽ thụ thai khoảng 400 lần. Tất nhiên khả năng đó chỉ tồn tại trên lý thuyết mà không có trong thực tế. Nếu không, quả đất của chúng ta do nhân khẩu quá tải nặng quá nên phải ngừng quay. Nhưng nếu ta không có biện pháp tránh thai thì số lần chữa đẻ vẫn vượt xa nhu cầu thực tế. Vì vậy để tránh thụ thai không cần thiết, cần áp dụng các biện pháp tránh thai. Có những cặp vợ chồng căn bản không cần

sinh con, hoàn toàn coi sinh hoạt tình dục chỉ là một biện pháp dành lấy khoái lạc trong đời, như vậy họ chẳng cần phải phân biệt thụ thai theo ý muốn và thụ thai ngoài ý muốn nữa.

Nếu bạn không muốn thụ thai, biện pháp bảo đảm nhất rõ ràng là tuyệt đối cấm dục, không giao hợp thì hết chữa đẽ, nhưng rất ít người lại chịu từ bỏ tính giao đẽ tránh thai. Do đó con người phải vắt óc suy nghĩ, tìm ra rất nhiều biện pháp tình dục mà không thụ thai. Có thể nói, trí thông minh của con người đã phát huy hết công suất trong lĩnh vực này.

Về đại thể quy nạp lại có bốn biện pháp tránh thai: Biện pháp sinh lý, biện pháp dụng cụ, biện pháp dùng thuốc và biện pháp phẫu thuật. Các biện pháp này đều có đặc sắc riêng, cần giới thiệu từng cái một.

So sánh thấy biện pháp sinh lý hay nhất là tránh thai theo thời kỳ an toàn. Nguyên lý của biện pháp này là căn cứ vào thời gian rụng trứng của nữ đẽ tránh giao hợp vào kỳ rụng trứng, như vậy trứng không gặp được tinh trùng nên không thụ thai. Ưu điểm lớn nhất của biện pháp này là không có bất kỳ sự hạn chế nhân tạo nào đối với tính giao, hoàn toàn duy trì được trạng thái tự nhiên. Do đó biện pháp này được Đức Giáo hoàng La Mã tán thưởng, xác định nó là cách tránh thai duy nhất mà tín đồ đạo Cơ Đốc toàn thế giới có thể áp dụng. Nhưng cái gọi là thời kỳ an toàn thực ra lại không an toàn vì chu kỳ hành kinh của phụ nữ thường hay bị trục trặc, do ảnh hưởng của nhiều nguyên nhân khác có khi còn rụng trứng đột xuất, đã xảy ra nhiều trường hợp giao hợp trong ngày an toàn nhất mà vẫn thụ thai. Đẽ tính kỳ rụng trứng đẽ chuẩn xác, người ta đã nghĩ ra nhiều cách nhưng cách nào càng cao ta lại càng phiền toái. Còn có người cho rằng biện pháp này đòi hỏi phải hy sinh tình dục vốn là một nhu cầu hợp lý, thời gian rụng trứng tương đối cố định còn tình dục của nam đâu có kỳ cố định, không tính giao trong khoảng 1 tuần lễ của kỳ rụng trứng là làm mất tự do tình dục. Dùng biện pháp tránh thai kỳ rụng trứng còn có phản tác dụng. Do tình cảm bị tổn thất vì không đẽ được tính giao trong kỳ không an toàn nên có người đã hùng hục giao hợp liên miên trong kỳ an toàn, kết quả đã gây ra ảnh hưởng xấu cho tâm lý và sinh lý con người.

Còn một biện pháp nữa rất cổ lỗ là xuất tinh ngoài âm đạo, còn gọi là biện pháp gián đoạn giao hợp. Cứ theo tên gọi đũ biết, đó là khi chồng sắp xuất tinh thì rút dương vật ra đẽ xuất tinh ngoài âm đạo. Cách này rất thịnh hành nhưng không đáng tin cậy vì ta biết rằng khi hưng phấn tình dục đã có một ít tinh trùng theo dịch thể từ dương vật tiết ra, dù chỉ một con tinh trùng gặp đẽ được trứng cũng thụ thai. Ngoài ra dùng cách này đòi hỏi người chồng phải có nghị lực phi thường, hơi chậm một tý chút không kịp rút ra dương vật là lòi thôi rồi, vả lại dù đã rút ra nhưng tinh trùng dẽ vào môi lớn vẫn có thể thụ thai. Thực tiễn chứng minh, tỷ lệ thụ thai khi dùng biện pháp này khá

cao, khoảng 15-50%. Một nhược điểm quan trọng nữa của nó là cả hai vợ chồng đều không được hoàn toàn thỏa mãn tình dục, chồng thì luôn phải lo đề phòng khi hưng phấn nhiều là phải rút ra ngay, nhưng chính lúc xuất tinh thì vợ mới cảm thấy khoái lạc, khi chồng rút ra là mất cả hứng thú. Dùng biện pháp này lâu ngày có thể làm suy giảm tình dục của nam, cả nữ cũng bị giảm sút tình dục.

Vậy có biện pháp nào vừa gây ra khoái cảm đầy đủ lại vừa tuyệt đối tránh được thụ thai không? Có người muốn hoàn toàn đổi mới cách giao hợp tức là không đưa dương vật vào âm đạo mà đưa vào chỗ khác. Cách này tất nhiên không thụ thai được nhưng có được chấp nhận hay không cũng là một vấn đề. Quan trọng hơn nữa, chỗ đút vào đó có đủ khả năng gây cảm xúc tình dục như âm đạo không? Có thể cũng khoái lạc như khi đút vào âm đạo không? Chưa có ai giải đáp được các vấn đề đó.

Trong thời kỳ cho con bú, nữ không hành kinh nên khả năng thụ thai tương đối thấp. Có người nghĩ sai lầm rằng cứ kéo dài thời kỳ cho con bú là tránh được thụ thai. Cách này không chắc chắn, nữ có thể khôi phục rụng trứng bất kỳ lúc nào trong thời kỳ cho con bú, và lại khả năng này còn tăng lên khi lượng sữa ít đi. Bảng thống kê qua điều tra cho biết tỷ lệ thụ thai của các bà mẹ cho con bú là 15-50%.

Còn biện pháp tránh thai nữa khá lưu hành là xối nước rửa âm đạo. Cách này khá hiệu quả vì tinh dịch chỉ ở trạng thái dịch thể trong vài phút, sau đó sẽ thành thể keo rồi 10-15 phút sau mới lại tan ra, lúc đó tinh trùng mới hoạt động được. Xối nước mạnh rửa âm đạo khi tinh trùng chưa kịp chui vào cổ tử cung là có thể đạt được mục đích tránh thai. Nhưng dùng cách này phải có chuẩn bị trước. Ngoài ra có xối nước rửa thật sạch tinh dịch hay không cũng còn đáng ngờ lắm.

Tránh thai bằng dụng cụ trước tiên phải nói đến bao cao su. Hiện nay cả thế giới đang vận dụng rộng rãi cách này. Nó không làm hại cơ thể, vừa tránh thụ thai lại vừa có tác dụng phòng ngừa các bệnh tình dục. Bao này tiếng Anh là Condom, nghe nói nó là tên người. Người này sống ở Anh vào thế kỷ 17, là Quan Thái y của vua Anh Charles II. Một hôm ông ta câu được một con cá to, khi làm cá thấy cái bong bóng cá rất to nên chọt nạy ra sáng kiến mới. Đêm hôm đó ông dùng cái bong bóng cá để giao hợp với vợ, cảm thấy kết quả hay lắm nên hiến kế cho các vương phi. Sau này cách làm đó được truyền lan từ cung đình ra đám dân thường. Trải qua diễn biến mấy trăm năm ta mới có thứ bao cao su mỏng nhẹ như ngày nay. Ông không thể ngờ rằng cái tên Condom của mình lại bị gắn với một thứ dụng cụ tránh thai tràn lan toàn cầu.

Bao cao su giản tiện, đáng tin cậy, nếu sử dụng kết hợp với thuốc sát trùng thì hiệu quả có thể đạt 91%. Nhưng vẫn có nhiều đánh giá khác nhau về nó.

Có người nói dùng bao này sẽ làm giảm bớt mức độ cảm nhận tình dục nhưng có người lại thích bị giảm như vậy vì có thể mới kéo dài được thời gian xuất tinh (làm chậm xuất tinh), giao hợp càng khoái lạc hơn. Những đàn ông yếu tình dục hoặc di tinh lại càng thích dùng nó. Phải đeo bao trước khi giao hợp, chú ý kiểm tra trước xem có nguyên vẹn không, như vậy phải làm gián đoạn tiến trình tính giao, gây ảnh hưởng đến tâm tình cả hai bên nam nữ. Dương vật nam có thể không còn cương cứng nhiều nên đeo túi vào khó khăn, nó có thể bị mất cơn hưng phấn và khó hưng phấn trở lại. Vì vậy có những cặp vợ chồng không thích dùng bao cao su. Nhưng có những cặp vợ chồng thích dùng bao kết hợp chặt chẽ với hoạt động tình dục, ví dụ người vợ đeo cho chồng như vậy cả hai đều được kích thích nhiều hơn. Có nhà máy nghĩ đến điều đó nên làm bao với nhiều màu sắc khác nhau, đó cũng là một biện pháp tích cực vậy.

Cách này còn có một nhược điểm nữa. Sau khi xuất tinh, dương vật teo đi, nếu không kịp thời rút ra thì có khi cả bao và tinh dịch đều trôi vào âm đạo. Nếu sau khi xuất tinh, người chồng còn muốn ấn thêm vài cái nữa thì lại càng dễ xảy ra tình trạng nói trên. Có người đã có sáng kiến lồng một vòng dây thun vào gốc dương vật để giữ cố định bao cao su. Cách làm này cố nhiên có thể giữ cho bao khỏi tuột ra và kéo dài thêm thời gian cương cứng nhưng thường xuyên làm như vậy sẽ có hại cho niệu đạo và có thể làm ứ đọng tinh dịch.

Bao cao su là dụng cụ tránh thai dùng cho nam giới. Có hai loại dụng cụ chuyên dùng cho nữ giới, đó là cái vách ngăn âm đạo (còn gọi là mũ âm đạo) và dụng cụ đặt trong tử cung (còn gọi là vòng tránh thai). Mũ tránh thai được đặt ở đỉnh âm đạo che kín cửa tử cung không để tinh trùng lọt vào tử cung nên có tác dụng tránh thai. Ưu điểm của nó là hiệu quả tốt, có thể thành công 98%, học biết cách đặt mũ rồi thì sử dụng khá thuận tiện, không trở ngại gì đến tính giao. Về lý thuyết mà nói, còn có thể giảm bớt khả năng bị ung thư tử cung. Nhược điểm của nó là có người đặt mũ bị phản ứng, đôi khi còn làm viêm nhiễm bàng quang và viêm niệu đạo. Ngoài ra người bị bệnh sa tử cung, loét cổ tử cung, viêm âm đạo nặng và hẹp âm đạo thì không nên dùng mũ tránh thai. Cần nói thêm, phải đặt mũ trước khi tính giao, nhưng khi bạn chưa biết trước có tính giao hay không, đến khi sắp tính giao rồi mới nghĩ tới chuyện đặt mũ thì rày rã đó.

Đối với phụ nữ đã có con, dùng vòng tránh thai là biện pháp tích cực nhất. Ưu điểm của nó là chỉ cần đặt vòng một lần, hiệu quả tốt, mức độ thành công đạt 95%, có thể kéo dài vài năm, chỉ cần hai năm kiểm tra một lần là được. Nhược điểm là có người bị phản ứng, vòng bị đẩy ra ngoài. Có người đặt vòng rồi bị đau khi hành kinh, đôi khi có hiện tượng đau bụng đau lưng. Hiện nay người ta vẫn chưa biết rõ hậu quả của việc đặt vòng; chu kỳ kinh

nguyệt rối loạn, viêm nội mạc tử cung và một số thay đổi tiềm ẩn trong tử cung có thể liên quan với việc đặt vòng.

Biện pháp dùng thuốc tránh thai là dùng thuốc điều chế hỗn hợp kích thích tố giới tính nữ và kích thích tố thai sản. Ưu điểm rõ rệt của nó là hiệu quả cao, cách sử dụng đơn giản, thuận tiện. Nhưng nó có nhược điểm khá nghiêm trọng, có thể làm ảnh hưởng đến gan, gây ra u gan, còn có thể gây ra cao huyết áp và hình thành các cục máu trong huyết mạch hoặc làm thay đổi tiến trình thay cũ đổi mới, đối với những người quá mẫn cảm. Mấy năm gần đây đã nghiên cứu chế tạo được loại thuốc kích thích tố giới tính thấp những tác dụng phụ giảm đi nhiều, tuy nhiên có thể gây ra chảy máu ở âm đạo. Do dùng thuốc tránh thai có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng nên có người đã đề nghị bỏ không dùng nhưng vẫn có người bệnh vực. Họ nói hàng năm số người chết vì tai nạn xe cộ nhiều hơn hẳn số người bị hại vì thuốc tránh thai nhưng cũng không có ai đề nghị bỏ không dùng xe cộ. Đối với nhân loại tính hữu dụng là trên hết. Nói như vậy cũng có lý nhưng người ta về mặt tình cảm khó chấp nhận.

Đối với những người không muốn sinh con, dùng phương pháp phẫu thuật tuyệt dục là lý tưởng nhất. Chỉ cần kỹ thuật của bác sĩ tốt là có thể đạt hiệu quả tránh thai 100% và cũng không có tác dụng phụ. Phẫu thuật tuyệt dục rất đơn giản, đối với nam là thắt hoặc cắt ống dẫn tinh, đối với nữ là thắt hoặc cắt ống dẫn trứng. Phẫu thuật của nữ trước đây khá rắc rối, phải nằm viện, nay đã đơn giản nhiều.

Nhược điểm duy nhất của biện pháp này không phản ánh ở cơ thể mà là ở tâm tình con người. Năng lực sinh đẻ vốn có ý nghĩa tượng trưng nhất định đối với nam nữ. Nữ tự hào vì có thể làm mẹ, nam tự hào vì có thể làm bố. Dù vĩnh viễn không cần có nhưng họ vẫn muốn duy trì năng lực đó. Sau khi làm phẫu thuật, nhiều người đã có phản ứng trên cơ thể, thực ra chủ yếu là do yếu tố tâm lý gây ra. Để giảm bớt áp lực tinh thần, các bác sĩ đang tìm ra một kỹ thuật tuyệt dục mới để đảo ngược tình thế và họ đã có thành công bước đầu. Có nghĩa là cách tuyệt dục mới sẽ không làm vĩnh viễn mất đi khả năng sinh dục. Nhưng các bác sĩ vẫn cho rằng nên nói cho những người làm phẫu thuật biết đây vẫn là một biện pháp tuyệt dục vĩnh viễn.

Mặc dầu loài người đã sáng tạo ra nhiều biện pháp tránh thai như vậy nhưng vẫn hay xảy ra thất bại. Thế là họ lại tìm ra biện pháp mới để bổ cứu. Đó là nạo phá thai. Việc này phải cố làm trong vòng ba tháng đầu mới thụ thai, nạo phá thai muộn phức tạp hơn và nguy hiểm nhiều so với làm sớm hơn. Đây là một biện pháp chữa cháy bất đắc dĩ, có hại nhất định cho cơ thể nên tuyệt đối không nên thường xuyên dựa vào nó để tránh đẻ. Sau khi nạo phá thai, sản đạo bị tổn thương bộ phận sinh dục trong cũng phải qua một thời gian mới khôi phục như cũ, do đó trong vòng 2 tuần sau khi làm phẫu thuật

tuyệt đối cấm tính giao.

Biện pháp tránh thì nhiều lắm, đủ mọi kiểu cách, nhưng xin các bạn nhớ cho, không có biện pháp nào là tuyệt đối an toàn và tuyệt đối vô hại đối với cơ thể. Tuy vậy ý nghĩa quan trọng của việc tránh thai không vì thế mà giảm đi chút nào.

Loài người muốn được khoái lạc qua tính giao nhưng lại không thể phát triển tràn lan vô hạn nòi giống, sinh hoạt tình dục có liên quan chặt chẽ với tránh thai. Để giải quyết mâu thuẫn này, công hiến của các biện pháp tránh thai sẽ vĩnh viễn là xuyên thời đại.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Phần VII - Chương 1

Chuyện Tình Nhỏ, Học Vấn Lớn

1. Con Người Vốn Đều Như Vậy Cả

Bạn biết chăng?

- *Mỗi lần tính giao đều có một trình tự cơ bản hay sao?*
- *Trước khi đạt tới cao trào tình dục, màu của môi nhỏ âm hộ có gì thay đổi?*
- *Trong quá trình làm tình, vú của phụ nữ phản ứng ra sao?*
- *Phân chia cao trào tình dục của nữ thành cao trào âm đạo và cao trào âm vật có hợp lý không?*
- *Mọi phụ nữ đều có cao trào tình dục hay sao?*
- *Người Trung Quốc cổ đại có cao kiến gì về tình dục?*
- *Năm biểu hiện khoái lạc của phụ nữ là gì?*

1. Con Người Vốn Đều Như Vậy Cả

Việc bí mật nhất thế giới có lẽ là có quan hệ tình dục giữa hai người nam và nữ. Bí mật này có tính chất nhất quán, trước khi tính giao không báo cho ai biết, trong khi tính giao không để ai nhìn thấy, giữ kín cả đối với trẻ con.

Sau tính giao cũng không huyênh hoang kể lể cho người khác nghe. Vì là bí mật nên mình chỉ biết mình thôi, không biết đến người khác. Không biết thì tất nhiên không thể có nhận thức chính xác. Có người suy bụng ta ra bụng người, cho rằng cái việc đó của nam nữ trong thiên hạ đều là như vậy cả. Có người lại thêu dệt đơm đặt, hình dung sinh hoạt tình dục của người khác ly

kỳ quái gỡ, vất óc bịa ra một vài chuyện tiểu lâm làm quà.

Cho đến khi hai vợ chồng bà Mastess vốn là các nhà khoa học uy quyền về tình dục căn cứ vào kết quả nghiên cứu trong nhiều năm ở phòng thực nghiệm công bố cuốn sách "Phản ứng tình dục của nhân loại" thì lúc đó con người hiện đại mới biết chắc chắn rằng phản ứng tình dục của mọi người trong thiên hạ đều giống nhau, kể từ khi bắt đầu hứng tình cho đến khi trở lại trạng thái bình thường đều phải đi theo một trình tự cơ bản. Hai ông bà chia trình tự này thành bốn giai đoạn: giai đoạn hưng phấn, giai đoạn duy trì, giai đoạn cao trào, giai đoạn thoái trào. Sự phân chia này có căn cứ thực nghiệm đầy đủ, đã được giới khoa học tình dục quốc tế phổ biến tiếp thu.

Chu kỳ phản ứng tình dục tuy là một thứ lý luận khô khan nhưng lại có ý nghĩa thực tiễn quan trọng đối với sinh hoạt tình dục hoà hợp mỹ mãn. Nếu đã kết hôn, xin bạn hãy đối chiếu sinh hoạt tình dục hàng ngày của mình với các giai đoạn của chu kỳ phản ứng tình dục giới thiệu dưới đây, chắc bạn sẽ cảm thấy bổ ích. Giai đoạn hưng phấn tình dục bắt đầu khi hai bên nam nữ được kích thích về xác thịt hoặc tinh thần nên hứng tình. Thời gian cần thiết cho giai đoạn hưng phấn dài ngắn tùy theo từng người. Có người chỉ 2-3 phút sau đã tiến vào giai đoạn kéo dài, có người cần đến vài giờ. Độ dài thời gian của giai đoạn này do nhiều nhân tố quyết định như trạng thái tâm lý, tâm tư, mức độ mệt nhọc v.v... các nhân tố này đều có thể làm thay đổi thời gian dài ngắn khác nhau. Nam nữ có thời gian dài ngắn khác nhau. Nam nói chung hưng phấn nhanh hơn, hoàn thành chuẩn bị cao trào tình dục sớm hơn nữ. Có người cho rằng thời gian hưng phấn tình dục càng sớm càng tốt, thực ra không hẳn như vậy. Thời gian hưng phấn và thời gian thoái trào có liên quan chặt chẽ với nhau, nói chung thời gian hưng phấn càng dài thì thời gian thoái trào cũng càng dài. Có nhiều cặp vợ chồng cố ý kéo dài thời gian hưng phấn để nhận được khoái cảm đầy đủ hơn, làm như vậy cũng dễ để hai bên nam nữ cùng đạt tới cao trào.

Dấu hiệu quan trọng nhất chứng tỏ nữ hưng phấn là vách âm đạo sưng huyết và tiết ra nhiều dịch nhờn. Dịch này thường bắt đầu tiết ra 10-30 giây sau khi có hưng phấn tình dục Hai ông bà Mastess để cho phụ nữ thủ dâm rồi dùng máy ảnh vi hình phát hiện thấy quá trình dịch nhờn tiết ra ở vách âm đạo đại để giống như khi đổ mồ hôi. Nếu nữ bị ảnh hưởng của sự lo lắng, phiền muộn, thuốc tránh thai hoặc kích thích tố tình dục thì dù có hưng phấn cũng không thấy dịch nhờn chảy ra. Một số đàn ông cho rằng khi dịch nhờn này tiết ra là nữ đã muốn giao hợp, đó là một quan niệm sai lầm. Nếu giao hợp

vào lúc đó thì tuy không thể nói là không khoái lạc nhưng khẳng định không thể khoái lạc nhiều như vuốt ve sờ mó chán chê rồi mới hành sự.

Hung phấn tình dục của nam bắt đầu khi dương vật cương cứng. Đó là do mạch máu trong thể xốp dương vật sung huyết. Nếu cố ý kéo dài thời gian hưng phấn, có thể xảy ra hiện tượng dương vật lúc mềm lúc cương. Trong giai đoạn hưng phấn, túi tinh hoàn (bìu dái) cũng có biến đổi, tinh hoàn sẽ nhô cao về phía ổ bụng, bìu dái co cứng lại nhưng thời gian co cứng và cố định bất động chỉ kéo dài 5-10 phút. Sau đó bìu dái lại mềm ra và đung dẩy. Trong giai đoạn kéo dài và giai đoạn cao trào, lại có thể xuất hiện hiện tượng tinh hoàn và bìu dái biến đổi như trên, hiện tượng này kéo dài cho đến thời kỳ thoái trào.

Khi mới hưng phấn, sinh dục của nữ bắt biến đổi. Môi lớn và môi nhỏ sung huyết nên nở to, môi nhỏ nở to càng rõ hơn, và tách nhau ra. Môi lớn của người chưa đẻ bao giờ và đã đẻ biến khác nhau. Môi lớn của người đẻ hơi tách nhau ra và xệ xuống, môi lớn của người chưa đẻ bao giờ dần dần từ cửa âm đạo mở ra phía ngoài. Âm vật nở to do sung huyết. Đầu âm vật nhô ra khỏi da bọc nên nhìn rất rõ. Bộ phận 2/3 phía trong âm đạo nở ra nên làm cho khoang âm đạo rộng thêm 1/4, cổ tử cung và thân tử cung nâng cao, cộng thêm môi nhỏ nở to nên âm đạo có đủ không gian để dương vật cương cứng đút vào. Trong khi âm đạo nở to thì cửa niệu đạo tự nhiên co về phía sau, tạo điều kiện thuận lợi cho tính giao. Có một số phụ nữ thấy đau khi dương vật đưa sâu vào, đó là do dương vật đã chạm vào cửa tử cung. Cửa tử cung tuy không hẳn cảm lắm nhưng nó liền với dây chằng niệu đạo nên cảm thấy đau. Thay đổi tư thế giao hợp sẽ tránh được cảm giác đó.

Đặc trưng chung của nam nữ trong giai đoạn hưng phấn là tim đập nhanh, cơ bắp căng, nhất là cơ đùi, cánh tay, tay, cổ, bụng dưới và vùng hách chậu. Nếu hưng phấn mạnh, các cơ căng ra có thể làm toàn thân rung lên với nhịp độ nhanh. Đối với các cô gái chưa có kinh nghiệm làm tình, cơ ở âm hộ có thể co rút, cảm thấy khó chịu. Những cảm giác chủ quan về biến đổi sinh lý này có khác nhau ở nam và nữ. Nữ thường cảm thấy bụng dưới trống rỗng. Phản ứng của nam tập trung ở dương vật, cảm nhận hưng phấn trực tiếp hơn nữ.

Kích thích tình dục tiếp tục được duy trì thì giai đoạn hưng phấn sẽ chuyển

qua giai đoạn duy trì. Giữa hai giai đoạn này không có biến đổi sinh lý đột ngột nào làm mốc, chỉ thấy nhiều phản ứng sinh lý tiếp tục tăng lên trên cơ sở của giai đoạn hưng phấn. Thời gian diễn ra giai đoạn này có thể khác nhau rõ. Đối với đàn ông di tinh (xuất tinh sớm), giai đoạn này rất ngắn, còn ở nữ nếu giai đoạn này ngắn là dự báo một cao trào tình dục mạnh mẽ ghé gớm sắp đến.

Trong giai đoạn duy trì, bộ phận 2/3 phía trong âm đạo theo tử cung tiếp tục nhô cao lên, còn 1/3 phía ngoài bị sung huyết nên co hẹp lại, đó là "Bệ đỡ cao trào tình dục". Do có hiện tượng này nên giai đoạn này được gọi là giai đoạn bệ đỡ. Trong giai đoạn này, âm vật co về phía xương cụt. Do môi bị sung huyết nên khó nhìn thấy âm vật, bộ phận ở liền với âm vật bị che lấp một phần. Nhưng sự biến đổi này không làm mất đi độ nhạy cảm, kích thích vào gò vệ nữ hoặc môi âm hộ vẫn làm cho âm vật có cảm ứng tình dục.

Trong giai đoạn này nếu vẫn vuốt ve sờ mó thì mức độ hưng phấn sẽ tăng lên. Sau khi tiến vào cuối giai đoạn duy trì, nhịp thở sẽ sâu hơn, gấp hơn, nhịp tim lên tới 100-175 lần/phút, huyết áp có thể tăng, các cơ thịt ở mặt bụng và cơ sườn bị co nhẹ, cơ hậu môn cũng co bóp. Sinh dục sung huyết rõ hơn, dương vật rất cứng; đường kính đầu dương vật tăng lên, màu quy đầu sẽ thâm hơn, tinh hoàn không ngừng tiếp tục nâng cao mà còn quay vòng về phía trước làm cho phía sau tinh hoàn lúc nào cũng tiếp xúc sát với bộ phận hội âm (hội âm là bộ phận nằm xen giữa hậu môn và sinh dục). Đôi khi còn thấy có một ít dịch nhờn tiết ra từ cửa niệu đạo của nam giới, trong đó có cả tinh trùng. Cả nam và nữ đều cảm thấy sự khoái lạc rất mạnh khi dương vật ấn vào rút ra. Sinh dục rất mặn cảm với sự cọ sát vào nhau. Thời gian của giai đoạn kéo dài vào khoảng 30 giây đến vài phút.

Ở cuối kỳ hưng phấn đầu kỳ duy trì, khoảng 50-75% nữ và một số ít nam trên người xuất hiện các nốt mẩn giống như lên sởi gọi là "Mẩn đỏ tình dục". Các nốt mẩn này màu hồng nhạt, lúc đầu thường thấy ở bụng trên, sau đó nhanh chóng lan ra vú và ngực, đôi khi xuất hiện ở các bộ phận khác như hông, lưng, chân tay, mặt.

Ở cuối giai đoạn duy trì, màu môi nhỏ âm hộ có thay đổi. Màu môi nhỏ của phụ nữ chưa đẻ bao giờ thay đổi từ hồng nhạt sang hồng tươi, ở phụ nữ đã

đỏ rồi thì từ màu hồng tươi đổi thành màu hồng thắm hoặc màu hồng tía đậm. Biểu hiện này chứng tỏ nữ sắp tiến tới cao trào tình dục, lúc đó vuốt ve thêm một chút là nữ tiến vào cao trào. Tuy triệu chứng này là đáng tin cậy nhưng cực khó quan sát thấy.

Cao trào tình dục là giai đoạn ngắn ngủi nhất trong quá trình cảm ứng tình dục, chỉ dài khoảng vài giây. Cơ chế sinh lý thần kinh của hiện tượng này đến nay vẫn chưa rõ nhưng có thể suy luận thấy một khi đã đạt tới hoặc vượt quá mức cao trào là phản xạ thần kinh sẽ làm nổ ra cao trào. Trước lúc đó, các cơ bị căng rất mạnh, trong vài giây diễn ra cao trào, do các cơ co bóp nên phóng tinh, khoái cảm sẽ xuất hiện theo hình sóng.

Đặc điểm cơ bản của cao trào tình dục ở hai giới nam và nữ giống nhau. Cơ của nữ bắt đầu co lại từ phía dưới âm đạo, tiếp sát sau đó tử cung sẽ co bóp thành nhịp. Cơ niệu đạo của nam co lại, gây ra áp lực làm xuất tinh. Thời gian co rút các cơ trong giai đoạn cao trào ở nam và nữ cũng giống nhau. Lúc mới bắt đầu co rút 3-4 lần, gián cách thời gian 0,8 giây, sau đó gián cách dài hơn, co rút giảm đi. Cường độ cao trào tình dục được xác định theo số lần co rút. Một đợt cao trào nhẹ chỉ xuất hiện các cơ co rút 3-5 lần, nếu cường độ cao trào mạnh thì là 8-10 lần. Nói chung các cơ của nữ càng co rút nhiều thì thời gian duy trì cao trào càng dài.

Trong thời gian diễn ra cao trào, thân thể nam nữ còn có biến đổi sinh lý thêm như nhịp thở nhanh hơn lên tới 40 lần/phút, nếu cao trào mạnh thì nhịp thở nhanh gấp đôi lúc bình thường; nhịp tim lên tới 110-180 lần/phút, huyết áp tâm thu tăng thêm 40-100 ly (trên cột thủy ngân), huyết áp tâm trương tăng thêm 20-50 ly, cao hơn lúc bình thường 1/3. Nếu các mẩn đỏ tình dục tiếp tục lan rộng thì màu da sẽ thắm hơn. Các cơ bắp toàn thân sẽ co rút tùy ý hoặc không tùy ý, mặt méo mó, chân tay co quắp, kèm theo thường có hiện tượng ý thức lơ mơ. Cơ vòng ở hậu môn cũng tự nhiên co rúm, gián cách thời gian 0,8 giây. Niệu đạo một số phụ nữ giãn ra, có cảm giác mót đái.

Năng lực tiềm tàng gây ra cao trào ở nam và nữ có khác nhau. Năng lực cao trào của nam 18 tuổi là cao nhất, còn ở nữ là 35 tuổi. Nam 18 tuổi trong vòng 24 giờ có thể xuất hiện 8 lần cao trào, sau 30 tuổi thì chỉ còn 1 lần. Nguyên nhân làm tăng năng lực cao trào của nữ 35 tuổi có thể do lúc đó họ đã già dặn kinh nghiệm làm tình, ức chế tâm lý giảm sút nhiều. Vào khoảnh khắc trước khi xuất hiện cao trào ở nam có thể thấy được dự cảm trước. Họ đột nhiên cảm thấy thân thể và tinh thần đang căng thẳng tự

nhiên thư giãn, tiếp đó ý thức đối với hoàn cảnh xung quanh có phần lơ mơ, đồng thời cảm thấy rõ ràng có nhiều dịch chảy từ dương vật ra. Khi có cao trào, các cơ của nam co rút, lúc đầu rất mạnh, sau đó giảm dần, nữ lại khác, họ cảm thấy mỗi lần cơ co rút đều rất mạnh.

Dấu hiệu xuất hiện cao trào ở nữ là toàn thân đột nhiên hết căng thẳng, sau đó cảm thấy khoái cảm bắt đầu từ âm vật rồi lan tỏa ra toàn bộ bụng dưới. Đồng thời còn cảm thấy một thoáng đê mê, mất ý thức đối với xung quanh. Có chị còn rên, la hét thậm chí lịm đi. Rất nhiều phụ nữ đều thấy cảm giác tập trung ở hạ bộ và có sự thèm muốn mãnh liệt từ bên trong cơ thể. Một thoáng sau tựa như có một làn sóng êm dịu từ hạ bộ lan tỏa ra toàn thân. Cuối cùng cảm thấy các cơ ở hạ bộ co rút.

Cảm giác chủ yếu của nam và nữ trong cao trào tình dục giống nhau. Có người đã làm một cuộc điều tra để 48 nam nữ viết cảm giác của họ trong cao trào tình dục rồi giao cho một tổ nghiên cứu gồm các nhà tâm lý học, y học, bác sĩ phụ khoa xem xét (trong các bản ghi của nam nữ giao cho các vị này đã được bỏ phần đặc điểm của giải phẫu sinh lý). Họ yêu cầu các vị trong tổ cho biết bản ghi nào là của nam, bản ghi nào là của nữ. Kết quả các vị đó không sao phân biệt được bản ghi cảm giác nào của nam và bản nào của nữ. Do đó thấy cảm giác của nam nữ trong cao trào tình dục không có gì khác nhau nhiều.

Sau cao trào, thân thể hai bên nam nữ lại trở về trạng thái bình thường. Biến đổi trong giai đoạn thoái trào ngược lại với biến đổi trong giai đoạn hưng phấn và giai đoạn duy trì. Bộ đỡ cao trào của nữ sẽ mất đi, âm đạo co hẹp lại, tử cung, âm vật và cửa niệu đạo lại trở về vị trí cũ. Thoái trào của nam chủ yếu biểu hiện ở dương vật mềm đi, hết nở to, tinh hoàn cũng giảm thể tích và nằm tụt xuống đáy bĩu dái.

Nói chung thoái trào của nam nhanh hơn ở nữ, đặc biệt dương vật mềm đi nhanh hơn nhiều so với hiện tượng tiêu tan sung huyết ở âm vật và âm đạo. Còn độ căng của các cơ ở nam nữ sẽ tiêu tan trong vòng 5 phút.

Sự khác biệt lớn nhất trong phản ứng sinh lý ở giai đoạn thoái trào của nam và nữ là nam có kỳ vô cảm còn nữ thì không có. Kỳ vô cảm là giai đoạn thư giãn bắt buộc phải có trước khi xuất hiện cao trào tình dục lần thứ hai, lúc đó dù có kích thích sinh dục cũng không thể nào gây ra hưng phấn tình dục.

Chắc bạn cũng thấy trên đây chưa nói gì đến phản ứng ở vú phụ nữ trong toàn bộ quá trình phản ứng tình dục. Vú biến đổi thành từng giai đoạn rất rõ và có tính trực quan, nhìn thấy bằng mắt. Đối với hai bên nam nữ làm tình với nhau mà nói, đây là hiện tượng sờ thấy và nhìn thấy được, dựa vào đó có thể biết được tiến triển phản ứng tình dục ra sao. Còn hiện tượng biến đổi ở sinh dục nói chung chỉ có ý nghĩa trên lý thuyết, trong khi tính giao không ai còn để tâm xem nó biến đổi ra sao. Vì vậy cần nói rõ biểu hiện phản ứng ở

vú phụ nữ,

Trong giai đoạn hưng phấn, biểu hiện đầu tiên của phản ứng tình dục ở vú là núm vú nhô cao đó là do kết quả các thớ thịt (các sợi cơ) ở núm vú co lại sinh ra. Có 30% nam giới lúc đó cũng xuất hiện hiện tượng núm vú nhô cao nhưng cả bầu vú không to ra. Phản ứng ở hai núm vú của nữ thường không đồng bộ, một bên núm vú đã hoàn toàn nhô cao còn bên kia nhô cao chậm hơn. Núm vú bị lõm có thể từ trạng thái tĩnh nổi cao lên, tựa như ở vào vị trí nửa nổi nửa chìm. Nếu khó khôi phục cái lõm này thì sẽ không thấy được hết tính chất của phản ứng ở núm vú. Khi đã phản ứng nhô cao lên toàn vẹn, chiều dài của núm vú sẽ tăng lên khoảng 0,5-1 cm so với khi chưa được kích thích. Đường kính đáy núm vú có thể tăng thêm 0,25-0,5 cm. Chị nào bình thường có núm vú to, nhọn thì độ tăng nói trên sẽ ít hơn so với người bình thường. Núm vú rất nhỏ sẽ rất khó có khả năng tăng thêm phản ứng khi được kích thích.

Biến đổi sinh lý thứ hai ở vú phụ nữ trong giai đoạn hưng phấn là tĩnh mạch nở to. Nếu bầu vú có đủ dung tích thì tĩnh mạch nông sẽ sung huyết nhưng rất có thể sau khi hưng phấn rồi mới thấy rõ. Bầu vú tương đối to thường có hiện tượng tĩnh mạch nở to rõ ràng. Khi tĩnh mạch núm vú sung huyết lan toả vào phía trung tâm, rất khó lan tới vùng quanh núm vú.

Khi tiếp cận giai đoạn duy trì, bầu vú nở to rõ, đó là do tĩnh mạch ở vùng sâu trong vú sung huyết gây ra. Khi phụ nữ đang trong trạng thái hưng phấn tình dục, thấy núm vú nhô cao, càng dễ nhìn thấy phần dưới của vú sung huyết. Nếu nằm ngửa, càng dễ nhìn thấy toàn bộ bầu vú nở to. Vào cuối giai đoạn hưng phấn, xuất hiện rõ hiện tượng vùng quanh núm vú bị sung huyết. Mức độ và thời gian phản ứng của bầu vú trong giai đoạn hưng phấn có khác nhau khác lớn tùy theo từng người và tùy theo từng giai đoạn.

Trong giai đoạn duy trì, vùng quanh núm vú cũng nở ra nên dễ gây ra hiểu nhầm cho rằng hiện tượng núm vú nhô cao đã tiêu tan. Phải đợi đến khi thoái trào, độ căng nở của vùng quanh núm vú tiêu tan, đầu vú nhô cao hiện ra rõ ràng, lúc đó mới hết hiểu nhầm. Trước khi đạt tới cao trào tình dục, bầu vú chưa có con bao giờ có thể to thêm 1/4, còn bầu vú đã từng cho con bú không thấy dung tích tăng rõ. Biểu hiện khác nhau trên giải phẫu học này có thể là do nhánh tĩnh mạch đã tăng lên trong quá trình tạo ra sữa ở các bầu vú đã từng cho con bú. Trẻ con bú sữa mẹ cũng có thể làm tăng thêm nhánh tĩnh mạch và làm giảm bớt phản ứng sung huyết ở các huyết quản sâu khi hưng phấn tình dục. Trong giai đoạn này các mẫn đỏ tình dục cũng có thể lan toả ra mặt ngoài bầu vú.

Trong giai đoạn cao trào tình dục, vú không có phản ứng gì đặc biệt. Núm

vú nhô cao và vùng quanh núm vú nở to vẫn được duy trì, tĩnh mạch nổi rõ, bầu vú chưa có con bú bao giờ cũng nở to rõ so với trước khi được kích thích. Mẩn đỏ tình dục hiện ra rất rõ. Thậm chí có khi thấy hiện tượng vú run rẩy.

Trong giai đoạn thoái trào, các phản ứng sinh lý đều tiêu tan dần nhưng riêng núm vú lại có cơ hội nhô cao một lần nữa khiến ta có thể lầm tưởng rằng đó là phản ứng tình dục do được kích thích một lần nữa hoặc do tác dụng của kích thích đã có, đó là núm vú "nhô cao giả"

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Cơ Sốt Tranh Luận Về Hiện Tượng Tình Dục

Chu kỳ phản ứng tình dục của nhân loại là cống hiến vĩ đại nhất của ông bà Mastess cho khoa học tình dục hiện đại. Nó là một bước tiến quan trọng trên con đường nhân loại tự mình hiểu biết về hành vi tình dục của mình. Trước đây người ta phổ biến cho rằng phản ứng tình dục ở nam và nữ có khác nhau rất lớn nhưng hai ông bà Mastess đã dùng những sự thực không thể bác bỏ được để chứng minh rằng phản ứng tình dục của nam nữ giống nhau nhiều hơn là khác nhau. Ngoài ra kết quả nghiên cứu của hai ông bà còn xoá bỏ được nhiều quan niệm sai lầm của nhân loại về tình dục.

Trước đây nhiều người cho rằng kích cỡ dương vật to nhỏ có quan hệ cực lớn với khoái cảm của nữ, có nhiều đàn ông đã tự hào vì có dương vật to. Có phụ nữ đã chịu ảnh hưởng của quan niệm này nên không vừa ý với dương vật nhỏ, thậm chí còn viện lý do đó đòi ly hôn. Hai ông bà nghiên cứu 80 thanh niên nam và phát hiện thấy dương vật của họ không khác nhau rõ khi đã cương cứng. Do có khác nhau cũng không gây ảnh hưởng gì đối với khoái cảm của phụ nữ. Trong giai đoạn duy trì âm đạo của nữ bị co lại (bê đỡ tình dục). Sự co lại có tác dụng làm cho dương vật khít với âm đạo. Phần âm đạo ôm chặt dương vật có rất nhiều mút thần kinh cảm giác. Bất kể dương vật to nhỏ ra sao, nữ đều cảm thấy khoái lạc.

Có một số người cho rằng muốn đạt được cao trào thì cần kích thích trực tiếp vào âm vật vì bộ phận này rất mẫn cảm đối với kích thích tình dục, trong khi giao hợp phải liên tục trực tiếp kích thích. Hai ông bà Mastess đã bác bỏ ý kiến này. Họ nói trong giai đoạn duy trì, âm vật đã co lại, dù dùng

tay hay dùng dương vật đều khó đụng vào, nên không thể nào liên tục kích thích vào chỗ đó. Trong quá trình giao hợp, không cần quan tâm nhiều đến kích thích âm vật, mỗi lần dương vật cọ vào mô âm hộ đều đã gián tiếp truyền áp lực vào âm vật. Ngoài ra có nhiều phụ nữ cảm thấy rất khó chịu khi được kích thích và mu âm vật. Họ thích được kích thích mép bờ âm vật hoặc vùng quanh âm hộ.

Trong các cuốn sổ tay thường thức về tân hôn trước đây thường nói rằng khi hai bên nam nữ đồng thời đạt tới cao trào là dấu hiệu chứng tỏ sinh hoạt tình dục thoả mãn nhất. Quan niệm này đã tác động tới nhiều người. Trong tính giao, họ hết sức chú ý đến phản ứng của đối phương, tìm mọi cách để đối phương đạt tới cao trào, nếu bản thân đạt tới cao trào trước hoặc đối phương không đạt được cao trào là cảm thấy áy náy không yên tâm. Ông bà Mastess phát hiện thấy cao trào tình dục của nam nữ thường xuất hiện không đồng bộ. Nếu trong khi làm tình mà cứ canh cánh trong lòng lo làm cho hai bên đồng thời đạt tới cao trào thì sẽ giảm hẳn khoái cảm tình dục. Hai ông bà gọi hiện tượng đó là "Người bàng quan", nam giới có thể do đó mà bị di tinh còn nữ giới thì bị thiếu cao trào.

Hai ông bà cũng uốn nắn lại quan niệm của giới tâm lý học lâu nay vẫn cho rằng cao trào âm đạo ưu việt hơn cao trào âm vật. Quan niệm này do Freud nêu ra trước tiên. Freud cho rằng cao trào của nữ khác với nam, có thể chia thành cao trào âm đạo và cao trào âm vật, âm vật là vùng nhạy cảm hưng phấn tình dục của thiếu nữ do đó cao trào âm vật là cao trào của tuổi trẻ ấu trĩ, là biểu hiện chưa chín mùi của tình dục. Sau khi trải qua thời kỳ thanh xuân, khi nữ đã thực sự giao hợp với nam, trung tâm cao trào sẽ di chuyển sang âm đạo, lúc đó mới là cao trào chín mùi. Cao trào tình dục ở âm đạo và cao trào tình dục ở âm vật song song với nhau nhưng còn cao trào âm đạo chín muồi hơn và chỉ xuất hiện sau khi bên nó đã hoàn toàn trưởng thành. Người phụ nữ nào chỉ đạt được cao trào khi kích thích âm vật là chưa trưởng thành. Điều đó phản ánh kết cấu đặc trưng của bên nữ không tốt, thiếu hoàn chỉnh và chưa giải quyết được "xung đột" cơ bản về mặt cảm xúc tình dục. Quan niệm đó của Freud bị nhiều người phản đối nhưng có ảnh hưởng rất lớn cho tới khi có phát hiện của hai ông bà Mastess nó mới bị bác bỏ triệt để. Hai ông bà cho rằng chỉ có một loại cao trào tình dục và kích thích âm vật có tác dụng quan trọng. Khi thủ dâm hoặc được người bạn trai kích thích âm vật, nữ thường đạt được cao trào tình dục và cao trào này còn mạnh hơn cả khi giao hợp.

Phát hiện nói trên của hai ông bà Mastess về cơ bản đã sớm được mọi người phổ biến tiếp thu. Hiện nay chỉ còn vấn đề cao trào tình dục lần cuối cùng là các học giả vẫn có ý kiến khác nhau, mỗi người nói một khác, vẫn là một điều bí ẩn trong khoa học tình dục.

Đối với động vật, tính giao và sinh nở là hai từ đồng nghĩa nhưng đối với người thì tính giao không chỉ để sinh ra thế hệ nối dõi mà còn là để được hưởng khoái cảm. Cao trào tình dục rõ ràng là một thứ khoái cảm, không giống như xuất tinh, xuất tinh chỉ là động tác cục bộ của sinh dục còn cao trào bao gồm khoái cảm của cả thể xác và tâm hồn. Xét theo điều đó thì phương pháp tốt nhất của cao trào tình dục chỉ thích hợp với nhân loại, tức là có cảm giác được cao trào đó hay không khi xét theo góc độ chủ quan. Đối với quá trình phản ứng tình dục của nam, người ta đã nghiên cứu khá đầy đủ, bất luận là về chủ quan hay khách quan đều không khó chứng thực, giai đoạn cao trào tình dục của nam tồn tại một cách phổ biến. Khi đạt được cao trào các cơ của tiền liệt tuyến, ống dẫn tinh và niệu đạo của nam đều co bóp thành nhịp đều, đồng thời xuất tinh, hoàn thành nhiệm vụ cung cấp tế bào sinh nở cho nữ. Nhìn bề ngoài, lý do nam có cao trào không có gì khó hiểu, có cao trào mới xuất tinh, không thể thì không đạt được mục đích sinh sôi giống nòi của tính giao. Nhưng tại sao xuất tinh phải đi đôi với cao trào? Đó là vấn đề mà các nhà nghiên cứu vẫn còn nghi hoặc chưa rõ.

Một vấn đề khó hiểu là nữ có cao trào tình dục không? Nếu có thì nhằm mục đích gì? Có tác dụng gì? Cao trào tình dục không phải là hiện tượng phổ biến đối với nữ. Theo kết quả điều tra ở nước ngoài, chỉ khoảng 20% phụ nữ thường xuyên cảm thấy có cao trào tình dục, khoảng 5-10% chưa bao giờ cảm thấy có cao trào. Có nhiều người họa hoằn mới có cao trào. Có một số phụ nữ khi giao hợp duy trì được một lúc thì thấy các cơ ở xung quanh âm đạo cũng co bóp thành nhịp như ở nam lúc xuất tinh, nhưng một số phụ nữ khác lại không có hiện tượng này. Một điều nữa làm người ta càng khó hiểu là một số phụ nữ tự cảm giác thấy có cao trào tình dục thì lại không phát hiện thấy cơ co bóp như vậy, còn một số phụ nữ khác có cơ co bóp lại không tự cảm giác thấy có cao trào tình dục. Khi nữ bị cưỡng dâm, đáng lý ra không thể có khoái cảm tình dục, nhưng có người đã nghiên cứu thấy lúc đó các cơ sinh dục co bóp thành nhịp giống như khi có cao trào tình dục. Do đó thấy căn cứ vào hiện tượng cơ co bóp để đánh giá nữ có đạt tới cao trào hay không là kém chắc chắn.

Ông Picos chuyên nghiên cứu về hành vi tình dục sinh nở của trường Đại học Connecticut Mỹ tỏ ra thận trọng trong đánh giá nữ có cao trào tình dục một cách phổ biến không. Ông cho rằng nữ không có phản ứng cơ một cách đặc trưng, không cần cao trào vẫn có thể thụ thai một cách bị động, thậm chí họ không đòi hỏi được hưởng khoái lạc tình dục. Những điều đó nói rõ họ không nhất định có cao trào tình dục. Xét theo ý nghĩa sinh vật học, mục đích tự nhiên của cao trào tình dục ở nam là để xuất tinh, ở nữ không có mục đích đó. Cho đến nay mọi chứng minh giải thích về cao trào tình dục của nữ đều là cách nói nước đôi, khó thuyết phục. Trừ phi sau này tìm ra được

phương pháp xem xét khách quan cao trào của nữ, nếu không thì không sao nói chắc được rằng nữ cũng có cao trào tình dục.

Còn có một số nhà khoa học tuy không phủ nhận việc nữ có cao trào nhưng chỉ coi đó là một loại khả năng về sinh vật học không nhất thiết phải có.

Trong cuốn "nam và nữ", Med nói: "Năng lực sinh ra cao trào tình dục ở nữ chỉ là một loại khả năng mà thôi". Hat phát hiện rất nhiều phụ nữ cảm thấy Yêu và cao trào quan trọng như nhau, bất kể là có dẫn tới cao trào hay không, đó đều là hình thức mà họ ưa thích. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy nữ giới không thích thú lắm chuyện trong một đêm yêu đương vụng trộm dành được cao trào, họ tự nguyện coi mình là một bộ phận trong mối quan hệ được phát triển thuận lợi.

Coi cao trào chỉ là một loại khả năng cũng có nghĩa là coi nó là một loại thể nghiệm chủ quan, chủ yếu không phải do nhân tố sinh lý mà là do nhân tố tâm lý quyết định. Nếu nữ không cảm thấy thích thú khi được kích thích thì họ sẽ không có phản ứng trên thân thể. Trái lại nếu họ khát khao khoái lạc tình dục thì dù trên thân thể không có phản ứng tình dục họ vẫn cảm thấy có cao trào về mặt tâm lý. Quan niệm này đã được thực nghiệm chứng minh. Các nhà nghiên cứu đã nối máy đo vào người nhận thí nghiệm để đo phản ứng của phụ nữ đối với phim sex và băng ghi hình sex. Kết quả thấy tuy họ đã có phản ứng hưng phấn về sinh lý nhưng có thể vẫn chưa có hưng phấn về tâm lý. Đối với nữ mà nói, phản ứng tình dục trên thân thể hầu như trống rỗng không được vỏ não tiếp thu. Một số nhà khoa học cho rằng sự trống rỗng hưng phấn tình dục là vấn đề thuộc về kết cấu cơ thể. Nam có hệ thống phản hồi hưng phấn từ thị giác còn nữ lại hoàn toàn dựa vào vỏ não để chi phối bản thân. Vì vậy yếu tố then chốt quyết định nữ có cao trào tình dục hay không là ở chỗ họ có khao khát tình dục hay không.

Nhà nghiên cứu Nad của trung tâm nghiên cứu loài linh trưởng Giác - Mỹ cho rằng nữ chắc chắn có cao trào tình dục. Không những nữ của loài người có mà các con linh trưởng cái cũng có thể có. Xét theo phương pháp song song của tiến hoá sinh vật, cho rằng nam đã có cao trào thì nữ cũng phải có, vậy cũng giống như nam có bầu vú. Vì cấu tạo của sinh dục nữ không tiện gây ra cao trào khi giao hợp và do nguyên nhân xã hội, nữ thường e ngại bộc lộ hết khoái cảm tình dục của mình nên năng lực sinh ra cao trào ở nữ bị thoái hoá. Một số nữ không thể nghiệm thấy cao trào là do sự thoái hoá này gây ra. Có khi dùng cách kêu gọi và tập luyện cũng có thể làm cho số phụ nữ không có cao trào thể nghiệm được cảm giác có cao trào.

Giáo sư Heaty của trường Đại học Davis bang California Mỹ cũng khẳng định nữ có cao trào tình dục. Như vậy có thể làm tăng thêm khả năng thụ thai, có lợi cho sinh sôi nòi giống. Nữ khác với các con vật cái. Các con vật cái có thể dựa vào kích thích tố tình dục để điều tiết hành vi tình dục, còn

giới nữ của loài người lại hoàn toàn không chịu sự khống chế sinh lý đó, nữ không có thời kỳ động tình, trên lý thuyết có thể tính giao bất kỳ lúc nào. Năng lực này được gọi là chiếc đòn bẩy vĩ đại của tiến hoá nhân loại khiến cho giới nữ có nhiều thời gian tận hưởng lạc thú tình dục. Chính vì phần lớn các cuộc tính giao của nữ không nhằm mục đích thụ thai sinh nở mà là nhằm một mục đích xã hội nào đó như tăng cường quan hệ gắn bó vợ chồng, giảm bớt áp lực tình dục nên cao trào tình dục ở nữ có tồn tại nhưng không quan trọng lắm.

Còn có một số nhà nghiên cứu lại từ góc độ sinh dục để xem xét cao trào tình dục của nữ. Họ suy luận rằng tử cung và âm đạo co bóp thành nhịp điệu khi đạt tới cao trào tình dục là để hút tinh trùng vào trong khiến cho tinh trùng càng thêm có sức sống trong đường sinh dục. Nếu chúng mình được điều này thì cũng sẽ chứng minh được cao trào ở nữ có tác dụng quan trọng đối với sinh dục và tiến hoá, tức cao trào là con đường chọn lọc thời gian thụ thai của nữ. Đáng tiếc, theo nghiên cứu của Mastess, khó mà xác lập được quan niệm này. Sự co bóp của tử cung bắt đầu từ đáy tử cung rồi phát triển từ trên xuống dưới về phía cổ tử cung, như vậy nó sẽ không thuận lợi cho tinh trùng bị hút vào mà lại thuận lợi cho việc đẩy tinh trùng ra ngoài. Để kiểm nghiệm việc này, hai ông bà Mastess đã để một ít dịch thể mô phỏng tinh dịch có tính cảm quang tuyến X vào mũ cổ tử cung. Nếu đúng là có sức hút vào đó thì dịch thể này sẽ tiến vào cổ tử cung nhưng quang tuyến X đã chứng thực cổ tử cung không mở ra. Có người xuất phát từ quan điểm sinh dục cho rằng phụ nữ không nên có cao trào khi tính giao vì rằng phụ nữ đã từng sinh con sẽ có vùng hội âm rộng, nếu rút dương vật ra sớm có thể làm thất thoát tinh dịch, nếu nữ không có cao trào thì đoạn 1/3 âm đạo vẫn đang giãn nở, tinh dịch không bị thất thoát. Mastess cũng ủng hộ quan niệm này cho rằng không có cao trào sẽ dễ nâng cao khả năng thụ thai hơn.

Một quan niệm nữa cho rằng cao trào của nữ nhằm mục đích kêu gọi tình dục, làm tăng thêm cảm xúc hoặc kêu gọi hưng phấn tình dục. Nữ không có thời kỳ động tình nhưng vẫn có nhiều hình thức gọi tình. Trong quá trình sinh hoạt tình dục, nếu nữ ở vào trạng thái hưng phấn, sẽ tự nhiên sinh ra một thứ cảm giác dịu dàng, sung sướng, khát vọng vuốt ve và cảm giác đó càng mạnh. Nếu lúc đó tăng cường vuốt ve sờ mó thì thường có thể gây ra hiện tượng khát vọng ở âm đạo. Nhưng còn chưa rõ phần lớn phụ nữ hay tuyệt đại bộ phận phụ nữ đều có hiện tượng khát vọng này. Một điểm nữa gây ra tranh luận là nữ đã không có thời kỳ động tình tiếp nhận bạn một cách có chu kỳ như các con cái loài linh trưởng thì tất phải có một cơ chế để họ có thể gọi tình theo ý muốn, nếu không họ sẽ phải liên tục ở vào trạng thái gọi tình.

Các quan niệm nói trên một số rất có lý nhưng một số lại rất khó thuyết

phục. Ví dụ nói cao trào có liên quan tới sinh dục, nếu đúng như vậy thì sao nữ vẫn có cao trào tình dục mạnh mẽ vào các thời kỳ căn bản không thể thụ thai như khi tắt kinh, khi hành kinh? Thậm chí tại sao khi còn là nhi đồng vẫn có thể có cao trào? Đại để cao trào tình dục về bản chất hoàn toàn là một thứ cơ chế giải toả của thân thể, giống như các phản ứng khác của thân thể như khóc, cười, kinh ngạc, sợ hãi v.v... Một trong các khả năng của cao trào tình dục là giải toả sự khản trương căng thẳng. Ngoài sự khoái lạc ra có lẽ cao trào tình dục ở nữ không còn bất kỳ nguyên nhân nào khác để tồn tại. Cao trào tình dục là một vấn đề nan giải trong sự tiến hoá của hành vi tình dục và cũng là một điểm nóng trong nghiên cứu khoa học tình dục, chỉ dựa vào sự giới thiệu manh mún là không thể giải thích rõ được. Ngoài ra nhìn theo góc độ văn hoá học và xã hội học, các nhà nghiên cứu đã từng có nhiều bài luận bàn rất hay, ở đây mới chỉ đề cập phần nào, chưa nói được hết. Nhưng mới chỉ có một vấn đề cao trào tình dục mà đã tranh luận sôi nổi như vậy thì đủ thấy vấn đề nghiên cứu khoa học tình dục đương đại phong phú biết bao.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Thuật Động Phòng Của Người Trung Quốc Cổ Đại

Các kiến thức về sinh hoạt tình dục nói trên phần lớn đều dựa vào tổng kết của các chuyên gia khoa học tình dục hiện đại nước ngoài. Điều đó dễ gây ra một giả tượng cho rằng người Trung Quốc do ý thức phong kiến nặng nề nên không biết gì về khoa học tình dục, cần được nước ngoài khai hoá. Sự thực đâu phải như vậy. Trong nghiên cứu sinh lý tình dục, tâm lý tình dục, y học tình dục, người Trung Quốc cổ đại đâu có kém người phương Tây hiện đại. Mặc dầu phương pháp quan sát của họ do điều kiện lịch sử nên có phần trực quan thô thiển nhưng cũng có kiến giải sâu rộng. Ví dụ, đời nhà Minh đã có người miêu tả 5 trường hợp âm hộ dị thường và đặt tên là Loa (ốc), Văn (hoa vân), Cổ hoa đầu, Giác hoa đầu, Mạch. Họ nói 5 loại này khó giao hợp và thụ thai. Chúng giống như cái mà người hiện đại gọi là môi âm hộ dính liền, tắc âm đạo, màng trinh dày, bộ phận sinh dục trong lộn ra ngoài. Trường hợp thứ 5 là hành kinh không đều do nội tiết rối loạn gây ra. Quan sát và tổng kết của họ tinh tế như vậy mặc dầu không được như “phổ hệ giải phẫu giới tính của nhân loại” của học giả Mỹ Dickenson nhưng đã sớm hơn ít nhất 500 năm.

Trong thời đại Bách gia chu tử Xuân thu Chiến quốc đã xuất hiện học phái "Động phòng" chuyên nghiên cứu vận khí âm dương Thái chiến, Nghịch lưu của hai giới tính, nhân tố tham gia và trước tác không phải là ít. Đọc các chương có liên quan trong các sách còn lưu truyền đến tận ngày nay như Nội kinh, Tố nữ kinh, Đông huyền tử, thấy phần lớn nội dung nói về sinh lý và tâm lý tình dục, đề cập đến các lĩnh vực y học tình dục dưỡng sinh học, ưu sinh học v.v..., có tác dụng tích cực không thể xem nhẹ. Trước đây đã coi Thuật động phòng là một thứ thuật dâm ô và hoàn toàn phủ định nó, thật quá bất công.

Trước hết hãy xem người xưa nhận thức thế nào về sinh dục nam nữ. Mặc dầu Trung Quốc từ cổ xưa đã bị chế độ phong kiến và tư tưởng phong kiến kìm hãm lâu đời, sinh dục nhất là sinh dục của nữ bí coi là cấm địa hoặc vật ô uế rất ít được nghiên cứu, nhưng vẫn có một số sách nói không ít đến sinh dục. Ví dụ từ xa xưa đã có người cho rằng nam nữ giao cấu có thể thụ thai, chỗ thai nằm gọi là tử cung, dưới thông với âm đạo, trên có hai góc (tức tử cung trái phải, trên thực tế là ống dẫn trứng trái phải). Sách "Phép dưỡng sinh" tìm thấy khi khai quật một ngôi mộ đời Hán ở gò Mã vương thuộc Trường sa đã đặt tên cho các bộ phận có liên quan của bộ phận sinh dục nữ như Kê quang, Phong kỷ, Cốc thực, Mạch xỉ, Anh nhi, tất cả 12 chỗ. Điều này cho thấy ngay từ thời đó đã đặt tên thống nhất cho hạ bộ của nữ. Các tên này về sau có thay đổi, như trong sách "Giao tiếp kinh" đời Đường gọi quy đầu của dương vật là âm can, chỗ âm đạo sâu 1 tấc (khoảng 4 cm) là Cầm huyền, chỗ sâu 5 tấc (khoảng 20cm) là Cốc thực, phía ngoài âm đạo là huyết trì Đan.

Đã có sách nói về người lưỡng tính (ái nam ái nữ), trong sách "Cách trí dư luận" của Chu Đan Khê có nói đến 3 loại người lưỡng tính. Một loại là có sinh dục kép nam nữ, gặp nam thì làm vợ, gặp nữ thì làm chồng. Một loại là ái nam ái nữ nặng về nam, một loại nữa là ái nam ái nữ nặng về nữ. Lúc đó tuy chưa biết được cơ lý sinh thành của người lưỡng tính nhưng ông đã đưa ra quan niệm "Bác khí thừa" (tức là khi tiếp nhận tinh dịch đã có lẫn cả nhân tố không thuần) và âm thể hư (mẹ suy nhược), như vậy là đã rất đáng được xem xét về mặt nghiên cứu nhân tố ảnh hưởng đến gen di truyền.

Chuyên gia nổi tiếng về khoa học tình dục của Mỹ là Kinsef hồi thập kỷ 50 thế kỷ 20 đã đưa ra kết luận "nữ cũng có tình dục". Kết luận này đã gây chấn động và bị một số người bài bác, người Trung Quốc cổ xưa cũng đã có tổng kết rất sớm về mặt này, nói rõ tình dục nam nữ đều có hiện tượng chủ động và bị động, nữ có tình dục chủ động giống như nam có tình dục bị động.

Sách Tố nữ kinh đại để ra đời vào đời Hán Đường đã từng miêu tả biểu hiện "Thiếu nữ hoài xuân", khi nữ được khoảng 20 tuổi, phát dục tình dục đã dồi dào, thường thích gần gũi đàn ông, có biểu hiện hứng tình, máu lưu thông

nhanh, ăn khá ngon, thậm chí hạ bộ tiết ra dịch nhờn ướt cả quần. Tổ nữ kinh còn nói nữ gặp lúc xuân tình phấn chấn, hứng tình mạnh, đã dùng "biện pháp gấp" để tự giải toả. Sách "Bí quyết phòng the" cũng có ghi nhận giống như vậy, tất cả các điều đó đều chứng minh rõ hiện tượng nữ cũng có tình dục và có tác dụng nhất định công phá ý thức phong kiến.

Người xưa nhấn mạnh việc động phòng phải có giai đoạn chuẩn bị trước đầy đủ về tinh thần và hình thể, không được nóng vội làm bừa. Sách "Phép dưỡng sinh" đã nhiều lần yêu cầu vợ chồng phải âu yếm vuốt ve trước khi tính giao để làm cho tinh thần được tập trung, tư lòng vẫn vương, quyến luyến, bịn rịn, khiến cho tình dục hai bên đồng bộ với nhau. Sách "Hí đạo" nói đến các động tác tiệm tiến từng bước trong tính giao như từ cú (thở nhẹ nhàng, hôn hít nhau), từ bao (ôm nhau), từ mao (vuốt ve mỏng trơn nhau), từ hãn (rung động), như vậy có thể làm cho hai bên cực kỳ thoải mái và khoái lạc.

Tôn Tử Mạc đời Đường kế thừa tư tưởng đó đã nói rõ ràng hai vợ chồng không nên giao hợp khi xuân tình chưa động, tinh thần và bộ phận sinh dục chưa được chuẩn bị, cần từ từ đùa nghịch nhau làm cho tinh thần thoải mái, tình cảm xôn xang, bộ phận sinh dục nở to, lúc đó giao hợp mới được thoải mái như ý.

Người xưa đã dựa vào quan sát và thực tiễn phong phú, từ góc độ tâm sinh lý tình dục, trình bày khái quát hết sức sinh động biểu hiện tình dục của nữ, tức là nói về cái khoái lạc của nữ. Khi nói về "Hí đạo" (Thuật chơi vui), sách "Phép dưỡng sinh" đã vạch rõ hai vợ chồng dùng động tác sờ mó quần quýt, vuốt ve nhẹ nhàng sẽ có thể làm cho nữ hưng phấn tình dục. Hưng phấn này được biểu hiện thành "ngũ chứng" (5 dấu hiệu): mặt nóng bừng (thở gấp, má hây hây đỏ), vú nở mũi cay (vú nhô cao, mũi nóng), lưỡi trơn (lưỡi có nhiều nước bọt, miệng trơn), bẹn ướt (dịch nhờn chảy ra), cổ khô nuốt nước bọt (cổ họng khô, nuốt nước bọt). Sách Tổ nữ kinh cũng nói như vậy, chỉ có khác ở chỗ thay "lưỡi trơn" thành "dịch nhờn ướt mỡ" (tức dịch nhờn chảy ra làm ướt phía dưới mỡ). Tổ nữ kinh còn nói đến các động tác ngầm tỏ ý yêu cầu tình dục gọi là 10 động thái của nữ (Thập động) như hai tay ôm lấy người, hai chân duỗi ra, bụng phanh ra, mỡ cựa quậy, dùng chân cựa, hai chân bắt chéo nhau, ngả người, cọ sát người, thân người thẳng đơ, dịch nhờn chảy ra.

Ông Yasufu, người Nhật biên soạn sách "Phép y tâm" đã thu thập tài liệu của một học phái khác về "phép động phòng" thời cổ đại ở Trung Quốc (nghe nói thời Xuân thu - Chiến quốc có 8 học phái nổi tiếng về mặt này) rồi tổng kết các biểu hiện khoái lạc của nữ. Theo nội dung thu thập được của sách "Phép y tâm" (đã thất truyền ở Trung Quốc), khi vợ chồng sinh hoạt tình dục với nhau, nếu vợ đã nín thở (tức thở nhẹ hoặc nín thở giây lát) là

biểu hiện đã hưng tình. Nếu đã há miệng héch mũi là biểu hiện bộ phận sinh dục đã sung huyết giãn nở. Nếu có ướt mồ hôi (mồ hôi chảy ra làm ướt quần áo) là biểu hiện tình dục đang được thoả mãn. Nếu thân người cứng đơ, mắt nhắm lim dim là biểu hiện đã đạt tới cao trào tình dục. Khi điều trị bệnh kém công năng cao trào tình dục của phụ nữ, y học tình dục hiện đại chủ trương dùng cách luyện tập tập trung cảm giác tình dục, giảm bớt ưu phiền, tăng thêm cảm xúc, quá độ từ giao lưu ngôn ngữ sang giao lưu phi ngôn ngữ. Người Trung Quốc cổ xưa đã sớm tổng kết kinh nghiệm dùng động tác âm thị phi ngôn ngữ để tác động tới phản ứng tâm sinh lý tình dục. Trong sách "Phép dưỡng sinh" có nhiều chỗ nói âm thanh có thể phản ánh tâm sinh lý tình dục của nữ và đặt tên là "ngũ âm". Ví dụ hơi thở của đối phương thưa, yếu chứng tỏ cơ quan sinh do hưng phần nên đã có phản ứng tương ứng. Nếu đối phương thở gấp, phì phò là chứng tỏ họ đã được thoả mãn tình dục. Nếu đối phương rên lên như khi bị sốt là biểu hiện đã đạt tới cao trào. Nếu thân thể run rẩy, răng va nhau lập cập là biểu hiện đối phương muốn kéo dài cuộc giao hợp. Ngoài ra sách "Phép dưỡng sinh" còn đề ra quan niệm "Bát động" (8 động thái), "Bát quan" (8 quan sát), nghĩa là 8 động tác quan sát thấy trong ân ái vợ chồng, do đó đoán biết được yêu cầu tình dục của nhau. Nếu trong quá trình làm tình, hai tay bên nữ nắm lấy tay bên nam là gợi ý để bụng sát vào nhau hơn nữa.

"Khí" là một mệnh đề quan trọng của triết học cổ đại Trung Quốc nên trong nghiên cứu khoa học tình dục cổ đại thường có nhận thức dùng "khí" để khái quát nhận thức đối với tâm sinh lý tình dục. Ví dụ sách "Ngọc phòng chỉ yếu" đã dẫn lời Huyền Nữ (một học giả về tình dục cổ đại) nói khi sinh hoạt tình dục có thể quan sát phản ứng "cửu khí" của vợ để đoán biết được cường độ và sự phát triển tình dục. Ví dụ đối phương thở mạnh, nuốt nước bọt là tỏ ra tâm khí đã xáo động. Nếu ôm chặt và ghì chặt là tỳ khí đã cao, nếu chảy dịch nhờn ở âm hộ là thận khí đã xáo động. Dịu dàng âu yếm, thâm thì hôn hít là cốt khí đã thịnh. Hai chân bấu đối phương là căn khí đã xáo động. Mân mê dương vật là huyết khí đã tới. Mân mê vú là nhục khí đã xáo động.

Người xưa cũng rất coi trọng vấn đề lựa chọn các điều kiện thời gian, trường hợp hoàn cảnh, hướng và thể chất khi làm tình. Ví dụ vợ chồng ân ái vào mùa xuân thì đầu đặt về phía đông, vào mùa hạ thì về phía nam, vào mùa thu thì về phía tây, vào mùa đông thì về phía bắc. Vào ngày lẻ có lợi, vào ngày chẵn có hại. Từ nửa đêm đến trưa là tốt, từ sau buổi trưa đến nửa đêm là xấu. Những cái đó đều là do người cổ xưa căn cứ vào nguyên lý quan hệ phối thuộc âm dương tiêu trưởng, ngũ hành sinh khắc mà đề ra, tính khoa học đến đâu còn cần được kiểm nghiệm thêm nhưng tư tưởng về Thời - Không (thời gian - không gian) của các cụ là có ý nghĩa lý luận và thực tiễn nhất định.

Việc nghiên cứu tình dục thời xưa nhằm một mục đích quan trọng là phòng

bệnh chữa bệnh. Sách Tố nữ kinh nêu rõ tiếp xúc nam nữ có thể làm cho “nam không suy yếu nữ trừ được bách bệnh”. Sách "Phép dưỡng sinh" nêu ra vấn đề tại sao sinh dục và khả năng của nó “cùng sinh với người mà lại đi trước”, ý nói con người mới sinh ra đã có đủ phủ tạng và sinh dục, tổ chức của sinh dục giống như các phủ tạng khác nhưng thường lại bị suy thoái trước. Xoay quanh vấn đề đó, người cổ xưa nêu ra nguyên tắc sinh hoạt tình dục “khứ thất tổn, tăng bát dật” (trừ bỏ 7 điều hại, tăng thêm 8 điều lợi) nhằm mục đích loại bỏ sinh hoạt tình dục có hại cho sức khỏe, áp dụng phép dưỡng sinh trong sinh hoạt tình dục để duy trì lâu dài khả năng tình dục mạnh.

Nội dung cụ thể của Thất tổn là: Một là BẾ, tức không được giao hợp khi dương vật có bệnh hoặc đường dẫn tinh không thông và không còn tinh dịch. Hai là TIẾT, tức không được giao hợp khi hai vợ chồng hoặc một trong hai người toát dương khí, đồ mồ hôi đầm đìa. Ba là KIẾT thâu, ý nói vợ chồng đam mê tình dục quá mức, tinh dịch bị hao tổn. Bốn là PHÁT, ý nói không hứng lên được mà vẫn cố tình giao hợp. Năm là PHIỀN ý nói không được giao hợp khi lòng dạ bối rối, đang thờ gấp, thờ phì phò. Sáu là TUYỆT, ý nói chồng cố tình giao hợp trong khi vợ lòng lạnh như tiền. Bảy là PHÍ, ý nói trước khi giao hợp không phối hợp đồng bộ với nhau, vội vàng làm cho nhanh, như vậy sẽ hao phí tinh lực, có hại cho sức khỏe.

Nội dung cụ thể của Bát dật là: TRI khí, TÍCH khí, XÚC khí, ba nội dung này nội dung này nói nên làm thế nào để điều lý và xúc dưỡng tinh khí. Bốn là CHỈ mật, năm là HÒA mật, ý nói làm thế nào để sinh ra nước bọt và nuốt nước bọt đi làm cho dịch nhờn tiết ra, dễ giao hợp. Sáu là TRI thời, tức nắm vững thời cơ giao hợp, khi hai vợ chồng (nhất là vợ) hứng tình mạnh mới dễ hiệp đồng với nhau. Bảy là TRI doanh, tám là ĐỊNH khoảnh, ý nói khi giao hợp cần chú ý bảo hộ tinh dịch, quý trọng nguyên khí, không được phóng túng thô bạo, xuất tinh bừa bãi.

Người xưa nêu ra cách làm cụ thể đối với từng dật một. Yêu cầu chung là trước khi giao hợp hai vợ chồng phải luyện khí công, hô hấp hít và thở ra đều, nuốt nước bọt, bồi dưỡng tinh khí. Sáng sớm ngủ dậy cần tập khí công, nín hơi giữ gân hậu môn, nuốt nước bọt, bồi dưỡng tinh khí, dẫn khí vận hành. Trước khi giao hợp cần âu yếm vuốt ve, thâm thì tình tứ, khi hai bên đã có cảm xúc tình dục khá mạnh mới giao hợp. Cần chú ý phản ứng của đối phương, tránh nóng vội thô bạo. Không được đam mê quá độ. Sau cao trào cần nghỉ ngơi, dùng nước ấm rửa sạch hạ bộ bảo đảm vệ sinh sạch sẽ.

Người xưa còn xuất phát từ quan điểm dưỡng sinh học đề ra nguyên tắc “động nhưng ít xuất”, nam giới làm như vậy sẽ bảo tồn được tinh dịch trừ được bệnh tật, kéo dài tuổi thọ, làm cho khí lực dồi dào, tinh thần phấn chấn. Người xưa cho rằng xuất tinh nhiều lần có thể gây ra năm chứng suy nhược

là: Khí thương (xuất tinh giống như di tinh), nhục thương (tinh dịch loãng, ít), cân thương (tinh dịch hôi thối), cốt thương (tinh dịch rỉ ra chứ không phải là phóng tinh), thể thương (liệt dương). Động nhưng ít xuất thì có thể làm cho dương khí thoát ra, tinh dịch đặc quánh. Nếu động mà xuất nhiều thì dương khí suy, tinh dịch loãng.

Nguyên tắc "động nhưng ít xuất" do người xưa đề ra dựa trên cơ sở nhận thức "tinh dịch là cái gốc của nguyên dương". Bản thân nhận thức này không khoa học, không dùng được nhưng quan niệm của các cụ có thể tham khảo được. Ngoài ra các cụ còn cho rằng khi hai vợ chồng sinh hoạt tình dục có thể không chế thích đáng việc xuất tinh, dùng phép đạo dẫn khí công có thể "hoàn tinh bổ não" (một cách làm cho tinh dịch không xuất ra có lợi cho sức khỏe) và trị được nhiều bệnh tật. Cách làm này còn cần được kiểm chứng xem hiệu quả ra sao nhưng rất giống với cách trị bệnh di tinh bằng phương pháp không chế và phương pháp phân tán tinh thần của các nhà y học tình dục hiện đại. Do đó thấy tổng kết kinh nghiệm và các giả tưởng của cổ nhân không phải hoàn toàn là vô lý, không nên coi là đồ tạp nham mà bỏ phí. Nó rất có thể gợi ý và cung cấp manh mối cho sự phát triển của khoa học tình dục hiện đại.

Bác sỹ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Phần VIII - Chương 1

Dàn Hợp Xướng Hai Bè Hoàn Mỹ

Bạn có biết không?

- *Quá trình tính giao thực tế có ba giai đoạn nào?*
- *Vợ chồng thăm ngó ý muốn tính giao với nhau như thế nào?*
- *Tại sao nữ thì nhắm mắt còn nam thì mở mắt khi đã cảm xúc tình dục?*
- *Có tình hãm thời gian xuất tinh có hại gì?*
- *Khi tiến tới cao trào tình dục sẽ có thể nghiệm gì?*
- *Nam giới sau khi tính giao thường làm gì?*

1 Sinh Hoạt Tình Dục Bắt Đầu Từ Trước Khi Cởi Bỏ Quần Áo

Các bạn đã nghe nhạc giao hưởng bao giờ chưa? Bản nhạc giao hưởng thường có 4 chương: chương đầu thông thả, dịu dàng như tiếng suối róc rách. Chương hai sôi động, ríu rít như đàn chim đua tiếng. Chương ba là cao trào, rầm rập như sấm vang thác đổ, như bão táp mưa sa, như gươm đao đung độ. Chương bốn là phân kết, lại trở về trạng thái êm dịu, lắng đọng,

như tiếng vang từ nơi núi rừng thăm vọng về, ngâm nga bất tận.

Sinh hoạt tình dục hoàn mỹ phải giống như một bản nhạc giao hưởng, thiếu một chương là thiếu hoà nhịp, nghe kém thú vị, chỉ có kết hợp chặt chẽ các chương, diễn tấu theo một trình tự nhất định thì mới mang lại cho thính giả một niềm vui thẩm mỹ đạt dào.

Nghiên cứu của hai ông bà Mastess về chu kỳ phản ứng tình dục của loài người đã phân chia một cách khoa học quá trình tính giao. Đây không chỉ là một nhận thức về lý luận vì con người đâu có tính giao theo lý luận nhưng lý luận này có thể đặt cơ sở cho con người được hưởng thụ một quá trình sinh hoạt tình dục mỹ mãn. Theo chu kỳ phản ứng tình dục, quá trình tính giao trên thực tế có thể chia làm ba giai đoạn, dịch theo tiếng Anh là giai đoạn vượt ve, sờ mó, giai đoạn giao hợp và giai đoạn thoái trào nhẹ nhàng. Ba giai đoạn này độc lập với nhau nhưng cũng liên kết với nhau, thiếu một là kém thú vị. Có một số người - nhất là đàn ông, thường cho rằng chỉ giai đoạn giao hợp là quan trọng nhất, hai giai đoạn kia có cũng được, không có cũng được. Kiến giải đó rất phiến diện. Giao hợp cần được thể hiện bằng cả xác thịt và tâm hồn, mỗi lần giao hợp cần làm cho tình cảm hai bên càng thêm khẩn khít, nhận thức về nhau càng thêm sâu sắc. Nếu không làm được như vậy thì giao hợp chẳng qua chỉ là một chuyện giải toả nhục dục, một thứ nghi thức theo thông lệ, một sự chịu đựng theo luật phép, như vậy thì thà không có còn hơn.

Giống như bản nhạc giao hưởng phải có chương dạo đầu, trước khi bắt đầu giai đoạn một của tính giao cũng cần có khúc dạo đầu. Đối với người đã từng trải trong sinh hoạt tình dục, có lẽ chuyện này chẳng có gì đáng nói, tựa như muốn là được ngay, xong là dẹp đi ngay. Họ có thể chê chúng ta nói năng dài dòng, con cà con kê và bảo: "Tôi xưa nay có bao giờ cần chuẩn bị gì đâu, nhảy lên giường là cứ thế mà làm có gì mà khó khăn". Nhìn theo góc độ tính giao một chiều thì nói như vậy là đúng. Nhưng sinh hoạt tình dục đâu phải là một việc đơn phương, theo ngôn ngữ âm nhạc thì đó không phải là đơn ca mà là song ca. Để có kết quả mỹ mãn nhất, kỹ thuật hai bên phải có trình độ ngang nhau. Có thể nói muốn đạt tới cao trào tình dục thì trước hết phải đạt được cao trào tình cảm. Khi hai bên hoặc một bên chưa thấy hứng thú mà cứ ép nhau thì thú vui tình dục sẽ trở thành nỗi phiền toái.

Tình dục nảy sinh ra phải được quyết định vài giờ trước, thậm chí vài ngày trước. Nhiều cặp vợ chồng đều biết rõ khi tâm tình vui vẻ thì tự nhiên sẽ dẫn tới tình dục. Tâm tình vui vẻ phải được duy trì thường ngày, vợ chồng yêu quý nhau càng thích tìm đến thú vui ân ái.

Trái lại cặp vợ chồng nào hay cãi nhau thì khó mà nói đến chuyện tính giao vui vẻ. Quy cho đến cùng, tâm tình vui vẻ thực chất là yêu, tình yêu là tiền đề quan trọng nhất cho sự hoà hợp tình dục. Tình cảm vợ chồng đầm ấm,

thân thương sẽ làm tăng thêm sức hấp dẫn tình dục.

Không có cái gì đe dọa tâm tình vui vẻ bằng sự cãi lộn nhau, thế mà vợ chồng cãi nhau là chuyện khó tránh, bình thường như cơm bữa. Điều thú vị là trong quan hệ vợ chồng, chuyện cãi nhau và sinh hoạt tình dục lại liên quan với nhau. Có cặp vợ chồng vừa cãi nhau xong đã đòi hỏi tình dục, hy vọng dùng sự âu yếm xác thịt để giải quyết chuyện xung đột tình cảm.

Trường hợp này hay thấy ở đàn ông. Có cặp vợ chồng lại trái ngược hẳn, cãi nhau xong là không thèm để ý đến đối phương nữa, dùng cuộc đình chiến tình dục để trừng phạt đối phương. Trường hợp này thường thấy ở phụ nữ. Cả hai cách làm nói trên đều không đúng. Cuộc cãi vã chưa nguôi lạnh, tâm tư còn âm ức đã vội sinh hoạt tình dục rõ ràng là một việc làm ngớ ngẩn.

Ngừng sinh hoạt tình dục để trừng phạt chỉ làm cho tình hình nghiêm trọng thêm, đó cũng không phải là một cách xử trí khôn ngoan. Gặp phải tình hình cãi cọ nhau, nên điều tra làm rõ nguyên nhân, nhanh chóng tâm sự thật thà với đối phương, không nên dồn nén nổi tức bực vào trong lòng. Khi chưa giải quyết xong tranh chấp, cần tự kiềm chế. Ngoài ra không nên nhìn vấn đề nghiêm trọng quá, vợ chồng cãi nhau xong chẳng mấy ai lại thực sự oán hận nên dân gian mới có câu "cãi nhau cho vui chuyện". Có khi chỉ cần một người nhận lỗi hoặc nói đùa một câu là đầu vào đấy. Đây là một cơ hội quý báu nhất trong quan hệ vợ chồng, chớ có bỏ lỡ. Sau khi đã được hoà giải, thường hai bên lại có tình cảm rất tốt đẹp với nhau.

Trước khi bắt đầu sinh hoạt tình dục, nên chú ý đến sức khoẻ của cả hai, nếu có một bên mệt mỏi hoặc ốm đau thì nên dẹp ngay cơn hưng phấn, đừng để nó phát ra, khó giữ lắm. Lúc đó mà cứ cố làm tình thì chỉ có hại mà thôi.

Còn một điều nữa không được coi thường là cả hai bên đều cần chú ý ăn mặc. Hãy hình dung mà xem, anh chồng mặc cái áo cổ đen xì, chị vợ nhìn thấy đã buồn nôn, thế thì còn gì là thú vui tình dục nữa. Chị vợ vốn béo lại cứ mặc quần phăng bó sát người, nhìn càng thêm lệ phệ, chồng phải cau mày, còn gì là hưng phấn. Nữ càng nên chú ý trang điểm. Dùng mỹ phẩm thích đáng có thể làm tăng thêm sức hút và khắc phục được nhược điểm trên khuôn mặt, khiến chồng càng bị kích thích nhiều hơn.

Khi hai vợ chồng cảm thấy muốn làm tình, nên tỏ ý với nhau như thế nào?

Tốt nhất nên dùng phương pháp của kịch câm, đó là một thứ ngôn ngữ câm đặc thù trong quan hệ vợ chồng, có thể diễn đạt được ý muốn của mình một cách khéo léo, không sợ bị đối phương từ chối làm tổn thương lòng tự tôn của mình. Nói chung người biểu đạt trước là chồng. Ví dụ, đi làm về, mang cho vợ một bó hoa tươi hoặc một tặng phẩm nhỏ, hoặc giúp vợ rửa bát, lau sàn nhà, làm như vậy là vợ sẽ hiểu ý ngay. Nhưng có một số đàn ông không thích làm như vậy, họ cho rằng như thế là cố ý lấy lòng đối phương, khác gì kẻ ăn mày đi cầu xin ơn huệ của vợ. Tâm lý đó khiến họ không cần quan tâm

chuẩn bị trước khi tính giao. Nghĩ như vậy thực ra là vô lý. Chúng tôi đã nói đây là một thứ ngôn ngữ câm không thành tiếng, có ý nghĩa như một câu hỏi ý kiến của vợ, tỏ ý tôn trọng vợ, căn bản không phải là chuyện lấy lòng nhau.

Thứ ngôn ngữ câm giữa vợ chồng phong phú lắm, một cử chỉ của tay chân, một sự quan tâm thân thiết, một cái nhìn tình tứ, đều có thể truyền đạt tâm tình của bạn. Tiếng nói câm đơn giản nhất, thể hiện rõ nhất là ánh mắt. Ví dụ khi hai người nói chuyện tay đôi với nhau, thời gian ánh mắt nhìn nhau chiếm khoảng 30-50%, nếu thời gian nhìn nhau dài hơn con số trung bình đó thì không còn là vấn đề thích thú nội dung chuyện trò nữa mà là thích thú người đối thoại rồi. Vì vậy nhìn thẳng chăm chú là dấu hiệu rõ nhất của tình dục. Ngay cả đôi mắt mở to nhìn cũng biểu lộ được tình cảm nội tâm. Theo nghiên cứu của tiến sĩ Edwards, khi một người nhìn vào đối tượng mình quan tâm, đột nhiên mở to mắt nhìn, lập tức đối tượng cảm thấy ngay được nội tâm của người đó.

Nữ vận dụng kịch câm khéo hơn nam nhiều. Ví dụ buổi tối rửa mặt, chị ta xúc một loại nước hoa thơm nồng, khi chuẩn bị giường chiếu đi ngủ cố ý kéo dài thời gian, làm rất kỹ, đó đều là những tín hiệu “đồng ý” báo cho chồng biết. Sau khi phát ra các thông tin câm đó, tâm tình chị ta sẽ có thay đổi khó nói thành lời, tiếp đó sẽ rất khéo léo khéo gợi tình cảm yêu thương của chồng. Người chồng cần hiểu được hàm ý các động tác không lời của vợ mới có thể nắm được nhịp sinh hoạt tình dục. Kỹ năng thu hút của vợ chủ yếu có bốn điều. Một là e thẹn, dùng dằng, nói lắp bắp, bề ngoài có vẻ khép nép, nội tâm tràn đầy tình cảm ngọt ngào, dịu dàng. Hai là nũng nịu, ngúng nguẩy, thì thào to nhỏ, giống như đứa trẻ được nuông chiều làm nũng. Ba là bạo miệng, trong lòng thì nhát, miệng lại nói bạo, tranh hơn kém rất “trẻ con”, kết hợp với động tác nũng nịu cùng tôn nhau lên. Bốn là che đậy, nửa kín nửa hở, nửa hư nửa thực, để lại dư âm mờ ảo.

Trong giai đoạn chuẩn bị sinh hoạt tình dục, không phải là không có ngôn ngữ thành tiếng, trái lại thứ ngôn ngữ này có tầm quan trọng không kém gì ngôn ngữ câm. Có người đã điều tra và trò chuyện với 60 phụ nữ, phát hiện thấy một số bí ẩn tâm lý của nữ, trong đó có một bí ẩn là ngôn ngữ thành tiếng (hữu thanh) có thể làm cho chị em hưng phấn như trong ảo giác.

Chuyện trò vui vẻ với nhau trên ghế xô pha hoặc trên giường, bản thân nó chính là thần ái tình. Nhà tâm lý học Pabaki nói: "Đối với một số phụ nữ, qua chuyện trò cảm thấy được yêu là quan trọng hơn hết". Nhiều chuyên gia đồng ý với cách nói đó. Họ nói những lời lẽ âu yếm nhau cũng là một thứ hưởng thụ của tình dục, nội dung chuyện trò như vậy không có gì kiêng kỵ, chỉ cần đừng có nói những chuyện gây ra lo lắng, buồn phiền là được, tha hồ nói chuyện trên trời dưới biển. Nhưng có một điều cần chú ý, chớ có trực

tiếp nói đến tính giao. Tuy vậy vẫn có thể nói chuyện yêu đương, nhiều người phát hiện thấy khi hai vợ chồng nói chuyện yêu đương, hoặc cùng đọc hay thảo luận một tác phẩm văn học về tình yêu là rất dễ kích thích tình dục đôi bên. Một chủ đề trò chuyện thích hợp nữa là nhớ lại cuộc sống yêu đương của hai vợ chồng. Nhắc nhở lại chuyện cũ tốt đẹp là rất dễ gây ra tâm tình dịu ngọt của hai vợ chồng, nhất là của vợ. Nếu có điều kiện, có thể xem lại băng video hoặc hoạ báo miêu tả về tình yêu, như vậy cũng rất có tác dụng.

Khi hai người đã đạt đến mức đồng cảm với nhau là đã bước vào giai đoạn chuẩn bị cuối cùng cho cuộc tính giao. Nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là chuẩn bị vệ sinh, có người ngại phiền phức không chịu làm, thực là không nên. Bất kỳ công việc nào của giai đoạn chuẩn bị cũng không phân biệt chủ yếu hay thứ yếu, chỉ một sơ suất nhỏ cũng có thể mang lại sự phiền lòng ghê gớm làm cho bản nhạc giao hưởng tình dục nảy sinh những nốt nhạc khó nghe. Ví dụ chuyện đánh răng, nếu không chịu đánh răng thì mùi hôi ở miệng sẽ làm cho đối phương không muốn cùng nhau hôn hít nữa mà không hôn thì sẽ kém khoái lạc rồi. Tất nhiên nếu có điều kiện thì cả hai nên tắm trước đã.

Chú ý rửa sạch hạ bộ. Hai bên cùng nhau làm chuyện này là hay nhất. Bước cuối cùng của công tác chuẩn bị và cởi quần áo Không phải cứ cởi hết quần áo ra là được đâu, đây thực sự là một nghệ thuật của tình yêu lành mạnh đấy. Nếu lúc đó cũng cởi quần áo như khi bình thường rồi chui vào chăn thì có thể dập tắt mất ngọn lửa tình. Không nên cởi một lèo hết quần áo mà nên chia làm vài bước. Không nên cởi ngay trước mắt nhau mà nên có che đậy. Vợ mặc quần áo mỏng dính thường có sức quyến rũ chồng hơn là hoàn toàn khoả thân. Bí quyết ở đây là cách làm nửa kín nửa hở để gợi ra sự tưởng tượng, làm tăng thêm vẻ thần bí, thể hiện cái đẹp mung lung mờ ảo như ngấm hoa trong sương mù. Roland đã nói về hình tượng khoả thân của nữ diễn viên như sau: khoả thân làm giảm sức quyến rũ của biểu diễn vì nó làm mất đi nhân tố huyền bí. Mặc bộ quần áo mỏng manh thích hợp càng có nhiều sức quyến rũ hơn. Xin dẫn lời Roland để nhấn mạnh nghệ thuật cởi quần áo trong sinh hoạt tình dục, có lẽ không có gì thích hợp hơn thế nữa.

Khi cởi quần áo, nam nữ có cách làm khác nhau. Nam thường tỏ ra tích cực, hăm hở, vội vội vàng vàng cởi hết ngay, lại còn tranh thủ giúp vợ cởi cho nhanh. Nhiều chị em thích chồng từ tốn một chút. Cả hai loại phụ nữ này đều thông minh, khôn ngoan. Họ biết cách để chồng cởi hộ cái quần lót cuối cùng.

Trong cuốn "Tuyên ngôn triết học của học phái lịch sử Pháp", Marx đã dẫn lời nhà triết học Pháp Paul Constin. Xin trích dẫn ra đây làm kết luận cho mục này: "Một phụ nữ đã vì một người tình duy nhất mà vứt bỏ đi hàm súc nội tâm (tiêu chuẩn thần thánh của hàm súc này mãi mãi in sâu trong tâm linh chị ta) thì tất sẽ hiến dâng mọi thứ của mình cho người tình đó, vì anh ta mà chị sẽ vứt bỏ tâm lý e thẹn, mà chưa bao giờ chị làm như vậy khi cảm xúc được khuấy động, vì anh ta mà chị sẽ vứt bỏ vật che thân và mạng che mặt, thế rồi sinh ra tín nhiệm cao độ đối với chồng. Đó chỉ có thể là kết quả của mối quan hệ đặc biệt giữa hai người, nếu không nó sẽ là nỗi xỉ nhục đối với chị. Thế là chồng chị cảm kích vì sự hy sinh đó, trong lòng nảy ra tình cảm đan xen lẫn lộn giữa nguyện vọng và sự tôn kính đối với cái sự vật đang tồn tại. Cái sự vật đang tồn tại này ngay cả khi cùng tận hưởng lạc thú với anh ta cũng vẫn một lòng một dạ nhân nhượng - chiều chuộng anh ta".

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Mở Đầu Từ Hôn Hít, Ôm Ấp

Cởi hết quần áo rồi hai người cùng nằm với nhau, đây mới thực sự là bước bắt đầu quá trình tính giao. Nhưng đây chưa phải là tính giao mà mới chỉ là vuốt ve sờ mó trước khi tính giao. Thời gian kéo dài của giai đoạn này khác nhau tùy theo từng người, ngắn thì độ 2-3 phút, dài thì 10-15 phút. Nếu dùng một câu để nói khái quát thì mọi công tác chuẩn bị trước khi sinh hoạt tình dục có thể gọi là chuẩn bị tính giao, mọi động tác vuốt ve trong giai đoạn vuốt ve có thể gọi là vuốt ve - sờ mó. Theo tập quán và đặc điểm sinh lý, thường là người đàn ông chủ động trong việc này, còn phụ nữ là người tiếp nhận. Lấy khiêu vũ làm ví dụ, nam dẫn dắt, nữ bước theo. Cách làm như vậy không trở ngại gì cho phụ nữ phát huy tính chủ động, nữ có thể dùng cách khéo léo để dẫn dắt sự vuốt ve đi vào "quỹ đạo lý tưởng". Ví dụ khi cảm thấy bộ phận nào của cơ thể được kích thích thú vị nhất, họ có thể dùng các tín hiệu khác nhau thông báo cho nam biết trong vuốt ve sờ mó, nữ thường tỏ ra hàm súc và e thẹn hơn nam nhiều. Họ rất miễn cảm đối với vuốt ve, có thể cảm thấy rất khoái lạc nhưng áp lực của ý thức xã hội làm cho họ thẹn thùng không dám công khai nói rõ khoái cảm và nhu cầu của mình, tựa như nói ra là không được đứng đắn, nề nếp cho lắm. Do nguyên nhân này mà phần lớn các cuộc sinh hoạt tình dục của vợ chồng đều là các màn kịch

câm. Lúc đó mà không nói gì thì thật đáng tiếc, ngôn ngữ là công cụ giao lưu chỉ loài người mới có, nó có thể truyền đạt tư tưởng cho đối phương một cách chuẩn xác, kịp thời. Nhất là khi bạn cảm thấy khó chịu lại càng cần phải nói ra để đối phương tránh không làm động tác tiếp tục (trong khi đang hưng phấn nên không phát hiện ra), không làm cho sự khó chịu của bạn thành một sự đau đớn. Ở đây cũng có thể lấy khiêu vũ làm ví dụ, khi nam dấn vào chân nữ, nữ cần rí tai nói cho anh ta biết, tất nhiên là nhắc nhỏ dịu dàng thôi, như vậy nam sẽ hết sức chú ý, việc kém vui sẽ không tái diễn nữa. Ngôn ngữ trao đổi trong khi vuốt ve chủ yếu là những lời lẽ tình tứ. Người Nga có câu tục ngữ: "Nam yêu bằng mắt và tay, nữ yêu bằng tai". Nhà thơ Whiteman cũng nói: "Yêu, cần thời gian... Yêu cần cả ngôn ngữ". Lời lẽ tình tứ là ngôn ngữ đã được nghệ thuật hoá, biểu lộ sự quý mến và ưa thích nhau của các cặp uyên ương. Thường những lời đẹp, vui tai sẽ có tác dụng gợi thêm hưng phấn và duy trì hưng phấn. Vì vậy lời nói tình tứ cũng là vuốt ve, đều thuộc giai đoạn vuốt ve sờ mó. Kết quả nghiên cứu của khoa học hiện đại cho thấy nữ rất thích các lời lẽ ngọt ngào, thân thiết, về một ý nghĩa nào đó mà nói, nó còn quan trọng hơn cả bản thân việc tính giao, giúp cho họ được thoải mái. Nữ còn có một đặc điểm là thích nghe không thích nói, đó là do sự kiềm chế của văn hoá. Nếu người chồng không thấy rõ đặc điểm đó, vợ không nói mình cũng không nói thì sẽ tác động xấu tới tâm tư của vợ. Tất nhiên việc này "vô thanh hay hơn hữu thanh", như vậy càng làm thêm mê mẩn người. Có người không nói vì sợ nói lúc đó sẽ làm hồng bầu không khí say đắm lòng người. Nhận thức này không đúng. Bầu không khí "vô thanh" không thể cố ý tạo ra được, nếu đã đạt tới mức mọi lời nói đều là thừa thì người vợ tinh tế sẽ biết cách làm cho bạn im tiếng.

Trong giai đoạn vuốt ve sờ mó, vẫn còn một số chướng ngại về tư tưởng. Chướng ngại tư tưởng thường thấy ở nam là họ cho rằng việc vuốt ve này chỉ cần thiết cho vợ mà thôi còn đối với họ chẳng có ý nghĩa gì. Thế là họ chỉ làm qua loa đại khái rồi chủ động tiến vào giai đoạn tính giao. Nhận thức này đã coi vuốt ve chỉ là sự thoải mái đơn phương và đặt bản thân mình ra ngoài niềm khoái lạc của vuốt ve. Thực ra việc vuốt ve có lợi cho nam cả về mặt tâm lý và sinh lý. Qua vuốt ve sờ mó nam cảm thấy bản thân mình đã tiếp cận đối phương.

Chướng ngại tư tưởng thường thấy ở nữ là coi việc vuốt ve sờ mó có vẻ hạ lưu, đòi truy. Có một lái xe taxi 40 tuổi đã kết hôn nhiều năm nay mà chưa bao giờ vuốt ve sờ mó trước khi tính giao. Sau khi nghe giảng bài về tình dục, anh ta bừng tỉnh ngộ, tối hôm đó thực hành ngay. Anh không ngờ bị vợ phản đối quyết liệt, mắng anh là đồ lưu manh, hàng xóm hai bên tả hữu đều nghe rõ khiến anh xấu hổ đỏ mặt. Những phụ nữ nghĩ như vậy không phải là số ít. Họ chịu ảnh hưởng nặng nề của quan niệm truyền thống, coi mọi động

tác trước khi tính giao đều là không đúng đắn, chỉ những người ăn chơi trác táng mới làm như vậy. Nhận thức đó đã gây trở ngại cực lớn cho việc hưởng thụ khoái lạc tính giao của họ. Nhiều phụ nữ không đạt được cao trào tình dục cũng là do nguyên nhân này gây ra. Có người nghiên cứu thấy thời gian vuốt ve trước khi tính giao nên dài gấp 4 lần thời gian tính giao mới tạo ra được khoái cảm đầy đủ. Những người coi vuốt ve sờ mó là trò hạ lưu đã nhầm to.

Còn một vấn đề nữa là vuốt ve sờ mó ở đâu. Mọi người đều rõ đó là vùng nhạy cảm tình dục. Nói như vậy là chính xác nhưng chúng ta không nên quên rằng vùng nhạy cảm tình dục có khi không phải do nhân tố sinh lý quyết định mà còn chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của nhân tố tâm lý, tác dụng của phản xạ có điều kiện và thói quen ưa thích. Ví dụ có chị rất thích chôn cạo râu vào vú mình, nhưng có chị lại thấy làm như vậy ngứa lăm. Lại có người cảm thấy khó nói ra chỗ đó vốn rất nhạy cảm tình dục nhưng do quan niệm đạo đức và sự thẹn thùng nên đã bỏ qua. Một số nhà khoa học kịch liệt phản đối thái độ đó, họ lớn tiếng hô hào con người chớ có phụ lòng tạo hoá, đáng tối linh này đã tạo cho con người có bộ phận đó thì ta cứ việc dùng hoang sử dụng. Những quan niệm cũ thâm căn cố đế, đã bắt rễ sâu không dễ gì mà xoá bỏ ngay bằng vài lời khuyên hoặc trong một thời gian ngắn một sớm một chiều. Đối với các đôi uyên ương đang đắm tình trong hạnh phúc, chúng tôi chỉ xin nhắc nhở một điều? Về lý thuyết bất kỳ bộ phận nào trên thân thể người ta cũng đều thuộc vùng nhạy cảm cả, đều có thể vuốt ve sờ mó. Nhà thơ lớn cổ La Mã Auvid đã nói: "Bạn cần vuốt ve em chậm rãi, nhẹ nhàng, dịu dàng, nếu em thích được vuốt ve ở chỗ nào thì bạn chớ có e thẹn, cứ nhẹ nhàng vuốt ve chỗ đó".

Vuốt ve - sờ mó không những có đặc điểm cá nhân mà còn có cả đặc điểm dân tộc. Ví dụ người Tropuli khi sinh hoạt tình dục thường hay cắn đứt lông mày của bạn tình. Họ cho rằng có làm như vậy mới bày tỏ được tấm lòng tha thiết yêu đương của mình. Trên đảo Tropuli, hầu như không còn chàng trai hoặc cô gái nào có lông mày. Chúng ta khó mà tán thưởng được cách vuốt ve như vậy nhưng họ lại cho đó là một cách vuốt ve quan trọng. Một ví dụ nữa, chúng ta hay hôn nhau để tỏ lòng yêu thương nhưng người Polinesia khi gặp người yêu lại cọ mũi vào nhau (gọi là Hunchi) để bày tỏ tình yêu thoải mái, cởi mở. Họ kinh ngạc thậm chí căm ghét thói quen hôn nhau của các dân tộc khác.

Đối với tuyệt đại đa số người hiện đại, có 4 phương pháp được dùng phổ biến nhất trong giai đoạn vuốt ve sờ mó là hôn hít, ôm ấp, xoa nắn, sờ mó. Không nói cũng rõ, hôn là hai miệng áp nhau, trẻ con cũng biết, thường gọi là "thơm". Hôn với tình cảm tràn trề là hình thức phổ biến nhất trong vuốt ve. Mọi người đều biết hôn hít có thể gây ra hưng phấn tình dục, và ai cũng

làm như thế cả nhưng không ai đặt câu hỏi tại sao lại hôn. Nhìn theo góc độ tiến hoá luận, sau khi con người tiến tới chỗ giao hợp mặt áp mặt thì vùng mẫn cảm tình dục tập trung ở chính diện thân thể. Ngoài tay và sinh bộ phận sinh dục ra thì môi là bộ phận có thể phát huy tác dụng rõ nhất trong các bộ phận xúc giác của con người. Loài người vốn quen dùng miệng để giao lưu tư tưởng quyết không để cho cái miệng được nhàn nhã, tất nhiên yêu cầu nó phải làm việc. Sau rất nhiều lần hôn hít nhau, đã hình thành phản xạ có điều kiện, cứ hai miệng môi áp sát nhau là sinh ra hưng phấn tình dục. Theo đà tiến hoá của loài người, phản ứng này được bảo tồn làm một trong những bản năng của con người.

Hôn không đơn giản như ta nghĩ đâu, có nhiều kiểu cách làm, trong nhiều trường hợp, nam là người chủ động hôn, nữ là người tiếp nhận và đáp ứng. Nhưng chính nữ mới là người được lạc thú nhất trong khi hôn. Đối với vùng nhạy cảm của nữ, miệng môi và lưỡi của nam là vật kích thích mạnh nhất. Cách hôn thường thấy nhất là hai môi miệng áp sát nhau nhưng nhiều cặp vợ chồng lại có đặc điểm riêng. Hôn còn có vấn đề tốc độ và cường độ, có hôn mạnh, hôn nhẹ nhàng, hôn ngắn hôn dài, hôn tới tấp, hôn lác đác. Tóm lại, thích hôn thế nào là làm như thế.

Áp miệng chưa bao gồm được hết hàm ý của hôn. Ngoài hôn miệng ra còn có thể hôn bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể đối phương. Có cặp vợ chồng đã nhận thấy hôn mắt, hôn mũi, hôn trán hoặc dùng lưỡi liếm vành tai đều có thể nhận được khoái cảm bất ngờ

Muốn kích động hết tâm tình của nhau thì phương thức kích thích bậc thấp là hôn rõ ràng là chưa đủ. So sánh thấy ôm ấp tỏ ra có tác dụng lớn hơn. Ôm ấp cũng phải cân nhắc đến phương pháp, thời gian và sức mạnh. Ôm có thể là toàn thân mà cũng có thể chỉ là cục bộ như ôm cánh tay, ôm đùi, ôm cổ, các nơi đó đều có thể trở thành đối tượng ôm cục bộ. Ôm có thể lâu mà cũng có thể chóng, thông thường ôm thời gian ngắn nhiều hơn. Sức mạnh khi ôm có thể là nhẹ nhàng mà cũng có thể mãnh liệt như ghì chặt.

Nhìn vào những chỗ khác nhau trong khi ôm có thể thấy rõ mức độ hưng phấn của nam. Ví dụ ôm chặt khiến đối phương khó thở hoặc ôm sát thân người và run rẩy là chứng tỏ chồng sắp tiến vào cao trào. Ôm nhẹ nhàng kéo dài là biểu hiện chồng đang ở trạng thái tâm lý mê ly. Sự khác nhau trong khi ôm đó chủ yếu vẫn do nữ quyết định. Sự ưa thích của họ có ảnh hưởng lớn tới chồng. Ví dụ có chị thích được chồng ghì mạnh mới sinh ra hưng phấn, có chị lại chỉ thích được ôm nhẹ nhàng kéo dài mới thấy khoái lạc. Có chị thích được ôm toàn thân, cảm thấy như vậy mới làm cho hai vợ chồng hoàn toàn dung hợp với nhau. Có chị lại chỉ thích được chồng ôm cổ hoặc cánh tay để còn thì thảo tình tứ với nhau. Về việc này, chồng thường làm theo ý vợ.

Một hình thức vuốt ve cao hơn nữa là xoa nắn. Xoa nắn giống như hôn hít, về lý thuyết mà nói có thể xoa nắn bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể nhưng trước hết nên xoa nắn vùng nhạy cảm. Trình tự xoa nắn thường từ trên xuống dưới, bắt đầu từ đầu trở xuống. Chỗ chùng hay xoa nắn nhất là vú vợ vì đó là nơi rất nhạy cảm. Vú rất nhạy cảm với xoa nắn, có khi chỉ mới xoa nhẹ đã nở to. Xoa nắn vú có thể nhẹ nhàng mà cũng có thể nhanh mạnh. Có chị rất thích được bóp mạnh bằng ngón tay.

Xoa nắn còn có một đặc điểm quan trọng nữa. Khác với ôm ấp, nó không cần dùng đến toàn bộ thân thể, chỉ cần tay là được, nó cũng khác với hôn hít, không cần phải áp mặt nhau, có thể cách nhau một cự ly nhỏ, vì vậy có thể quan sát được nét mặt nhau. Nếu đôi phương phản ứng thích thú thì có thể tăng cường nhịp độ, kéo dài thời gian xoa nắn. Nếu đôi phương tỏ ra không thích thì phải xem lại cách làm của mình có chuyện gì không, có nên dừng lại hay không. Nếu chú ý quan sát là có thể nhanh chóng phát hiện thấy phương thức mà đôi phương thích nhất và vùng mẫn cảm nhất.

Sờ mó cũng là một hình thức xoa nắn nhưng nó có thể không cần đến tay để tiếp xúc vào một diện tích nhỏ và thời gian cũng ngắn hơn nhiều. Một số phụ nữ có thể cảm thấy một niềm thích thú kỳ lạ khi được sờ mó. Không có vấn đề được phép hay không được phép trong sờ mó, chỉ cần tư tưởng bạn không có gì lo ngại là được. Nhìn theo góc độ sinh lý học, bộ phận dễ hứng tình nhất của nó là bộ phận sinh dục, nhưng vận dụng ra sao là việc riêng hoàn toàn của từng cá nhân.

Còn một điều nữa cần chú ý, người vợ tuy là kẻ tiếp nhận sự vuốt ve sờ mó nhưng không phải là tiêu cực, bị động. Người vợ rất nên chủ động phối hợp và giúp chồng. Đàn ông cũng có vùng mẫn cảm cần được khoái cảm để đạt tới hưng phấn. Về mặt này, vợ có trách nhiệm làm chồng thoải mái. Ngoài ra động tác của đàn ông thường vụng về, lóng ngóng, thiếu tinh tế, vợ nên thông cảm với chồng, hướng dẫn thêm cho anh ta.

Không hiểu các bạn có chú ý không, nữ thường nhắm mắt lim dim khi được hưng phấn tình dục, sau khi cuộc vui đã kết thúc được một thời gian dài mới lại mở mắt nhìn, còn nam thì luôn luôn mở mắt nhìn. Phần trên chúng tôi đã nói nguyên nhân nam không nhắm mắt là để xem phản ứng của vợ ra sao, do đó sẽ được khoái lạc và thoải mái về tâm lý. Còn vợ tại sao lại không mở mắt nhìn? Theo điều tra của các chuyên gia, trong quá trình sinh hoạt tình dục hoạt động của thân thể nam nhiều hơn, nữ thì hoạt động nội bộ tâm lý nhiều hơn. Do đó có thể suy luận thấy nữ không mở mắt là để dễ hình dung, tưởng tượng về tình dục. Nữ không chịu trách nhiệm về sinh hoạt tình dục như nam, họ có thể hiến thân mình cho nam xử lý còn mình thì tập trung tinh lực để tưởng tượng. Dù cho lúc đó tâm tư chưa thoải mái, hoàn cảnh chưa tốt lắm nhưng trong tưởng tượng của họ vẫn xuất hiện cảnh sắc tự nhiên tươi

đẹp và cuộc tình dịu ngọt, do đó sẽ được khoái lạc hơn. Nếu lúc đó tâm tình thoải mái, hoàn cảnh tốt đẹp thì họ lại càng cảm thấy như vậy. Nếu mở mắt nhìn, hiện thực khách quan có thể không được đẹp như trong tưởng tượng của họ khiến tâm tình của họ bị tổn hại, do đó nhắm mắt tốt hơn.

Có người còn đưa ra một ý kiến rất mới mẻ về vấn đề nhắm mắt. Họ cho rằng trong quá trình sinh hoạt tình dục, khi sắp tới cao trào nét mặt của nam rất căng thẳng vì sự căng thẳng về tình dục chưa được giải tỏa, thậm chí có khi khuôn mặt méo mó khó coi, do đó nữ không muốn nhìn thấy, thà rằng họ cứ tưởng tượng mình đang ngủ với một chàng trai khôi ngô tuấn tú còn hơn. Sau khi đã tiến vào giai đoạn hưng phấn, do tác dụng của nội tiết và máu chảy nhanh hơn nên mặt nữ bừng đỏ, da dẻ trở nên mềm mại, nhãn nhụi hơn, nhìn xinh đẹp hơn lúc bình thường, do đó nam thích mở mắt nhìn cho rõ cái đẹp của vợ.

Ta tạm thời chưa cần biết cách nói đó có lý hay không, nhưng thấy ở đây có hai vấn đề. Một là trong giai đoạn vượt ve sờ mó nữ có thể vận dụng trí tưởng tượng để tự điều chỉnh. Hai là người xuất hiện trong trí tưởng tượng của nữ có thể không phải là chồng chị ta. Chắc không ai có ý kiến gì về điều thứ nhất nhưng điều thứ hai thì sẽ có tranh cãi về lý luận. Theo các chuyên gia tình dục, 60% số phụ nữ được điều tra nói họ có thể tìm thấy sự hưng phấn tình dục với người đàn ông trong trí tưởng tượng. Một chị đã nói thật: "Trong quá trình sinh hoạt tình dục, tôi mừng tưng đến một người mà mình ưa thích, do đã thấy hưng phấn mạnh hơn rồi tự nhiên đạt tới cao trào". Nhiều chị không dám nói thật như vậy, họ sợ cho sự tưởng tượng của mình, cố sức kiềm chế, kết quả làm ảnh hưởng đến tình dục. Chuyên gia tình dục tha thiết nói rõ tưởng tượng tình dục và thiếu trình tiết là hai việc khác nhau. Nữ coi tưởng tượng là một thủ đoạn để gây ra hưng phấn, về thực chất giống như ôm ấp, hôn hít, đều là một việc làm thuộc giai đoạn vượt ve sờ mó. Về một mức độ nào đó nó còn thể hiện tính chủ động của nữ, xoá bỏ phần nào trạng thái bị động của họ trong giai đoạn này. Tất nhiên không được đem sự tưởng tượng đó ra để thực hiện bằng hành động, làm như vậy mới thực sự là lãng nhãng bậy bạ, hậu quả rất nguy hiểm. Nhưng thực ra có rất ít phụ nữ lại biến sự tưởng tượng thành hiện thực.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Đi Tìm Cái Thú Của Sự Mắt Không Chê.

Dương vật của nam cương cứng hoàn toàn và âm đạo của nữ ướt đẫm là dấu hiệu kết thúc giai đoạn vuốt ve sờ mó và bắt đầu giai đoạn giao hợp. Thời gian của giai đoạn này không cố định, nếu giai đoạn vuốt ve sờ mó dài 10-15 phút thì giai đoạn này vào khoảng 2-5 phút. Cũng có tình hình cá biệt, ví dụ có người cố tình hãm thời gian xuất tinh, thậm chí không xuất tinh, như vậy thời gian sẽ dài hơn nhiều. Nói chung người ta không cần quan tâm đến thời gian dài ngắn ra sao, chỉ cần hai bên được khoái lạc tiến tới cao trào là được. Giao hợp là đưa dương vật vào âm đạo. Nếu trước đó hai bên nam nữ đã có chuẩn bị đầy đủ về tâm lý và sinh lý thì việc này là tất nhiên. Nam thì khao khát, nữ thì vui lòng tiếp nhận, về mặt này yêu cầu của nam mạnh hơn nữ nhiều, không cần vuốt ve cũng có thể cương cứng, trong tiềm thức của nam như thế mới là sinh hoạt tình dục thực sự. Trong toàn bộ giai đoạn vuốt ve sờ mó, không có giây phút nào mà anh ta lại không mong đợi giờ phút giao hợp. Nữ lại khác, đối với họ sinh hoạt tình dục là một chính thể nhưng không phải là không thể thiếu một mắt xích nào đó. Theo kết quả điều tra được biết, quan niệm phổ biến của nữ là chỉ cần chồng được thỏa mãn. Có một số phụ nữ lại không thích được đút vào, họ tiếp nhận vuốt ve sờ mó nhưng không đồng ý giao hợp họ coi vuốt ve là tình yêu còn giao hợp là đòi truy. Tâm lý này hầu như không có ở nam.

Sự khác biệt về tâm lý như vậy đã phản ánh ngay khi bắt đầu giao hợp. Nam hăm hở muốn đưa vào, sốt ruột lắm, động tác khá thô lỗ. Nữ vẫn thư thái nên thường không phối hợp tốt với động tác của nam, thậm chí trong tiềm thức còn mong muốn cho nam bị thất bại. Ngay cả đôi vợ chồng cùng đồng bộ hưng phấn thì biểu hiện của nam vào lúc đó cũng có yếu tố bản năng nhiều hơn, còn biểu hiện của nữ lại có yếu tố lý trí nhiều hơn.

Nhận thức rõ được điều đó sẽ có nhiều tác dụng giúp cho sinh hoạt tình dục phát triển thuận lợi. Nam cần thấy nữ có khoảng cách về tâm lý với mình, tình dục của nữ nảy nở rất chậm và không dễ dàng. Bước tiến tới giao hợp sẽ là đỉnh cao của sự khoái lạc, vào thời điểm then chốt này xin chớ có sợ ý để tránh xảy ra chuyện xôi hỏng bỏng không. Mọi người chắc đều cảm thấy vào lúc đó mà nói chuyện đại sự là không thích hợp. Nhưng tình hình thực tế lại buộc chúng ta không nói không được. Lúc đó nam đã không còn tự chủ nữa, thường không còn chú ý đến nhiều chuyện khác nữa: Tỷ lệ thất bại ở giai đoạn này không thấp hơn thất bại ở giai đoạn vuốt ve sờ mó. Thực ra việc cần làm của nam không có gì khó, chỉ cần kiềm chế bớt sự kích động của mình, làm động tác một cách khoan thai, nhẹ nhàng, chậm rãi là mọi việc đều tốt đẹp.

Trong lúc đó nữ cũng không nên tiêu cực chờ đợi hoặc cứ lặng lẽ chịu đựng. Họ cần hiểu được tâm lý của chồng, cần biết rằng đây cũng là bước thứ nhất

mang lại sự khoái lạc lớn nhất cho mình, nếu có hơi đau một chút cũng không sao. Người vợ thông minh sẽ không oán trách chồng lúc đó thô lỗ, vụng về mà nên dùng tay giúp thêm chồng làm động tác. Cần phối hợp bằng cách xê dịch thân thể, như vậy sẽ là niềm an ủi và khuyến khích đối với người chồng, mà đối với bản thân cũng có lợi. Chồng càng gặp thuận lợi càng có thêm năng lực dẫn dắt vợ tiến vào cao trào, khoái cảm của vợ càng lớn.

Sau khi đưa vào, nam sẽ xê dịch hố chậu để làm cho bộ phận sinh dục càng áp sát vào nhau. Lúc đầu là không chế có ý thức. Động tác của nam khoan thai, nhịp độ vừa phải, nhiều nhất cũng không vượt quá 60-70 lần/ phút. Nữ phối hợp với động tác của nam nhưng không chủ động lắm, ý định cũng không bộc lộ rõ. Trong giai đoạn này hai bên có thể tự cảm thấy niềm khoái lạc. Giai đoạn giao hợp dài hay ngắn chủ yếu do khâu này quyết định. Vùng nhạy cảm nhất của nam là bộ phận ở đầu dương vật, mỗi lần cọ sát đều cảm thấy kích thích. Tốc độ cọ sát càng nhanh thì kích thích càng lớn, thời gian xảy ra xuất tinh càng sớm. Để kéo dài thời gian làm tăng thêm khoái cảm, các cặp vợ chồng có kinh nghiệm đều khéo không chế tốc độ và nhịp độ, tìm cách “giảm nhiệt” từng lúc một, có khi tạm dừng nghỉ một lát hoặc trao đổi đôi lời để giữ nguyên trạng hưng phấn.

Theo đà cọ sát bộ phận sinh dục, ý chí của con người yếu dần đi, thậm chí hoàn toàn mất không chế. Kể cũng quái lạ, chỉ sau khi mất không chế ý thức thì con người mới nhận được khoái cảm giao hợp. Lúc đó thân thể bên nam như tự vận động tốc độ nhanh hơn, biên độ di động nhỏ hơn, nhịp độ có thể đạt trên 100 lần/ phút. Thế mà hình như nam vẫn cảm thấy chưa thoả, cảm xúc tình dục leo thang khiến anh ta làm động tác nhanh và mạnh tới cực điểm. Động tác của nữ lúc đó cũng có thay đổi rõ, các bộ phận của cơ thể hoàn toàn áp sát vào thân người chồng, rồi còn dùng cả động tác của hố chậu và thân người để tăng thêm khoái cảm. Nam có thể cảm nhận rõ sự thay đổi của nữ, nữ cũng cảm thấy được kích thích mạnh mẽ.

Từ chỗ có ý thức quá độ đến vô ý thức và cao trào, đó là một quá trình tự nhiên, khi theo sự thay đổi to lớn về sinh lý. Nhìn theo góc độ đó thì thấy có ý hãm thời gian xuất tinh là có hại. Sau một thời gian kích thích khá dài mà không xuất tinh thì có thể làm cho huyết quản tình dục của nam sẽ mắc chứng bệnh dinh dưỡng của thần kinh, gây ra mệt nhọc cho trung khu thần kinh và làm suy thoái cơ năng phản xạ có điều kiện của vỏ não. Nữ thì có thể do đó mà giảm hẳn khoái cảm.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 4

Nghĩ Thế Nào Làm Như Thế

Có nên nói về tư thế tính giao không? Tôi (tác giả) đã do dự nhiều trong chuyện này. Đó là vấn đề ai cũng thích thú nhưng cũng là vấn đề ai cũng né tránh ở chỗ công khai đông người. Người ta có thể nói đến nó trong khi chuyện phiếm hoặc giữa hai vợ chồng ở nơi phòng the nhưng không thể đăng hoàng bàn luận ở chỗ đông người. Bạn có thể mở lớp huấn luyện dạy người ta cách uốn tóc, trang điểm, làm đẹp nhưng chưa thấy có ai mở lớp dạy tư thế tính giao. Các chuyên gia tình dục cũng chỉ nói qua loa về chuyện này mà thôi. Lực lượng văn minh của xã hội đã biểu hiện hết sức nhỏ nhoi trong vấn đề này, chưa bao giờ giải thích lý do tại sao không được đường đường chính chính xem xét vấn đề này nhưng đã thành công ở chỗ làm cho mọi người tự giác giữ câm lặng.

Nhưng vì thế mà chê trách nền văn minh hiện đại cũng là không công bằng. Nhà khoa học tình dục của nền văn minh hiện đại chưa bao giờ né tránh vấn đề này. Họ nói tư thế tính giao là sự thích ứng tích cực giữa hai thân thể khác nhau, là biện pháp hiệu quả duy trì sinh hoạt tình dục hoà hợp lâu dài. Đối với một số người có bệnh hoặc tàn tật, tìm ra được một tư thế tính giao hay nhất thực sự là một cái phúc lớn.

Việc nghiên cứu tư thế giao hợp có lợi cho loài người nhưng lại không thể làm rầm rộ, tuy đây là một hiện tượng mâu thuẫn nhưng không thể vì thế mà coi người hiện đại là ngu muội. Nó thể hiện trình độ phát triển văn minh hiện đại. Biết che dấu là một điều tiến bộ, không che dấu tí gì cũng chẳng phải là văn minh, cuộc sống tinh thần phong phú của nhân loại đòi hỏi giữ kín chuyện cá nhân, cứ nói công khai hết ra sẽ phá hoại tâm lý giữ kín chuyện tình dục đã hình thành từ lâu đời, do đó gây ra chứng tâm lý thất thường, sẽ làm mất hết niềm khoái lạc và hưng phấn thu được do sự kín đáo đó. Do đó thấy bàn luận rầm rộ không hề kiêng kỵ về tư thế giao hợp là một cách làm không thích hợp, nhưng hướng dẫn một cách hạn chế và có nguyên tắc lại là một việc làm cần thiết.

Trước hết chúng tôi xin nói về quan niệm chính đáng và bất chính của loài người đối với tư thế giao hợp: Đa số các dân tộc trên thế giới đều áp dụng tư thế giao hợp nam ở trên nữ ở dưới. Sự giống nhau đó không phải là ngẫu nhiên. Cách tính giao mặt áp mặt, đặc điểm sinh hoạt tình dục là nam dẫn dắt nữ bước theo, cấu tạo khác nhau của cơ quan sinh dục nam nữ, những nhân tố đó đã quyết định việc loài người dùng tư thế tính giao này, không cần ai phải ra lệnh cả, và cũng chẳng cần phải được một hội nghị quốc tế nào

chấp thuận, việc đó trong một thời gian đã được phổ cập rộng rãi. Do đó loài người đã đương nhiên coi đó là tư thế chính đáng và ta thấy chính đáng và bất chính đều là một thứ quy định nhân tạo, chính sức mạnh của tập quán và tập thể đã chi phối nó. Giả như lúc đầu loài người đã áp dụng một tư thế khác thì ta sẽ coi cái tư thế ngày nay đang áp dụng là bất chính. Giả thiết nói trên không phải là chuyện hư cấu thuần túy.

Chính đáng và bất chính đã gây ra ảnh hưởng rất xấu cho loài người, về cơ bản nó đã cấm đoán trí tưởng tượng và sức sáng tạo của con người về mặt này. Dù có người khổ công nghiên cứu thu được kết quả cũng không được người khác tiếp thu mà trái lại còn bị coi là bất chính và bác bỏ. Người cổ xưa biết nhiều, người hiện đại biết được chẳng là bao, đó đều là do ý thức về sự bất chính này gây ra và nó cũng là nguyên nhân làm cho trí thức về mặt này cứ giảm sút dần từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Đề nghiên cứu tư thế giao hợp một cách nghiêm túc và khoa học, trước hết phải phá bỏ quan niệm sai lầm cho rằng chỉ có một tư thế duy nhất là chính đáng còn các tư thế khác đều là bất chính. Vậy ngoài tư thế tiêu chuẩn nam trên nữ dưới ra còn có tư thế nào khác? Mong các bạn phát huy hết trí tưởng tượng. Về mặt này trí tưởng tượng của loài người thua xa thực tiễn. Về mặt này, chẳng cần tra cứu sách vở, người giàu trí tưởng tượng đã có thể nghĩ ra ngay trong đầu óc mình. Nếu bạn còn muốn kiểm nghiệm thêm, hãy mời vợ mình giúp đỡ. Nói tóm lại, bạn thấy nên thế nào hãy cứ làm như thế, bạn nhận thấy nó như thế nào là nó đúng như thế.

Động cơ thường thấy nhất của con người khi thay đổi tư thế tính giao truyền thống là để thích ứng với trạng thái cơ thể của mình. Con người không phải là một sản phẩm được chế tạo bởi một dây chuyền sản xuất tự động, không thể hoàn toàn giống hệt nhau. Vợ chồng sống chung, sao tránh khỏi có kẻ béo người gày, kẻ cao người thấp. Ngoài ra cấu tạo sinh lý từng người có khác nhau, ví dụ ở nữ có cửa âm đạo hơi cao hoặc hơi thấp, ở nam có dương vật cương cứng với góc độ lớn, hoặc nhỏ. Các điều kiện khác nhau đó đề ra các yêu cầu khác nhau đối với tư thế tính giao. Trạng thái cơ thể còn có thay đổi, ví dụ vợ có mang bụng to ra, tuổi nhiều béo ra, bị thương, bị bệnh v.v... những trường hợp khó tránh được đó trong cuộc sống đều thách thức tư thế tính giao truyền thống. Chỉ có hai cách đối phó với tình hình nói trên một là kiểm chế tình dục, thâm lặng chịu tội. Hai là tìm ra một tư thế thích hợp. Rõ ràng cách thứ hai là khôn ngoan hơn.

Một động cơ thường thấy khác nữa là đi tìm cảm giác mới trong sinh hoạt tình dục, khắc phục tình trạng đơn điệu, máy móc trong hành vi tính giao. Người khác với động vật, động vật giao phối là để phát triển nòi giống, còn mục đích tính giao của người lại vừa để phát triển nòi giống vừa để được khoái lạc. Theo đà tiến bộ của xã hội, loài người ngày càng coi trọng mục

đích thứ hai. Đã thế thì cũng phải thay đổi phương thức tính giao, không nên cố định, có thay đổi mới làm cho sinh hoạt tình dục được đổi mới, cố định bất biến sẽ làm cho sinh hoạt tình dục trầm lắng, vô vị. Cả một đời người mà cứ y xì không chịu thay đổi thì có gì mà đáng huyênh hoang. Theo ý kiến của các chuyên gia tình dục, sinh hoạt tình dục lý tưởng phải là tìm ra các phương thức thuận tiện nhất thoải mái nhất.

Việc thay đổi tư thế tính giao cần tuân thủ ba nguyên tắc sau: tự nguyện, thoải mái và sáng tạo. Sinh hoạt tình dục là hoạt động chung của hai người, bạn muốn thay đổi phương thức đã thành thói quen thì phải được đối phương đồng ý. Nếu đối phương không muốn hoặc không thích thì chớ có thử nghiệm đơn phương, như vậy chỉ làm cho đối phương mất hứng và ý nghĩa của việc thay đổi cũng không còn.

Ngoài ra còn cần theo nguyên tắc thoải mái. Chỉ cần cả hai bên đều cảm thấy thoải mái thì tư thế tính giao nào cũng được. Nếu không cảm thấy thoải mái dễ chịu thì dù tư thế đó được nhiều người áp dụng cũng vẫn phải bác bỏ.

Trong lĩnh vực này không cần chạy theo mốt. Tất nhiên có thoải mái dễ chịu hay không, phải được kiểm nghiệm qua thực tiễn.

Sinh hoạt tình dục cần giàu sắc thái, do đó cả hai vợ chồng cần phát huy đầu óc sáng tạo. Ở đây chúng tôi không nói một chút nào về tư thế tính giao cụ thể là muốn dành ra một không gian rộng lớn cho trí sáng tạo của các bạn. Đây là một thứ sáng tạo hoàn toàn vui vẻ, thành công tất nhiên là mừng rồi, nhưng thất bại cũng vẫn được lạc thú trải qua thực tiễn thử nghiệm. Sáng tạo này sẽ mang lại thú vui vô hạn cho các bạn, làm cho sinh hoạt tình dục của các bạn phong phú nhiều màu sắc.

Để theo đuổi cuộc sống vui tươi, xin các bạn hãy ra sức sáng tạo!

Bác sỹ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 5

Một Thoáng Cao Trào Tình Dục

Có một khoảnh khắc tuy chỉ là một thoáng hết sức ngắn ngủi nhưng lại gây ra một niềm khoái lạc cực lớn. Mọi người có thể dùng đủ mọi từ ngữ để hình dung nó nhưng không lời lẽ nào có thể nói hết cái diệu kỳ của nó. Khoảnh khắc đó chính là cao trào tình dục hoặc cao trào tính giao.

Cao trào tính giao là đỉnh điểm của sinh hoạt tình dục, là thể nghiệm cao nhất trong giao lưu tình dục của hai bên nam nữ, là một cái gì đó vượt ra ngoài phạm vi “bản ngã” (cái tôi). Đúng như một thi nhân Mỹ đã viết mấy

lời ca ngợi đêm tân hôn:

*Cao trào rồi lại thoái trào
Trong cái đau ngọt ngào đêm đó,
Tình ta chan chứa, mệt nhoài vì yêu
Ta yêu nhau như sóng reo, thác đổ,
Khí thế hào hùng,
Và ta mê lịm.*

Trong khoảnh khắc đạt tới cao trào, toàn bộ thân thể người ta bị cơn hưng phấn tột độ khống chế, cảm xúc tâm lý mạnh mẽ làm cho ý thức con người mê mệ, thậm chí có người lịm đi một lát. Vì vậy hành vi của hai bên nam nữ khi đạt được cao trào thường là thiếu tự chủ. Hiện tượng thường thấy là rên lên vì sung sướng, hiện tượng ít thấy là hét lên và có động tác điên loạn. Có một người đàn ông tên là Harold nói do công việc nên phải xa vợ lâu ngày, trong lần sinh hoạt tình dục đầu tiên sau khi gặp lại nhau, cao trào xuất hiện rất nhanh. Chị vợ đã cắn chặt lấy cánh tay anh ta. Thật lạ lùng, lúc đó anh cũng không thấy đau đớn gì cả, sau này chị vợ phát hiện cánh tay anh ta bị cắn chảy máu nhưng vẫn không biết tại sao. Chuyện cắn người này có thể không phải là phổ biến nhưng các động tác như ghì chặt, bóp mạnh, vuốt ve mạnh thì không phải là hiếm có.

Có người điều tra thấy cảm giác tâm lý trong cao trào của nam nữ giống nhau. Bất kể là nam hay nữ cũng đều dùng một từ ngữ giống nhau để diễn tả cảm giác đó: "tuyệt vời", "tuyệt diệu, mê ly", "không hình dung nổi", "cực điểm", "không chê vào đâu được", "vô tận" v.v... Chỉ nhìn vào các từ ngữ đó ta vẫn chưa thể có nhận thức cụ thể về cao trào tình dục. Dưới đây chúng tôi xin chọn một vài đoạn miêu tả chuyện này.

Cô Kerry viết: "Tôi có cảm giác như đang đứng trên bãi biển hoang vắng không một bóng người, nhìn về phía xa xa, một đợt sóng lớn từ chân trời cuộn cuộn kéo tới. Sóng lớn đến gần giội vào người rồi nhấn chìm tôi. Tôi không thở được, muốn kêu mà không kêu được. Tôi giãy giụa nhưng người cứ chìm dần. Cuối cùng tôi mệt nhoài, nằm im không động đậy".

Còn cô Mary thì kể lại: cô tựa hồ như bơi theo dòng sông, nước nóng ầm, toàn thân ngứa ngáy. Cô mong sao cho dòng sông dài bất tận, không bờ bến và cô được mãi mãi trôi theo.

Cô Calot nói khi đạt tới cao trào cô có cảm giác như đang trèo lên trên một dốc đầy tuyết rất cao khi đến đỉnh dốc thì bị trượt chân ngã, nhưng đột nhiên thấy không còn dốc tuyết nữa, người cô bay bổng trong không trung.

Miêu tả của nam thường không được tỉ mỉ, sinh động và giàu hình tượng như nữ. Họ thiên về miêu tả cảm giác sinh lý, ví dụ: "Đầu tôi nóng bừng, hai bên thái dương như bị bỏng", "Tôi cảm thấy đầu óc bung ra, ngây ngất, tựa như uống rượu mạnh", "Tôi không nghĩ gì hết, mong cứ thế, cứ thế mãi". Nguyên nhân gây ra sự khác biệt giữa nam nữ như vậy có thể là do nữ luôn luôn mừng rỡ trong quá trình sinh hoạt tình dục còn nam thì thiếu đầu óc tưởng tượng như vậy, dù có thì cũng chỉ là ngắn ngủi, gián đoạn.

Cao trào của nam có kèm theo xuất tinh. Đó là một khoái cảm cực kỳ khẩn trương, mãnh liệt diễn ra ở vùng của bộ phận sinh dục, tựa như có kèm theo một chút cảm giác đau đau, sau đó sẽ bùng nổ một cảm giác về xác thịt. Sự bùng nổ này xuất hiện thành từng đợt, cả hai bên nam nữ đều cảm nhận được cảm giác nhún nhảy. Việc xuất tinh thành từng đợt là một loại phản xạ nên không thể hãm lại. Phần lớn đàn ông trong lần xuất tinh thứ nhất đều ngừng làm động tác cho đến khi hết khoái cảm mới thôi, còn nữ thì lại muốn động tác đó cứ tiếp tục nữa. Sự khác biệt này là do thời gian khoái cảm của nam nữ không giống nhau gây ra. Thời gian khoái cảm của nữ thường dài nên họ thích kéo dài.

Khi có cao trào tình dục, ở nam xuất hiện sự bùng nổ về xác thịt còn ở nữ lại xuất hiện sự bùng nổ về ý thức. Trước đó bất cứ lúc nào nữ cũng ham muốn nganh mẽ bản thân việc tính giao. Khoái cảm của nam giảm dần theo việc xuất tinh thành từng đợt yếu dần nhưng khoái cảm của nữ lúc đó vẫn đang tăng mạnh. Dương vật của nam đã mềm nhũn nhưng các cơ của âm đạo vẫn phát huy tác dụng kiềm chế và không ngừng co bóp, việc xuất tinh thành từng đợt làm cho khoái cảm của nữ càng tràn trề. Đợt đầu xuất tinh của nam là mạnh nhất, sau đó yếu dần.

Nhìn theo góc độ đó thấy không thể nói rằng chỉ khi cả hai vợ chồng cùng đạt tới cao trào một lúc mới là nghệ thuật ân ái hoàn mỹ nhất. Hai bên nam nữ có thể phối hợp với nhau để cố đạt được sự đồng bộ cao nhất nhưng không thể nào đồng bộ hoàn toàn. Khoái cảm của họ không thể đồng bộ mà xu hướng phát triển cũng không giống nhau. Xu hướng này có thể bổ cứu nhưng không thể hoàn toàn khắc phục. Các cặp vợ chồng vẫn cứ lo ngại không thể đạt được sự đồng bộ trong sinh hoạt tình dục hãy yên tâm xoá bỏ gánh nặng tư tưởng này. Chỉ cần cả hai bên đều có khoái cảm là hành vi tính giao đã đủ thoả mãn cho cả hai rồi, còn như ai trước ai sau, ai dài ai ngắn thực ra không cần tính toán chi ly làm gì.

Trong thể nghiệm khoái cảm cao trào, nam và nữ còn có chỗ khác nhau là nam chỉ có cao trào một lần còn nữ trong một lần tính giao có thể thấy một lần hoặc vài lần cao trào. Trường hợp này gọi là cao trào phức hợp.

Năm 1953, khi Kinsey nói 17% phụ nữ có cao trào phức hợp, đã có nhiều người phản đối. Họ cho rằng căn bản không thể xảy ra trường hợp đó, Kinsey đã bị lừa, những phụ nữ nói với ông rằng họ cảm thấy cao trào phức hợp thực ra chưa bao giờ thể nghiệm thấy cao trào. Nay vấn đề đã được chứng minh, kết luận của Kinsey là chính xác, hai ông bà Mastess phát hiện thấy chỉ cần áp dụng phương thức sinh hoạt tình dục thích đáng là nhiều phụ nữ sẽ có thể cảm nhận được vài lần cao trào trong một lần tính giao. Cường độ cao trào phức hợp không giống nhau, có một người đợt một rất mạnh, sau đó giảm dần. Có người đợt một hơi yếu, sau đó mạnh dần, có người lại mạnh ở đợt đầu và đợt cuối và yếu ở đợt giữa. Có người đợt giữa mạnh còn đợt đầu và cuối yếu.

Việc phát hiện ra cao trào phức hợp đã làm sâu thêm hiểu biết của loài người về cao trào tình dục nhưng lại làm tăng thêm gánh nặng tâm lý cho phụ nữ. Có một số phụ nữ căn bản không có cao trào, nghe thấy nói có cao trào phức hợp lại càng thêm náo lòng. Thực ra chỉ một số phụ nữ có năng lực này, chẳng có liên quan gì nhiều với khoái cảm tình dục, có cao trào phức hợp không có nghĩa là khoái cảm được nhân lên. Có người tuy xuất hiện cao trào phức hợp nhưng khoái cảm lại không mạnh lắm. Do đó chẳng cần lo ngại chuyện cao trào ít hay nhiều lần làm gì.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 6

Âu Yếm Vào Phút Cuối Cùng

Giao hợp xong rồi nhưng vẫn chưa giải quyết được một vấn đề do cao trào tình dục để lại. Đó là vấn đề xu hướng phát triển của khoái cảm mà chúng tôi đã nói ở phần trên. Xu hướng ở nam là đi xuống, ở nữ là đi lên. Có thể nói, nam tiến vào giai đoạn cuối cùng của cuộc sinh hoạt tình dục với tâm trạng thoải mái còn nữ lại cảm thấy tiêng tiếc vì chưa được thật thoải lòng. Do đó nam có thể xoay người ngủ ngay còn nữ thì vẫn lưu luyến hồi lâu. Một phụ nữ nói về nỗi khổ tâm này như sau: "Mỗi lần sinh hoạt tình dục, chồng xuất tinh xong là ngủ ngay còn tôi nhìn lên trần nhà đếm 1, 2... đếm đến số hàng nghìn rồi mới ngủ được".

Động tác âu yếm cuối cùng tuyệt đối không thể có cũng được không có cũng được. Nó là một khâu không thể thiếu để làm cho cuộc sinh hoạt tình dục được hoàn mỹ. Nếu làm tốt việc này sẽ có thể làm cho cảm giác thoải mãn của cả hai vợ chồng thăng hoa, gợi ra một tình cảm gắn bó sâu đậm giữa hai người. Nếu xử lý không tốt hoặc hoàn toàn bỏ qua, sẽ có thể làm cho sự hưng phấn và sung sướng trong quá trình tính giao tàn lụi để lại một tâm trạng phiền lòng nuối tiếc, kém thoải mãn.

Động tác âu yếm cuối cùng đối với vợ là cực kỳ quan trọng, nhưng nhiều ông chồng lại không hiểu điều này. Theo kết quả điều tra ở ngoài nước, sau khi kết thúc tính giao có 32% số ông chồng lập tức nằm nghỉ hoặc bật lửa châm thuốc hút, 17% lập tức ngủ ngay, 14% ra toa lét, 9% tắm rửa, 6% đi tìm cái ăn hoặc đồ uống, 2% lại làm một lần tính giao nữa.

Trong các trường hợp nói trên ngoài chuyện đi toa lét là bất khả kháng ra, còn tất cả các trường hợp khác đều cần phải thay đổi. Sau khi tính giao, cảm thấy mệt nhọc khát, đói bụng đều là chuyện bình thường, có thể nhịn được vì đó không phải chuyện gì ghê gớm lắm. Nếu bạn không nhịn được, chứng tỏ tình cảm của bạn đối với vợ có vấn đề. Các vị nào cố ý hoặc không cố ý coi thường nhu cầu tình cảm của vợ xin hãy nhớ lấy lời nhà văn nổi tiếng Chernixepxi của Nga: *"Yêu nghĩa là gì? Yêu là vì hạnh phúc của nhau mà vui, vì hạnh phúc của nhau mà làm mọi việc cần làm, do đó mà được khoái lạc"*.

Vì người vợ yêu quý của mình, chồng xuất tinh xong xin chớ vội dậy ngay. Lúc đó dương vật còn hơi cương cứng nên ấn thêm vài cái nữa một cách nhẹ nhàng, chậm rãi khiến vợ được tiếp tục khoái lạc đồng thời cảm nhận được

sự tận tâm của chồng. Khi ngồi dậy vợ chồng nên ôm nhau thêm một lúc và lại âu yếm vuốt ve. Lúc này có thể vận dụng các động tác xong giai đoạn vuốt ve sờ mó, chỉ có khác là dùng sức phải nhẹ nhàng. Hai bên có thể trao đổi vài lời bày tỏ tình cảm yêu thương. Nội dung chuyện trò lúc tốt nhất không nên đề cập đến tính giao, nhất là không nên nhắc đến việc vừa trải qua. Làm như vậy khiến cho vợ di chuyển sự chú ý, từ chỗ thoả mãn về sinh lý quá độ sang thoả mãn về tâm lý.

Động tác vuốt ve giảm dần, cuối cùng chấm dứt hẳn, lúc đó do mệt mỏi nên mắt nặng trĩu. Do thể xác và tinh thần đều trải qua trạng thái căng thẳng rồi hoà dịu nên tất nhiên thấy mệt mỏi, sau khi tính giao thường ngủ rất ngon. Người cảm thấy mệt mỏi trước hết là chồng, người ngủ đầu tiên cũng thường là chồng. Người chồng có tình cảm sâu đậm với vợ nên thay đổi tình hình đó. Nhà văn Pháp Balzac đã nói: "Chồng vĩnh viễn không có quyền ngủ trước". Nhà văn Frank cũng nói tương tự như vậy: "Ai không làm cho vợ ngủ ngon là người đó không biết được cuộc sống tốt đẹp ra sao". Chồng cần kiểm chế sự buồn ngủ của mình để vợ gối đầu lên vai hoặc cánh tay mình. Cần chú ý đừng làm ồn khi vợ chưa ngủ say. Chồng không những phải ngủ sau mà ngủ rồi còn phải dậy trước. Hãy để cho vợ khi tỉnh dậy nhìn thấy bộ mặt tươi tỉnh của chồng, và hồi tưởng lại thú vui ngọt ngào đêm qua, gieo hạt giống yêu đương, lót ổ cho cuộc tính giao về sau.

Còn một số nhân tố khác nữa có thể phá hỏng động tác âu yếm sau tính giao. Ví dụ sau khi tính giao một số bộ phận trên cơ thể hai người còn nhoe nhoét bẩn thỉu, các chất bẩn từ âm hộ tiết ra và tinh dịch của chồng có thể dầy ra chần đệm. Tình hình đó làm cho người ta khó chịu. Vì vậy có cặp vợ chồng ân ái xong là đi tắm rửa ngay, hoặc kiểm tra chần đệm, thay vài trải giường. Việc này tuy nhỏ nhưng có biến đổi đột ngột làm cho tâm tình con người thay đổi hẳn, làm xong những việc đó rồi mới vuốt ve âu yếm sẽ cảm thấy ngượng nghịu. Có thể hoàn toàn tránh được tình trạng đó. Chỉ cần trước khi tính giao chuẩn bị một cái đệm nhỏ và vài chiếc khăn vệ sinh là giải quyết được vấn đề. Việc chuẩn bị này thường do vợ làm mà nên làm một cách tự nhiên.

Động tác âu yếm cuối cùng sau tính giao là chương cuối của bản nhạc tình dục tuyệt vời. Nó không ồn ào như giai đoạn cao trào nhưng lại sinh ra dư âm ngân nga lâu, có thể mang đến cho ta một niềm thú vị riêng. Nếu cả

chương này nữa diễn tấu xuất sắc thì toàn bộ cuộc sinh hoạt tình dục nhất định sẽ được thập toàn thập mỹ.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Phần IX - Chương 1

Điều Hoà Sinh Hoạt Tình Dục

Bạn Có Biết Chẳng?

- *Đâu là nguyên nhân thất bại của cuộc tính giao đêm tân hôn?*
- *Tại sao động tác của đa số nam giới trong đêm tân hôn lại thô lỗ?*
- *Sinh hoạt tình dục trong tuần trăng mật nên như thế nào?*
- *Tại sao sau khi có con thì nhịp độ tính giao giảm đi?*
- *Nữ giới không có cao trào tình dục có thể làm giả tạo không?*
- *Tại sao vợ chồng ở tuổi trung niên lại cảm thấy được thoả mãn tình dục nhiều hơn?*
- *Phụ nữ đã đứng tuổi luyện tập cơ của âm đạo như thế nào?*
- *Tại sao người ta thích đi tìm thú vui chốc lát trong ngoại tình?*
- *Vợ chồng tái hôn có gặp vấn đề rắc rối trong đêm tân hôn không?*

1. Đêm Đầu Tiên Quyết Định Số Phận Của Hôn Nhân

Đối với nhiều thanh niên, bước mở đầu thực sự của hôn nhân không phải là lúc làm đăng ký kết hôn, cũng chẳng phải là vào ngày tổ chức lễ cưới đầy tiếng cười vui mà là vào đêm động phòng. Từ đêm đó trở đi, cuộc sống của họ lại có một bước mở đầu mới, trước đây là một thân một mình đối diện với đời, nay là hai người cùng hội cùng thuyền, cùng viết lịch sử hôn nhân của họ.

Đêm đầu tiên của tân hôn là bước mở đầu cuộc sống chung của hai vợ chồng, cũng là bước mở đầu sự kết hợp của hai giới tính. Đã biết bao lần mơ ước về cuộc sống bí ẩn đó trong thời kỳ luyện ái nay sẽ được hiện rõ trước mặt bạn trong đêm tân hôn. Tâm thân khác giới hoàn toàn phát dục đã bao lần làm bạn xáo động sẽ bộc lộ hoàn toàn trong đêm nay. Bạn đã mừng tượng ra đủ mọi thứ về động tác và hành vi cử chỉ của mình trong giờ phút đó. Đêm nay, tất cả choàng thân bí sẽ được kéo xuống, mọi cái sẽ hiện rõ trước mặt bạn khiến bạn nóng bừng, lo lắng, vội vàng, xáo động. Những điều đó là dễ hiểu. Trong đêm tân hôn, biểu hiện nhiều hơn của con người không phải là lý trí mà là tình cảm xúc động.

Nhưng sẽ có những người lịch lãm, trải đời sẽ nhắc nhở bạn rằng sự tiếp xúc hai giới tính trong đêm tân hôn có ảnh hưởng quyết định đối với cuộc sống hoà hợp, tươi đẹp sau hôn nhân. Đúng như Balzac đã nói: "Số phận của hôn nhân được quyết định trong đêm tân hôn". Nếu mở đầu bước này tốt đẹp thì chí ít cũng bảo đảm một nửa cho hạnh phúc suốt đời của bạn. Nếu bước mở đầu này không đẹp, sẽ gây ra tổn thất không thể bù đắp cho cuộc sống chung của các bạn. Đây không phải là đao to búa lớn, sự thực chứng minh có nhiều cặp vợ chồng đã xin ly hôn chỉ một thời gian ngắn sau ngày cưới, trong số này có khoảng 1/3 là do sinh hoạt tình dục vài ngày sau khi kết hôn không hoà nhịp.

Điều tệ hại nhất trong đêm tân hôn là tính giao thất bại. Nguyên nhân thất bại rất nhiều, có thể do thiếu kiến thức về tình dục, tâm tình nóng vội, không biết phối hợp v.v... Nhìn theo góc độ kiến thức tình dục, chí ít phải biết đặc điểm cấu tạo bộ phận sinh dục nam nữ, nói một cách thông tục là phải biết tác động vào chỗ nào. Có người sẽ nói chuyện đó khó gì, chả lẽ đến việc đó cũng không biết à? Đáng tiếc, các trường hợp tính giao thất bại do kém hiểu biết về bộ phận sinh dục không phải là ít. Có người đã nhâm đưa vào rốn, lỗ niệu đạo, có người tuy hiểu biết nhưng không thấu đáo, dương vật còn ở ngoài âm đạo đã vội vàng làm động tác rồi xuất tinh. Đã từng xảy ra trường hợp sau, một người đã cưới vợ được một tuần lễ, ngày nào cũng tính giao một hai lần nhưng đều không thành công. Bạn bè mách bảo bí quyết nhưng anh ta vẫn làm sai yếu lĩnh. Sau này bác sĩ hỏi kỹ mới biết anh ta không biết kết cấu bộ phận sinh dục nữ, mỗi lần tính giao đều nhét vào chỗ xương cụt nên không đút được vào âm đạo. Bác sĩ đã kiểm tra người vợ rồi nói cho anh ta biết tỉ mỉ vị trí các bộ phận kết quả anh ta đã thành công ngay. Ngay cả những người hiểu biết nhiều về mặt này cũng chỉ là dựa trên sách vở và hình vẽ, còn thiếu thực tế. Do đó có chuyên gia tình dục đã kiến nghị các cặp vợ chồng trong đêm tân hôn không nên vội tính giao ngay mà nên kiểm tra bộ phận sinh dục của nhau để có kiến thức thực tế, tránh xảy ra sai sót không đáng có. Làm như vậy còn có một cái lợi nữa là có thể tăng thêm hưng phấn tình dục của cả hai. Vấn đề là ở chỗ hai bên lần đầu tiếp xúc xác thịt, sao tránh khỏi e thẹn, không dám làm như vậy. Cũng không sao, có thể dùng một tấm chăn bọc kín thân thể rồi dùng đèn nhỏ luân phiên quan sát nhau. Như vậy đạt được mục đích mà lại không thẹn thùng gì hết.

Thiếu kiến thức tình dục của các cặp vợ chồng mới cưới còn biểu hiện phổ biến ở chỗ không hiểu biết sinh hoạt tình dục là một quá trình mà chỉ coi nó là một bản năng hết sức đơn giản. Theo họ toàn bộ nội dung của đêm tân hôn là sinh hoạt tình dục và nội dung của sinh hoạt tình dục chỉ là đưa dương vật vào âm đạo. Kết quả thường không được như ý. Ta hãy nghe một vị tân lang thuật lại.

Trong đêm tân hôn, khi thân thích, bạn bè đến mừng đã về hết, hai vợ chồng chúng tôi vội vàng lên giường mở đầu cuộc sinh hoạt tình dục đầu tiên. Nhưng tôi làm mấy lần đều bị thất bại. Càng thất bại tôi lại càng hăm hở, nóng vội. Cuối cùng vợ tôi đau quá toát cả mồ hôi yêu cầu tôi dừng lại. Tôi nhìn thấy hạ bộ vợ chảy máu. Tôi khoái chí lắm vì điều đó chứng tỏ vợ tôi còn trinh bạch. Cô vốn ngây thơ, nhí nhảnh, thích khiêu vũ, trước đây đã từng 3 lần có bạn trai, tôi đã có bụng hoài nghi. Nhưng tôi cũng thấy hồi hộp vì theo lý thuyết đáng lẽ chỉ chảy một ít máu thôi nay lại thấy máu cứ chảy mãi không cầm lại. đành phải đi khám ở bệnh viện, bác sĩ nói vợ tôi bị rách âm đạo.

Đó là một trường hợp rất điển hình, người trải qua đêm tân hôn như vậy không phải là ít chẳng qua họ không chịu nói ra mà thôi. Qua câu chuyện nói trên, chúng ta có thể phân tích thấy thất bại của họ là do không hiểu được tầm quan trọng của giai đoạn vuốt ve sờ mó. Tình dục của nữ thường xuất hiện chậm, cần được chồng vuốt ve sờ mó kích thích. Sau khi hưng phấn mới có dịch tiết ra làm ướt âm đạo, âm đạo sẽ nở rộng ra tiện cho tính giao. Nếu nữ chưa hưng phấn, âm đạo chưa nở rộng, lỗ âm đạo và phía trong âm đạo chưa trơn ướt, tất sẽ khó tính giao. Nếu cứ miễn cưỡng đưa vào sẽ dễ làm âm đạo bị tổn thương và xuất hiện tình hình nói trên.

Qua ví dụ trên có thể thấy người chồng trong đêm tân hôn thường khá nóng vội, động tác khá thô lỗ. Về sinh lý mà nói, đó là do tình dục của nam thường mạnh mẽ và xuất hiện nhanh. Nếu chưa được trải qua tính giao bao giờ thì tình dục bị nén đọng lâu ngày nay mới có lối thoát lập tức sẽ ào ào tuôn ra như nước vỡ bờ. Do đó thấy nóng vội và thô lỗ là hiện tượng bình thường (trừ phi thái quá), không nóng vội và vẫn bình tĩnh mới là khác thường. Nói về mặt tâm lý, cái nóng vội và thô lỗ của nam có nguyên nhân sâu xa hơn nữa. Năm 1892 Graft Epin đã đầu tiên sáng tạo từ ngữ "Thuần phục tình dục" với hàm ý là một người nào đó đã có quan hệ tình dục với một người khác là sẽ nảy ra tâm lý ỷ lại cao độ và phục tùng, thậm chí tới mức cực đoan, hoàn toàn mất độc lập tự chủ, nguyện vì đối phương mà hy sinh tất cả. Trong đêm tân hôn, nam nhất định phải tính giao bằng được mới chịu, trong tiềm thức đã có cái quan niệm "Thuần phục" đó. Nhưng họ không tỏ ra thuần phục nữ mà là dùng hành vi tính giao để vợ thuần phục mình. Họ dùng hành vi tính giao để chứng tỏ địa vị và quyền lực làm chồng của mình, dùng tính giao để in một dấu ấn không thể phai mờ lên hôn nhân. Nói một cách khác yêu cầu thuần phục tình dục của họ là hoàn toàn chiếm hữu vợ. Có người gọi cuộc tính giao trong đêm tân hôn là "bạo lực hợp pháp" cũng có cái lý của nó. Trong cuộc sống thực tế cũng vậy, thái độ thần phục của nữ lâu dài hơn nam nhiều, sau cuộc tính giao đêm tân hôn, họ sẽ nảy sinh tín niệm cứ bám theo họ mãi mãi. Tâm lý và biểu hiện thực tế của

nữ ngược lại đã làm cho nam càng kiên định quyết tâm tính giao trong đêm tân hôn. Vì vậy sẽ không tránh khỏi có một chút thô bạo.

Nói như vậy có nghĩa là nam giới không thể không thực hành bạo lực trong đêm tân hôn hay sao? Tất nhiên không phải như vậy. Loài người thường không khuyến khích mà là hạn chế cái đó. Quan niệm bạo lực trong tiềm thức của nam là sản phẩm của xã hội nam quyền, đối lập gay gắt với hôn nhân lấy bình đẳng làm cơ sở. Quan niệm cho rằng hoàn thành tính giao trong đêm tân hôn để từ đó thể xác và tâm hồn vợ chồng hoàn toàn thuộc về mình là ấu trĩ và hoang đường. Sinh hoạt tình dục trong đêm tân hôn gây chấn động tâm lý đối với nữ mạnh hơn đối với nam nhiều. Nữ là người trực tiếp gánh chịu hậu quả của cuộc tính giao. Nam xuất tinh xong coi như đã hoàn thành nhiệm vụ, dễ dàng nhận tư cách làm cha, còn việc mang thai, sinh con, cho con bú đều đổ lên đầu vợ. Điều đó đã làm cho nữ giới gắn chặt với hôn nhân còn nam giới được khá tự do. Tuy biết rõ kết hôn là sẽ có tính giao nhưng khi phải vĩnh biệt với chữ Trinh và có lẽ cũng sẽ vĩnh viễn mất đi cơ hội chọn bạn đời mới, trong lòng người con gái không thể không nảy sinh một tâm tư phức tạp. Nếu được người chồng quan tâm chu đáo, người vợ sẽ được an ủi nhiều vô cùng và tình nguyện cùng chồng sinh hoạt tình dục. Nếu động tác của chồng thô lỗ thì tâm trạng vốn vẫn lo lắng không yên của vợ sẽ bị tổn thương và theo bản năng sẽ cự tuyệt cuộc tính giao. Nhà văn hào Pháp Balzac đã ngậm ngùi khuyên can mọi người: "Chớ có mở đầu cuộc hôn nhân bằng bạo lực vì sau hành vi bạo lực hợp pháp đó là vợ sẽ có phản cảm rất lâu dài với chồng".

Trong đêm tân hôn, nam giới nên nhớ tới lời khuyên của Balzac, hết sức âu yếm vợ, tránh thô bạo lỗ mãng. Động tác vuốt ve sờ mó của chồng trong đêm tân hôn phải khác với trước khi kết hôn và sau khi kết hôn được vài năm. Trong thời kỳ luyện ái, hai bên nam nữ có thể đã từng hưng phấn, hôn hít, ôm nhau (xưa kia người ta coi đó là hư hỏng nhưng người hiện đại lại cho rằng đó là văn minh tiến bộ, không có tư tưởng phong kiến), nhưng sự tiếp xúc như vậy khác về chất với vuốt ve sờ mó trong đêm tân hôn. Ví dụ trước đây họ có thể đã ôm nhau nhưng chưa bao giờ khoả thân ôm nhau như trong đêm tân hôn; trước đây có thể đã hôn nhau nhưng chưa bao giờ lại hôn khắp người như trong đêm tân hôn. Vuốt ve sâu như vậy làm cho vợ chồng mới cưới cảm thấy sung sướng tuyệt vời. Vì vậy trong đêm tân hôn chỉ cần vuốt ve rất bình thường là đã gây ra hưng phấn tình dục. Tất nhiên họ vẫn có thể thử làm một số động tác mới như hôn hít và sờ mó những chỗ trước đây chưa bao giờ làm như vậy. Nhưng theo ý kiến các chuyên gia tình dục, trong đêm tân hôn vẫn nên bảo lưu một số bộ phận nào đó thì tốt hơn, có một số bộ phận vẫn chưa nên vuốt ve tới, có một số phương pháp tạm thời chưa nên dùng để duy trì được sự thần bí có lợi cho sinh hoạt tình dục sau này. Một

nguyên nhân nữa khiến ta không nên thử làm quá nhiều chuyện trong đêm tân hôn là ở chỗ tính giao thuộc về một thể nghiệm mới toanh, cần có một quá trình thích ứng, mới mở đầu đã làm đủ mọi chuyện sẽ dễ phá vỡ sự cân bằng tâm lý, gây ra tâm lý chán ghét hoặc lo sợ trong sinh hoạt tình dục. Vuốt ve trong đêm tân hôn cần làm nổi bật sắc thái lãng mạn. Có một số cặp vợ chồng cưới nhau đã lâu, khi lên giường còn bàn bạc chuyện chi tiêu, nuôi dạy con cái, tình hình bạn bè v.v..., nếu là chuyện vui vẻ thì cũng không ảnh hưởng gì đến sinh hoạt tình dục, nhưng đêm tân hôn xin tuyệt đối tránh nói các chuyện đó mà nên nói chuyện yêu đương, chuyện tương lai, có thể đọc một bài thơ trữ tình đẹp, nói một vài lời hài hước, tình tứ. Tóm lại thà rằng nói những chuyện vu vơ còn hơn là nói những chuyện quá thực tế. Tại sao vậy? Vì lúc đó con người vẫn đang đắm mình trong giấc mộng đẹp của luyến ái, cuộc sống thực tại dễ làm cho họ cảm thấy tầm thường, dung tục. Động tác vuốt ve sờ mó nên nhẹ tránh mạnh, vuốt ve ở phần trên hơn là phần dưới, ngay chuyện cởi cúc áo cũng nên chú ý, cởi từ từ từng cái một, nhẫn nại một chút. Áo quần phụ nữ lắm khuy và dây nẹp, có một số nam giới không biết cách cởi, cần nhờ vợ giúp sức. Phối hợp với nhau trong việc nhỏ như vậy cũng sẽ có thể làm cho hai bên đều cảm thấy tình yêu dịu ngọt. Tiện đây xin nói một câu, hai người cởi quần áo nên tách riêng ra. Tóm lại, cần làm cho giai đoạn vuốt ve sờ mó trong đêm tân hôn biến thành một bài thơ lãng mạn, một dạ khúc dịu dàng, êm đềm tạo ra một cơ sở vững chắc cho cuộc sống hoà hợp sau này.

Trong đêm tân hôn, biểu hiện của nữ khác với nam. Phần lớn phụ nữ đều cảm thấy xấu hổ, e thẹn và cả hồi hộp nữa. Người vợ e thẹn chỉ có lợi, chẳng có hại gì, chồng có thể cảm thấy tình tứ menh mang lại càng thêm yêu thêm quý. Nhưng tâm trạng hồi hộp chỉ có hại mà chẳng có lợi gì. Hồi hộp dễ làm cho âm đạo co thắt gây khó khăn cho tính giao. Có một cô gái 24 tuổi đêm tân hôn hồi hộp quá, toàn thân cứng đờ, cưới nhau 3 ngày rồi mà tính giao đều thất bại. Sau này phải nhờ bác sĩ hướng dẫn mới đạt được mục đích.

Sinh hoạt tình dục của vợ chồng tân hôn như vậy thật quá ngán ngẫm.

Nữ sở dĩ có tâm trạng hồi hộp chủ yếu là do chưa từng thể nghiệm sinh hoạt tình dục, sợ bị đau, hoặc lo sợ vu vơ. Trên thực tế, nữ chẳng có gì là phải sợ tính giao, âm đạo có tính co giãn tốt, hơn nữa tính giao lần đầu không nhất thiết bị đau hoặc chảy máu. Theo kết quả điều tra ở nước ngoài, khoảng 50% phụ nữ không cảm thấy đau hoặc chảy máu trong lần tính giao đầu tiên. Thế thì có gì mà phải lo ngại đến vậy.

Dù cho tính giao có đau chút ít thì hồi hộp cũng chẳng có tác dụng gì. Nên áp dụng biện pháp tích cực. Trong đêm tân hôn, nữ không nên hoàn toàn bị động mà nên chủ động phối hợp. Như vậy có thể làm giảm bớt cảm giác đau (nếu có) và tăng thêm khả năng thành công ngay trong vòng đầu tính giao.

Ví dụ vợ có thể chuẩn bị trước kem Vadolim có tác dụng làm trơn. Nên thả lỏng các cơ (không lên gân), hai đùi cong cong dang ra, bộ phận hội âm đè xuống, như vậy có thể giảm bớt cảm giác không thoải mái.

Nếu tính giao lần một không thành công, hai vợ chồng mới cưới cũng không nên lo lắng. Đó là chuyện bình thường khó tránh chứ đâu phải là các bạn bất lực. Con người khác với động vật, thực nghiệm chúng tỏ hành vi giao cấu là bản năng của nhiều loài động vật, đến tuổi trưởng thành là lập tức có năng lực giao cấu. Con người (và cả một số loài linh trưởng như tinh tinh, khỉ) không có năng lực đó. Họ cần phải mô phỏng bắt chước, học tập hoặc trải nghiệm. Nhưng cặp vợ chồng mới cưới không có đối tượng để mô phỏng, không biết học ở đâu, đây là lần đầu nên còn thiếu kinh nghiệm, dù có thất bại 1-2 lần hoặc vài lần cũng không sao. Không lo thất bại, chỉ cần bền lòng, vừa mò mẫm vừa thực hành, nhất định sẽ thành công.

Trái với tình hình nói trên, có nhiều phụ nữ ngay trong lần giao hợp đầu tiên đem tân hôn đã gặp thuận lợi. Đối với họ không còn vấn đề thành công hay không mà là vấn đề số lần tính giao trong một đêm. Số lần này tùy từng người có khác nhau, không có một tiêu chuẩn thống nhất. Theo thông lệ, lần đầu tiên hai vợ chồng được hưởng niềm khoái lạc của sinh hoạt tình dục, trong cái đêm khó quên của cuộc đời đó chẳng nên hạn chế họ đi tìm sự thỏa mãn tốt độ làm chi. Trong thời kỳ tân hôn, được nghỉ việc, lại chưa có việc gia đình phiền toái, hơn nữa tâm tình đang phấn chấn, đó là cơ sở rất lợi cho việc tính giao nhiều lần trong một ngày đêm. Theo ý kiến của các chuyên gia tình dục chỉ cần hai bên cảm thấy khoẻ mạnh là được.

Một vấn đề rất lớn nữa trong đêm tân hôn là màng trinh của nữ. Màng trinh nằm ở cửa âm đạo, là một tổ chức có một lớp màng mỏng, trong lần tính giao đầu tiên sẽ bị chọc rách ra và chảy máu. Nếu đêm tân hôn thấy máu chảy ra thì đúng là phụ nữ còn trinh. Nếu không có thì có thể đã mất trinh rồi, do đó mới có tên màng trinh. Nếu đúng là màng trinh hoàn toàn có thể chứng thực chuẩn xác việc còn trinh hay không thì đã là một việc tốt nhưng đáng tiếc lại không phải như vậy. Một số phụ nữ có màng trinh mỏng quá nên đã bị rách trong khi vận động mạnh (như chơi thể thao, đi xe đạp nhiều v.v...) từ khi kết hôn. Còn có người bị rách màng trinh do chuyện bất thường, có người màng trinh dày quá và đàn hồi tốt nên chưa bị rách trong lần tính giao đầu tiên. Đối với các phụ nữ đó thì không thấy máu chảy ra trong lần tính giao đầu tiên đâu phải là chuyện đã mất trinh. Quanh chuyện màng trinh này, loài người đã gặp biết bao bi kịch và cả hài kịch nữa. Bi kịch là đêm tân hôn không có máu chảy ra, bị chồng nghi ngờ, uất lên mà tự tử. Hài kịch là lần tính giao đầu tiên trong đêm tân hôn bị thất bại, qua kiểm tra mới biết do màng trinh bị kín quá. Chỉ cần hiểu biết thường thức khoa học về màng trinh thì sẽ chẳng còn bi hài kịch nào xảy ra trong đêm vui tân

hôn nữa.

Còn một việc nữa vợ chồng mới cưới cần biết là ngay từ đêm đầu tiên đã nên dùng biện pháp tránh thai. Tại sao vậy? Trong dịp cưới xin phải lo lắng nhiều việc, tiệc tùng linh đình, mệt nhọc lắm. Vào tuần trăng mật lại sinh hoạt tình dục nhộn nhịp, các nhân tố đó làm cho tinh dịch của nam ít và kém chất lượng. Thụ thai trong trường hợp quá u mê nhọc, rượu say, tính giao dày đặc thì đứa con đẻ ra có thể bị kém cả về thể chất lẫn trí tuệ. Do đó vì hạnh phúc gia đình, cần tránh thụ thai trong thời kỳ tân hôn, nên đợi 2-3 tháng sau, cuộc sống ổn định rồi, sức khoẻ đã được khôi phục, sinh hoạt tình dục đã đi vào quy luật đều đặn, hoà hợp nhịp nhàng, lúc đó hãy nghĩ tới chuyện thụ thai cũng chưa muộn.

Những điều nói trên đều dựa trên tiền đề: cuộc tính giao trong đêm tân hôn đó là lần đầu tiên trong đời. Không thể phủ nhận, có một số người trước khi kết hôn đã tính giao rồi. Ở phương Tây số thanh thiếu niên như vậy chiếm một tỉ lệ rất lớn, có khi tới trên 90%. Và có cả một số cặp vợ chồng tái hôn chẳng xa lạ gì với chuyện tính giao. Nhưng dù sao đêm tân hôn cũng là một cái mốc đánh dấu bước mở đầu chung sống lứa đôi, tâm trạng hai bên nam nữ đều rất khác với lúc bình thường. Điều đó đã quyết định nội dung sinh hoạt tình dục của họ tất phải có chỗ khác thường.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Chương 2

Công Trình Yêu Đương Trong Tuần Trăng Mật

Rời khỏi đêm tân hôn đắm say, hai vợ chồng dắt tay nhau bước vào giai đoạn tuần trăng mật. Tuần trăng mật vốn dịch từ nguyên văn tiếng Anh Honey moon, ý nghĩa rõ ràng quá, tháng đầu tiên sau ngày cưới ngọt như mật. Trong tuần trăng mật tất nhiên tâm tình vui vẻ thoải mái, tình yêu nóng bỏng nhưng chủ yếu là nói đến hương vị ngọt ngào của sinh hoạt tình dục. Trong đời người, khát vọng tình dục thời kỳ đó là cuồng nhiệt nhất, hai vợ chồng tham gia sinh hoạt tình dục hăng hái nhất, nhịp tính giao dày đặc nhất. Kết quả điều tra cho thấy phần lớn các cặp vợ chồng dung hợp với nhau đều cho rằng mức độ thoả mãn tình dục trong thời kỳ đó là cao nhất. Nhưng con số thống kê phản diện khiến ta phải do ngại. Một công trình nghiên cứu về tuần trăng mật cho thấy khoảng 20% cặp vợ chồng xuất hiện vấn đề rắc rối

về tình dục trong thời kỳ đó. Hai mặt chính diện và phản diện đó đã cho ta một lời nhắn nhủ bổ ích, tuần trăng mật có hạnh phúc không chủ yếu do sinh hoạt tình dục quyết định.

Nhận thấy tầm quan trọng của sinh hoạt tình dục trong tuần trăng mật, một số chuyên gia tình dục đã nêu ra ý tưởng thiết kế “công trình yêu đương”. Họ cho rằng tuần trăng mật là thời kỳ vợ chồng mò mẫm sinh hoạt tình dục, kết quả mò mẫm này làm nảy sinh nhiều sở thích theo thói quen. Các sở thích này sẽ còn xuất hiện nhiều lần trong quan hệ tình dục sau này, thậm chí có một số sở thích kéo dài suốt đời. Nếu các sở thích này là tích cực và bổ ích thì không sao, nhưng nếu nó là vô bổ, thậm chí bệnh hoạn thì tai hại lớn lắm. Ví dụ có một cặp vợ chồng mới cưới đều khoẻ mạnh, trong tháng tân hôn đầu tiên hàng ngày tính giao 1- 3 lần, lâu ngày thành thói quen, ngày nào không làm tình là khó chịu, một năm sau chồng mắc chứng mất tinh dịch nên vô sinh. Sự mò mẫm tình dục trong tuần trăng mật không phải đều thành công và vui vẻ cả, đôi khi có cả thất bại và đau khổ. Ví dụ cứ hí hoáy mãi mà vẫn không tìm được phương thức tính giao vừa ý nên cảm giác phiền lòng về tình dục ngày càng mạnh, cuối cùng mắc chứng mất hưng phấn tình dục. Mò mẫm không thích hợp còn có thể sinh ra quan niệm sai lầm về tình dục, ảnh hưởng tới khoái lạc tình dục về sau. Ví dụ có chị không chịu tiếp thu phương thức tính giao của chồng vì cho rằng đó là một việc không đứng đắn, do đó sinh ra tâm lý cố chấp, có phản cảm với bất kỳ phương thức mới nào.

Công trình tình yêu là bản thiết kế tổng thể toàn bộ giai đoạn tuần trăng mật, đề ra mục tiêu sát thực tế khả thi, hai vợ chồng cùng phấn đấu nhằm đạt được mục tiêu đó, xây dựng được mô hình đúng đắn về sinh hoạt tình dục hoà hợp. Nói một cách đơn giản, coi giai đoạn này là một lớp học tập sinh hoạt tình dục, cần học nhiều khoa mục, khoa mục nào cũng đủ điểm (tốt nhất được điểm cao nhất) mới được tốt nghiệp, rồi mới bắt đầu sinh hoạt tình dục chính quy, hoà nhịp của hai vợ chồng.

Khoa mục chủ yếu của công trình yêu đương là nghệ thuật làm tình, trình độ nắm nghệ thuật này có nhiều bậc cao thấp khác nhau. Giống như chơi đàn violon, tuy chất lượng đàn tốt xấu khác nhau nhưng dù chỉ là một chiếc đàn tầm thường mà rơi vào tay nghệ sĩ bậc thầy về violon là Be conì thì tiếng đàn cũng sẽ thánh thót làm say đắm lòng người. Đàn dù tốt đến đâu mà rơi

vào tay một người vụng về trong âm nhạc thì thính giả cũng đành phải bưng tai chào thua. Đã biết như vậy thì hai vợ chồng nên xoá bỏ tâm lý thẹn thùng trong tuần trăng mật, cùng nhau học một số kiến thức về tình dục. Học tập có nhiều cách, có thể học qua sách báo, cũng có thể học những người lớn tuổi đã trải đời. Hỏi những người cùng lứa tuổi là không thích hợp lắm. Hiểu biết của họ về mặt này có thể chưa phải là những kinh nghiệm đã chín mà có khi cũng chỉ là nghe hơi nồi trõ, nghe thì rất thú vị nhưng ít giá trị thực dụng. Có thể họ không cố ý lừa dối bạn nhưng bạn sẽ là người chịu tai hại, thiệt thòi. Ví dụ có một anh thanh niên mới cưới vợ không lâu, nghe bạn bè nói có một loại thuốc làm tăng thời gian cương cứng của dương vật, thế là không tiếc tiền mua luôn. Dùng thuốc này quả nhiên công hiệu nhưng rồi bị rụng tóc và lông mi, khi thực hiện tính giao còn cảm thấy đau. Rõ ràng thuốc này có hại cho sức khoẻ.

Sau khi nắm được một số kiến thức về tình dục, cần đem ra vận dụng. Về mặt ý nghĩa nào đó mà nói, vận dụng còn khó hơn việc học và cũng quan trọng hơn việc học. Cái học được mới là lý thuyết do người khác tổng kết, không nhất định đã thích hợp với bạn. Ví dụ bạn học biết được kích thích vào vùng nhạy cảm là có thể làm tăng thêm mức độ hưng phấn nhưng do cơ chế sinh lý của vợ chồng bạn có khác nên bộ phận đó đối với người khác là vùng nhạy cảm nhưng đối với bạn lại chai lì chẳng có phản ứng gì. Do đó phương pháp làm cho người khác khoái lạc là vô dụng đối với bạn. Về mặt này cứ nhìn mèo vẽ hổ, nghe hơi nồi trõ là không ổn.

Nam nữ có khác nhau về thái độ đối với việc vận dụng nghệ thuật tình dục. Nói chung, nam nhiệt tình hơn nữ trong chuyện này, tỏ ra tích cực, hăm hở, còn nữ thường tỏ thái độ dửng dưng, cá biệt còn có người sinh ra phản cảm đối với chồng. Hai vợ chồng cần thông cảm nhau, nam cần biết tâm lý của vợ, sự dửng dưng của vợ có khi chỉ là vờ vĩnh, miệng nói khác với bụng nghĩ, nói thì ra vẻ thờ ơ nhưng trong lòng cũng cuồng nhiệt không kém gì chồng, chẳng qua e thẹn không dám nói mà thôi. Nhưng cần chú ý, chồng cần giải thích cho vợ rõ việc làm thử là nhằm mục đích lâu dài, có lợi cho cả hai người như vậy mới không đụng chạm đến lòng tự tôn của vợ. Vì vợ thường là người bị động trong tình dục, bạn chỉ sợ một chút là sẽ bị vợ hiểu nhầm là coi thường hoặc thô lỗ. Người vợ nên thông cảm với dụng ý chân thật của chồng. Dù thấy kém thoải mái cũng không nên đổ lỗi cho chồng. Ví dụ có chị vợ lúc đó thấy khó chịu đã mắng chồng là "Quý dâm dật, chỉ cần nói cho sướng miệng, đâu có biết đã dập tắt hết nhiệt tình của

chồng, việc cải tiến hành vi tính giao từ đó trở thành vô vọng”.

Vợ chồng mới cưới chưa quen với sinh hoạt tình dục, động tác sao tránh khỏi vụng về, nhân dịp tuần trăng mật có hưng phấn cao về tình dục, có thể đem kiến thức về tình dục ra vận dụng, sẽ ngày càng thành thạo. Thành thạo rồi sẽ khéo léo, đó là một chân lý. Muốn tiến từ chỗ vụng về tới chỗ thành thạo, điều mấu chốt là hai vợ chồng phải phối hợp với nhau chặt chẽ. Sự phối hợp này có hai mặt, một mặt là phối hợp động tác, một mặt nữa là phối hợp tâm tư. Nói một cách tương đối phối hợp động tác dễ làm, nói chung nữ theo sự dẫn dắt của nam, giống như khi khiêu vũ nam đến một bước nữ cũng phải tiến theo. Bạn có thể vận dụng kinh nghiệm phối hợp nam nữ trong khiêu vũ vào sinh hoạt tình dục, hai người tuy khác mà lại đồng lòng. Nam tuy giành quyền chủ động nhưng không được lạm dụng quyền đó, cần quan tâm đến tình hình thực tế và nhu cầu của đối phương rồi mới quyết định tiến bước ra sao, theo nhịp độ tiết tấu nhanh hay chậm, nữ tuy bước theo nhưng chớ để mình biến thành tượng gỗ, đừng để cho nam cứ giật dây mình mới cử động, cần có tinh thần chủ động, tích cực phối hợp. Ví dụ nữ có thể dẫn dắt bàn tay và dương vật của nam đặt vào đâu, chỉ có mình biết vị trí nhạy cảm nhất của bản thân.

Phối hợp tâm tư là hiểu lòng nhau, một bên nghĩ gì là không cần nói ra bên kia cũng hiểu. Đó là một cảnh giới lý tưởng trong sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng. Nói chung người vợ rất thích thú chuyện đó, mong muốn mọi cái đều không cần nói cũng hiểu nhau, lặng lẽ hưởng thụ cái dịu ngọt của tình yêu. Người chồng cũng không muốn để tiếng nói quấy rối tiến trình sinh hoạt tình dục nhưng họ lại không hiểu được tâm tư của vợ nên cứ lên tiếng hỏi han khiến cho vợ mất cả hứng. Do giao lưu tâm tư không kịp thời, kém chuẩn xác nên làm mất vui, hiện tượng này thường xảy ra trong quan hệ tình dục của hai vợ chồng. Mỗi khi xảy ra trường hợp đó vợ bao giờ cũng oán trách chồng sơ ý, còn chồng lại cảm thấy ảm ức. Nói đúng ra, không nên trách bất cứ bên nào, phối hợp tâm tư thông cảm nhau khác với phối hợp động tác, không thể một sớm một chiều đã làm được. Nó phải là kết quả của cuộc sống chung lâu dài, là tích lũy của vô số kinh nghiệm, cần có thời gian và có cố gắng nhiều. Một nguyên nhân nữa ảnh hưởng đến phối hợp tâm tư là có một số phụ nữ suy nghĩ thiếu thực tế. Họ cho rằng chỉ cần yêu nhau chân thành là tâm tư hai người tự nhiên sẽ hoà hợp, không hoà hợp có nghĩa là chưa có tình yêu chân thành, sâu sắc. Suy nghĩ như vậy cũng có lý, nghe nói giữa người với người có cảm ứng tâm linh, dù ở cách nhau chín núi

mười sông vẫn có thể thông nhau trong tâm linh, nhưng nói chung con người bình thường không có năng lực này. Đối với con người bình thường, tâm linh dung hợp cần có điều kiện, cần đến ám hiệu. Ví dụ muốn được tiếp tục vuốt ve thì chỉ cần thì thảo một tiếng, hôn một cái nhẹ, hoặc làm động tác tay, động tác đùi là đôi phương đã chung sống lâu ngày hiểu được ngay. Nếu không lộ ra một tín hiệu nào thì làm sao đôi phương biết được ý bạn muốn gì. Thế mà có những phụ nữ cứ một mực nghĩ như thế, làm như thế. Họ không thấy tâm tư thông nhau cũng cần có môi giới, chỉ có khác ở chỗ môi giới đó không phải là ngôn ngữ thành tiếng mà là ngôn ngữ câm. Người vợ còn cần hiểu rằng dùng thứ ngôn ngữ câm đó để phản ứng sẽ không những làm cho chồng được kích thích thêm mà còn có tác dụng dẫn dắt để chồng biết rõ vợ đang ở trong trạng thái tâm lý nào, thuộc giai đoạn phản ứng tình dục nào, do đó chồng mới biết để làm động tác cho phù hợp.

Trọng điểm bồi dưỡng nghệ thuật sinh hoạt tình dục trong tuần trăng mật là học tập nhưng cũng không nên quên sáng tạo. Sinh hoạt tình dục là một thứ thể nghiệm giàu cá tính, cái đáng cay ngọt bùi chỉ riêng mình biết, người khác không thể hiểu được cảm thụ của bạn ra sao, do đó kiến thức học được chưa chắc đã dùng được. Vì vậy cần đề xướng sáng tạo, chỉ có sáng tạo mới làm cho sinh hoạt tình dục giàu màu sắc mang lại khoái lạc thực sự. Ví dụ bạn có thể sáng tạo ra tư thế tính giao mới, góc độ này chưa ổn thì xoay sang dùng góc độ khác, tư thế này chưa thoải mái thì đổi sang tư thế khác. Hoàn cảnh sinh hoạt tình dục cũng cần có sáng tạo, ví dụ chuyển từ làm tình trong buồng ngủ vào nhà tắm, phòng sách, từ trên giường sang ghế xô pha, hoặc trên sàn nhà, như vậy cũng đều là sáng tạo cả. Lợi dụng vài thứ vật dụng bình thường sáng tạo ra một vài chuyện nhỏ sẽ thú vị vô cùng. Ví dụ như lợi dụng cái gương có thể để ra lắm chuyện tân kỳ. Đặt lại gương trên tường theo một góc độ mới, phương vị mới, có thể gây ra hiệu quả không ngờ. Lắp gương trên trần nhà cũng là một sáng kiến độc đáo. Tóm lại thời kỳ trăng mật có nhiều chuyện hay lắm, bạn cứ chịu khó động não suy nghĩ sẽ thấy.

Thông qua sáng tạo còn có thể làm sâu thêm nhận thức chính xác đối với sinh hoạt tình dục, đây cũng là một thành phần quan trọng của công trình yêu đương trong tuần trăng mật. Đôi vợ chồng lấy nhau đã lâu nói chung không còn gì phải lo ngại trong sinh hoạt tình dục, còn các cặp vợ chồng mới cưới sẽ có đủ mọi thứ băn khoăn, lo ngại. Phần lớn những lo ngại này là thừa, thậm chí còn là kỳ cục nữa. Ví dụ có chị sợ tình dục của mình bộc lộ ra, khi xuất hiện hưng phấn cứ nằm im không cựa quậy, không dám nói.

Trong sinh hoạt tình dục, họ không những kéo kín rèm che cửa sổ, tắt đèn mà còn dùng khăn che mặt. Lại có chàng nghe nói có người tính giao một ngày vài lần, lo sợ nhịp độ tính giao của mình không đúng định mức nên tuy không có nhu cầu vẫn cứ hoàn thành định mức hàng tuần. Có người sợ thụ thai nên khi tính giao cố kìm hãm xuất tinh. Còn có người cảm thấy mắc tội trong sinh hoạt tình dục, cứ mỗi khi làm tình lại thấy có tội, ra đường không dám ngẩng mặt nhìn ai. Theo kết quả điều tra, phần lớn các chứng thiếu cao trào tình dục của nữ, liệt dương của nam do nguyên nhân thần kinh đều hình thành trong thời kỳ trăng mật. Để xoá bỏ các quan niệm sai lầm này, cần có sự chỉ đạo của chuyên gia và giáo dục về tình dục nhưng biện pháp tốt nhất là phải hành động. Ví dụ bạn sợ tính giao thì hãy mạnh dạn thực hành tính giao đi, sẽ không sợ nữa. Bạn sợ không có cao trào vậy hãy đừng nghĩ đến nó làm gì, thế là bạn sẽ có cao trào. Các chuyên gia tình dục cho biết những phụ nữ thiếu cao trào tình dục thường là do gánh nặng về tinh thần lớn quá. Nếu sinh hoạt tình dục với tâm tình thoải mái, nhẹ nhàng, vui vẻ thì chị nào cũng sẽ có cao trào hết. Theo điều tra của ông Kinsey và kết quả thực nghiệm của hai ông bà Mastess, đại bộ phận phụ nữ đều có năng lực này. Do đó thấy chỉ cần chịu khó thực hành, phát huy hết năng lực tiềm tàng của bản thân là có thể xoá bỏ được mọi sự lo nghĩ.

Công trình yêu đương còn có một số nội dung khác nữa, ở đây xin miễn nói thêm. Tóm lại mọi kiến thức liên quan đến tình dục, con người ta đều trải qua một quá trình từ không biết đến biết, từ biết ít đến biết nhiều. Vì vậy bạn cần đưa mọi điều chưa biết hoặc còn ít biết vào bản thiết kế tổng thể của công trình yêu đương.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Cần Có Con Mà Cũng Cần Tính Giao

Sau giai đoạn tân hôn, hai vợ chồng đã dần dần xây dựng được mối quan hệ tình dục thích hợp với cả hai. Niềm vui tân hôn, cảm giác mới lạ còn chưa tiêu tan, nhiệt tình trong giai đoạn luyến ái còn tiếp diễn, cuộc sống của hai người chưa phải lo gánh nặng gia đình, kinh tế dư dật, đó đều là nhân tố để hai vợ chồng được tận hưởng niềm vui trong sinh hoạt tình dục. Nhưng rồi cảnh an nhàn đó không kéo dài, nhanh thì vài tháng chậm thì vài năm, vợ đã

mang thai. Rồi còn sinh con, nuôi con, cuộc sống trở nên thực tế hơn, ngày càng ít được kích thích, sinh hoạt tình dục lãng mạn, mộng mơ còn đâu thấy, nói chính xác hơn là không còn tâm tình lãng mạn như xưa, những ngày thần tiên vô tư lự trong thời kỳ tân hôn nay chỉ còn tồn tại trong mộng mà thôi. Do đó có một số cặp vợ chồng thấy trước viễn cảnh đó đã tìm mọi cách tránh thai hoặc chậm có thai để được hưởng cuộc sống tự do, vui vẻ dài hơn. Nhưng đây chỉ là vấn đề thời gian, sớm muộn bạn tất sẽ ngày được bồng bế cháu nhỏ.

Tiếng khóc chào đời của hài nhi đã phá bỏ nếp sống cũ và cũng làm đảo lộn luôn mối quan hệ tình dục hoà hợp đã hình thành. Trước hết, vợ bắt đầu chuyển dịch sự thích thú của mình, đôi mắt hiền dịu luôn để ý đến đứa bé, có phần kém chú ý tới chồng hơn trước. Nhịp độ sinh hoạt tình dục cũng giảm. Theo kết quả quan sát 10 năm liên tục, nhịp độ này thành tỉ lệ nghịch với số con tăng lên, càng nhiều con thì số lần tính giao càng ít. Số lần tính giao giảm đi lại sinh ra tác động dây chuyền làm mức độ thoả mãn tình dục suy giảm. Kết quả điều tra cho thấy cặp vợ chồng trẻ tuổi sau khi sinh con bao giờ cũng có mức độ thoả mãn tình dục kém hơn cặp vợ chồng son rồi.

Nguyên nhân gây ra hiện tượng này dễ hiểu chăm sóc con cái là chuyện hết sức gian khổ, chồng thường chẳng giúp được bao nhiêu, nếu không có bố mẹ già giúp thêm thì vợ phải nhận hết gánh nặng này, quét dọn cửa nhà, cho con bú, nấu ăn hàng ngày vất vả mệt nhọc, lưng đau như giần. Ngoài chăm sóc con cái, theo kết cấu của gia đình hiện đại thời nay, một phần lớn công việc nội trợ vẫn do vợ đảm đương, việc này đâu có nhẹ nhàng. Có người đã nghiên cứu thấy bà chủ một gia đình 5 nhân khẩu hàng ngày ngoài công tác ra còn phải làm một số việc nhà gần bằng một công nhân cơ khí làm việc 8 giờ/ngày. Vai trò kép làm vợ và làm mẹ đã tiêu hao nhiều thể lực của phụ nữ, tối đến lên giường nằm chỉ mong sao được ngủ một giấc ngon lành, còn sức lực đâu mà nghĩ đến sinh hoạt tình dục. Một thanh niên lấy vợ được 4 năm đã có hai con nói: "Thằng nhóc nhà tôi tỉnh ngủ lắm, hàng ngày ngủ rất ít, tức nhất là nó ngủ ban ngày còn ban đêm lại ít ngủ khiến vợ chồng tôi không ngủ ngon được. Tối hôm đó có lẽ nó khóc nhiều mệt quá nên đi ngủ sớm. Tôi mừng quá, cơ hội như vậy hiếm có lắm. Tôi lay lay người vợ, cô nàng có lẽ đã lơ mơ ngủ, mở mắt nhìn tôi và nói. Anh yêu quý ơi, em mong anh thương em còn hơn cả con chúng ta thương mẹ nó đấy. Nói xong vợ tôi lại xoay người ngủ luôn, một lúc sau đã nghe thấy tiếng ngáy. Tôi rất khổ tâm nhưng không thể không thừa nhận rằng vợ tôi nói đúng, không thể oán

trách cô ta được".

Như vậy có nghĩa là nguyên nhân làm cho nhịp độ tính giao của hai vợ chồng trẻ giảm đi là do có con và việc nhà bận rộn hay sao? Vấn đề không đơn giản như vậy. Về người vợ mà nói, có cả nguyên nhân về tâm lý và sinh lý. Phụ nữ sau khi sinh con thường giảm bớt tình dục, phải qua một thời gian mới trở lại bình thường. Nếu còn có các ảnh hưởng khác nữa như cuộc sống kém tươi, việc nhà nặng nhọc, việc khôi phục tình dục sẽ chậm hơn, thậm chí có khi không khôi phục được nữa. Vợ không còn nhiệt tình, chồng cứ vui vẻ một mình, thời gian ngắn thì còn chịu được, kéo dài mãi tất sẽ hết hứng thú. Một anh thanh niên 28 tuổi oán hận nói: "Vợ tôi đối xử tốt lắm, quan tâm cái ăn cái mặc của tôi chu đáo mỗi việc "đó" là không chịu, không có chút nhiệt tình nào, người cứ như gỗ. Có vài lần tôi thử xem cô ta đã ngủ chưa, véo một cái thấy cô ta vẫn cảm thấy đau và thức giấc".

Về mặt tâm lý, quan hệ mẹ con rất thân thiết còn tình cảm vợ chồng có phần nào lơ là. Có bà mẹ có thể chuyện trò với đứa bé nằm trong nôi hàng nửa ngày không chán nhưng lại chẳng có chuyện gì nói với chồng. Về tình cảm mà nói, người vợ nên hiểu rằng không thể có con rồi thì không thiết gì đến chồng nữa, nếu thế thì có khác gì coi chồng là một công cụ thụ tinh hay sao? Nhưng có khi họ cũng không làm chủ được mình, dù có đồng ý để chồng sinh hoạt tình dục nhưng phần lớn là do lý trí chứ không phải là do khát vọng từ nội tâm. Con vật giống cái trong thời kỳ cho con bú không có tình dục, chẳng đoái hoài gì đến con đực, chỉ một lòng một dạ chăm sóc thế hệ nối tiếp. Chẳng lẽ giống cái của loài người lại có hiện tượng "Phục cổ" hay sao? Con là sản phẩm của sinh hoạt tình dục nhưng có con lại gây trở ngại cho hoạt động tình dục, loài người tỏ ra lúng túng trước mâu thuẫn do bản thân mình tạo ra. Có người đã trút hết oán hận lên đầu đứa trẻ, anh ta nói "Biết thế này thì đừng có con còn hơn". Không cần có con là không đúng. Biện pháp tốt nhất là tính giao cũng cần mà con cũng cần. Muốn làm được điều đó, xin các bạn hãy thử làm theo phương pháp sau.

Về phía người chồng, cần:

Giúp vợ làm việc nhà nhiều hơn. Thông cảm với việc nuôi con vất vả của vợ, động viên nhiều về tinh thần. Tăng cường quan tâm, âu yếm để tình cảm càng thêm đậm thắm. Thường xuyên phát tín hiệu tình dục để vợ cảm nhận

thấy nhu cầu này vẫn đang tồn tại.

Về phía vợ cần:

Chăm sóc con đúng mức, đừng thái quá. Không để con chiếm hết tâm tư của mình. Hết sức quan tâm đến tình cảm của chồng. Thường xuyên mừng tượng đến chuyện tình dục để duy trì được cảm hứng tình dục. Khi bản thân không có yêu cầu tình dục nên tranh thủ dùng cách vuốt ve âu yếm để chồng được thoả mãn một phần.

Khi tình dục của vợ không mạnh lắm nhưng tình dục của chồng lại rất mạnh thì có nên tính giao không? Nên lắm chứ. Dùng cách không tính giao để giải quyết sự khác biệt về tình dục giữa hai vợ chồng là một biện pháp tiêu cực, thời gian ngừng tính giao càng dài thì tình dục của chồng càng mạnh, tình dục của vợ càng yếu. Tình dục cũng đòi hỏi phải luyện tập, nhất là đối với nữ. Dùng tính giao để kích thích tình dục là hoàn toàn có thể đạt được hiệu quả.

Từ đó lại đẻ ra một vấn đề khác nữa. Trong quá trình sinh hoạt tình dục khi chưa hưng phấn, nữ có thể giả tạo như có cao trào tình dục không. Có khi để làm vừa lòng chồng hoặc do nguyên nhân tâm lý, người vợ tuy chưa thấy cao trào nhưng vẫn làm một số động tác giả tạo như có cao trào. Có một chị nói chưa bao giờ thể nghiệm thấy cao trào nhưng theo sách vở đã tỏ ra như có cao trào thật như toàn thân run lên, tay chân quặp chặt, thở hổn hển, rên khe khẽ. Chị đã giả vờ rất thành công, kết hôn đã 7, 8 năm mà chồng vẫn không biết. Hiện tượng giả vờ này ở nam giới cũng có nhưng ít hơn nữ nhiều. Có nên giả tạo cao trào tình dục không? Các chuyên gia tình dục chưa có ý kiến nhất trí về vấn đề này. Có người nói sự giả tạo này đối với nữ chỉ có lợi không có hại, có thể làm tăng thêm cảm giác tình dục và còn có thể làm giả hoá thật. Có người nói không nên giả tạo, che dấu nguyên nhân thực sự gây ra chứng thiếu cao trào trong thời gian dài dễ hình thành phản xạ có điều kiện, dù có cao trào thật chẳng nữa có khi vẫn không cảm thụ được. Có người đã điều tra cho thấy giả tạo cao trào tình dục có lợi cho tình dục hai vợ chồng, chồng sẽ tỏ ra rất thoả mãn khi thấy vợ có cao trào (giả tạo nhưng anh ta không biết). Thịnh thoảng mới giả tạo đôi ba lần thì được nhưng thường xuyên giả tạo trong thời gian dài thì nên thận trọng cân nhắc thêm.

Xin lại nói về mối quan hệ giữa tình dục hai vợ chồng với con cái. Nhiều cặp vợ chồng thấy con cái không gây ra phiền toái gì cho sinh hoạt tình dục.

Theo đà con cái lớn dần lên, cuộc sống vợ chồng luôn xuất hiện nội dung mới, có rất nhiều tiếng nói chung quanh chuyện con cái, hai vợ chồng không hoà thuận lắm cũng trở nên hoà thuận hơn, sinh hoạt tình dục cũng ngày càng dung hợp nhau. Ví dụ một đôi vợ chồng mang con đi công viên chơi, để con tham gia các trò chơi, trong lòng tràn trề niềm vui và tự hào. Tối về nhà, nếu có điều kiện và dư âm niềm vui còn dai dẳng hai bên có thể tính giao để tỏ tấm lòng quý mến nhau.

Những con cái cũng đúng là có ảnh hưởng nhất định đối với sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng. Ví dụ các bạn đang ân ái thì bé khóc oe oe, làm thế nào bây giờ? Dù bé chưa tỉnh dậy nhưng vợ chồng vẫn phải rất cẩn thận, động tác mạnh nay phải nhẹ nhàng đi, phải giữ im lặng. Sự có mặt của bé gây ra ảnh hưởng về tâm lý cho hai người. Mặc dầu bé chưa biết gì nhưng hai vợ chồng cũng không thể ngang nhiên làm tình trước mặt bé. Mọi việc đều phải cẩn thận, đó cũng là một nguyên nhân làm cho nhịp độ sinh hoạt tình dục giảm đi.

Rồi bé dần dà lớn hơn, còn có thể xảy ra chuyện khó xử hơn nữa. Ví dụ hai vợ chồng đang ân ái với nhau thế bé bắt gặp (cũng có thể các bạn tưởng bé ngủ rồi) bé chưa biết tránh đi, lại còn tỏ mô hỏi bố mẹ làm gì thế. Có khi nó còn mô phỏng động tác của bố mẹ, biểu diễn cho người khác xem. Những việc như vậy thường có thể làm cho vợ chồng vô cùng khó xử. Nếu chỉ là chuyện sợ người đời chê cười thì cũng chưa phải là cái gì ghê gớm lắm, nhưng có người nói nó có thể đụng chạm đến tâm linh đứa bé, gây ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của bé, vì vậy ta phải hết sức tránh. Ý kiến này được nhiều người tán thành. Nhưng gần đây có người lại đưa ra một cách nhìn rất mới lạ, không những không cần tránh mà còn nên làm một số động tác âu yếm có chừng mức vừa phải trước mặt trẻ. Họ cho rằng nếu khi con nhỏ chưa được nhìn thấy bố mẹ âu yếm nhau thì lớn lên dễ mắc chứng lãnh cảm tình dục, thần bí hoá tình dục, thậm chí sợ tình dục. Ý kiến này được kết quả điều tra chứng thực. Các chuyên gia tình dục phát hiện thấy các cô gái đã từng chứng kiến cảnh bố mẹ âu yếm nhau có thể đạt tới cao trào tình dục nhanh gấp đôi so với các cô gái khác. Xem ra tránh né không phải là cách làm tốt nhưng bộc lộ đến mức nào đây thì xin để các cặp vợ chồng trẻ tuổi xem xét cân nhắc thêm.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Mùa Hoàng Kim Của Sinh Hoạt Tình Dục

Tuổi trung niên là thời kỳ hoàng kim trong sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng. Trước hết đã giải quyết được triệt để vấn đề tình dục của nữ mà nhiều người thấy rất gay gắt. Nói chung nếu nam lấy vợ năm 20 tuổi thì sau 25 tuổi đã thấy tình dục từ đỉnh cao bắt đầu đi xuống, dù lấy vợ muộn hơn thì thời gian suy giảm tình dục lùi về sau cũng không dài lắm. Nữ lại khác thường đến khoảng 35 tuổi mới là đỉnh cao của hứng thú tình dục. Các chuyên gia tình dục cho rằng không có nhiều phụ nữ bị lãnh cảm về tình dục. Có người còn phát hiện thấy ở nữ thường có hiện tượng phản ứng tình dục kéo dài. Trước 30 tuổi họ tuy đã vui vẻ tham gia chuyện tình dục nhưng có thể chưa cảm thấy cao trào tình dục. Sau 30 tuổi, khi đã thể nghiệm thấy cao trào thì sự thích thú sẽ tăng lên. Trước đây có thể đều do chồng chủ động yêu cầu còn nay thì ngược lại. Trước đây là chồng oán vợ không cho thoả mãn còn nay thì vợ oán chồng kém năng lực. Trước đây chồng ngại vợ không có tình dục còn nay thì lại sợ vợ hăm hờ quá. Có một số ông chồng ở tuổi trung niên đã phải dùng cách trốn tránh, họ nói: "Tình dục là con hổ cái ăn thịt người".

Tuy vợ chồng ở tuổi trung niên có sự khác biệt về tình dục như vậy nhưng dễ giải quyết. Thời kỳ này nhịp độ sinh hoạt tình dục của chồng đã giảm, mỗi tuần 1-2 lần là đã thoả mãn, nhưng thời gian cương cứng dài hơn, lại hiểu rõ hơn phản ứng và sở thích tình dục của vợ, nghệ thuật làm tình cao siêu hơn nên có thể làm cho vợ xuất hiện nhiều lần cao trào trong một lần tính giao. Chất lượng sinh hoạt đã bổ sung rất hay cho số lượng. Kết quả điều tra cho thấy sau 3 tháng sống chung, chỉ có 22% số phụ nữ cảm thấy cao trào, đến cuối năm con số đó là 42%, 5 năm sau là 72%, 10 năm sau là 89%. 10 năm sau khi kết hôn là đúng vào thời kỳ trung niên. Tỷ lệ cao như vậy chứng tỏ do kiến thức về tình dục sâu sắc hơn nên vào tuổi trung niên nhất định sẽ nở ra bông hoa tình dục tươi thắm nhất.

Còn có một số nhân tố khác nữa có lợi cho sinh hoạt tình dục ở tuổi trung niên. Ví dụ trước đây việc gia đình phiền toái, nay gánh nặng đã nhẹ đi. Trước đây ngại thụ thai, nay đã nắm được cách tránh thai hết sức an toàn. Trước đây cuộc sống chưa ổn định, nay đã có một gia đình đầu vào đầy, mọi

thứ đầy đủ cả v.v... Những cái đó đều làm tăng thêm hứng thú của cả hai vợ chồng. Nếu công trình yêu đương trong thời kỳ trăng mật đã hoàn thành rất kết quả thì nay đã ở vào trạng thái ổn định.

Nhưng tuổi trung niên cũng có cái phiền toái riêng của nó, và cả nỗi khổ tâm nữa. Đầu tiên là cơ thể có chuyển biến xấu không cưỡng được. Các khớp xương bắt đầu xơ cứng, động tác sẽ vụng về, chậm chạp hơn. Người chồng cảm thấy mệt nhọc, toàn thân thường xuyên kém thoải mái. Tuổi trung niên còn thường sinh ra hiện tượng thèm ngủ, tuy có nguyện vọng đầy nhưng không làm chủ được mắt mình, đêm nằm ngáy o o ngủ say li bì cho đến sáng. Những tình hình nói trên cần được xem xét cẩn thận. Ví dụ chân thanh niên rất linh hoạt, khớp xương mềm mại, có thể làm động tác tính giao điệu nghệ. Tuổi trung niên thì đuối rồi, nếu lại đau khớp xương ở háng, ở lưng thì rất khó xoay trở thân người. Nếu lại cứ cố làm ăn như thanh niên thì càng tệ hại hơn, có thể sinh ra chuột rút, bong gân, chân tay tê dại, bạn sẽ gặp phải tình trạng khóc dở mếu dở.

Nhằm vào sự thay đổi trong cơ thể ở tuổi trung niên, cần tìm ra các biện pháp sinh hoạt tình dục thoải mái hơn. Cần nhấn mạnh một điều, bất kể là vợ chồng trẻ hoặc trung niên, đều cần thiết phải mò mẫm thử một vài biện pháp khác với thông thường để tăng thêm thể nghiệm mới mẻ. Đối với vợ chồng trẻ, cần tìm ra biện pháp kích thích hơn nhưng đối với vợ chồng trung niên thì trọng điểm là các biện pháp thoải mái hơn. Ví dụ có thể kê thêm một cái gối ở eo để đỡ đau eo, dùng đệm đầu gối hoặc đệm lưng sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nếu giường cứng quá hoặc lồi lõm không phẳng, có thể rải thêm đệm mềm, xung quanh để vài cái gối, như vậy sẽ thoải mái hơn và sinh hoạt tình dục sẽ càng thú vị hơn.

Đến tuổi trung niên còn phải nghĩ đến tư thế tính giao. Người ở tuổi này thường béo hơn, thể trọng tăng nhiều. Sự thay đổi này không ảnh hưởng gì đến tình cảm vợ chồng đã chung sống với nhau lâu dài. Chồng có khi còn khuyên vợ không cần khốn khổ giảm béo làm gì, "Béo thì có sao đâu! Anh lại thích cái béo của em cơ đấy!" Nhưng thể trọng tăng không lợi cho việc tính giao. Nếu vẫn dùng tư thế tính giao như cũ, vợ sẽ cảm thấy bị đè nặng quá. Chồng cũng cảm thấy có khó khăn. Thể lực đã không còn khoẻ như thời trai tráng, nay hai cánh tay chồng xuống giường đã khó đỡ nổi tầm thân nặng nề. Trong trường hợp đó nên thay đổi tư thế tính giao. Tất nhiên vẫn

phải theo nguyên tắc như đã nói ở phần trên, không có tư thế nào thích hợp với mọi người, vợ chồng ở tuổi trung niên cần tự mình suy nghĩ, tìm tòi, phát hiện, làm thử. Khi thay đổi tư thế, nên lựa chọn một số đồ dùng có sẵn như đầu giường, thành ghế, tay đỡ của ghế xô pha v.v..., như vậy cả hai người đều có chỗ tựa mới dễ ân ái với nhau hơn.

Người ở tuổi trung niên còn cảm thấy đầu óc không còn tinh nhanh, phản ứng kém linh hoạt, bước đi nặng hơn, thể lực giảm sút và tất nhiên là thời gian cần thiết để gây ra hưng phấn tình dục cũng dài hơn. Họ nên coi đó là việc đáng mừng, không còn nóng vội như hồi vợ chồng mới cưới nhau, nay có thể dùng thời gian đó để vuốt ve cho kỹ, đặt cơ sở tốt cho cao trào tình dục sẽ tới. Trong giai đoạn vuốt ve sơ mớ, họ sẽ không làm động tác dồn dập như đám thanh niên, sức mạnh và tốc độ đều suy giảm, nhưng họ vẫn có thể tỏ ra rất thành thạo trong việc này. Họ có thể kéo dài từng động tác vuốt ve, luân thay đổi vị trí vuốt ve, thay đổi nhịp độ và cường độ vuốt ve. Ví dụ vợ sẽ có khoái cảm khi được chồng ôm ấp, âu yếm nếu chồng chú ý sử dụng các cách đó thì vợ sẽ nhanh chóng có hưng phấn. Về mặt này người trẻ tuổi thường không thể tỏ rõ tình cảm sâu lắng và dòi dào như người ở tuổi trung niên. Ngoài ra người ở tuổi trung niên còn không vội tiếp xúc da thịt thực sự. Có một số chuyên gia tình dục đề nghị người trung niên nên dùng thời gian cởi bỏ quần áo dài hơn thời gian tính giao. Đó đúng là một lời khuyên hay. Ở tuổi trung niên, giao lưu tình cảm đã được nâng cao tới một cung bậc rất quan trọng. Trước khi tính giao trò chuyện một lát, dùng ngôn ngữ bày tỏ tấm lòng âu yếm nhau sẽ có tác dụng gây hưng phấn không kém gì động tác vuốt ve, ôm ấp, một chị phụ nữ ở tuổi trung niên nói "Chồng tôi làm nghề thu mua, hay đi đây đi đó ra bắc vào nam, biết nhiều chuyện lạ trên đời, tôi thích nghe lắm, anh ấy cũng rất thích kể lại. Lúc đó, anh ấy mới đụng vào tay tôi đã cảm thấy như toàn thân rung cảm, chẳng cần làm động tác gì khác nữa, chuyện trò là liều thuốc kích thích rồi".

Còn một nhân tố nữa gây ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng ở tuổi trung niên là sự thay đổi cuộc sống gia đình. Bố mẹ họ đã ở vào tuổi lão tất nhiên phải được quan tâm chăm sóc nhưng các cụ thường lại khăng khăng không cần ai giúp đỡ. Có cụ còn can thiệp vào việc riêng của con trai và con dâu hoặc của con gái và con rể. Như vậy sẽ gây phiền toái cho vợ chồng ở tuổi trung niên. Về lý mà nói, nguyên nhân gây ra mâu thuẫn giữa hai thế hệ thường là do người già nhưng thế hệ con cháu phải nhân nhượng. Nhân nhượng bố mẹ đẻ của mình thì còn được, đằng này lại phải nhân

nhượng bố mẹ đẻ của đối phương thì trong bụng không khoái lắm, nổi bực tức không thể đổ lên đầu các cụ mà trút hết lên đầu người bạn đời, những lúc đó còn thiết gì đến sinh hoạt tình dục nữa.

Có một phụ nữ 42 tuổi tên là Anna, mẹ chồng đã gần 80 tuổi dọn đến ở chung để có người chăm sóc. Cụ già này tinh tướng lắm, thường xuyên cau có với các con. Cụ già ít ngủ, buồng cụ nằm ngay cạnh buồng hai con. Ban đêm khi hai vợ chồng sinh hoạt với nhau, nghe rõ tiếng cụ già ho hắng. Sáng hôm sau bao giờ cũng thấy cụ hết sức trầm lắng. Chị nghĩ đúng là bà cụ đã nghe thấy hết mọi chuyện bên buồng hai con. Không có gì lạ, chị hết cả hứng thú đối với yêu cầu của chồng, và dù có sinh hoạt tình dục cũng kém hẳn khoái lạc.

Bố mẹ già tất phải có ngày khuất núi. Lúc đó sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng lại gặp thách thức nghiêm trọng. Đi đôi với nỗi đau buồn mất mát người thân, tự nhiên sinh ra tâm trạng giận hờn. Bạn có thể tự vấn lương tâm đã chăm sóc bố mẹ già chu đáo chưa? Đã quan tâm đầy đủ đến nhu cầu tình cảm và vật chất của các cụ chưa? Thông thường vợ chồng có thể an ủi nhau, lẽ ra tính giao phối là một phương thức tốt nhất làm dịu đi nỗi đau buồn, nhưng đối phương bị mất cha, mẹ thường cấm dục một thời gian, bỏ niềm vui tình dục để tỏ lòng thương tiếc, giống như thời ấu thơ khóc lóc gọi mẹ gọi cha. Lúc này hai vợ chồng phải thông cảm nhau. Cần nhận thấy mất người thân đau buồn lắm, từ bỏ lạc thú tình dục một thời gian là chuyện bình thường, phải qua một thời gian mới thu được nỗi đau. Nếu cứ sớm đòi tính giao là sẽ làm phật ý đối phương. Nhưng bản thân vợ (hoặc chồng) mất người thân cũng không nên hiểu nhầm lòng tốt của đối phương. Bày tỏ âu yếm là muốn an ủi bạn, ngoài ra không có ý gì khác. Bạn nên đáp ứng, giận dữ hoặc kém vui đều là không nên.

Sau khi con cái khôn lớn, yên bề gia thất, sinh hoạt của vợ chồng ở tuổi trung niên lại bước vào một giai đoạn mới. Các con ra ở riêng sẽ để lại một khoảng trống vắng rất lớn cho cuộc sống của hai vợ chồng, chưa thể thích ứng ngay trong thời gian ngắn. Đi làm về nhà thấy vắng vẻ quá, đâu còn nghe thấy tiếng cười đùa vui vẻ của chúng, tự nhiên trong lòng cảm thấy cô đơn, buồn phiền. Cuộc sống gia đình kém vui, hứng thú về tình dục cũng suy giảm. Nhưng giai đoạn này chỉ ngắn ngủi, sau một thời gian cô đơn buồn phiền phần lớn đều thích ứng được với hiện thực, lại tăng cường quan hệ với

bạn đòi giữ được cân bằng về tâm lý. Có người nói con cái ra ở riêng làm cho vợ chồng ở tuổi trung niên có cơ hội tự do ôn lại sinh hoạt đầm ấm cũ, lại càng yêu quý nhau hơn xưa. Nói như vậy chỉ đúng một nửa. Còn một nguyên nhân quan trọng nữa, các con ra ở riêng làm cho hai vợ chồng càng phải dựa vào nhau, lúc đó hai bên càng thích gần nhau và rất muốn nương tựa vào nhau. Nhận thức rõ được điểm này là rất quan trọng đối với hai vợ chồng trung niên đang có vướng mắc với nhau. Đây chính là cơ hội tốt để họ tái tạo lại mối quan hệ thuận hoà. Đừng bỏ lỡ cơ hội đó là có thể nhanh chóng xoá bỏ được sự cách biệt và sẽ gắn bó chặt chẽ với nhau. Vì vậy có người gọi giai đoạn này là "Tuần trăng mật hồi xuân". Do hai bên đã hiểu sâu nhau, biết rõ nhu cầu và tính tình của nhau nên tuần trăng mật hồi xuân còn dịu ngọt hơn cả tuần trăng mật đầu tiên.

Một thách thức nữa đối với sinh hoạt tình dục của cặp vợ chồng trung niên là áp lực của công tác cơ quan. Tuổi trung niên đúng là thời kỳ sự nghiệp và công tác phát đạt. Nếu bạn làm công tác lãnh đạo, đang quản lý thì lại càng hao tổn tinh lực, phải thường xuyên làm thêm giờ, hội họp, đi công tác xa v.v.... Những việc đó nghe thì có vẻ hay lắm nhưng chắc chắn đã tước đoạt mất một số thời gian riêng tư. Nếu vợ không đi làm chỉ ở nhà nội trợ thì sẽ xa cách với bạn vì không thuộc cùng hoàn cảnh công tác, sẽ ít quan tâm tới bạn hơn mà quan tâm đến con cái nhiều hơn, hoặc giao du với các bạn khác, phát triển sự thích thú riêng của mình. Nếu cả hai cùng đi làm thì tình trạng đó càng nghiêm trọng hơn. Hai người có nguyện vọng riêng, phấn đấu theo mục tiêu riêng của mình, thời gian sống chung càng ít đi, thậm chí ít có cơ hội chuyện trò với nhau, mỗi người đều cảm thấy bị gạt bỏ ra ngoài cuộc sống của nhau.

Tình trạng đó không thể không ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng. Một giám đốc công ty 45 tuổi nói: "Tôi rất bận công tác, về đến nhà là đã mệt nhoài, có khi còn phải làm việc thêm ban đêm ở nhà, còn đâu hứng thú mà nghĩ đến sinh hoạt tình dục. Vợ tôi cho rằng tôi không còn yêu cô ta nữa". Một chị thư ký đánh máy 43 tuổi nói: "Ban ngày tôi bận việc tui bụi, về đến nhà còn phải lo chuyện nấu ăn cho cả nhà, lên giường là muốn ngủ ngay. Bạn thử nghĩ xem, ngủ đến nửa đêm thì bị chồng đánh thức quấy quả, có thú vị gì đâu, sáng mai còn phải đi làm cơ mà. Tôi biết anh ta trù mến mình lắm nhưng đành phải an ủi mà thôi: "Anh yêu ơi, cố đợi đến chủ nhật". Chồng tôi thường cãi lại: "Chủ nhật là ngày làm tình theo pháp luật hay sao? Là đạo luật mới được Quốc hội thông qua à?". Tôi biết anh ta nói có lý, nhưng làm sao được".

Không có thứ thần dược nào xoá bỏ được ảnh hưởng của công tác đối với sinh hoạt tình dục, chỉ có mỗi một biện pháp là hai vợ chồng phải đồng tình và thông cảm với nhau. Ta thường nghe thấy người chồng than vãn. "Giá cô ta không phải lúc nào cũng mệt nhoài như vậy thì thú biết bao". Còn người vợ thì ca cẩm: "Giá anh ấy thông cảm cho thì tốt quá". Bản thân cách suy nghĩ như vậy là có vấn đề rồi. Tại sao anh chồng không tự hỏi mình: "Tại sao ta đã không giúp cô ta tìm cách giảm bớt mệt nhọc hoặc tìm cách thay đổi phương thức tính giao?". Còn chị vợ cũng nên tự hỏi mình: "Tại sao ta không săn sóc chồng nhiều hơn để anh ta hiểu được tình cảm của mình, làm cho quan hệ vợ chồng càng thêm đầm ấm?". Công tác dù bận và mệt đến đâu cũng vẫn còn có thời gian và tinh lực cho sinh hoạt tình dục. Hơn nữa có nhiều cặp vợ chồng đã thể hiện thiết thân rằng sinh hoạt tình dục hoà hợp có thể xoá bỏ cảm giác căng thẳng trong công việc. Bận việc và mệt nhọc chỉ là hai nhân tố khách quan, mấu chốt là ở chỗ hai vợ chồng sắp xếp thời gian ra sao, thay đổi phương thức biểu đạt tình cảm thế nào, suy nghĩ nhiều hơn cho nhau đến đâu. Chúng ta nên chú ý, bận việc và mệt nhọc đã trở thành cái cớ để một số người che giấu sự thiếu hứng thú tình dục của mình. Đối với họ không còn là vấn đề sắp xếp thời gian và đổi mới phương thức nữa mà còn là những nguyên nhân sâu kín hơn.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 5

Trong Giai Đoạn Quá Độ Của Sinh Hoạt Tình Dục

Phụ nữ qua tuổi 40 là đã có thể mãn kinh bất kỳ lúc nào không còn vấn đề kinh nguyệt đã từng mang lại biết bao lo âu và cả vui mừng nữa. Tuổi mãn kinh khác nhau tùy theo từng người, nói chung vào khoảng 42-52 tuổi, rất ít nghe nói có người 55 tuổi vẫn thụ thai. Trong thời gian trước và sau khi hết kinh, trạng thái sinh lý của phụ nữ có một loạt thay đổi, đó là giai đoạn tiền mãn kinh. Trong giai đoạn này, tính tình phụ nữ thường không ổn định, dễ xúc động hồi hộp, có khi u sầu, hay khóc, hay mất ngủ, mệt mỏi, giảm trí nhớ, tư tưởng không tập trung. Đi đôi với mãn kinh, bộ phận sinh dục của nữ cũng bắt đầu có một số thay đổi về sinh lý, đó là do kết quả của thay đổi nội tiết. Ví dụ môi âm hộ teo đi, màng âm đạo ở phía ngoài đổi sang màu nhạt, chất tiết ra từ âm đạo giảm bớt, lông âm hộ thưa đi. Tuy nhiên điều đó không làm thay đổi thân phận nữ giới, như người ta thường nói: "Tôi vẫn là tôi".

Trong khi quá độ đến thời kỳ mãn kinh, phụ nữ trung niên sẽ cảm thấy vô cùng cảm khái, có người đã than thở "Đến lúc mình đã chín và có lý trí thì lại "hết" rồi". Có người tự an ủi "Đã trở thành người xưa rồi, còn luyện tiếu cái đã qua đi làm gì".

Phụ nữ ở tuổi mãn kinh không thể quá mong vào chuyện tình dục, điều đó có cơ sở nhất định về sinh lý. Do thiếu kích thích tố nữ nên bộ phận sinh dục kém trơn ướt, âm đạo chậm trơn ướt và kém trơn ướt, đàn hồi của vách âm đạo kém, do đó tính mẫn cảm của bộ phận sinh dục suy giảm, khi có cao trào tình dục nhịp độ co bóp của âm đạo và tử cung giảm đi, nhưng vẫn có thể xuất hiện nhiều lần cao trào. Những thay đổi đó ở âm đạo đôi khi có thể gây ra hiện tượng ngứa ngáy, bỏng rát hoặc làm cho tính giao kém thoải mái, thậm chí đau đớn, đặc biệt là khi chưa có đủ thời gian làm cho âm đạo trơn ướt lại càng cảm thấy rõ hơn, nếu vách âm đạo mỏng quá, có thể còn bị chảy máu.

Sau khi mãn kinh, cảm nhiễm của âm đạo và lỗ niệu đạo tăng lên, môi âm hộ biến dạng làm cho âm đạo và niệu đạo mất lá chắn bảo vệ tính cân bằng a xít của niệu đạo bị phá vỡ, đó cũng là một trong những nguyên nhân làm cho tính giao kém thoải mái.

Ngoài ra, các cơ của hố chậu là bộ phận bao bọc và đỡ âm đạo và bộ phận sinh dục do tuổi tác nên nhão hơn trước, có thể gây ra hiện tượng đái dầm (không tự chủ) và cơ ở đáy hố chậu bị nhão, nghiêm trọng thì có thể làm sa tử cung. Chứng đái dầm và sa tử cung không những gây ra phiền toái và đau khổ cho cuộc sống mà còn làm ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục, làm giảm bớt hứng thú tình dục và tính mẫn cảm tình dục.

Những thay đổi gây ảnh hưởng đến hứng thú tình dục trong thời kỳ mãn kinh đó là có thực nhưng không nghiêm trọng như nhiều người suy nghĩ. Nó có thể không xuất hiện, hoặc giảm nhẹ, có thể dự phòng và trị liệu được. Ví dụ để tăng thêm tuần hoàn máu ở hạ bộ, làm cho vách âm đạo dày thêm, trơn ướt hơn, có thể dùng thuốc với một ít hàm lượng kích thích tố nữ hoặc kem đặt vào âm đạo. Các loại kem có vitamin A, D, E đều có tác dụng bảo vệ và

dinh dưỡng đối với màng âm đạo. Hoặc để giữ được mức độ axit vừa phải ở âm đạo, có thể dùng một loại thuốc có chứa axit lactic.

Chúng tôi xin giới thiệu với các bạn phương pháp luyện tập cơ đáy hố chậu rất hiệu quả. Luyện tập như vậy có thể làm cho cơ này được chắc hơn. Bạn hãy ngồi trên một chiếc ghế tựa, dang hai đùi ra, làm như khi rất buồn đi tiểu mà phải nhịn, lên gân các cơ ở vùng xung quanh bộ phận sinh dục làm như khi cố nhịn tiểu tiện, cố dùng sức co dãn lên xuống, đếm từ 1 đến 4, sau đó lại thả lỏng rồi lại bắt đầu làm như cũ, liên tục 20 lần, một ngày làm vài lần. Đó là một cách rèn luyện đơn giản mà hiệu quả, khi đã nắm được động tác rồi thì có thể tập luyện ngay trong lúc đang rửa mặt, là quần áo, thậm chí cả khi đang đứng đợi xe buýt.

Có một phương pháp nữa tập luyện cơ của âm đạo rất đơn giản. Có thể tập ngay ở trên giường hoặc khi đang tắm. Bạn tập trung tư tưởng vào cửa âm đạo, đưa 1- 2 ngón tay vào âm đạo, ấn xuống sau lại thả lỏng độ 20 lần, nghỉ một lát lại làm lần nữa. Tập luyện như vậy có thể làm cho cơ ở vách âm đạo chắc hơn và còn có thể làm cho việc tập luyện cơ đáy hố chậu nói trên càng có hiệu quả.

Phụ nữ ở tuổi mãn kinh ngại sinh hoạt tình dục, ngoài nguyên nhân do cơ thể thay đổi ra còn có nguyên nhân tâm lý "sợ không chịu nổi". Nhìn theo góc độ sinh lý đơn thuần, kích thích tố liên quan trực tiếp nhất với tình dục không phải là kích thích tố tình dục mà là chất "cao hoàn đồng", chất này do tuyến thượng thận sinh ra không chịu ảnh hưởng của hiện tượng mãn kinh. Chất cao hoàn đồng trong cơ thể phụ nữ sau khi mãn kinh chiếm địa vị thống trị. Trong khi đó kích thích tố nữ ở vào mức độ thấp. Tức là trái với quan niệm thường có của nhiều người, đa số phụ nữ ở tuổi mãn kinh lại có nhiều hứng thú tình dục hơn, nhiều khoái cảm hơn và nhiều cao trào tình dục hơn. Người ta đã nhận thức được rằng tình dục không phải là "độc quyền" của thanh niên.

Muốn duy trì được sinh hoạt tình dục tốt trong thời kỳ mãn kinh, phụ nữ trung niên cần chú ý mấy điểm sau: Không có tâm tư lo lắng về các hiện tượng kém vui vẻ trong thời kỳ mãn kinh, có thể bạn không gặp phải các trường hợp đó; nói thực cho chồng và người nhà biết hoàn cảnh của mình,

giải thích cho họ biết cảm thụ của mình, thảo luận với chồng xem có cần thay đổi phương pháp tính giao hay không; xin ý kiến bác sĩ, họ có thể giới thiệu biện pháp làm giảm sự phiền toái của bạn; ngoài tập luyện bình thường ra, cần tăng cường luyện tập các cơ ở vùng xung quanh bộ phận sinh dục.

Nam giới cũng có thời kỳ “mãn dục” nhưng không thay đổi rõ ràng như nữ giới. Họ chỉ thấy có hiện tượng thể lực và sinh hoạt tình dục suy giảm. Giống như nữ, nam giới ở tuổi mãn dục cũng bắt đầu có thay đổi ở tổ chức cơ thể. Nam dễ bị hói đầu hơn nữ, đó là xu hướng phổ biến ở nam vào tuổi trung niên. Về mặt sinh hoạt tình dục, thay đổi ở nam giới chủ yếu biểu hiện trên ba mặt sau:

- Tốc độ gây ra hưng phấn tình dục giảm đi. Đàn ông 55 tuổi cần có một thời gian dài mới cương cứng được dương vật, như vậy vợ cần giúp đỡ thêm.
- Phương thức xuất tinh có thay đổi. Người trẻ tuổi trước khi xuất tinh thường có một ít chất dịch nhờn ứ ra ở dương vật. Tuổi tác nhiều thêm, sẽ không còn hiện tượng này. Đối với thanh niên, quá trình xuất tinh chia thành hai giai đoạn: có dấu hiệu xuất tinh rất mạnh và ngắn, tiếp đó mới thực sự xuất tinh. Đối với đàn ông đứng tuổi, hai giai đoạn đó gộp làm một, cường độ và tốc độ xuất tinh đều suy giảm, tinh dịch cũng ngày càng ít. Xuất tinh xong dương vật mềm đi rất nhanh, những người đàn ông đứng tuổi đều cảm thấy như vậy. Tuổi càng cao thì thời gian cần cho lần cương cứng tiếp theo càng dài.

Sự thay đổi về sinh lý gây ảnh hưởng đến tâm lý của nam hơn so với nữ. Khi cảm thấy không còn sung sức như xưa và thấy không còn cương cứng được như mức độ trước đây, đàn ông sẽ gắn các hiện tượng đó với sự suy thoái về thể lực, sinh ra tâm trạng buồn “Ta không còn trẻ nữa rồi” còn đàn bà luống tuổi lại ít khi than vãn như vậy. Do đó vấn đề giải quyết vướng mắc tư tưởng cho nam trong giai đoạn quá độ đó lại càng thêm phần quan trọng.

Muốn duy trì tốt được sinh hoạt tình dục trong giai đoạn này, nam giới trước hết cần biết được nguyên lý nhịp độ tình dục sẽ suy giảm theo tuổi tác. Xác định rõ như vậy rồi sẽ tìm cách điều chỉnh thích đáng bản thân, vững tin rằng mình vẫn còn chưa hoàn toàn mất năng lực tính giao. Trên thực tế, một số đàn ông lớn tuổi không muốn vội xuất tinh ngay nên có thể duy trì thời gian lạc thú tình dục dài hơn.

Nam giới trong giai đoạn quá độ này còn cần chú ý không nên miễn cưỡng tự gò ép mình. Ví dụ bạn thấy mình cương cứng kém trước có phiền lòng cũng chẳng ích gì, phiền lòng chỉ làm cho bản thân càng thêm sốt ruột. Bạn cần chú ý đến chất lượng chứ không phải là số lượng. Phải lựa chọn đúng thời cơ cho cả hai vợ chồng, khi thực sự cảm thấy hứng thú hãy tính giao. Hoạt động một cách từ tốn, vui vẻ, bạn sẽ được khoái lạc và thoải mái.

Bạn còn cần nhận thức được rằng sinh hoạt tình dục trong thời kỳ quá độ như thế nào cho tốt là việc của cả hai vợ chồng. Bạn cần thường xuyên trao đổi ý kiến với vợ về sự thay đổi sinh lý của hai người, nói cho vợ biết sự thay đổi của mình. Khi biết được bạn cần nhiều thời gian mới cương cứng được, bà vợ sẽ tiếp thu ý kiến của bạn, chủ động giúp đỡ bạn. Sau khi hiểu biết rõ về nhau hơn, hai vợ chồng ở tuổi quá độ này sẽ vui vẻ nhận thấy rằng, nữ cần thời gian dài hơn để có hưng phấn tình dục, còn nam cần có thời gian dài hơn so với khi còn trẻ để có cao trào tình dục, rất hiếm khi đi tinh, hai bên bù đắp cho nhau thế là vừa khớp, cùng đạt tới cao trào một cách đồng bộ. Sự đồng bộ mà hai vợ chồng vẫn theo đuổi trong sinh hoạt tình dục mấy chục năm qua có lẽ sẽ được thực hiện trong giai đoạn này.

Tập luyện các cơ hố chậu đối với nam cũng rất có tác dụng. Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu phương pháp tập luyện của chuyên gia Mỹ Arnold Kathy nhằm giúp cho tình dục. Cách luyện tập là lên gân các cơ ở giữa hai bắp đùi, làm như đang mót đi tiểu mà phải nhịn, lên gân cho căng rồi thả lỏng 20 lần, mỗi ngày làm vài lần. Khi mới tập không nên làm nhanh quá để các cơ đỡ mỏi, số lần tăng dần lên. Sau này có thể duy trì nhịp độ lên gân căng 1-2 giây rồi lại thả lỏng.

Ngoài ra để làm tăng thêm lưu lượng máu của hố chậu, cần luyện tập các cơ ở đó. Một số nam giới cảm thấy tập luyện các cơ đó có thể giúp cho việc khống chế cương cứng và xuất tinh. Khi đã nắm được yếu lĩnh rồi thì tập ở đâu, vào lúc nào cũng được, như khi đang đi tàu xe, ở phòng học, nhà ăn v.v... Mỗi ngày tập vài lần, chỉ vài tuần sau chắc chắn sẽ thấy các cơ hố chậu lại khoẻ ra.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 6

Người Già Mà Cái Đó Không Già

Cô bác sĩ Mỹ Hilda một lần đã mạo muội hỏi bà nội rằng: "Bà ơi, bà bắt đầu chán chuyện tình dục từ bao giờ". Bà cụ đã hóm hỉnh trả lời: "Cháu phải đi hỏi những người già hơn bà kia".

Mọi người kể cả các cụ già, đều cho rằng tình dục là tượng trưng cho thời kỳ thanh xuân của con người, là sản phẩm của niềm khát khao mạnh mẽ muốn sinh con nối dõi. Khi đã hoàn thành nhiệm vụ sinh ra thế hệ tiếp nối là tình dục sẽ được thay thế bởi lòng nhân ái. Cách nghĩ này không có căn cứ khoa học. Cơ năng tình dục tất nhiên không thể tăng lên theo tuổi tác nhưng nhiều cụ 60 tuổi vẫn có nhu cầu tình dục. Chỉ cần có sức khoẻ và bạn đời vui lòng là người già vẫn có thể sinh hoạt tình dục thậm chí duy trì được khả năng đó trọn đời.

Các cụ già thường càng cảm kích và tôn trọng mối quan hệ gia đình, càng quý trọng sự khoái lạc của tình dục. Cho rằng các cụ già không có năng lực hoặc không có nhu cầu tình dục là đã xâm phạm vào quyền sống của các cụ.

Có một số người tự cho mình là đúng khi suy luận rằng bộ phận sinh dục của người già đã hết công năng rồi, do đó không còn tình dục nữa. Nhận thức này không hoàn toàn chính xác. Nói chung đàn ông 60 tuổi, đàn bà 55 tuổi là dần dà bước vào tuổi già. Con người vào tuổi già, kích thích tố nam và nữ đều giảm, bộ máy sinh dục trong ngoài và đặc trưng thứ hai cũng thoái hoá. Ví dụ ở nữ thì có hiện tượng tổ chức tuyến vú teo đi, bầu vú nhão ra, kém đàn hồi nên xệ xuống. Da mặt nhăn nheo không còn những nét mơn mớn đào tơ. Tổ chức mỡ của môi lớn âm hộ bị suy giảm nên môi lớn teo lại. Cảm ứng tình dục của môi lớn, môi nhỏ đều suy giảm rõ. Âm đạo ngắn lại và hẹp. Công năng bài tiết của tuyến tiền đình cũng ngày càng giảm sút v.v... một loạt các hiện tượng đó đều có liên quan với kích thích tố tiết ra ở buồng trứng bị giảm sút.

Đối với các cụ ông, bộ phận sinh dục ngoài và đặc trưng thứ hai không có

thay đổi rõ như đối với cụ bà nhưng các cụ thường khổ tâm vì thể lực suy giảm, thời gian cần cho phản ứng cương cứng tăng lên, số lần co bóp của dương vật khi xuất tinh ít đi, thường phải có sự trợ lực của các cơ hậu môn. Khi tới cao trào tình dục, tầm xa phóng tinh rất ngắn (ở thanh niên là 30-60 cm), cuối cùng chỉ có tinh dịch ứ ra ở lỗ niệu đạo mà không thành một dòng phóng tinh. Túi tinh hoàn cũng nhão mềm, khi tính giao không có hiện tượng xuất hiện rõ khi hưng phấn như túi tinh hoàn co bóp và tinh hoàn nhô lên cao.

Nhưng những thay đổi nói trên không có nghĩa là sự hứng thú tình dục và năng lực tình dục của các cụ đã mất đi theo tuổi tác. Xin hãy nhìn vào các thực tế sau đây. Về nữ mà nói, dưới tác động của kích thích, vú các cụ bà cũng nở to như thuở thiếu thời. Các cụ bà 70 tuổi vẫn có vú dễ nở to. Khi đạt tới cao trào tình dục, phản ứng của các cụ bà giống như các phụ nữ trẻ tuổi, chỉ có khác và thời gian diễn ra ngắn hơn và số lần xuất hiện cao trào ít hơn. Quan trọng hơn nữa, âm vật của các cụ bà vẫn duy trì được khả năng phản ứng sinh lý. Theo nghiên cứu của các chuyên gia tình dục, phụ nữ ở tuổi 40-70 vẫn duy trì được phản ứng bình thường của âm vật. Tốc độ sinh ra phản ứng ở âm vật không phụ thuộc vào tuổi tác mà phụ thuộc vào phương thức vuốt ve. Nhiều phụ nữ lớn tuổi ngoài tính giao ra còn thích được vuốt ve nhiều hơn ở vùng nhạy cảm. Các phụ nữ tuổi cao tuy thay đổi về thể thái lớn hơn so với nam nhưng công năng không kém gì nam. Có không ít phụ nữ sau khi mãn kinh không còn sợ bị thụ thai, xoá bỏ được tâm lý căng thẳng trước đây, nên lại có chuyển biến mạnh hơn từ lúc mới nảy ra hưng phấn tình dục đến khi đạt tới cao trào so với thời kỳ chưa mãn kinh. Cá biệt có cụ bà còn đóng vai chính trong sinh hoạt tình dục.

Về nam mà nói, những cụ già bình thường khoẻ mạnh, sinh hoạt điều độ có thể duy trì được khả năng tình dục trong thời gian khá dài. Theo thống kê, khoảng 70% các cụ tuổi 65 vẫn có hứng thú tình dục, 35% các cụ tuổi 73 vẫn hoạt động tình dục đều đặn không suy giảm. Các cụ già cần có thời gian dài mới cương cứng được, sau khi cương cứng lại duy trì được thời gian dài mới xuất tinh, vì thể không cần không chế xuất tinh như người trẻ tuổi. Khi các cụ sắp xuất tinh, dương vật thường chưa hoàn toàn cương cứng nên trong quá trình tính giao không những có cảm giác sung huyết ở xung quanh quy đầu như người trẻ mà còn có cảm giác khoái lạc kéo dài ở toàn bộ dương vật.

Cơ năng sinh dục của các cụ ông cũng vượt xa sự suy nghĩ của nhiều người, theo báo cáo khoa học, tinh trùng của đàn ông từ 50 tuổi trở đi sẽ giảm dần nhưng đến 90 tuổi vẫn còn khả năng sinh dục vì vẫn còn sinh ra tinh trùng. Vua hề Charlot (Chaplin) năm 73 tuổi còn sinh cậu út. Cá biệt có trường hợp còn đặc biệt hơn. Cụ Salimin ở Ả Rập - Chad đã 150 tuổi, từng có 3 đời vợ, sinh ra 25 con, hiện nay vẫn khoẻ mạnh, nói cụ vẫn còn khả năng nên muốn cưới một người vợ nữa. Cụ đúng là thuộc loại người già mà tâm tình không già, tình dục không già. Hành động của cụ đủ gây được lòng tin cho các cụ già.

Các cụ già đã còn công năng tình dục thì cần phải để các cụ thực hiện. Đáng tiếc còn có quá nhiều thiên kiến xã hội. Có người cho rằng già rồi nên “thôi” đi, nếu không còn ra cái thể thống gì nữa, thô bỉ lắm. Ngay bản thân các cụ cũng nghĩ như vậy, tuổi cao một chút là tự giác kiềm chế bản năng tình dục. Theo một cuộc điều tra quy mô lớn ở nước ngoài, nhịp độ sinh hoạt tình dục của con người ở tuổi 40-60 bắt đầu suy giảm, quá 60 tuổi tốc độ suy giảm đột nhiên tăng vọt. Trong số nam nữ ở tuổi chưa đến 60 tự nhận mình không còn sinh hoạt tình dục được điều tra có 3% là nam 13% là nữ. Sau 60 tuổi tỷ lệ này là 25% và 50%. Biến đổi sinh lý của con người không thể nhanh như vậy, ở đây rõ ràng là có tác động của nhân tố tâm lý.

Người già muốn sinh hoạt tình dục một cách bình thường thì trước hết phải khắc phục trở ngại về tâm lý. Cần nhận thức tuổi tác không phải là một trở ngại cho sinh hoạt tình dục. Balzac đã nói rất hay: "Trừ khi mắc bệnh đặc biệt, biến đổi sinh lý không thể cưỡng chế con người vứt bỏ sinh hoạt tình dục. Về mặt này, các cụ ông và cụ bà đều giống nhau". Cần thấy rằng duy trì sinh hoạt tình dục đúng mức là một hạnh phúc của người già, một nhân tố quan trọng bảo vệ sức khoẻ cho các cụ. Tình hình thực tế đúng là như vậy, các cặp vợ chồng già sinh hoạt tình dục hoà hợp sẽ có tâm tình vui vẻ và sống lâu. Trái lại các cụ nào sớm chấm dứt sinh hoạt tình dục sẽ già đi rất nhanh.

Tất nhiên đi đôi với thay đổi của cơ thể theo tuổi tác, sẽ có những điều đặc biệt trong sinh hoạt tình dục của người già, xin các cụ chú ý cho. Các cụ ông dễ mắc chứng cơ năng tình dục bị trở ngại nhưng trên một nửa số các cụ đó không bị biến chứng vào phủ tạng, trong đó phần lớn là do thiếu kiến thức

về tình dục. Thường có hiện tượng ngẫu nhiên bị thất bại một lần là đã lo lắng nên gây ra dây chuyền ác tính thất bại nhiều lần. Trong số đàn ông trên 50 tuổi, tỉ lệ mắc chứng liệt dương ngày càng nhiều, nhưng chỉ cần vợ chồng thông cảm với nhau hoặc nhờ bác sĩ hướng dẫn thêm là có thể chữa được chứng dương vật mềm hoặc lãnh cảm tình dục do các nhân tố tinh thần gây ra.

Trong số phụ nữ tuổi cao, thường có hiện tượng lãnh cảm tình dục hoặc đau khi tính giao, nguyên nhân do khi giao hợp vùng hố chậu bị kích thích mạnh của các động tác nên sinh ra khó chịu hoặc đau đớn. Một nguyên nhân nữa là âm đạo co hẹp, khô, kém trơn ướt nên không chịu nổi cọ sát của dương vật và sinh ra cảm giác đau. Do đó nữ thường sinh ra lãnh cảm tình dục. Biện pháp khắc phục là khi tính giao cần vuốt ve kích thích lâu hơn ở vùng mẫn cảm của nữ và bôi một ít kem trơn vào đầu dương vật, như kem parafin, kem trơn da không có thành phần dược liệu. Có thể bôi vào âm đạo của nữ kem trơn như mỡ glycerine, mỡ có chứa kích thích tố nữ. Như vậy có thể làm dịu bớt các khó khăn nói trên.

Vợ chồng già còn cần chú ý sắp xếp hợp lý kế hoạch sinh hoạt tình dục. Nhịp độ nên giảm, thông thường một tháng một lần. Tất nhiên còn phải tùy theo trạng thái thể chất, tinh thần. Y học hiện đại cho thấy nhịp độ xuất tinh có nhiều có thể làm cho hệ thống thần kinh trung khu mệt mỏi, sức miễn dịch của cơ thể suy giảm, dễ bị cảm nhiễm. Kích thích tố nam giảm đi và sinh hoạt tình dục quá độ là một trong những nguyên nhân gây ra lão hoá sớm. Vì vậy người già cần hạn chế tình dục để giữ được sức khoẻ tốt.

Ngoài thể lực giảm sút ra, người già còn dễ mắc nhiều loại bệnh tật khác nhau. Đúng thế, bất cứ một căn bệnh mạn tính nào cũng đều gây ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục. Lo ngại của các bà già về chuyện sinh hoạt tình dục có thể làm cho bệnh nặng hơn hoặc gây ra chuyện ngoài dự kiến là có cơ sở. Về mặt này, các cụ già cần chú ý nghe theo ý kiến của bác sĩ. Ngoài ra, các cụ già còn phải tự mình áp dụng biện pháp dự phòng và cải tiến phương pháp tính giao. Ví dụ nên tránh tính giao sau khi uống rượu hoặc ăn no. Khi tính giao có thể hoán đổi vị trí thân thể để đỡ mệt nhọc. Không nên kéo dài quá thời gian tiếp xúc tình dục. Hơi thấy hiện tượng khác thường là phải ngừng ngay. Cụ nào đã mắc chứng động mạch vành co thắt thì trước khi tính giao phải chuẩn bị sẵn thuốc nitroglycerin. Có chuyên gia còn khuyên nên

bỏ tập quán tính giao trước khi ngủ mà nên tính giao vào sáng sớm khi thức giấc vì lúc đó đã được nghỉ ngơi một đêm, người đã hết mệt nhọc. Các cụ nên theo theo lời khuyên này.

Sinh hoạt tình dục của các cụ còn một đặc điểm phổ biến nữa, tức không coi sinh hoạt tình dục là một phương thức thuần túy để thoả mãn tình dục mà coi nó là một phương thức để có được cảm xúc thoả mãn đối với hôn nhân. Có thể nói, sinh hoạt tình dục của người già là sự tiếp tục sinh hoạt tình dục của thời trai trẻ, chỉ có một chút khác trước ở chỗ sinh hoạt tình dục của người già là cột trụ tinh thần duy trì trạng thái tâm lý cân bằng, nhờ đó các cụ nhận được một tình cảm sâu nặng nương tựa vào nhau khác với người trẻ tuổi. Một số các cặp vợ chồng già thường có thể dùng một phương thức nào đó để duy trì lạc thú tình dục (không nhất thiết là tính giao) cho đến 70-80 tuổi. Người trẻ có thể cảm thấy không được hoàn toàn thoả mãn nếu không đưa dương vật vào âm đạo còn các cụ già có thể chỉ cần ôm ấp và âu yếm nhau là đã cảm thấy được thoả mãn. Các cặp vợ chồng duy trì được sự tiếp xúc xác thịt thân thiết như vậy thường đều sống lâu bách niên giai lão và có cơ hội làm lễ chúc mừng hôn nhân vàng (kỷ niệm 50 năm ngày cưới). Thoả mãn tình dục của người già còn có đặc trưng là thoả mãn tâm lý ví dụ các cụ ông thường coi vợ là người bạn đường suốt đời duy nhất, coi đó là bảo đảm về tâm lý của thoả mãn tình dục. Một cụ già nào đã mất bạn đời thì dù sống chung với con cháu vẫn khó khắc phục tâm trạng cô đơn, u sầu về tâm lý nên các cụ càng cảm thấy bức thiết muốn tái hôn hơn là các cụ bà goá chồng. Còn các cụ bà goá chồng thường có thể lấy việc chung sống với con cháu và giao du với bạn bè để bù đắp vào nỗi đau khổ goá bụa, ít nhiều giảm nhẹ được tâm tư cô đơn.

Về vấn đề sinh hoạt tình dục của người già, còn có một vấn đề hết sức tế nhị nữa, đó là các cụ già goá bụa (goá chồng hoặc goá vợ) làm thế nào để thoả mãn nhu cầu tình dục của mình. Một cụ già 82 tuổi goá chồng đã viết thư cho một chuyên gia tình dục kể lể nỗi khổ tâm của mình. Cụ tuy tuổi cao nhưng đôi khi vẫn hứng tình, cụ ông thì mất rồi biết làm sao được. Cụ đành hỏi ý kiến chuyên gia. Đây là trường hợp khá điển hình trong các cụ, chẳng qua nhiều cụ không chịu nói ra mà thôi. Do ảnh hưởng của các nhân tố khác nhau, các cụ goá bụa rất ít khi tái hôn nên đành phải vĩnh biệt với lạc thú tình dục, âm thầm chịu đựng dày vò. Thư vậy là có phần không bình thường, những giải quyết ra sao thì chưa có ai đề ra được biện pháp nào thập toàn thập mỹ. Vị chuyên gia tình dục được bà cụ 82 tuổi hỏi ý kiến cũng chỉ trả

lời một cách đại khái như: "Xin cụ tự tìm biện pháp, nếu không có bạn tình thì tự mình làm thoả mãn tình dục vậy". Đó là một loại biện pháp vô biện pháp.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 7

Sự Cấm Dỗ Của Ngoại Tình

Từ đêm tân hôn chung sống cho đến bách niên giai lão, đó là con đường phát triển lý tưởng của hôn nhân. Nhưng có rất nhiều người không thể sống thuỷ chung suốt đời, nên giữa đường đứt gánh. Hôn nhân tan vỡ có nhiều nguyên nhân, trong đó nguyên nhân phổ biến nhất khiến người ta quan tâm nhất là ngoại tình. Theo báo cáo thống kê của Viện khoa học xã hội Trung Quốc về tình hình hôn nhân ở 5 thành phố năm 1982, 20-40% các vụ án ly hôn là do ngoại tình. Hiện nay tình hình này ở Trung Quốc không giảm đi mà còn tăng lên.

Mọi người đều hết sức căm giận kẻ thứ 3 đã len chân vào gia đình người khác và cũng rất oán hận những kẻ bội tình bội nghĩa. Điều này là hoàn toàn hiểu được vì làm như vậy là vi phạm đạo đức xã hội hiện đại, phá hoại sự vững chắc của chế độ một vợ một chồng. Trong số những người ngoại tình đúng là có kẻ vô đạo đức chỉ thuần tuý theo đuổi sự kích thích mới, tìm kiếm lạc thú riêng, do đó mới đi lôi kéo vợ chồng người khác. Nhưng chúng ta cũng nên thấy rằng có nhiều trường hợp là do sinh hoạt tình dục vợ chồng không ổn trước đã rồi mới có ngoại tình sau. Giữa hai cái đó có mối quan hệ nhân quả. Ngoại tình là một dấu hiệu thất bại trong điều tiết sinh hoạt tình dục nội tình. Nói như vậy không phải là để gỡ tội cho kẻ bội tình mà là để tìm ra nguyên nhân gây ra ngoại tình từ nội bộ, như vậy mới quét sạch được hiện tượng xấu xa này. Tục ngữ có câu: "Rào giậu cho kín, chó không chui lọt", hoặc "Trứng không nứt kẽ, sao sinh ra bọ", đều là có cái ý đó. Vì vậy chúng ta nên từ góc độ điều tiết sinh hoạt tình dục vợ chồng để xem xét hiện tượng ngoại tình.

Trong cuốn "Điều tiết sinh hoạt tình dục của người ở tuổi trung niên, tiến sĩ Sandford viết. "Nhàm chán là nguyên nhân tai hoạ gây ra bội tình ở bất kỳ

lứa tuổi nào". Lấy nhau được vài năm, nhiệt tình sinh hoạt tình dục nguội lạnh dần đi, hai bên không còn cảm thấy sự hấp dẫn thần bí của thân xác như xưa, sinh hoạt tình dục vợ chồng dần dà biến thành một thứ nghi thức chiếu lệ, đều tiến hành vào thời gian đó, theo phương thức đó, thật là đơn điệu, máy móc, tự nhiên sinh ra nhàm chán. Nhìn bề ngoài, quan hệ vợ chồng vẫn hoà thuận vẫn sinh hoạt tình dục với nhau, nhưng không còn sự hứng thú cuồng nhiệt, và đằng sau cái cảnh có vẻ phẳng lặng bình yên đó đã tiềm ẩn một nguy cơ. Một số người không chịu được cảnh sống bình lặng đó sẽ đi tìm khúc nhạc ân ái khác. So với sự sinh hoạt tình dục nhẽo họ cảm thấy, cái thú vui ngoại lai chốc lát đó tuy dị dạng nhưng lại đầy xúc cảm trong khi theo đuổi và tiếp cận mục tiêu, và cũng cuồng nhiệt trong theo đuổi niềm hoan lạc tội lỗi.

Một người đàn ông đã lấy vợ được 11 năm tâm sự: "Cuộc sống của tôi như một dòng sông phẳng lặng, không có sóng to, đá ngầm. Tôi bắt đầu ngán ngẫm. Tối hôm đó tôi đi dự khiêu vũ một mình vì vợ tôi đi công tác xa nhà. Một phụ nữ xinh đẹp mời tôi về nhà uống tí chút gì đó. Tôi thấy lời mời đó lộ liễu trắng trợn quá nên từ chối khéo. Nhưng chị ta chan chứa nhiệt tình gọi cảm khiến tôi xúc động lắm. Hai hôm sau tôi gọi điện thoại cho chị thế là từ đó tôi có bạn ngoại tình".

Còn có một nguyên nhân khác thường thấy gây ra sự nhàm chán một bên tập trung hết tinh lực vào công việc quên mất nhu cầu tình dục của bạn đời, cuối cùng làm cho bạn đời sinh ra lãnh cảm trong quan hệ tình dục, nếu có điều kiện là họ sẽ đi tìm quan hệ mới. Một công trình sư mải mê dồn hết tinh lực vào một đề tài nghiên cứu, thường xuyên không về nhà. Tối hôm đó đến tận khuya ông mới về nhà, vào buồng vợ. Bà ta điên lên: "Anh sống với tôi như thế hả? Tôi hết chịu nổi rồi". Hôm sau bà vợ bỏ nhà đi tìm người tình cũ.

Trường hợp nói trên rất đáng để ta suy nghĩ. Sinh hoạt tình dục vợ chồng không phải chỉ để thoả mãn nhu cầu sinh lý mà chủ yếu là một sợi dây liên kết hai người, nó không chỉ là sự giao cấu xác thịt mà còn là sự giao lưu tình cảm. Nếu trong sinh hoạt tình dục mà thiếu tình cảm thì một bên sẽ cảm thấy cô đơn trống trải. Tình cảm của con người là một ngọn núi lửa sống không bao giờ tắt, khi bùng nổ sẽ gây ra sức phá hoại mù quáng.

Có một chị phụ nữ do thiếu vắng tình cảm của chồng đã tự nguyện sà vào lòng người khác. Chồng chị là nhà nghiên cứu máy tính, rất ít quan tâm âu yếm chị. Sự tồn tại của chị chỉ như một linh kiện trên máy tính. Một hôm chị đến cửa hàng mua sách báo, sơ ý đánh rơi mấy cuốn sách kẹp ở nách. Trong lúc chị đang bối rối thì một người đàn ông tươi cười giúp chị nhặt sách lên. Một tuần lễ sau họ lại gặp nhau ở hiệu sách. Cử chỉ dịu dàng của người đàn ông đó đã làm chị xúc động. Chị dẫn anh ta về nhà, chuyện trò mấy tiếng đồng hồ. Sau này chị chủ động làm tình với anh ta. Chị giải thích: "Tôi tự nguyện làm như vậy vì được tôn trọng và quan tâm, được thoả mãn, được hoan lạc".

Lời chị ta nói có tính phổ biến nhất định. Nhiều người có ngoại tình đều thật thà thừa nhận rằng người có quan hệ tình dục với mình hấp dẫn hơn bạn đời của họ. Đáng chú ý, sự hấp dẫn đó có khi không phải là do ngoại hình mà là do tính cách. Có người lấy được bạn đời xinh đẹp mà vẫn có ngoại tình, mà kẻ thứ ba này không sánh được với bạn đời của mình. Nguyên nhân của hiện tượng này là ở chỗ kẻ thứ ba mang lại cho họ sự an ủi và thoả mãn mà bạn đời của họ không làm được.

Có một cặp vợ chồng trẻ tuổi sống với nhau rất không hoà thuận. Chị vợ rất nóng tính, hơi một tý là nổi giận đùng đùng, anh chồng lại rất khôn ngoan, không thích nói, tức bực điều gì cứ để trong bụng. Hôm đó chị vợ lại chỉ vì một chuyện con con mà làm âm ỉ, cắn vụn chồng. Anh chồng hết chịu nổi, sa sầm mặt, giận dữ bỏ nhà ra đi. Từ đó anh ta thường xuyên không ngủ ở nhà và đối xử rất cương với vợ. Chị vợ buồn phiền, để ý đi dò la, chị đau đớn nhận thấy chồng mình đã gắn bó keo sơn với một phụ nữ khác.

Chồng như vậy thì vợ cũng có thể như vậy. Một vị luật sư rất độc đoán, mọi việc trong nhà đều do ông ta quyết hết, bao giờ cũng tự nhận mình là đúng. Chị vợ vâng vâng dạ dạ, một lòng nín nhịn và phục tùng. Ông ta luôn huyênh hoang khoe mình đã trị được vợ con ra sao và có khí phách đại trượng phu ở đời. Một hôm chị vợ đột nhiên đòi ly hôn. Ông luật sư nghe như sét đánh ngang trời, không dám tin vào tai mình nữa. Sau này chị vợ nói thật mình đã có ngoại tình, đã ăn nằm với nhau, đã chuẩn bị đầy đủ đồ dùng kết hôn. Ông luật sư đành phải ừ ừ chấp nhận hiện thực.

Hai ví dụ trên chứng tỏ vợ chồng phải biết tôn trọng tình cảm và nhân cách của nhau. Nếu cứ luôn luôn làm tổn thương nhau thì sẽ sinh ra xa cách. Khi một bên đã nhận đủ sự đau khổ đến mức hết chịu nổi thì họ sẽ mất lòng tin vào cuộc sống, thậm chí không còn đếm xỉa đến đạo đức xã hội nữa. Trong trường hợp đó mà có kẻ thứ ba len chân vào thì có gì là lạ.

Xử lý không đúng vấn đề sinh hoạt tình dục cũng sẽ gieo mầm cho tội ngoại tình. Về mặt này phụ nữ chịu trách nhiệm nhiều hơn. Khát vọng tình dục của nam mạnh hơn nữ, có khi do nhu cầu tình dục mà phải quy lụy cầu toàn. Một số phụ nữ phát hiện được bí mật này coi như đã tìm được một thứ vũ khí hiệu quả, dùng tình dục làm một thủ đoạn để bắt bí và ràng buộc, khống chế đối phương. Cứ hễ chồng làm điều gì phật ý mình là cố tình không thèm để ý đến yêu cầu của đối phương, mà dù có miễn cưỡng đồng ý nhưng cũng không tỏ ra nhiệt tình để trừng phạt chồng. Họ làm như vậy thường giành được thắng lợi, chồng phải thoả hiệp và nhân nhượng. Nhưng chính đang lúc đắc ý như vậy thì họ đâu có ngờ rằng chồng đã cảm thấy ngán ngẩm và phản cảm khi gặp được một phụ nữ khác chủ động bộc lộ cảm tình là anh chồng bị cuốn hút ngay. Trước đây chúng ta thường chê trách những ông chồng như vậy là thiếu kiên định lập trường nhưng lại không nghĩ tới đằng sau chuyện này có vấn đề so sánh tình cảm và báo thù vợ.

Một vị bác sĩ có cô bồ, ngoại tình nói: "Vợ tôi dùng sinh hoạt tình dục làm một công cụ thưởng phạt. Chỉ khi được hài lòng cô ta mới cho tôi ân ái. Nếu cô ta không vui thì dù tôi có van nài cũng không ăn thua, cô ta trả lời lạnh nhạt nghe mà não lòng, lúc đầu tôi cố làm cho cô ta vui nhưng các bạn biết đấy, sự chịu đựng nhẫn nhục của con người chỉ có hạn. Tôi cảm thấy nhục nhã khi được khoái lạc tình dục bằng cách như vậy. Sau này tôi cũng bỏ mặc không thèm đếm xỉa đến cô ta nữa". Tình hình phát triển sau này đã diễn ra đúng quy luật, một cô y tá đối xử rất tốt với anh ta, hai người đi lại thân thiết như vợ chồng.

Qua các ví dụ nói trên có lẽ các bạn có thể nhận thấy không phải tất cả những ai có ngoại tình đều là do thiếu sinh hoạt tình dục vợ chồng. Ngoài ra còn một trường hợp đáng chú ý nữa là rất ít người đi tìm sự khoái lạc ngoại tình do nghệ thuật ân ái của bạn đời rất kém. Vì vậy thấy nguyên nhân gây ra ngoại tình không phải như suy nghĩ của nhiều người là bản năng do có mới nói cũ, thích mới chán cũ, không giữ được mình mới đâm ra lẳng lơ. Nguyên

nhân của nó một phần lớn là ở chỗ sinh hoạt tình dục và tình cảm của hai vợ chồng thiếu hoà hợp. Hai yếu tố này liên quan chặt chẽ với nhau. Vấn đề quá rõ ràng, nếu quan hệ vợ chồng được thoả mãn về sinh lý và tâm lý thì có thể giảm hẳn thậm chí loại bỏ được thứ tội lỗi này. Ai cũng có thể gặp phải cơ hội “lãng lơ” nhưng không phải ai cũng muốn “lãng lơ”. Nguyên nhân có nhiều, trong đó có một điều rất quan trọng là sinh hoạt tình dục có được thuận buồm xuôi gió không. Người có cuộc sống hôn nhân hết sức tốt đẹp chắc chắn sẽ thuy chung hơn người có cuộc sống hôn nhân tồi tệ.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 8

Sinh Hoạt Tình Dục Của Vợ Chồng Tái Hôn

Con đường đời chẳng mấy khi đã bằng phẳng, hôn nhân cũng như vậy. Lúc mới cưới, hai bên đều có tình cảm quyến luyến, như bóng với hình chẳng rời nhau, nhưng rồi chẳng bao lâu sau có thể một bên sẽ thay lòng đổi dạ, quyết đòi ly hôn cho bằng được. Những người có quan hệ tình dục ngoại tình như đã nói ở trên phần lớn sau này đều ly hôn rồi tái hôn, ngoài ra có khi tai nạn hoặc bệnh tật làm cho đôi ngả chia lìa, một bên sẽ trở thành góa bụa. Các trường hợp đó đều có thể dẫn tới một cuộc hôn nhân mới mà ta thường gọi là tái hôn.

Vợ chồng tái hôn cũng phải sinh hoạt tình dục với nhau nên cũng có vấn đề điều tiết tình dục. Vấn đề này còn có nội dung đặc thù hơn so với cuộc hôn nhân cũ, cách xử lý cũng phức tạp hơn. Ta hãy nói từ đêm tân hôn trở đi để tìm hiểu thế giới sinh hoạt tình dục của vợ chồng tái hôn.

Trong đêm đầu tiên tân hôn hoặc tái hôn, tâm tình bao giờ cũng cảm thấy dịu ngọt, nhưng đêm đầu tái hôn tình cảm đó không thể nguyên vẹn như đêm tân hôn đầu tiên mà xen vào đó còn có ý vị khác nữa. Hai vợ chồng trong đêm tân hôn đầu tiên thường mang theo mơ mộng thần bí còn hai vợ chồng trong đêm đầu tái hôn lại chan chứa sự ngậm ngùi. Tái hôn không đơn giản như tân hôn, phía sau sự kết hợp mới ngày thường ẩn chứa một bối cảnh phức tạp, đêm đầu tất nhiên sẽ gây cho họ rất nhiều liên tưởng. Nếu bạn đời cũ do tai ương mà chết thì trong đêm đầu đó kẻ góa bụa tất sẽ mừng tượng

lại hình ảnh cũ của người quá cố. Nếu do tình cảm không hợp mà bỏ nhau thì đêm nay người chồng (hoặc vợ) tái hôn sẽ vui vẻ với cuộc sống mới nhưng trong lòng vẫn có ý lo xa. Nếu có một bên đã kết hôn còn một bên chưa kết hôn (tức vẫn là trai tơ gái tơ) thì bên đã kết hôn rồi sẽ có tâm lý ngượng ngùng. Nếu là người già tái hôn, đêm đầu sẽ cảm thấy bần khoản tự nghĩ “mình già thế này rồi mà còn...”. Đêm đầu tiên là bước mở đầu xây dựng quan hệ tình dục của hai người, cũng có ý nghĩa quan trọng như vậy đối với vợ chồng tái hôn. Chưa tiếp xúc xác thịt với nhau mà có lăm tâm tư như vậy thì tất sẽ gây ra ảnh hưởng xấu sắc đối với sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng tái hôn.

Nếu cả hai bên hoặc một bên tái hôn đã thể nghiệm sinh hoạt tình dục rồi, không còn xa lạ gì với chuyện ân ái, thì đáng lý phải thành thạo việc này. Nhưng do cuộc sống cũ đã để lại dấu ấn sâu sắc trong tâm lý nên việc tính giao trong đêm đầu không thành công hoặc không hoà hợp trôi chảy chẳng phải là chuyện hiếm có. Đối với họ đây không phải là vấn đề kỹ thuật mà là vấn đề tâm lý. Ví dụ có một đôi vợ chồng tái hôn, chị vợ là người bị chồng cũ ngược đãi, mỗi lần tính giao đều tìm cách hành hạ chị, có lần còn dùng cả kim nữa. Trong đêm đầu tái hôn, khi người chồng mới giúp chị cởi bỏ quần áo, mặc dầu anh ta làm động tác rất nhẹ nhàng nhưng chị bị phản xạ có điều kiện, toàn thân run bần bật. Khi người chồng mới vuốt ve, chị sợ quá hét lên. Người chồng mới không dám động đậy nữa, suốt đêm an ủi vỗ về chị.

Còn một cặp tái hôn nữa, cả hai đều đã ly hôn do cơ năng của bạn đời cũ không kiện toàn còn bản thân họ là người lành lặn. Nhưng trong đêm đầu tái hôn, cả hai không ai dám cởi bỏ quần áo trước, cuộc đời cũ đã để lại dấu ấn sâu sắc nên họ đâm ra hoảng sợ trước cuộc sinh hoạt tình dục thực sự. Cuối cùng cả hai ôm nhau nguyên cả quần áo ngủ suốt đêm.

Trường hợp sau đây lại càng hoang đường. Trong cặp vợ chồng tái hôn này, chị vợ đã có một đời chồng còn anh chồng mới là trai tơ. Trong đêm tân hôn, chị vợ sợ chồng hiểu nhầm mất vui nên không dám đả động tí gì đến chuyện cũ. Thậm chí ngay cả khi người chồng mới nhằm không đúng vị trí mục tiêu chị cũng không nói gì. Sau này chồng hỏi, chị mới đau khổ nói rằng "Em không còn là gái trinh nhưng vẫn giả làm gái trinh để anh vui lòng". Những tình hình như vậy là rất phổ biến đến với các cặp vợ chồng tái hôn có một bên đã kết hôn còn một bên chưa kết hôn. Bên đã kết hôn có

kinh nghiệm sinh hoạt tình dục nhưng không tiện nói ra. Họ vốn biết một số kiến thức về tình dục nhưng không dám vận dụng. Sau một thời gian mò mẫm, sinh hoạt tình dục của họ sẽ hoà hợp. Do trở ngại về tâm lý nên họ đã kéo dài thời gian mò mẫm, thậm chí bên đã kết hôn vĩnh viễn không bao giờ dám thổ lộ kinh nghiệm riêng của mình. Rõ ràng làm như vậy sẽ giảm bớt khoái lạc tình dục của họ.

Từ đêm đầu tân hôn đến khi kết thúc tuần trăng mật, phần lớn các cặp vợ chồng kết hôn lần đầu đều cố gắng thích ứng với nhau trong tình dục nhưng việc này đối với các cặp vợ chồng tái hôn lại rắc rối, gian truân. Tuy họ đã có kinh nghiệm về mặt này nhưng là kinh nghiệm với người khác. Nay đối tượng thay đổi rồi, kinh nghiệm cũ có thể không còn thích hợp nữa. Ví dụ phương thức được người bạn đời cũ thích thú thì người bạn đời mới có thể không những không thích mà còn chán ghét nữa. Bộ phận rất nhạy cảm của người bạn đời cũ không giống như người bạn đời mới. Những tín hiệu cũ thông báo cho nhau về tình dục nay trở thành xa lạ với người bạn đời mới. Tất cả phải làm lại từ đầu. Vợ chồng kết hôn lần đầu làm việc này rất đơn giản, dễ dàng còn vợ chồng tái hôn lại bị ảnh hưởng của thói quen cũ. Một người đàn ông đã xây dựng được một thứ ám hiệu với vợ, mỗi khi anh ta cạo râu là vợ biết ý ngay và chuẩn bị sẵn sàng cho sinh hoạt tình dục. Sau khi tái hôn, anh ta vẫn có thói quen đó nhưng khi cạo râu xong đi vào buồng ngủ thì đã thấy vợ ngáy o o.

Về tâm lý mà nói, sinh hoạt tình dục cũ gây ảnh hưởng càng lớn đối với vợ chồng tái hôn, tai hại cũng lớn hơn. Vợ chồng tái hôn khó tránh khỏi hoài niệm cái đã qua. Họ thường cố ý hoặc cố tình so sánh hai người bạn đời cũ mới, kể cả trong sinh hoạt tình dục. Họ so sánh về nhiều mặt, như nội dung chuyện trò tình tứ, phương thức vuốt ve, nhịp độ và động tác tính giao, phản ứng tình dục và so sánh cả cảm thụ riêng của bản thân. Bất kể kết quả so sánh ra sao, sự so sánh đó chỉ có hại. Nếu người bạn đời mới không được như người cũ thì bạn sẽ bị giảm hẳn lạc thú trong sinh hoạt tình dục. Dù người mới có hơn người cũ chẳng nữa, bạn cũng sẽ không được thoả mãn nhiều hơn vì sự so sánh đó làm bạn có hoài niệm rắc rối về mối tình xưa, làm phân tán sự chú ý của bạn. Nếu đối phương biết được lại càng tai hại. Sự so sánh như vậy có thể gây ra phản ứng xấu trong tâm lý đối phương, gây rạn nứt trong tình cảm vợ chồng tái hôn.

Sự so sánh này tuy là khó tránh khỏi đối với vợ chồng tái hôn, rất khó xoá đi hình ảnh của người cũ nhưng vẫn phải cố tránh. Nói chung có thể dùng phương thức sau: Cát giấu các vật để gợi đến chuyện cũ; cố hết sức giảm suy nghĩ đến người cũ; khi va chạm tuyệt đối không được đem hai người mới cũ ra so sánh, càng không được nói kết quả so sánh ra sao. Chỉ có khi bình thường đã xoá bỏ được ý nghĩ so sánh thì khi sinh hoạt tình dục mới không nghĩ đến việc so sánh nữa.

Còn rất nhiều nhân tố ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng tái hôn, chủ yếu đều là về tâm lý. Ví dụ trước đây đã có tình cảm thắm thiết với người cũ nay vì một nguyên nhân nào đó mà phải ly dị thì trong sinh hoạt tình dục với người mới sẽ cảm thấy ân hận vì đã có lỗi với người cũ. Khi sinh hoạt tình dục với người mới thường có ý hạn chế bớt sự hưng phấn. Trường hợp này rất phổ biến nếu người bạn cũ chết do tai nạn hoặc bệnh tật. Một chị phụ nữ ở tuổi trung niên nói chồng cũ bị chết đuối trong khi bơi lội. Chị đã thề không tái giá để tỏ lòng chung thủy với chồng. Nhưng sau này có một người đàn ông đã hết lòng giúp đỡ chị trong lúc khó khăn khiến chị xúc động và hai người đã lấy nhau. Nhưng sinh hoạt tình dục sau khi tái hôn đều không ra làm sao. Chị nói: "Mỗi khi chuẩn bị làm việc đó tôi đều kéo rèm che kín cửa sổ nhưng vẫn cứ cảm thấy có một đôi mắt đang nhìn tôi đây về ai oán như đang trách tôi. Lúc đó tôi không chịu nổi vội đẩy ngay chồng ra. Anh không hiểu đầu đuôi làm sao. Chao ôi! Sao anh biết được tâm lòng của tôi khi đó".

Ý thức phong kiến cũng có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục của vợ chồng tái hôn, điều đó biểu hiện rõ ở nam giới. Có một số đàn ông vốn có tư tưởng khinh thường phụ nữ thậm chí có người nói thẳng ra: "Cứ nghĩ đến chuyện cô đã ngủ với người khác là tôi hết cả hứng thú". Có khi ý nghĩ đó không nói ra nhưng lại được thể hiện trên hành động tức là khi tiếp xúc xác thịt với vợ, họ tỏ ra ác cảm, chỉ đơn thuần thoả mãn nhu cầu sinh lý còn không cần nghĩ xem tình cảm của vợ có bị thương tổn không. Loại người này thường không cần biết đến ý kiến ai khác, chỉ biết ép buộc đối phương phải chiều theo ý thích của mình, đã ép buộc thì còn có gì mà âu yếm nữa.

Một vấn đề khó nữa của vợ chồng tái hôn là con riêng. Khi sống goá bụa đã hình thành mối quan hệ vững chắc với con không ai có thể xen chân vào. Đứa con riêng thường có tâm lý thù địch với bố dượng hoặc mẹ kế. Mỗi

quan hệ gia đình căng thẳng như vậy có thể làm tổn thương tình cảm của cặp vợ chồng tái hôn khiến họ không được hưởng thụ trọn vẹn lạc thú của sinh hoạt tình dục.

Có khi tuổi tác cũng thành vấn đề rắc rối. Có những cặp vợ chồng tái hôn chênh nhau lớn về tuổi tác, hiện tượng thường thấy là chồng già vợ trẻ. Trong vấn đề tình dục, chồng đã lực bất tòng tâm nhưng bà vợ trẻ hơn còn hăng hái lắm. Sau mỗi lần ân ái, ông chồng mệt phờ còn bà vợ vẫn thấy chưa được thật thoả mãn. Đứng trước tình trạng sinh lý thiếu hoà hợp đó, ông chồng thấy tủi thân còn bà vợ thì buồn rười rượi. Không xử lý tốt tình trạng này sẽ có thể làm cho hôn nhân tan vỡ hoặc bà vợ trẻ tuổi sẽ mang tiếng ngoại tình.

Chúng tôi đã nói nhiều về các nhân tố không lợi cho sinh hoạt tình dục của vợ chồng tái hôn nhưng không có nghĩa là các cặp vợ chồng tái hôn không thể có sự hoà hợp và hương vị ngọt ngào của sinh hoạt tình dục. Chúng tôi chỉ muốn giải thích một điều: vợ chồng tái hôn có nhược điểm "bẩm sinh", cần có nỗ lực gấp bội mới có thể dành được sự lạc thú đầy đủ trong sinh hoạt tình dục. Nhưng dù thế nào chăng nữa, hôn nhân mới rót cuộc vẫn là một việc "hi" làm xúc động lòng người. Chỉ cần hai bên có đầy đủ lòng tin đối với sinh hoạt tình dục thì nhất định sẽ được hưởng hương vị ngọt ngào của yêu đương như cuộc kết hôn đầu tiên vậy.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Phần X - Chương 1

Niềm Thú Vị Mới Trong Tính Giao

Bạn có biết chẵng?

- *Bi kịch thời ấu thơ có thể gây ra chứng liệt dương chẵng?*
- *Kẻ làm tình vụng trộm tại sao dễ mắc chứng hoạt tinh (xuất tinh quá sớm)?*
- *Gánh nặng tâm lý trong ngoại tình có thể gây ra chứng liệt tinh (không xuất được tinh) hay không?*
- *Đâu là nguyên nhân tâm lý của chứng thiếu năng tình dục?*
- *Tại sao có người lại sinh ra tâm lý chán tính giao?*

- Hai vợ chồng phối hợp với nhau như thế nào để chữa chứng lãnh cảm tình dục của vợ?
- Tâm tư lo lắng - nóng vội tại sao có thể gây ảnh hưởng đến công năng tình dục?
- Khắc phục như thế nào chứng kém công năng tình dục bằng cách làm các bài tập tác nghiệp tại gia đình?
- Dùng cách xoa bóp, ấn véo như thế nào để chữa chứng hoạt tinh?
- Có thể dùng cách tự tập luyện để chữa chứng thiếu cao trào tình dục của vợ không?

1 Chứng Thiếu Năng Tình Dục Vốn Là Bệnh Tư Tưởng

Điều khổ tâm nhất trong sinh hoạt tình dục vợ chồng là một bên bị chứng thiếu năng tình dục. Chồng muốn ân ái thì vợ lại có hiện tượng co thắt âm đạo hoặc vợ có hứng thú nhưng chồng lại liệt dương. Có khi chồng muốn được hưởng khoái cảm tình dục nhưng lại bị hoạt tinh (xuất tinh quá sớm), hoặc vợ muốn được hưởng lạc thú tình dục nhưng không ngờ bản thân bị chứng thiếu cao trào. Có bệnh chưa phải là tệ hại nhất, sinh hoạt tình dục không được hoàn mỹ, hai vợ chồng quý hoá nhau có thể thông cảm với nhau. Cái phiền toái nhất của việc này là không dám hỏi ai hoặc nhờ ai giúp đỡ. Để người khác biết là dễ thành trò cười cho bọn người hiểu sự bàn tán. Do đó người mắc chứng thiếu năng tình dục thường ở trong trạng thái tủi thân, lo lắng, buồn phiền, tự ti, và càng như vậy lại càng làm cho bệnh nặng thêm.

Dù cho một số cặp vợ chồng dám thổ lộ với bạn thân hoặc hỏi bác sĩ nhưng hi vọng chữa được bệnh này trên chục năm trước đây là không lớn lắm vì nó không phải là bệnh của khí quan, nói một cách thông tục hơn nó không phải là bệnh về thể chất mà là bệnh về tư tưởng. Theo tài liệu thống kê, chỉ có 10-15% số người bị bệnh liệt dương là do nguyên nhân về thể chất, 85-90% là do nguyên nhân về tư tưởng, tinh thần. Nếu không biết nguyên lý bệnh nào chữa thuốc đó thì dù bác sĩ tài giỏi đến đâu, thuốc thang tốt đến thế nào chẳng nữa cũng chẳng ích gì.

Chứng thiếu năng tình dục đã là một bệnh về tư tưởng thì chúng ta cần phải xem xét các nhân tố tư tưởng, tinh thần đã có tác động như thế nào?

Chứng thiếu năng tình dục thường thấy nhất của nam giới là liệt dương.

Theo định nghĩa, *liệt dương* là *dương vật của nam không cương cứng được khi giao hợp hoặc cương cứng không đủ mức để có thể giao hợp*. Người chưa bao giờ có thể cương cứng dương vật khi đưa vào âm đạo gọi là bị mắc chứng liệt dương nguyên phát. Người đã từng sinh hoạt tình dục bình thường nhưng sau này mới có hiện tượng này thì gọi là chứng liệt dương thứ phát. Còn một loại nữa gọi là liệt dương tạm thời, tức là chỉ không cương cứng được trong một hoàn cảnh nào đó, gặp hoàn cảnh khác hoặc một đối tượng khác lại có thể giao hợp như bình thường. Gần đây phát hiện một loại mới gọi là liệt dương do tinh thần, còn gọi là “*hội chứng goá vợ*”. Chứng này thường gặp ở đàn ông trên 50 tuổi, vợ bị ốm lâu ngày, rất ít được tính giao, sau khi vợ chết đã lấy vợ mới nhưng trong tính giao thường bị thất bại vì không cương cứng được, do đó sinh ra lo lắng buồn rầu. Vợ mới dùng mọi cách gọi tình vẫn không ăn thua, dương vật không cương cứng được hoặc cương nhưng không cứng.

Nguyên nhân của chứng liệt dương do tư tưởng có thể quy kết vào bốn mặt sau. Một là do ảnh hưởng bất lợi của quá trình trưởng thành, như bị bố mẹ đe nẹt khắt khe, xung khắc về tình cảm với bố mẹ, thái độ tiêu cực của gia đình đối với vấn đề tình dục, bị tổn thương tinh thần trong vấn đề tình dục ở tuổi nhi đồng, tính giao lần đầu bị thất bại, đồng tính luyến ái v.v.... Xin lấy một ví dụ, một người đàn ông bị liệt dương, thuở nhỏ bị gia đình quản lý rất nghiêm, năm lên 4 tuổi bị bố mẹ đánh mắng vì hay nghịch bộ phận sinh dục, do đó gây ra ấn tượng rất sâu sắc. Năm 14 tuổi lần đầu tiên thấy hiện tượng di tinh (mộng tinh) nghe người ta nói di tinh hại khí chất lắm nên sinh ra lo sợ. Sau khi lấy vợ, trong lần tính giao đầu tiên rất hồi hộp, cương nhưng không đủ cứng nên thất bại, từ đó bệnh ngày càng nghiêm trọng.

Nguyên nhân thứ hai là do quan hệ giao tế kém hoà hợp nên sinh ra một số ảnh hưởng, như thù ghét phụ nữ, không tin phụ nữ, có sở thích hoặc quan niệm tình dục khác thường, mâu thuẫn về thân phận giới tính. Xin lấy một ví dụ sau. Một đôi vợ chồng lấy nhau do bố mẹ đôi bên ép buộc anh chồng rất không vừa lòng vì vợ đã xấu lại không hiền dịu. Đêm tân hôn, anh chồng bực tức nên để vợ nằm không một mình. Ba ngày sau chị vợ chủ động kêu gọi, anh ta thấy cũng muốn giao hợp nhưng trong lòng vẫn chán ghét. Khi bị vợ giục giã, anh ta đột nhiên thấy lo lắng không yên tâm, từ đó bị mắc chứng liệt dương.

Nguyên nhân thứ ba là về mặt tình cảm. Nguyên nhân này rất phức tạp. Lo lắng, buồn phiền, tâm tình trầm cảm đa nghi, sợ vợ chữa đẽ, sợ mắc bệnh phong tình đều có thể gây ra liệt dương. Có người khi tính giao lại cứ nghĩ vợ mình là thần thánh không được xâm phạm, tự thấy mình là kẻ xấu xa, cảm thấy mắc tội lỗi hoặc có cảm giác áy náy không yên trong khi tính giao. Có đàn ông sợ dương vật mình to quá gây tổn thương cho đối phương. Có người sợ bị người khác phát hiện. Có người hoài nghi năng lực tình dục của bản thân, sợ bị phụ nữ coi thường. Có người sợ mình không làm cho bên nữ khoái lạc v.v... mọi điều đó đều có thể gây ra liệt dương.

Nguyên nhân thứ tư là về mặt nhận thức, như kém hiểu biết về tình dục, cả tin lời đồn đại hoạt động tình dục miễn cưỡng. Ví dụ nam giới sau mỗi lần xuất tinh đều có một giai đoạn vô cảm, dương vật không cương cứng được. Người thiếu kiến thức tình dục lại tưởng nhầm mình bị liệt dương nên sinh ra tâm lý lo buồn, từ đó bị liệt dương thật. Hoặc có người ngẫu nhiên một lần bị thất bại trong tính giao, dương vật không cương cứng được, nên sinh ra lo nghĩ rồi cứ miễn cưỡng lại tính giao một lần nữa, vẫn không cương cứng được, thế là càng thất bại càng thêm lo buồn, càng lo buồn càng cố miễn cưỡng, hình thành hiện tượng tuần hoàn ác tính, cuối cùng không chữa nổi. Hiện tượng ngẫu nhiên bị thất bại một lần vốn dĩ là chuyện bình thường, phần lớn là do quá mệt nhọc, tâm tình không yên, say rượu, bị bệnh cấp tính hoặc lo buồn tạm thời mà sinh ra, có thể tự nhiên sẽ khỏi, nhưng do không hiểu biết nên mới để ra hậu quả liệt dương giả trở thành liệt dương thật.

Một chứng bệnh nữa về công năng tình dục của nam là hoạt tinh (xuất tinh quá sớm). Hoạt tinh là dương vật chưa kịp đưa vào âm đạo hoặc mới đưa vào đã xuất tinh, rồi mềm đi ngay. Hiện nay giới y học vẫn chưa có một định nghĩa chuẩn xác về hoạt tinh. Có người cho rằng dương vật đưa vào âm đạo chưa được một phút đã xuất tinh hoặc dương vật chưa ân vào rút ra được 15 lần đã xuất tinh là hoạt tinh. Lại có người dựa vào quan sát thấy thời gian trung bình giao hợp của một người đàn ông khỏe mạnh là 2 phút, số lần trung bình làm động tác của dương vật là 62, thấp hơn số đó là hoạt tinh. Hai ông bà Mastess cho rằng nam giới trong tính giao chưa làm cho bạn tình được thoải mái tình dục một nửa đã xuất tinh là hoạt tinh.

Hoạt tinh phần lớn cũng đều do nhân tố tinh thần gây ra. Qua bệnh án của người mắc chứng hoạt tinh lâu ngày có thể phát hiện thấy một đặc điểm

chung là khi mới bắt đầu giao hợp đã xuất tinh nhanh làm cho họ lo lắng. Ví dụ có người khi còn trai trẻ đã có tật thủ dâm, thích thủ dâm nhưng lại sợ bị người khác phát hiện, vì vậy mỗi lần thủ dâm đều cố làm sao để xuất tinh cho nhanh. Lại có người tính giao lần đầu tiên trong hoàn cảnh rất sợ bị phát hiện nên vội vội vàng vàng làm động tác, kết quả sinh ra chứng xuất tinh nhanh. Một anh thanh niên trước khi lấy vợ đã trải qua nhiều lần tính giao, thường là lợi dụng khi bố mẹ vắng nhà mới hành động, đề phòng bố mẹ bất chợt phát hiện. Sau khi lấy vợ, hoàn cảnh đã an toàn, thời gian cũng dư dật nhưng anh ta không thay đổi được thói quen xuất tinh trước đây, thường xuất tinh nhanh, vợ yêu cầu hãm chậm lại nhưng anh ta không sao thực hiện được, mỗi lần ân ái chẳng còn gì là vui thú, vợ oán trách chồng hai bên đã nhiều phen cãi nhau. Cuối cùng họ đã phải xin ly hôn.

Quá coi nặng chuyện tình dục cũng có thể gây ra hoạt tinh. Loại người này không sinh hoạt tình dục nhiều trước khi làm tình bao giờ cũng hình dung cảnh ân ái với nhau nhưng đến khi thực sự hành động lại xuất tinh quá sớm. Trái lại có người lại quá u lo lắng chuyện làm tình, trước đó đã đôi ba lần hoạt tinh nên cũng chột dạ, sinh ra lo lắng, trước khi ân ái chỉ sợ bị hoạt tinh. Giá đừng lo nghĩ gì thì không sao, cứ lo nghĩ lại sinh chuyện rắc rối. Thế là từ một lần biến thành nhiều lần hoạt tinh, từ ngẫu nhiên biến thành tất nhiên.

Còn có nguyên nhân hoạt tinh do quan hệ vợ chồng không hoà thuận. Về biểu hiện có hai dạng cực đoan. Một là có tâm trạng thù ghét, oán giận vợ do vợ đối xử không tốt, cảm thấy đau lòng, hoặc vợ có ngoại tình. Khi sinh hoạt tình dục, cảm thấy rất không vui, chỉ hành động theo kiểu đối phó cho xong chuyện, thế là bị hoạt tinh. Hai là chồng có tâm trạng tự ti, sùng bái vợ, cảm thấy sinh hoạt tình dục là bất kính đối với vợ, không còn dám mong ước gì nhiều, vừa tiếp xúc với vợ đã tuột xích.

Liệt tinh (không xuất tinh) là chứng thiếu năng tình dục ít thấy của nam giới. Hiện tượng này trái ngược với hoạt tinh. Dương vật cương cứng được, đưa vào âm đạo được nhưng không đạt được cao trào tình dục và không thể xuất tinh, tuy vậy khi bình thường đã có hiện tượng di tinh (mộng tinh) hoặc vẫn có thể xuất tinh khi thủ dâm. Những người này có thể từ thời thơ ấu đã chịu ảnh hưởng sâu sắc của tôn giáo hoặc của các quan niệm khác; họ cứ nghĩ rằng tính giao là một tội lỗi, sinh dục là ô uế, xuất tinh có hại cho sức khoẻ v.v..., đã hình thành ấn tượng vững chắc, khi tính giao vẫn có tâm lý đó nên

không thể xuất tinh. Mâu thuẫn vợ chồng có thể là nguyên nhân của hiện tượng liệt tinh, ví dụ thù ghét vợ, ruồng bỏ vợ, không thích vợ v.v... Lại có trường hợp chồng đan díu với một phụ nữ khác, đến khi ngủ với vợ có tâm lý rất phức tạp, hoặc cảm thấy hổ thẹn, hoặc chán ghét, hoặc tự giận mình, kết quả gây ra liệt tinh. Một vài tổn thương về tâm lý cũng có thể trở thành nguyên nhân quan trọng gây ra liệt tinh. Ví dụ chồng phát hiện vợ ngoại tình, hoặc vợ bị cưỡng dâm nên chỉ ngủ với vợ lại liên tưởng đến các chuyện đó, nhất là khi nghĩ tới chuyện xác thịt vợ đã bị kẻ khác chiếm hữu, thế là không đạt tới cao trào tình dục. Còn có một trường hợp nữa cũng cần nói đến, có người lo sợ vợ thụ thai nên mỗi lần tính giao đều cố kìm hãm không xuất tinh, lâu ngày sinh ra mất phản xạ xuất tinh, đến khi vợ chồng muốn có con cũng không xuất tinh được nữa.

Chúng thiếu năng tình dục của nữ giới chủ yếu có hai loại. Một là giao hợp khó khăn, hai là thiếu cao trào tình dục. Giao hợp khó khăn có nghĩa là không hoàn thành được việc giao hợp. Một trong những nguyên nhân của hiện tượng này là âm đạo co thắt, tức là khi dương vật sắp đưa vào âm đạo thì các cơ quanh âm đạo tự nhiên có phản xạ co thắt làm cho giao hợp rất khó khăn. Co thắt nặng thì chỉ đưa vào âm đạo vừa một ngón tay, nhẹ thì đưa dương vật vào được nhưng vợ cảm thấy rất đau đớn.

Nguyên nhân co thắt âm đạo chủ yếu là nhân tố tâm lý. Ví dụ thời thơ ấu hoặc thanh xuân đã được dạy dỗ theo quan niệm truyền thống, đầu óc đầy những tín niệm bác bỏ hoạt động tình dục, ví dụ như có tư tưởng cho rằng "cái quý nhất của phụ nữ là trinh tiết", "ngủ với đàn ông là ô uế nhất", "nam khoái lạc nữ đau khổ", "chỉ có đồ mặt mo mới thích ngủ với đàn ông" v.v... Họ có tâm trạng lo buồn, sợ hãi, mắc tội đối với chuyện tính giao nên đến khi tính giao thì tâm tình đó trở dậy làm cho âm đạo tự nhiên bị co thắt. Tổn thương tình cảm do chuyện tính giao trước đây để lại cũng là một nguyên nhân quan trọng gây ra co thắt âm đạo. Ví dụ có chị đã bị cưỡng dâm từ thuở thơ ấu hoặc thanh xuân, hoặc thời kỳ tân hôn gặp phải anh chồng làm động tác quá thô bạo. Những chuyện đó đã gây ra ấn tượng sâu sắc. Coi tính giao là chuyện đau khổ trong lòng họ nên đã tạo thành phản xạ có điều kiện. Quan hệ vợ chồng không bình thường cũng gây ra chứng co thắt âm đạo. Ví dụ có chị tỏ ra nhu nhược, luôn phục tùng yêu cầu của chồng, tham gia tính giao chỉ là chuyện bắt buộc dĩ còn trong lòng thì không muốn theo chồng. Tâm lý mâu thuẫn đó đã thể hiện thành hiện tượng co thắt âm đạo khi sinh hoạt tình dục.

Chúng thiếu cao trào tình dục trên thực tế là lãnh cảm tình dục. Nói theo nghĩa rộng, nó gồm có ba mặt là: không có tình dục, chối bỏ tình dục hoặc chán ghét tình dục; có tình dục nhưng thiếu cao trào tình dục; rất ít khi đạt tới cao trào tình dục nên không thích thú tính giao. Ba trường hợp đó tuy có khác nhau nhưng đều có thể quy kết chung là không thể hoặc khó đạt tới cao trào tình dục, vì vậy ta chỉ cần tìm hiểu chứng thiếu cao trào tình dục là được. Chứng thiếu cao trào tình dục chịu ảnh hưởng rất lớn của nhân tố tâm lý, xin lấy một ví dụ để nói rõ vấn đề này. Một cô nhân viên y tế 27 tuổi, từ nhỏ đã có tâm trạng sợ quan hệ với bạn trai, nhất là sau lần đầu thấy kinh nguyệt năm 13 tuổi lại càng sợ, cứ nghĩ lấy chồng là chịu tội. Năm 23 tuổi cô bắt đầu yêu nhưng bị gia đình phản đối nên phải chia tay với người yêu, tuy vậy cô vẫn nhớ anh ta. Năm 23 tuổi kết hôn, chồng cô rất quan tâm, âu yếm nhưng cô luôn tỏ ra bị động, chậm chạp, tuy có yêu cầu tình dục nhưng không có khoái cảm. Cô lo ngại lắm, một phần sợ sinh hoạt tình dục kém trôi chảy sẽ bị già trước tuổi, một phần sợ chồng không được thỏa mãn tình dục nên coi mình là người thừa. Cô cố gắng để có cao trào nhưng đều vô hiệu.

Ví dụ trên cho thấy có rất nhiều nhân tố tâm lý gây ra thiếu cao trào tình dục. Nhìn theo sự kìm hãm của văn hoá xã hội, phụ nữ trong xã hội văn minh không biểu lộ phản ứng tình dục một cách tự nhiên như phụ nữ trong xã hội nguyên thủy. Từ nhỏ họ đã có những quan niệm sai lầm về tình dục, luôn chủ động kềm chế phản ứng tình dục của mình, căn bản không dám nghĩ đến chuyện chủ động giành lấy cao trào tình dục trong tính giao. Xét theo góc độ hoà hợp tình cảm vợ chồng, nếu vợ thù ghét, chán sợ hoặc thờ ơ với chồng thì đều có phản xạ kìm hãm cao trào tình dục. Có chị còn dùng phản xạ đó làm một thủ đoạn trả thù chồng.

Ngoài ra còn một loạt các nhân tố tâm lý khác gây ra chứng thiếu cao trào tình dục. Ví dụ tâm trạng u uất, tự giận mình, e thẹn đều có thể kìm hãm cao trào của nữ. Có chị đầy lòng lo ngại trong khi tính giao, tâm tư rối bời, hoặc lo sao để làm tròn nghĩa vụ người vợ, hoặc lo ngại bản thân xấu xí, hoặc sợ thụ thai, bị dày vò bởi nhiều tâm trạng rắc rối như vậy nên họ không thể đạt được cao trào tình dục. Lại có chị lúc nào cũng lo bản thân thiếu cao trào nên càng lo càng không thấy xuất hiện cao trào.

Trường phái về phân tích tinh thần đã phân tích chứng thiếu cao trào tình dục theo góc độ xung đột tâm lý trong tiềm thức. Họ cho rằng chứng này ở một số phụ nữ là do bất hạnh thời thơ ấu gây ra. Ví dụ cha mẹ bất hoà, cha đối xử tàn bạo với mẹ, các cô gái lớn lên trong hoàn cảnh đó sẽ có tâm tư sợ và không tin đàn ông. Sau khi kết hôn, tuy họ cũng yêu chồng nhưng trong tiềm thức vẫn tồn tại tâm lý sợ và không tin đàn ông nên cản trở cao trào xuất hiện.

Cuối cùng chúng tôi xin nói về hiện tượng chán ghét tình dục. Đây không phải là vấn đề về cơ năng mà là vấn đề về tâm lý chịu ảnh hưởng rất lớn của nhân tố tâm lý, có liên quan nhất định với các chứng thiếu năng khác nên cũng cần có hiểu biết chung về mặt này. Nam nữ đều có thể mắc chứng chán ghét tính giao nhưng ở nữ nhiều hơn. Nó là một thứ phản ứng căm ghét kéo dài hoạt động tình dục hoặc ý nghĩ về tình dục. Có người thể hiện sự căm ghét về mặt tâm lý, có người lại thể hiện về mặt sinh lý như buồn nôn, đi ngoài, bồn chồn.

Biểu hiện của người mắc chứng này rất kỳ cục. Có người quanh năm chỉ tính giao 1-2 lần. Có người không chán ghét tính giao nhưng chán ghét hôn hít, ôm ấp vuốt ve một bộ phận nào đó hoặc một động tác nào đó. Còn có người ghét nói chuyện về tình dục, nghe thấy là bỏ đi luôn hoặc bịt tai lại. Lại có người cứ nghĩ đến chuyện có liên quan đến tình dục là tự nhiên sinh ra căm ghét. Biểu hiện của chứng chán ghét tình dục tuy khó hiểu nhưng vẫn có thể tìm ra nguyên nhân tâm lý của nó. Trước hết chứng chán ghét tình dục có liên quan với tâm lý lo sợ. Ví dụ có phụ nữ bị cưỡng dâm, vết nhục này gây ra tổn thương rất lớn trong tâm linh nên sinh ra chán ghét tình dục. Tệ hại hơn nữa, có chị chỉ đọc trên báo chí bài viết về vụ án cưỡng dâm mà trí tưởng tượng đã bị kích động và sinh ra chứng này. Có người do có điều lo nghĩ không thể thổ lộ với ai nên sinh ra chán ghét tình dục. Ví dụ có anh thanh niên mọc vú như phụ nữ, có chị phụ nữ mọc nhiều lông hoặc lép vú, sợ bị bạn khác giới phát hiện nên cố tránh sinh hoạt tình dục. Chứng chán ghét này hoàn toàn là phát triển từ tâm lý lo sợ mà ra. Lại còn có chứng chán ghét tình dục do tâm lý sợ thụ thai, chữa đẻ, chủ yếu xuất hiện ở nữ nhiều hơn. Thời thanh xuân họ đã nhìn thấy phụ nữ sinh con vật vã đau đớn nên có ấn tượng rất sâu, sinh ra tâm lý sợ tình dục và chán ghét tình dục.

Chúng này còn có thể do một số sự việc nhỏ gây ra. Ví dụ buổi tối chồng không chịu đánh răng, vợ rất khó chịu với mùi hôi nên sợ hôn hít. Chồng mua cho vợ một món quà tặng quý giá, vợ bèn tính giao với chồng nên anh ta nghĩ vợ đã dùng cái trò nhục dục để trả công, sinh ra chán ghét tình dục. Ngoài ra, trong trường hợp miễn cưỡng phải tính giao không tự nguyện, nhìn trái mắt biểu hiện hoặc động tác của chồng trong tính giao đều có thể phát triển thành chứng chán ghét tình dục.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Bệnh Tư Tưởng Phải Chữa Bằng Thuốc Tư Tưởng

Bệnh thiếu năng tình dục chủ yếu là một bệnh về tư tưởng nên hoàn toàn có thể không cần tiêm chích, uống thuốc mà cần điều trị bằng biện pháp tư tưởng. Trên chục năm trước đây đã xuất hiện đủ mọi loại liệu pháp tâm lý, như liệu pháp phân tích tinh thần, liệu pháp nhận thức, liệu pháp thôi miên và ám thị. Hiện nay tuy liệu pháp hành vi đang đắt hàng nhưng liệu pháp tâm lý không hề mất tác dụng. Công tác điều trị tình dục hiện đại đã coi liệu pháp tâm lý là một bộ môn thành viên của ngành mình nhằm tìm ra cách chữa trị hiệu quả hơn nữa.

Liệu pháp tâm lý thường phải do chuyên gia thực hiện. Ví dụ liệu pháp thôi miên đang được hoan nghênh rộng rãi là do bác sỹ thực hiện phép thôi miên đối với bệnh nhân, rồi dùng cả cách ám thị để làm thay đổi quan niệm của họ, do đó cải thiện được công năng tình dục của người bệnh. Dùng phép thôi miên đối với phụ nữ mắc chứng co thắt tử cung làm cho các cơ được thả lỏng, xoá bỏ tâm tư khản trương, hồi hộp được coi là một liệu pháp rất có triển vọng tốt đẹp.

Dùng liệu pháp này trước hết phải dẫn dắt bệnh nhân, cố gắng cải thiện tình trạng lo sợ của họ khi tính giao. Nếu đã làm nhiều lần và bệnh nhân vẫn chưa có tiến triển tốt thì có thể cho bệnh nhân tính giao trong trạng thái thôi miên. Sự thực chứng tỏ phụ nữ giao hợp trong trạng thái thôi miên hoàn toàn có khoái cảm tình dục. Rất dễ nhận ra sự chuyển biến tâm tình của phụ nữ trong trạng thái thôi miên vì lúc đó họ không thể dùng cách che đậy. Chị nào không biểu lộ rõ trên nét mặt thì lại dùng tay để bộc lộ cảm giác sung sướng của mình. Đối với bệnh nhân trong trạng thái thôi miên còn phải dùng cả cách ám thị tinh tế, chuẩn xác. Ví dụ ám thị "Bạn là một phụ nữ bình thường, tính giao rất thuận lợi và sung sướng. Bạn hãy vui lòng tiếp nhận

đi". Bệnh nhân trong lúc mơ màng ở trạng thái thôi miên có thể cảm thấy hứng thú và dang hai đùi ra.

Dùng liệu pháp thôi miên đối với nam giới liệt dương có thể làm tăng thêm lòng tin của họ. Khi ở trạng thái tỉnh, họ lo ngại dương vật không cương cứng được nhưng trong trạng thái thôi miên sẽ không còn tồn tại các nhân tố cản trở dương vật cương cứng. Như vậy công năng tình dục sẽ được khôi phục. Trong thôi miên đã cương cứng được, có nghĩa là công năng tình dục không còn vấn đề nữa. Ví dụ có một bệnh nhân nói anh ta chưa bao giờ cương cứng được, bác sĩ đã dùng liệu pháp thôi miên và ghi hình cảnh dương vật cương cứng trong trạng thái thôi miên rồi cho anh ta xem băng ghi hình. Thế là anh ta được giải toả về tâm lý và sau đó đã tính giao thành công.

Được sự giúp đỡ của các chuyên gia bộ môn phân tích tinh thần, đã phát hiện ra một trạng thái tâm lý gây ảnh hưởng đến công năng tình dục. Có một đôi vợ chồng rất kém hoà hợp trong sinh hoạt tình dục, vợ thường xuyên từ chối tính giao, khi miễn cưỡng phải tính giao cũng không có cao trào, chồng cứ cố làm vẫn không xuất được tinh, đã dùng nhiều biện pháp mà vẫn vô hiệu. Chuyên gia phân tích tinh thần quan sát tỉ mỉ phát hiện thấy vợ là một phụ nữ khéo giao tế, khiêu vũ giỏi. hết sức hoạt bát khi vắng mặt chồng, còn chồng thì trái lại sinh ra u uất hoặc có khi lại quá hoạt bát. Qua khâu gợi, chị vợ mới nói thật lòng, năm 17 tuổi, bị một thanh niên lừa dối, từ đó quyết tâm báo thù mọi người đàn ông, kể cả chồng mình. Tìm ra nguyên nhân đó, chuyên gia đã giúp chị uốn nắn lại thái độ, nay chị đã tỉnh ngộ nhận thức được rằng: "Không báo thù được kẻ lừa dối mình, bỏ rơi mình, lại đi đổ tội cho những người đàn ông vô can, làm hại họ, nay nghĩ lại làm như vậy không tốt, khiến chồng phải chịu sự đau khổ của bệnh tật". Giải quyết được vấn đề tư tưởng đó, sinh hoạt của hai vợ chồng lại trở lại bình thường.

Theo tổng kết của các chuyên gia điều trị bệnh tình dục, việc điều trị tâm lý bất kỳ chứng thiếu năng tình dục nào cũng đều phải tuân theo các nguyên tắc sau: khi hai bên có vấn đề về tình dục, không được oán trách lẫn nhau; chứng thiếu năng tình dục là một chuyện bình thường, không phải là do tinh thần khác thường gây ra; tính giao là chuyện song phương không phải là đơn phương; tính giao không nhất thiết phải là giao hợp thực sự, dùng phương pháp khác vẫn có thể mang lại hiệu quả tương tự; cần hiểu rõ tình cảm và nhu cầu của đối phương; tự mình chủ động nhận trách nhiệm, không đổ tội cho đối phương.

Các nguyên tắc nói trên không phải là một mớ giáo điều trừu tượng mà là những biện pháp cụ thể hữu hiệu, không riêng các chuyên gia phải căn cứ vào đó để chữa bệnh mà người bình thường cũng có thể áp dụng các nguyên tắc đó để cải thiện sinh hoạt tình dục của mình. Ví dụ có một đôi vợ chồng

nư sau, vợ có tính cách hướng ngoại và cay nghiệt, đánh đá, còn chồng thì có tính cách hướng nội, ít nói, rất hiếm khi chủ động yêu cầu tình dục. Vợ có tình dục sôi nổi, có khi phải liên tục làm vài lần hàng ngày mới thấy thoả mãn. Mỗi khi vợ yêu cầu, chồng cảm thấy tinh thần căng thẳng như sắp gặp đại nạn, dương vật khó cương cứng, vợ điên tiết mắng chồng là đồ vô dụng, đồ phé thái. Không lâu sau chồng mắc bệnh liệt dương nghiêm trọng. Còn may là họ đã dám thổ lộ thực tình, chủ động gặp bác sĩ xin ý kiến. Dưới sự hướng dẫn của chuyên gia, người vợ trước hết cần thay đổi tác phong cũ không được chế nhạo, chê trách chồng, nhiệt tình kêu gọi cho chồng cương cứng. Chuyên gia lại hướng dẫn thêm cho họ một số biện pháp thoả mãn tình dục mà không cần đến tính giao. Thế là chồng trút bỏ được gánh nặng về tư tưởng và vợ cũng được vừa lòng. Kết quả rất lý tưởng, họ đã nhanh chóng khôi phục được sinh hoạt tình dục bình thường.

Liệu pháp tâm lý không phức tạp như ta tưởng, nếu nắm chắc được yếu lĩnh thì bản thân bệnh nhân có thể tự làm. Đối với người biết rõ trạng thái tâm lý của mình hoặc e thẹn không dám hỏi ý kiến bác sĩ, tự mình làm lấy sẽ có hiệu quả tốt hơn. Ví dụ người mắc chứng liệt dương có thể tập luyện tâm lý theo phương pháp sau:

1 Giải toả căng thẳng, thả lỏng tinh thần.

2 Tập trung tinh lực, nâng cao lòng tự tin, luôn luôn tâm niệm "Tôi đã tập luyện hàng ngày, thanh thần lắm, tin tưởng lắm", "Tôi khoẻ mạnh lắm, đúng là đàn ông" v.v...

3 Nói rõ cảm thụ tình dục của mình, làm cho bụng dưới có cảm giác êm ả.

4 Điều chỉnh tâm lý một lần nữa, tiến vào trạng thái yên tĩnh, tâm niệm "Tính giao thuận lợi lắm, sau này càng thuận lợi", "cả hai chúng ta đều thoả mãn lắm" v.v...

5 Cuối cùng tích cực tự động viên "dương vật cương cứng được rồi".

Những người liệt dương do bị rắc rối trong giao tế xã hội sinh ra sợ tính giao thất bại có thể tự tập luyện tâm lý giao tế. Ví dụ nên lui tới các nơi có nữ tham gia hoạt động, chủ động làm quen một số phụ nữ, nói cho họ biết yêu cầu và tâm trạng lo ngại của mình, tăng cường quan hệ tình cảm và hiểu biết họ. Cuối cùng đạt tới mức có thể chuyện trò thoải mái với phụ nữ ở các nơi công cộng.

Phương pháp tự tập luyện tâm lý có thể dùng để chữa chứng lãnh cảm tình dục của phụ nữ. Khi tập luyện cần tập trung tư tưởng, thả lỏng các cơ, tránh cảm giác u sầu, cần có cảm giác êm dịu, thở đều nhẹ nhàng, giữ nhịp tim ổn định, giữ ấm bụng dưới, trán hơi lạnh. Mỗi ngày phải tập 3 lần như vậy, mỗi lần độ năm phút, tập liên tục 6-12 tuần. Khi tập luyện tự kỷ ám thị, cần làm được các điều sau:

1 Nữ phải tập trung sự chú ý vì khi tính giao cần tập trung chú ý vào cảm

giác tình dục thì mới thúc đẩy được kích thích tình dục.

2 Ngoài tự cảm thấy bụng ấm ra còn phải cảm thấy bộ phận hội âm ấm và trơn ướt, như vậy mới giúp điều tiết cảm giác ở bộ phận sinh dục, tăng thêm tuần hoàn máu, nâng cao độ nhạy cảm của bộ phận sinh dục.

3 Khi tự kỷ ám thị, cần tâm niệm thêm một số câu như "tôi rất thích làm tình", "tôi dễ cảm thấy hứng thú tình dục", "hưng phấn của tôi đã đạt tới cao trào", "tôi đã hoàn toàn được sung sướng tràn trề" v.v...

Về mặt điều trị chứng thiếu năng tình dục mà nói, phương pháp tập luyện tâm lý nói trên tất nhiên là thực dụng và có hiệu quả nhưng nó vẫn chỉ là biện pháp cấp tính. Muốn triệt để khắc phục được chứng bệnh này cần triệt để giải quyết được vấn đề tư tưởng, uốn nắn lại thái độ chưa đúng, xây dựng được quan niệm tình dục đúng đắn. Nếu không dù có nhất thời chữa khỏi nhưng chỉ cần đụng vào chỗ yếu về tâm lý là bệnh lại tái phát.

Dưới đây chúng tôi xin nói về liệt dương một chứng bệnh phổ biến nhất trong các chứng thiếu năng tình dục của nam giới. Chúng tôi xin trình bày cụ thể để hai vợ chồng cùng tham gia sinh hoạt tình dục biết cách giải quyết như thế nào về mặt tâm lý. Về phía người chồng, cần chú ý:

- Phải nhận thức được rằng tâm lý căng thẳng, lo nghĩ là nguyên nhân chủ yếu gây ra chứng khó cương cứng dương vật. Có như vậy mới khắc phục được tâm trạng lo ngại khi thấy không cương cứng được và mới chịu áp dụng các biện pháp điều trị tích cực.

- Phải thực thà nói cho vợ hiểu rõ chứng bệnh của mình để chị ấy biết sở dĩ chồng mắc chứng này không phải vì người vợ kém hấp dẫn hoặc không phải do chồng đã dan díu lãng nhãng mà sinh bệnh. Nếu không cho vợ biết rõ thực tình chị ấy sẽ nghi ngờ, đau khổ và cũng sẽ không giúp thêm được cho chồng.

- Xây dựng quan niệm tình dục bình thường. Nam giới thường có quan niệm bản thân phải chủ động, nếu có hứng thú tình dục là phải thực hiện ngay. Suy nghĩ như vậy là không đúng mà cũng không sát thực tế. Bất kể nam hay nữ đều cần có lúc phải nghỉ ngơi thoải mái, nhịp độ tính giao sẽ thay đổi theo tuổi tác và hoàn cảnh. Nếu bạn thay đổi được quan niệm sai lầm nói trên và công khai trao đổi với vợ thì sẽ có thể giảm được nhiều điều bất hạnh.

Thử nghiệm lạc thú tình dục từ các mặt khác nhau. Nhiều đàn ông theo "chủ nghĩa xuất tinh là trung tâm", họ có thái độ rất rõ ràng đối với sinh hoạt tình dục, đã tính giao là phải xuất tinh, không thì thôi. Khi người đàn ông có tâm lý đó cảm thấy khó cương cứng sẽ không dám đụng vào người vợ, họ sẽ tự thâm nhủ mình: "Đã không cương cứng được thì thôi đi là hơn". Họ đâu có biết nghĩ như vậy là đã bỏ mất cơ hội dùng vuốt ve để an ủi, cổ vũ nhau.

Nếu họ có tâm lý nghĩ rằng "Hãy âu yếm vợ, đêm nay có thể thành công" thì

tình hình có thể đã tốt hơn.

Bệnh tuy là của chồng nhưng vợ cũng phải có trách nhiệm. Nếu hiểu được tâm trạng đau khổ của chồng, vợ sẽ giúp đỡ được rất nhiều. Nếu không hiểu sẽ có thể cố ý hoặc vô tình gây áp lực với chồng làm cho bệnh tình nặng thêm. Ví dụ có chị thấy chồng liệt dương đã nhạo báng: "Chả lẽ anh là đồ vô tích sự à?", "Thế nào, có bò bịch rồi hay sao?", "Chớ có đấm đuôi mệt mỏi đến thế". Chồng nghe thấy thế lòng tự trọng sẽ bị tổn thương, cố làm ra vẻ đàng hoàng vô bệnh, nhưng càng cố lại càng chẳng ra làm sao.

Nói ra kể cũng kỳ cục, có khi áp lực lại sinh ra do người vợ muốn làm giảm áp lực. Có chị sợ chồng lo nghĩ buồn phiền nên đã tự giác không quấy rầy anh ta, nhưng chị đâu có biết làm như vậy trái lại đã khiến chồng càng bế tắc. Có một số chị tha thiết khuyên chồng đi khám bệnh, đã vô tình bộc lộ tâm trạng lo lắng của mình khiến chồng càng thêm phiền lòng.

Về mặt này, cách làm tốt nhất của vợ là tin ở chồng, chấp nhận hiện thực, bình tĩnh cùng chồng bàn luận nguyên nhân sinh bệnh và cách giải quyết. Người vợ tuyệt đối không được quên rằng bản thân mình chính là nhân tố gây hưng phấn tốt nhất cho chồng. Nên vợ đối xử đúng với nỗi lo buồn của chồng không để nó trở thành vấn đề chủ yếu, biến sự lo buồn lớn thành nhỏ, làm cho chồng cảm thấy được yêu quý và an toàn, không để gánh nặng tinh thần của chồng nặng thêm, thì thế mới là thượng sách. Nói một cách khác, bạn biểu lộ được tình yêu dịu dàng, không đòi hỏi quá đáng, hoặc bạn chủ động nghĩ ra phương thức hoạt động tình dục mới khiến chồng bất ngờ, người chồng tất sẽ khôi phục được lòng tin.

Dưới đây chúng tôi xin lấy ví dụ để nói rõ cách điều trị bằng tinh thần, tư tưởng bệnh lãnh cảm tình dục một chứng bệnh thường thấy nhất của phụ nữ. Bà Maria là một phụ nữ đã 44 tuổi, mắc chứng lãnh cảm tình dục thứ phát thể điển hình. Ông chồng bà là Drick hết sức quan tâm chăm sóc vợ. Bà rất muốn thoả mãn yêu cầu của chồng nhưng lại rất không thích tính giao. Khi chồng đi công tác xa, bà cảm thấy nhẹ cả người, một mình nằm trên giường khoái chí lắm. Thậm chí bà nói với chuyên gia điều trị tình dục "Nếu chồng tôi tìm được một phụ nữ trẻ thay thế thì tôi cũng rất thông cảm". Bà đau khổ tìm gặp chuyên gia xin giúp đỡ. Căn cứ vào tình hình thực tế, chuyên gia đã đề ra một phương án điều trị cho cả hai vợ chồng như sau:

Bước thứ nhất là nói chuyện tâm tình, trước đây Maria rất ít trò chuyện tâm tình với chồng, nay bà thay đổi thái độ, nói hết tâm tư của mình cho chồng rõ. Khi mới làm tình, bà thấy hơi đau nhưng vẫn cảm thấy thú vị. Bà nghĩ bản thân tính giao không khoái lạc hơn vượt ve trước khi tính giao nhưng từ trước đến nay chưa bao giờ Drick sờ vào chỗ đó nên bà thường không đạt tới cao trào. Bà thấy vừa căng thẳng vừa thất vọng nhưng sợ chồng mất vui nên làm ra vẻ hứng thú tính giao. Sau khi sinh được 3 người con, cả hai dần hết

tinh lực vào công tác và nuôi dạy con cái, giảm hẳn nhịp độ tính giao. Từ đó về sau Maria rất ít khi cảm thấy hưng phấn tình dục, nếu có cảm thấy chẳng nữa thì cũng chỉ là một chút ít trong khi vuốt ve mà thôi. Nhưng không bao giờ Maria nói cho chồng rõ. Bà cảm thấy làm vợ cần làm cho chồng sung sướng nên miễn cưỡng tính giao, nhưng căn bản không có khoái cảm.

Bước thứ hai là tìm nguyên nhân. Sau khi được vợ thổ lộ tâm can, Drick thực sự kinh ngạc không ngờ rằng vợ mình bao nhiêu năm nay đều không thích thú tính giao, mọi việc làm của bà đều là giả tạo. Điều cần chú ý nhất trong lúc này là không nên oán trách lẫn nhau mà nên tìm ra nguyên nhân về phía bản thân mình. Nhớ lại chuyện cũ, Maria nhận thức được rằng chứng lãnh cảm tình dục của bà có một bối cảnh rất sâu xa. Bà sống trong một gia đình hoà thuận, chỉ có một anh trai, không có chị em gái. Mẹ bà là một phụ nữ nội trợ nề nếp, mọi việc trong nhà đều do cha quyết định. Sống trong hoàn cảnh như vậy, ở Maria đã hình thành quan niệm đàn ông là quan trọng nhất, nữ chỉ là người phục vụ cho nam. Trong gia đình này còn không bao giờ nói đến chuyện tình dục. Trước khi kết hôn Mara đã hỏi mẹ chuyện này nhưng bà chỉ cười và nói: "Mẹ tin rằng Drick và con sẽ tìm ra đáp án, đó là đặc quyền của người chồng, mẹ tin rằng con sẽ làm anh ta vui lòng". Sau khi kết hôn Maria mang theo quan niệm đó vào sinh hoạt tình dục vợ chồng. Vì chồng là quan trọng nhất, mình là vợ phải chiều theo chồng, Maria nghĩ như vậy nên giả vờ thích thú còn hơn là nói mình không thích thú. Mọi chuyện đã do chồng quyết định thì việc tính giao cũng phải nghe theo chồng, Maria không dám nêu ra yêu cầu của mình. Làm vợ, bà không quan tâm việc mình thiếu hứng thú tình dục mà lại thường rất phiền lòng vì không làm cho chồng khoái lạc. Để bù đắp lại bà hết sức tìm cách che dấu chứng lãnh cảm tình dục của mình và còn tìm cách chứng tỏ cho chồng biết mình rất thích thú tình dục. Kết quả là càng lo nghĩ và căng thẳng lại càng làm cho bệnh tình tồi tệ thêm. Ngoài ra bà còn phải tốn nhiều tinh lực vào việc nội trợ, hoạt động xã giao, ốm đau nên cũng không còn đâu hứng thú với tình dục. Vợ đã tìm ra nguyên nhân, chồng cũng đi tìm nguyên nhân về phía bản thân mình. Ông cảm thấy mình cũng có trách nhiệm một phần đối với chứng lãnh cảm của vợ vì ông đã chỉ lo sao cho mình được khoái lạc mà quên mất nhu cầu của vợ.

Bước thứ ba là định ra biện pháp. Nay hai vợ chồng đã công khai thổ lộ hết cảm nhận tình dục của họ, đã tìm ra nguyên nhân và cơ bản xoá bỏ được trở ngại về tâm lý, chỉ còn lại vấn đề dùng biện pháp gì để khắc phục chứng bệnh đó. Đến bước này đúng là lúc phải định ra biện pháp. Maria biết chồng vẫn khát khao được tính giao nhiều lần nên quyết định tự mình chủ động. Drick biết vợ thích được vuốt ve nên quyết định làm động tác vuốt ve nhiều hơn trước khi tính giao.

Bước bốn là giai đoạn thực hành. Trong giai đoạn này cần chú ý một điều là nếu có bị thất bại cũng không nản lòng. Ví dụ lúc mới bắt đầu để Maria dẫn dắt, nhưng bà cảm thấy khó khăn, nếu chồng không có phản ứng trước lời đề nghị làm tình của vợ thì bà sẽ tức giận. Nhưng nếu chồng vui vẻ nhận lời thì bà lại rất lo lắng. Drick cũng vậy, ông còn hoài nghi cách làm của vợ, chưa biết bà có duy trì được lâu dài không. Nhưng cả hai đều cố kiềm chế tâm tư tiêu cực của mình, cứ tiếp tục thử làm. Dần dần, bà vợ bắt đầu cảm thấy hưng phấn khi được ôm ấp. Hôm đó là ngày sinh nhật của Maria, cả hai rủ nhau đi ăn hiệu, khi về nhà chưa khuya lắm, cả hai đều thích thú và chợt nảy ra nguyện vọng muốn ân ái với nhau. Thế là như dòng sông chảy ào ra biển cả, hai người không còn lo lắng gì, tràn đầy nhiệt tình cùng nhau hoàn thành được công việc đó.

Sở dĩ chúng tôi nói kỹ chuyện của bà Maria vì trường hợp của bà có tính chất đại biểu rất rõ. Có nhiều người đã mắc chứng thiếu năng tình dục do một nguyên nhân tâm lý rất phổ biến như bà Maria. Nếu bạn nào cũng có lo nghĩ như bà Maria xin hãy thử điều trị bằng liệu pháp tinh thần như hai vợ chồng bà xem sao. Có thể sẽ cảm nhận giống như họ rằng không có sinh hoạt tình dục thì sẽ không có tình yêu, có tình yêu là sẽ tìm ra phương thức tính giao thích hợp với cả hai.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Phương Pháp Mới Chữa Bệnh Tình Dục

Hơn chục năm nay, liệu pháp tâm lý vận dụng vào chữa các chứng thiếu năng tình dục đã thu được hiệu quả nhất định nhưng chính hai ông bà Mastess đã giành được thành tựu đột phá có tính quyết định trong lĩnh vực điều trị bệnh tình dục. Trong tập hai cuốn "Sự rối loạn công năng tình dục của loài người", hai ông bà đã giới thiệu kinh nghiệm điều trị 750 trường hợp thiếu năng tình dục. Từ đó hai ông bà đã tổng kết ra một cách chữa khác hẳn với phương pháp chữa trị truyền thống bệnh này và đặt tên là "Chương trình huấn luyện tập trung cảm giác".

Hai ông bà cho rằng nhiều chứng bệnh thiếu năng tình dục là do tư tưởng căng thẳng và sợ tính giao thất bại gây ra. Hoạt động tình dục vốn là một bản năng của con người, mới sinh ra là con người đã có phản xạ về tình dục,

không cần ai phải dạy dỗ, huấn luyện. Không cần ai dạy cho nam giới cách cương cứng dương vật ra sao và cũng chẳng cần ai dạy cho nữ giới cách làm trơn ướt âm đạo. Điều đó giống như đồ mồ hôi, tiêu hoá thức ăn, là bản năng sinh lý trời cho của loài người. Nhưng người có khác với sinh vật nói chung, hành vi tình dục ngoài chịu ảnh hưởng của mức độ kích thích tố nội thể ra còn phải chịu ảnh hưởng rất lớn của hoàn cảnh xã hội. Các tâm trạng lo nghĩ, căng thẳng, sợ hãi đều là sản phẩm của các ảnh hưởng ngoại lai. Chúng phá hoại bản năng tình dục bẩm sinh, lâu dần hình thành mô thức hành vi tình dục sai lệch gây ra thiếu năng tình dục. Ví dụ có một phụ nữ 35 tuổi, mồ côi cha mẹ từ nhỏ, sống ở cô nhi viện rất ít có cơ hội tiếp xúc với nam giới. Trong suốt thời gian đi học và công tác, chị đều tránh né các chuyện liên quan đến tình dục. Năm 24 tuổi lấy chồng, lần tính giao đầu tiên có ấn tượng đau đớn, từ đó sinh ra chán ghét tính giao, lần tính giao nào cũng miễn cưỡng và bị động. Chị cũng muốn làm cho chồng được thoải mái nhưng không sao xoá bỏ được tâm trạng chán ghét tình dục, cuối cùng phát triển thành chứng lãnh cảm tình dục nghiêm trọng, mỗi khi tính giao đều cảm thấy khó chịu, thậm chí buồn nôn.

Căn cứ vào sự hiểu biết cơ bản nói trên, cách chữa theo chương trình huấn luyện tập trung cảm giác đã nắm lấy hai khâu then chốt. Một là trong thời gian ngắn xoá bỏ tâm trạng lo nghĩ, căng thẳng để tái hiện hành vi tình dục bình thường theo bản năng bẩm sinh. Hai là cầm sử dụng mô thức hành vi tính giao gắn chặt với tâm trạng lo nghĩ, căng thẳng trước đây. Hai vợ chồng bệnh nhân học lại từ đầu mô thức hành vi tình dục đúng đắn, mở đầu từ các động tác tiếp xúc, vuốt ve, ôm ấp, tiệm tiến dần từng bước, làm cho chứng thiếu năng tình dục được khắc phục một cách tự nhiên.

Tâm trạng lo nghĩ, căng thẳng là một nguyên nhân quan trọng gây ra chứng thiếu năng tình dục. Ví dụ có một số nam giới do trước khi tính giao sợ bị thất bại, vợ không hài lòng, hoặc sợ dương vật của mình nhỏ, khi cương lên không đủ cứng nên đã sinh ra chứng dương vật mềm không cương cứng được. Có một số nam giới lại dùng cách tính giao nhiều lần để khắc phục tâm lý lo sợ nhưng kết quả lại trái ngược, làm như vậy chỉ thiệt hại thêm cho tính tự nhiên của tình dục. Kết quả nghiên cứu cho thấy một số phụ nữ đau đớn trong tính giao không phải là do nguyên nhân về thể chất, cũng không phải do phương pháp thiếu thoả đáng mà hoàn toàn là do tâm trạng lo sợ gây ra.

Một điều nữa cần đặc biệt chú ý, sự lo sợ về hành vi tính giao không phải là nguyên nhân trực tiếp, cố ý mà là do nguyên nhân gián tiếp, vô tình gây ra. Trong hai vợ chồng có một bên hiểu nhầm yêu cầu tình dục, trong nói năng và hành động vô tình có sai sót, đều có thể làm cho đối phương lo nghĩ và sợ hãi. Ví dụ có bà vợ trong khi chuyện phiếm đã nói đến quan hệ giữa thời gian tính giao dài ngắn với công năng tình dục của nam giới, lời bà ta nói có thể là do đồng sự kê lại hoặc do đọc được trên báo chí, không có ý ám chỉ gì hết. Nhưng người nói thì vô tình, người nghe lại để tâm. Chồng có thể nghĩ rằng vợ oán trách mình xuất tinh quá sớm, thiếu tư cách đàn ông. Vì vậy đến khi sinh hoạt tình dục cứ cố trì hoãn xuất tinh. Không trì hoãn thì không sao, nay tìm cách trì hoãn lại càng sớm xuất tinh. Càng nóng vội càng hỏng.

Tâm tư lo nghĩ và sợ hãi trong sinh hoạt tình dục có thể gây ảnh hưởng trực tiếp tới tâm lý tình dục của con người. Khi sinh hoạt tình dục, người có tâm trạng lo nghĩ, sợ hãi lúc nào cũng chăm chăm quan sát xem phản ứng của mình và đối phương ra sao. Như vậy sẽ làm cho cả hai ở vào địa vị bàng quan, bị động, phân tán sự chú ý, giảm bớt nhiệt tình hoạt động tình dục và làm mất đi không khí thân thiết nóng bỏng. Họ cảm thấy như vì người khác mà phải tính giao, tựa như có một người thứ ba đang quan sát họ làm tình trong buồng, tâm tình càng thêm căng thẳng ảnh hưởng đến tính giao. Thất bại trong tính giao ngược lại làm tăng thêm tâm trạng lo sợ, hình thành một vòng tuần hoàn ác tính. Cách khắc phục tâm trạng lo sợ các chuyên gia điều trị áp dụng chủ yếu là phép thả lỏng các cơ và toàn thân trầm lắng, thư giãn. Hai phép này thuộc lĩnh vực liệu pháp tâm lý. Dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, bệnh nhân vận dụng năng lực của ý niệm để toàn thân trầm lắng và tinh thần ở trạng thái thư giãn thì mới có thể gọi ra nhận thức và quan niệm về tình dục. Cách trầm lắng toàn thân thích hợp với các chứng thiếu năng tình dục do vết thương tâm lý, ví dụ khi tính giao màng trinh bị rách chảy máu nên sinh ra sợ hãi, sợ bộ phận sinh dục của nam, thẹn thùng v.v...

Nhiều khi tâm trạng lo sợ là do thiếu hiểu biết về giải phẫu giới tính và sinh hoạt tình dục gây ra. Vì vậy các chuyên gia khi mới điều trị thường giảng giải thường thức về tình dục cho hai vợ chồng bệnh nhân. Ví dụ có người không biết rõ vị trí chính xác của âm vật, có người cho rằng âm đạo có dịch nhờn chảy ra là dấu hiệu của giao hợp, hoặc có người còn cho rằng mỗi lần nam giới cương cứng là đều phải xuất tinh. Cần uốn nắn các quan niệm lệch lạc đó. Có một số phụ nữ đáng lý ra không mắc chứng thiếu năng tình dục

nhưng vì không biết cao trào tình dục là cái gì nên sinh ra vướng mắc về tư tưởng, mất hứng thú tình dục. Ví dụ có một chị nói mình chưa bao giờ thể nghiệm thấy cao trào nên muốn biết cao trào sẽ gây ra cảm giác mê ly như thế nào. Bác sĩ trước hết đề chị ta kể lại tình trạng phản ứng tình dục của mình. Chị nói khi tính giao thấy các cơ run rẩy, hố chậu sung huyết nhưng rồi tàn lụi rất nhanh, tuy nhiên vẫn cảm thấy vui vẻ, thoải mái. Bác sĩ nói như vậy là trên thực tế chị đã có cao trào rồi, công năng tình dục của chị không yếu đâu. Thế là chị giải toả được tâm trạng lo sợ, chứng thiếu năng hết dần.

Trong thời gian khắc phục tâm trạng lo nghĩ, chuyên gia tình dục yêu cầu hai vợ chồng cách ly, chỉ được phép giao lưu tình cảm bằng ngôn ngữ, không được tính giao. Nguyên tắc điều trị chung cho cả hai vợ chồng cũng đều do hai ông bà Mastess đề ra. Chứng thiếu năng tình dục thường liên quan đến cả hai vợ chồng, nếu chỉ chữa trị cho một bên và bỏ qua bên kia sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị. Hai vợ chồng cùng tham gia chữa bệnh còn có thể giúp thêm vào việc điều trị. Ví dụ có một thanh niên liệt dương cứ khăng khăng nói rằng dương vật không cương cứng được nhưng chị vợ lại nói với bác sĩ có một lần thoáng thấy dương vật anh ta cương cứng một thời gian ngắn. Lời chứng thực của vợ đã xoá bỏ được tâm trạng lo buồn, sợ hãi của anh ta và khiến anh ta tràn đầy tin tưởng. Còn có một số phụ nữ không biết đích xác mức độ trơn ướt âm đạo của mình ra sao nhưng chồng lại biết rất rõ. Có một thanh niên nói ba năm trước đột nhiên bị liệt dương nhưng không thừa nhận trước đó đã bị một rắc rối nào đó. Nhưng vợ lại nói thời gian đó anh ta có dịp được đề bạt lên một vị trí mới nhưng rồi bị ách lại và vị trí đó bị một đồng sự chiếm mất. Tất nhiên thông tin này hết sức quan trọng đối với việc điều trị chứng thiếu năng của anh ta.

Đại thể qua 3-5 ngày, cách điều trị theo chương trình huấn luyện tập trung cảm giác sẽ tiến sang giai đoạn học tập thực tế. Trong giai đoạn này, chuyên gia điều trị căn cứ vào tình hình cụ thể của bệnh nhân để áp dụng một loạt biện pháp điều trị, kỹ thuật cơ bản tương đối quan trọng là kỹ thuật tưởng tượng và kỹ thuật tác nghiệp gia đình.

Kỹ thuật tưởng tượng là trước khi huấn luyện thực tế hành vi tính giao sẽ để bệnh nhân tưởng tượng ra một màn hoạt động. Chuyên gia điều trị phát hiện thấy ai đã không thực hiện được việc đó trong tưởng tượng thì sẽ khó thực hiện được trong sinh hoạt thực tế, ai thực hiện được trong tưởng tượng thì người đó sẽ rất dễ thực hiện trong sinh hoạt thực tế.

Sự thực cho thấy kỹ thuật tưởng tượng có tác dụng rất tốt. Ví dụ bệnh nhân liệt dương cứ tưởng tượng nhiều lần việc cương cứng dương vật trong tính giao thuận lợi lắm là về mặt tâm lý đã sinh ra một khả năng hoạt động và sẽ đầy lòng tin tưởng trong hành động thực tế.

Tác nghiệp gia đình do chuyên gia điều trị bố trí, yêu cầu bệnh nhân phải hoàn thành tốt cả về chất và lượng, viết bản ghi chép tác nghiệp rồi nộp cho bác sĩ xem xét. Tác nghiệp này có nội dung khác nhau tùy theo bác sĩ phụ trách nhưng về cơ bản là giống nhau. Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu giản đơn một đợt tác nghiệp do người sáng lập ra ngành y học tình dục của Liên Xô là Kratovil định ra dựa theo nguyên tắc điều trị tình dục của ông bà Mastess. Qua đó ta sẽ thấy được tình hình chung của kỹ thuật này. Làm tác nghiệp này không khó, xin các cặp vợ chồng bệnh nhân thử nghiệm xem sao.

Tác nghiệp của tiến sĩ Kratovil gồm có 7 mục. Trước khi làm tác nghiệp, hai vợ chồng phải tỏ tình thương yêu nhau. Và phải tạo ra hoàn cảnh tốt như đóng chặt cửa buồng, trong buồng phải ấm cúng thoải mái, ánh sáng hoà dịu, âm nhạc du dương v.v... Một ngày làm một giờ

Bài tác nghiệp một

Hai bên vuốt ve sờ mó vùng nhạy cảm tình dục. Vợ chồng cởi hết quần áo, chồng sờ mó nhẹ nhàng nhiều nơi trên người vợ, vợ cần thường xuyên thay đổi tư thế thân người. Làm ba lần như vậy, gián cách thời gian 5 phút. Lúc mới làm, đừng sờ ngay vào sinh dục và vú vợ, cần tiệm tiến sờ mó vùng nhạy cảm. Cần tập trung sự chú ý vào cảm giác sờ mó, thấy hưng phấn, xúc động và tốt. Nếu có ý kiến hoặc lo ngại gì, sau khi tác nghiệp xong mới nói.

Bài tác nghiệp hai

Gây cảm giác hưng phấn ở sinh dục của vợ. Các bài tập từ nay về sau đều phải làm lại động tác của bài một trước đã. Chồng cầm hai tay vợ dí vào sinh dục. Cường độ động tác tay của vợ phải thay đổi tùy theo mức độ hưng phấn. Nếu vợ thấy khoái cảm sẽ dùng tay nắm chặt hơn, tay chồng phải làm động tác nhanh hơn. Vợ thấy hưng phấn tình dục không được hãm lại, cần

bộc lộ một cách rõ ràng, tự nhiên. Nếu bài tập này làm tốt, phụ nữ mắc chứng lãnh cảm tình dục sẽ có thể cảm thấy hưng phấn, bước tiếp sau sẽ dễ giao hợp hơn.

Bài tác nghiệp ba

Gợi cảm ở dương vật. Vợ tiếp tục vuốt ve dương vật cho đến khi chồng thấy thoải mái mới thôi. Khi làm tác nghiệp phải tập trung tư tưởng, vui vẻ, nhưng phải giữ mức độ không được xuất tinh. Khi đã cương cứng đủ mức rồi, vợ sẽ ngừng vuốt ve một lúc để dương vật mềm đi sau lại làm lần hai, lần ba để dương vật cương cứng hai lần nữa, trong vòng nửa giờ. Chồng phải thể nghiệm rõ hưng phấn tình dục, có cảm giác rõ khi dương vật cương cứng. Bài tác nghiệp này có hiệu quả tốt đối với nam giới thiếu năng tình dục và cũng có hiệu quả nhất định đối với nữ giới bị lãnh cảm tình dục.

Bài tác nghiệp bốn

Kéo dài thời gian hưng phấn của dương vật. Mục đích của bài này là làm cho dương vật được kích thích một thời gian dài mà không xuất tinh. Khi chồng thấy sắp xuất tinh, báo ngay cho vợ biết để kịp thời bóp chặt dương vật, chồng sẽ học cách phân biệt được cảm giác trước khi xuất tinh. Cứ để cho chồng bị hãm phanh 3-4 lần như vậy rồi mới cho xuất tinh.

Bài tác nghiệp năm

Cảm nhận của sinh dục khi được vuốt ve. Bài tập này yêu cầu dương vật đưa vào âm đạo rồi lại rút ra vài lần. Khi chồng thấy sắp xuất tinh, báo ngay cho vợ biết để có biện pháp làm cương cứng. Làm đi làm lại ba lần như vậy rồi mới xuất tinh. Khi làm bài tác nghiệp này, hai vợ chồng phải để tâm tình thoải mái, chú ý ghi nhận cảm giác trong khi tác nghiệp. Một lúc sau vợ có thể làm động tác xoa, tập trung tư tưởng để thể nghiệm phản ứng của các điểm trong âm đạo. Chồng phải nằm im bất động, phải vui vẻ đắm mình trong cảm giác do cách tác nghiệp này gây ra.

Bài tác nghiệp sáu

Cảm giác âm vật được kích thích sau khi dương vật đưa vào âm đạo. Mục đích của tác nghiệp này là tạo ra hưng phấn qua tính giao. Khi tính giao, dương vật sẽ kích thích âm vật, ngoài ra có thể dùng thêm biện pháp kích thích khác nữa. Nếu bài này làm cho hai vợ chồng nhạy cảm với hưng phấn tình dục thì sẽ tạo ra điều kiện thuận lợi để được thỏa mãn tình dục.

Bài tác nghiệp bảy

Cảm nhận hưng phấn tình dục khi xoa vuốt sinh dục. Dùng cách xoa vuốt sinh dục để có được cảm giác hưng phấn tình dục. Chồng phải suy nghĩ đến nhu cầu của vợ, tự mình nên kiềm chế khi vợ chưa được thỏa mãn tình dục. Nếu khoái cảm của vợ xuất hiện chậm, chồng xuất tinh xong phải tiếp tục kích thích thêm để vợ đạt tới đỉnh cao hưng phấn.

Chúng tôi tin rằng sau khi tập hết các bài tác nghiệp này, các cặp vợ chồng mắc chứng thiếu năng tình dục sẽ có thể giải tỏa được triệt để sự lo phiền trước đây, với tâm tình mới tươi đẹp nhất trong cảnh tương thân tương ái.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Kỹ Thuật Thủ Dâm

Xét về bản chất thấy phương pháp điều trị của hai ông bà Mastess là một loại biện pháp hành vi. Thành công của họ đã khuyến khích nhiều chuyên gia liệu pháp hành vi đổ xô nhau đi thăm dò, tìm hiểu, không ngừng thực tiễn, phát triển được một loạt kỹ thuật điều trị hiệu quả làm cho phương pháp điều trị tình dục trở nên phong phú đa dạng.

Ở phần trên chúng tôi đã giới thiệu kỹ thuật cơ bản điều trị tình dục. Dưới đây chúng tôi xin nói sơ qua về kỹ thuật thủ dâm có hướng dẫn.

Thủ dâm nói ở đây hoàn toàn là một kỹ thuật chữa bệnh, được các chuyên gia dùng để chữa chứng liệt dương của nam giới và chứng thiếu cao trào tình dục của nữ giới. Nó khác hẳn với thủ dâm mà ta vẫn thường nói. Đây là một kỹ thuật được chuyên gia hướng dẫn, không phải là một chuyện gì xấu xa. Nó không nhằm theo đuổi cảm giác kích thích không bình thường mà là để điều trị. Thực tiễn điều trị tình dục cho thấy kỹ thuật này dùng có hiệu quả.

Ví dụ hai ông bà Mastess dựa vào quan sát trong phòng thực nghiệm phát hiện thấy phụ nữ thủ dâm được 3 phút thì đạt tới cao trào tình dục. So sánh kết quả thực nghiệm với các số liệu điều tra thấy hành vi tính giao bình thường của nữ sôi nổi hơn khi thủ dâm. Đúng như Schonabar đã nói, cảm giác hưng phấn của nữ trong thủ dâm là do xúc giác của bản thân mang lại còn trong tính giao là do chồng mang lại. Nó mang đến cho nữ một cảm giác mê mê không sao kìm hãm nổi. Theo lý mà nói, nữ đã có cảm giác hưng phấn trong thủ dâm thì tất nhiên cũng sẽ có cảm giác đó trong tính giao thực sự. Điều đó chứng tỏ những phụ nữ không có cao trào tình dục hoàn toàn là do tác dụng tâm lý gây ra. Căn cứ vào nhận thức đó, các chuyên gia vừa làm thực nghiệm vừa hướng dẫn cho bệnh nhân tưởng tượng làm tình, mô phỏng cảm giác hưng phấn. Sau khi dùng phương pháp này đạt tới cao trào, các phụ nữ thiếu cao trào sẽ có kinh nghiệm và lòng tin. Khi đem vận dụng vào tính giao thực sự là sẽ dễ khắc phục được chứng thiếu năng tình dục.

Đối với chứng khó cương cứng dương vật của nam giới cũng vậy, các chuyên gia phát hiện thấy một số người không cương cứng được khi tính giao nhưng lại cương cứng được khi thủ dâm. Đã như vậy thì tại sao lại không để họ thủ dâm? Cương cứng được nhờ thủ dâm, bệnh nhân đã tự chứng minh được bản thân mình có khả năng đó, vì vậy đã giảm hẳn được tâm trạng lo nghĩ. Được bác sĩ hướng dẫn, họ có thể hoạt động bình thường trong sinh hoạt tình dục.

Dùng kỹ thuật thủ dâm còn có thể trị bệnh hoạt tinh và liệt tinh. Về cơ bản hoạt tinh là dương vật không chịu được kích thích dài. Dựa vào nhận xét đó, bác sĩ James Simons đã đề ra phương pháp thủ dâm gián đoạn để gây hưng thú tình dục cho bệnh nhân nam. Khi bệnh nhân cảm thấy sắp xuất tinh sẽ ngừng làm động tác. Cứ làm đi làm lại vài lần như vậy để kích thích hưng phấn rồi mới xuất tinh. Nguyên lý của phương pháp này là ở chỗ cho rằng sự kích thích liên tục sẽ làm giảm bớt độ mẫn cảm của dương vật trong âm đạo. Qua quan sát thấy dùng cách thủ dâm để điều khiển việc xuất tinh khoảng 3-4 tuần sau là sẽ đạt được kết quả khả quan.

Kỹ thuật thủ dâm cũng là một trong các phương pháp chủ yếu điều trị bệnh liệt tinh. Phương pháp này cũng dễ học, đạt được hưng phấn cao độ. Khi bên nam cảm thấy sắp xuất tinh sẽ đưa ngay dương vật vào âm đạo, tiếp tục làm động tác kích thích để xuất được tinh. Nếu đã cọ sát mạnh mà vẫn không

hiệu quả sẽ lại rút dương vật ra làm lại từ đầu, khi nào cảm thấy xuất tinh đến nơi mới đưa dương vật vào âm đạo. Thông thường chỉ cần xuất tinh được một lần trong âm đạo là có thể chữa khỏi hẳn bệnh liệt tinh. Ngoài ra dùng tay xoa tinh hoàn lên phía giáp với dương vật cũng có thể gây ra cao trào tình dục và xuất tinh.

Ngoài kỹ thuật thủ dâm có hướng dẫn của bác sĩ ra chuyên gia tình dục còn sáng tạo ra nhiều liệu pháp nhằm vào từng chứng bệnh cụ thể. Ví dụ dùng phương pháp xê dịch và nắn bóp túi tinh hoàn (bìu dái) để chữa hoạt tinh của nam, hoặc dùng phương pháp tập luyện cơ xương cụt để chữa chứng thiếu cao trào tình dục của nữ. Đó đều là những phương pháp đơn giản, thực dụng rất đáng được chúng ta tìm hiểu.

Khi bên nam cảm thấy cao trào hưng phấn tình dục, túi tinh hoàn sẽ co lại, tinh hoàn nhô cao, dùng tay nâng túi lên có thể kích thích gây ra cao trào. Trái lại hạ thấp túi và tinh hoàn xuống lại có thể làm giảm bớt hưng phấn, làm chậm xuất tinh. Đó là phương pháp xê dịch túi tinh hoàn, có thể dùng kết hợp với phương pháp thủ dâm gián đoạn, hiệu quả rất tốt.

Từ năm 1970 hai ông bà Mastess đã giới thiệu phương pháp nắn bóp túi tinh hoàn. Dùng phương pháp này độ 15-30 ngày là có thể làm cho bệnh nhân hoạt tinh trở lại trạng thái bình thường. Phương pháp nắn bóp dùng một thủ pháp đặc biệt để tìm hãm xu hướng xuất tinh quá nhanh. Cụ thể làm như sau: bên nữ dùng ngón tay cái đặt vào chỗ giầy chằng ở quy đầu dương vật, ngón giữa và ngón đeo nhẫn đặt vào hai bên đầu dương vật, nắn bóp độ 4 giây, sau đó đột ngột buông tay ra. Hướng dùng sức khi nắn bóp là từ phía trước về phía sau không dùng sức theo hướng từ cạnh bên này sang cạnh bên kia. Bên nữ chú ý chỉ dùng bụng ngón tay, tránh để ngón tay cọ vào dương vật. Trong quá trình tập luyện, dù bên nam có thấy sắp xuất tinh hay không bên nữ vẫn cứ phải cách vài phút lại nắn bóp một lần. Sức mạnh nắn bóp phải thay đổi tùy theo mức độ cương cứng của dương vật. Khi cương cứng hết mức sẽ nắn bóp mạnh hơn, cương cứng vừa phải thì dùng sức vừa phải. Nắn bóp như vậy chỉ gây ra cảm giác đè nén chứ không gây ra cảm giác khó chịu. Dùng đốt đầu của ngón cái xoa nắn cũng sẽ gây ra cảm giác tương tự. Nắn bóp có thể tạm thời làm giảm mức độ cương cứng, thường giảm 10-25%. Tập vài ngày như vậy rồi đem vận dụng vào sinh hoạt tình dục. Khi chuẩn bị đưa dương vật vào âm đạo, bên nữ phải nắn bóp 3-6 lần. Dương vật đưa vào âm đạo để một lúc lại tạm rút ra để nắn bóp một lần nữa. Khi bên nam thấy sắp xuất tinh phải báo ngay cho bên nữ biết để nắn bóp ngay. Sau

khi dùng phương pháp này cải thiện được tình hình sẽ nắn bóp ở gốc dương vật. Như vậy thì đưa dương vật vào âm đạo rồi vẫn có thể nắn bóp mà không làm gián đoạn cuộc tính giao. Phương pháp nắn bóp rất đơn giản nhưng lại có tác dụng lớn, có thể thành công tới 95%.

Cách tập luyện cơ xương cụt dùng để hỗ trợ cho việc chữa chứng thiếu cao trào tình dục của nữ. Khi đạt tới cao trào, cơ xương cụt của nữ có thể co bóp thành nhịp đều, dùng cách tập luyện có thể làm tăng thêm sức co bóp. Trước khi tập bên nữ phải học biết vị trí của cơ xương cụt. Cách làm cụ thể là khi đi tiểu dạng hai đùi ra, dùng sức hãm nước tiểu không cho chảy ra, cơ có tác dụng hãm đó chính là cơ xương cụt. Cách tập này có 4 bước.

Bước 1: Trước hết lên gân cơ xương cụt rồi thả lỏng, thời gian lên gân 3 giây, làm liên tục 10 lần. Khi mới tập, mỗi ngày làm 3 lần. Nếu lúc đầu không lên gân được đủ 3 giây thì cố đạt mức 1-2 giây rồi sau sẽ tăng dần lên. Ưu điểm của bước tập này là rất thuận tiện, có thể tập bất kỳ lúc nào, bất kỳ ở đâu.

Bước 2: Làm giống như bước 1 chỉ khác ở chỗ lên gân và thả lỏng thật nhanh, mỗi buổi tập làm 10 lần, ngày tập 3 buổi.

Bước 3: Bạn cố tưởng tượng ở cửa mình có một miếng bông rồi cố dùng sức hút miếng bông đó chui vào âm đạo.

Bước 4: Đồng thời gây áp lực ở âm đạo và vùng hậu môn nhưng trọng điểm là âm đạo. Hai bước 3, 4 đều tập lên gân 3 giây và thả lỏng 3 giây, liên tục tập 10 lần, ngày tập 3 buổi. Theo đà tập luyện tiến triển, bạn cần kéo dài thời gian lên gân và thả lỏng, cuối cùng mỗi lần lên gân và thả lỏng đều là 20 giây, số lần có thể tùy tiện một chút, nhưng mỗi ngày ít nhất phải tập 3 buổi. Nếu khi mới tập bạn cảm thấy vùng hố chậu khó chịu hoặc cảm thấy căng thẳng, có thể giảm số buổi tập trong ngày nhưng không được bỏ tập. Qua khoảng 6 tuần tập luyện, năng lực cảm nhận cao trào tình dục sẽ được tăng cường.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh
Phần XI - Chương 1
Chuyện Bất Thường Trong Sinh Hoạt Tình Dục

Bạn có biết chǎng?

- *Các biến tướng tình dục đã được hình thành như thế nào?*
- *Nếu hành vi của những kẻ biến tướng tình dục vi phạm pháp luật sẽ làm thế nào?*
- *Có thể chữa được biến tướng tình dục không?*
- *Tại sao người đồng tính luyến ái dễ mắc bệnh AIDS?*
- *Tại sao kẻ nghiện tình dục qua vật thể lại hay nhìn trộm quần áo của phụ nữ?*
- *Tại sao có nam giới lại cứ muốn trở thành nữ giới?*
- *Tại sao phụ nữ có thể nằm mê thấy bị cưỡng dâm?*
- *Tại sao kẻ nghiện tình dục đối với trẻ em lại thích làm tình với trẻ em?*
- *Tại sao lại có kẻ nghiện khoe bộ phận sinh dục với Phụ nữ?*
- *Tật nhìn trộm hạ bộ có liên quan với thủ dâm không?*

1 Các Biến Tướng Tình Dục

Loài người đã có khái niệm cố định về hành vi tình dục bình thường. Tất cả các hành vi tình dục giữa hai bên nam nữ đã trưởng thành tính giao với nhau bằng dương vật và âm đạo đều được coi là bình thường. Có bình thường thì tất sẽ có cái khác thường. Hành vi tính dục khác thường là biến tướng tình dục còn gọi là biến thái hoặc gọi là lệch lạc tình dục. Theo định nghĩa của các nhà hành vi học nước ngoài, mọi hoạt động tình dục không nhằm vào thân thể đối phương, không dùng dương vật và âm đạo để tính giao hoặc có hành vi tình dục quái gở đều gọi là biến tướng tình dục. Biến tướng tình dục là một chứng bệnh tinh thần. Nhiều kẻ mắc chứng này biết chán ghét và hối hận đối với hành vi của mình nhưng rồi vẫn không sao tự kiềm chế được mình. Thường họ không yêu cầu hoạt động tình dục bình thường, thậm chí có khi còn sợ hãi nữa, nhưng họ có thể dùng phương thức khác để được hưng phấn tình dục và được thoả mãn nhu cầu tình dục. Lâu dần sẽ hình thành hành vi quán tính, nghiện ngập. Có hành vi biến tướng tình dục trong một trường hợp đặc biệt nào đó, hoặc do động cơ phạm tội đều không nằm trong lãnh vực biến tướng tình dục nói ở đây.

Có rất nhiều loại biến tướng tình dục, phân chia kỹ có tới trên 20 loại. Phân

chia khái quát có ba loại sau:

- Số lần tính giao khác thường. Sự khác thường này biểu hiện ở hai cực đoan: 1- Tình dục thái quá, số lần tính giao cực nhiều. 2- Tình dục nhạt nhẽo, số lần tính giao cực ít, thậm chí cơ bản không có lần nào. Cả hai cực đoan này đều có thể do nguyên nhân sinh lý, như bị rối loạn nội tiết trong thời kỳ ở tuổi mãn kinh, tổn thương não, thùy não biến động, kích thích tố bị ở tuyến thượng thận bị suy giảm v.v..., các hiện tượng này đều có thể gây ra hai cực đoan nói trên nhưng đây không phải là biến tướng tình dục mà là một thứ bệnh tật. Biến tướng tình dục ở dạng số lần tính giao khác thường chủ yếu do tình cảm tình dục khác thường gây ra. Những người mắc thói này coi sự dâm dăng tình dục là nội dung chủ yếu của mình (như nam nữ cuồng dâm) hoặc coi việc tự kiềm chế tình dục là mục tiêu của cuộc sống (như những người theo chủ nghĩa cấm dục). Hai loại người nói trên có số lần tính giao khác hẳn người bình thường. Ví dụ kẻ cuồng dâm ngày nào cũng phải tìm cách làm tình bằng được, có nữ cuồng dâm thậm chí cứ thấy con trai là gạ gẫm làm tình bất kể có quen thuộc hay không. Còn người cấm dục lại tìm mọi cách tránh né chuyện tình dục, dù có người đến gạ gẫm cũng thoái thác không đụng đến da thịt họ (nhưng người cấm dục vẫn tưởng tượng đến tình dục và thủ dâm).

- Đối tượng tính giao khác thường. Tức là có hiện tượng nghịch đảo đối với đối tượng tính giao, ví dụ đối tượng tính giao bình thường phải là một người khác giới nhưng với người có biến tướng tình dục loại này lại không phải như vậy. Đối tượng tính giao của họ có thể là người cùng giới tính (đồng tính luyến ái) có thể là trẻ em (nghiện luyến ái trẻ em), có thể là chính bản thân mình (tự nghiện luyến ái bản thân), thậm chí có thể là xác chết hoặc thú vật (nghiện luyến ái xác chết, nghiện luyến ái thú vật). Thói nghiện tình dục qua quần áo của người khác giới cũng thuộc dạng biến tướng tình dục này.

- Phương thức tính giao khác thường. Phương thức thể hiện tính giao một cách bình thường là hai bên nam nữ yêu mến nhau, âu yếm nhau rồi phát triển đến hành vi tính giao, còn người biến tướng tình dục loại này lại dùng phương thức quái gở để biểu lộ tình dục của mình. Ví dụ kẻ nghiện nhìn trộm hạ bộ thì chỉ thích ngắm nhìn trộm thân thể loã lồ của người khác giới. Kẻ nghiện để lộ hạ bộ thì chỉ thích bộc lộ bộ phận sinh dục của mình trước một người khác giới lạ mặt. Kẻ nghiện sờ mó thì chỉ thích sờ mó một bộ

phận nào đó trên thân thể người khác giới. Những loại người này thường không tìm cách trực tiếp thoả mãn tình dục một cách bình thường mà thích dùng phương thức khác thường để được khoái cảm tình dục. Ví dụ có kẻ nghiện nhìn trộm hạ bộ đã vừa nhìn trộm vừa thủ dâm để được thoả mãn tình dục.

Còn một loại biến tướng tình dục nữa hoàn toàn do sinh lý khác thường gây ra. Đó là người lưỡng tính tức trên thân thể có cả hai loại đặc trưng nam nữ. Bộ phận sinh dục trong ngoài của họ có thể không cùng một loại, bé trai có bộ phận sinh dục ngoài giống nữ sẽ được nuôi dạy như con gái, bé gái có bộ phận sinh dục ngoài giống nam sẽ được nuôi dạy như con trai. Sau khi bước vào tuổi thanh xuân, kích thích tổ nam và kích thích tổ nữ trong người họ mới phát huy tác dụng nên có thể gây ra hành vi tình dục lệch lạc.

Hiện nay vẫn chưa làm rõ được nguyên nhân sinh ra các biến tướng tình dục. Giới khoa học cho rằng có thể đi tìm nguyên nhân theo 9 mặt sau đây: cố ý phạm tội, bản năng động vật, phục cổ hoặc thoái hoá di truyền, cơ chế sinh lý thần kinh, nhân tố di truyền, nhân tố nội tiết, tác dụng của hoàn cảnh, tâm lý nội tại, nhân tố xã hội. Nguyên nhân sinh ra biến tướng có thể không chỉ là một mà có thể là do tác động chung của nhiều nhân tố. Mấy loại nguyên nhân nói trên có phân biệt chính phụ; các nhân tố di truyền, nội tiết tuy có thể gây ra biến tướng nhưng không phải là nhân tố quyết định. Đa số các chuyên gia và học giả đều có xu hướng cho rằng biến tướng tình dục là do ảnh hưởng hậu sinh (không phải bẩm sinh) và tâm lý gây ra, có cái tác động chủ yếu là tâm lý hiếu chiến, thích công kích gây ra.

Tính hiếu chiến, thích công kích của tâm lý đã dẫn tới bên bờ vực phạm tội tình dục. Biến tướng tình dục và phạm tội tình dục có mục đích giống nhau, đều là sự kích động tình dục, là tìm kiếm sự thoả mãn tình dục nên người ta dễ đánh đồng hai cái đó. Có một số biến tướng không phá hoại trật tự xã hội, cũng không xâm hại quyền nhân thân của người khác, như chứng nghiện tự luyện ái mình, nghiện cải trang đều không thể bị coi là phạm tội, tệ nhất cũng chỉ để cho xã hội chê trách mà thôi. Có một số hành vi biến tướng không tiện để pháp luật quy định hoặc chưa bị pháp luật quy định như đồng tính luyện ái, và cũng đúng là có nhiều biến tướng bị xã hội coi là hành vi phạm tội tình dục. Ví dụ người nghiện luyện ái qua vật thể tìm cách lấy trộm quần áo của phụ nữ là đã phạm tội trộm cắp. Người nghiện nhìn trộm và

nghiện khoe hạ bộ rõ ràng đã phạm tội lưu manh, loại người này bị nhiều nước có luật bắt giam. Người dâm loạn và người nhận dâm loạn tuy là do hai bên tình nguyện nhưng nếu gây ra hậu quả nghiêm trọng sẽ bị pháp luật trừng trị. Ví dụ có nam giới khi tính giao muốn được khoái lạc cuồng loạn đã bóp cổ vợ chết ngạt và bị toà án kết tội giết người (không cố ý). Thường khó phân biệt các tội phạm nghiện luyện ái trẻ em, cưỡng dâm hoặc dâm loạn với các em gái. Bọn tội phạm này đã tìm cách thoả mãn tình dục đối với các trẻ em chưa biết gì. Nếu kẻ nghiện luyện ái trẻ em có hành vi tình dục với trẻ em tự sẽ bị kết án cưỡng dâm trẻ em, thậm chí còn có thể bị kết án tử hình.

Vì biến tướng tình dục và phạm tội tình dục có chỗ giống nhau nên đã gây rắc rối cho việc xử lý pháp luật. Về nguồn gốc của hiện tượng, biến tướng tình dục là một chứng bệnh tinh thần, người mắc chứng này có khi đã không làm chủ được bản thân, theo lý mà nói không nên bị xét xử hình sự. Nhưng về hậu quả, kẻ biến tướng tình dục đã làm một việc phạm tội, không thể không bị truy cứu trách nhiệm hình sự. Còn một số hành vi biến tướng tình dục như dâm ô giết người, cưỡng dâm có hậu quả nghiêm trọng hơn cả một số phạm tội tình dục khác thì càng không thể được miễn truy cứu trách nhiệm hình sự.

Có một ví dụ sau nói rõ được vấn đề. Một thanh niên bình thường rất tốt, không có hành vi lưu manh hoặc có biểu hiện đạo đức suy đồi. Trưa hôm đó anh ta đột nhiên tụt quần ra và xông vào một cô gái, giơ bộ phận sinh dục ra. Toà án kết tội anh ta là cưỡng dâm chưa thành, phạt 2 năm tù giam. Bà mẹ anh ta biết tin đó vội đến toà án nói chồng bà trước đây cũng đã có hành vi tương tự, không những thế trong gia tộc nhà chồng có vài thanh niên vào tuổi đó đã có hành động tương tự. Qua điều tra tỉ mỉ và giám định pháp y, phát hiện thấy anh ta trước khi có hành vi này đã bị căng thẳng tinh thần rõ rệt, bị trầm tư lo lắng nên mất tự chủ. Qua thí nghiệm mô phỏng, thấy chỉ số sinh lý có thay đổi rõ, sau khi được điều trị tâm lý đã hết chứng bệnh. Do đó toà án nhận định hành vi của anh ta là do di truyền của dòng họ, phạm tội trong trạng thái tinh thần không bình thường nên đã xử anh ta vô tội. Đối với người có hành vi phạm tội trong trạng thái không nhận thức hoặc không tự chủ được sẽ không bị truy cứu trách nhiệm hình sự nhưng phải giao cho gia đình quản lý nghiêm và điều trị.

Người phạm tội tình dục nhưng mắc bệnh thần kinh nghiêm trọng cũng có thể được miễn truy cứu trách nhiệm hình sự. Ví dụ có một loại biến tướng tình dục gọi là nhân cách khác thường về tình dục. Người mắc bệnh này chủ yếu là do bệnh thần kinh. Họ không cần lựa chọn đối tượng hoặc phương thức tình dục, không cần biết đó là nam hay nữ, là trẻ em hay người già, là động vật sinh vật hay tĩn vật, bất kể là bộ phận sinh dục hay một bộ phận nào khác trên người, đều có thể gây hứng tình và thoả mãn tình dục.

Dùng pháp luật để trừng trị kẻ biến tướng tình dục là xuất phát từ nhu cầu an ninh xã hội, đó không phải là biện pháp căn bản để giải quyết vấn đề. Con đường giải quyết biến tướng tình dục là phải tích cực điều trị. Đối với loại biến tướng gây nguy hại nghiêm trọng cho trật tự xã hội, có thể chữa bằng thuốc, nhưng dùng kích thích tố kháng nam để xoá bỏ xúc động tình dục. Ở nước đã có người dùng cách này để điều trị người nghiện khoe hạ bộ, đã thu được hiệu quả nhất định. Nhưng nhìn chung hiện nay chưa có loại thuốc đặc hiệu chữa biến tướng tình dục. Kích thích tố giới tính có thể dùng để điều trị hỗ trợ những người đồng tính luyến ái dạng tuyệt đối nhưng hiệu quả không nhất định khả quan. Vì kích thích tố giới tính có tác dụng nâng cao dục vọng tình dục nhưng lại không có tác dụng gì đối với việc làm thay đổi phương thức tình dục. Một số loại thuốc như thuốc trầm uất có thể dùng để chữa bệnh trầm uất tình dục thứ phát, thuốc tâm an có thể chữa chứng lo nghĩ, tâm thần không yên nhưng đều không phải là phương pháp điều trị căn bản.

Mấy năm gần đây ở nước ngoài có người dùng liệu pháp phản xạ có điều kiện gây ra tâm lý chán ghét để điều trị biến tướng tình dục, đã thu được kết quả nhất định. Ví dụ họ mặc quần áo khác giới cho người nghiện cải trang, cho người nghiện khoe hạ bộ hoặc nghiện nhìn trộm hạ bộ xem tranh ảnh hoặc băng ghi hình rất gợi cảm để làm cho họ xúc động tình dục, khi thấy họ xúc động bèn cho điện giật bộ phận bộ phận sinh dục của họ, có thể đồng thời cho họ uống loại thuốc gây nôn mửa. Thực hiện vài lần như vậy, họ sẽ có tâm lý chán ghét và sự xúc động của biến tướng tình dục có thể mất dần đi.

Liệu pháp tâm lý cũng là một trong các phương pháp được sử dụng rộng rãi để chữa biến tướng tình dục. Qua phân tích con đường phát triển tâm lý của người biến tướng tình dục có thể phát hiện thấy nguyên nhân tiềm tàng gây bệnh. Như các nhà phân tích học tinh thần nhận thấy người đồng tính luyến

ái là do sự phát triển bình thường trong luyện ái khác giới của họ bị cản trở, hoặc tình dục bình thường của họ không được thoả mãn nên họ phải dùng hành vi biến tướng tình dục để được thoả mãn tính dục. Sau khi tìm được nguyên nhân, chuyên gia phân tích tâm lý sẽ tìm cách xoá bỏ sự trở ngại tâm lý của người đồng tính luyện ái đối với người khác giới để họ chuyển sự luyện ái sang người khác giới, dần dần họ thích tiếp cận người khác giới, lúc đó sẽ khuyến khích họ lấy vợ. Sự thực chứng tỏ phương pháp này có hiệu quả với đa số người đồng tính luyện ái, nhất là với người đồng tính luyện ái kép.

Trong quá trình điều trị, cần luôn luôn chú ý giúp bệnh nhân củng cố nguyện vọng chữa bệnh, giữ vững lòng tin. Phương pháp điều trị dù tốt đến đâu mà bệnh nhân kém tin tưởng không cảm thấy bức xúc thì cũng vô ích. Vì vậy bước đầu tiên của điều trị là để cho bệnh nhân nhận thức thấy tính chất nghiêm trọng trong hành vi của họ, coi hành vi đó là hại mình hại người, vi phạm pháp luật phải chịu trách nhiệm hình sự. Cần làm cho họ cảm giận hành vi tội ác của chính mình để gây ra tâm lý hồi hộp không yên lòng.

Sau khi họ cảm thấy nhu cầu bức xúc phải điều trị, bước tiếp theo là giúp họ có nghị lực kiên cường. Một khi đã hình thành biến tướng tình dục tất sẽ có tính cố định. Muốn chữa trị thành công tất phải trải qua một quá trình quanh co. Nhiều người biến tướng tình dục mong muốn được điều trị nhưng khi gặp lại hoàn cảnh cũ thì bệnh cũ lại tái phát, hoặc có khi gặp khó khăn trắc trở, như chữa một thời gian rồi chưa thấy kiến hiệu, đã nản lòng, rút cuộc thành ra công cốc. Vì thế bệnh nhân có tin tưởng không, có nghị lực không, có chủ động phối hợp với bác sĩ không là mấu chốt thành bại trong điều trị.

Người biến tướng tình dục còn dùng cách tự điều chỉnh bản thân để chữa trị. Cách tự điều chỉnh là phép di chuyển sự hứng thú hoặc gọi là phép thay thế. Người biến tướng tình dục dạng cố vũ thường tập trung sự chú ý và tinh lực vào các hoạt động có ý nghĩa, hình thành hứng thú rộng lớn như nghiên cứu sâu kỹ thuật, hoạt động văn thể v.v... Ví dụ có một anh thanh niên đồng tính luyện ái, để thay đổi thói nghiện đồng tính bất lương của mình đã di chuyển sự chú ý từ người đồng tính cũ sang các tranh ảnh và tác phẩm điêu khắc về tạo hình nam giới khoẻ đẹp, cuối cùng anh ta đã trở thành một nhà nghệ thuật có tên tuổi.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Đồng Tính Luyện Ái

Đồng tính luyện ái thuộc về phạm vi biến tướng tình dục có đối tượng tính giao khác thường, là một loại biến tướng tình dục có số lượng người mắc phải nhiều nhất hiện nay, khiến người ta quan tâm nhất, nghiên cứu nhiều nhất. Cứ theo tên gọi đủ rõ, đồng tính luyện ái là hai người cùng giới tính làm tình với nhau, nếu hai người là nam cả thì gọi là đồng luyện nam, là nữ cả thì là đồng luyện nữ. Tiên sĩ Kinsey đã căn cứ vào xu hướng giới tính phân chia hành vi tình dục của con người thành 7 loại hình luyện ái, trong đó trừ người dị tính luyện ái tuyệt đối không có tình dục với người đồng tính ra còn 6 loại kia đều có xu hướng đồng tính luyện ái ở mức độ khác nhau. Có người thỉnh thoảng mới có hành vi đồng tính luyện ái còn chủ yếu là dị tính luyện ái; có người chủ yếu là đồng tính luyện ái, rất ít khi dị tính luyện ái; có người vừa đồng tính vừa dị tính luyện ái như nhau, không nặng hẳn về một bên nào; có người hoàn toàn đồng tính luyện ái, được coi là kẻ đồng tính luyện ái chính cống, chỉ có tình dục với người cùng giới tính mà thôi.

Trong các thời đại và xã hội khác nhau, con người ta cũng có cách nhìn khác nhau đối với đồng tính luyện ái có người tán thành, mặc nhiên thừa nhận; có người ghét cay ghét đắng. Người cổ Hy Lạp cho rằng luyện ái đồng tính là tình yêu cao quý hơn luyện ái dị tính, nhà triết học nổi tiếng Platon chính là một người đồng tính luyện ái. Đạo Cơ Đốc lại kịch liệt phản đối đồng tính luyện ái. Tại châu Âu thời Trung thế kỷ, người ta đã xử tử hình kẻ đồng tính luyện ái. Đạo Hồi cũng trừng trị rất nghiêm khắc tội đồng tính luyện ái. Năm 1951, Ford và Vasi đã dựa vào các tài liệu về nhân loại học nghiên cứu tình hình 76 bộ lạc nguyên thủy, phát hiện có 46 bộ lạc coi đồng tính luyện ái là chuyện bình thường.

Đồng tính luyện ái ở Mỹ khá phổ biến vào thập kỷ 60, 70 của thế kỷ 20. Tại thôn Greenvenger ở Mỹ khắp nơi thấy nhan nhản những người đồng tính luyện ái. San Francisco là đại bản doanh đồng tính luyện ái, nghe nói 15% số người lớn ở đó là đồng tính luyện ái. Đội ngũ đồng đảo đồng tính luyện ái ở Mỹ đã hình thành một lực lượng xã hội hùng mạnh, có tổ chức mang tính toàn quốc, có các đoàn thể địa phương ở khắp nơi. Họ lập ra câu lạc bộ đồng tính luyện ái, quán rượu đồng tính luyện ái, chung cư đồng tính luyện ái, ra

báo chí về đồng tính luyến ái. Năm 1969, những người đồng tính luyến ái ở Mỹ đã tổ chức biểu tình tuần hành trong toàn quốc yêu cầu pháp luật thừa nhận quyền tự do luyến ái và kết hôn của họ. Số người tham gia lên tới 4 triệu người. Ngày 28-6-1970, đã có trên một vạn người đồng tính luyến ái tham gia biểu tình tại New York. Người đi đầu đoàn biểu tình là một cô gái mắt xanh tóc vàng cao lớn. Trên người cô treo một tấm biểu ngữ với dòng chữ: "Em là người đồng tính luyến ái. Em xinh đẹp tuyệt trần". Lập tức hàng trăm tờ báo Mỹ đã đăng tấm ảnh lớn của cô ở vị trí nổi bật nhất trên trang đầu. Trước đây không lâu đã có trên chục vạn người tổ chức một cuộc biểu tình lớn trong ngày "đồng tính luyến ái" lần thứ 13. Do thực lực chính trị của những người đồng tính luyến ái, các ứng cử viên tranh cử tổng thống Mỹ cũng phải nói đôi điều tốt cho họ. Trên một nửa số bang của Mỹ đã có luật thừa nhận đồng tính luyến ái. Bọn họ có thể công khai đến nhà thờ làm lễ thành hôn, cũng ôm hôn nhau như những cặp vợ chồng dị tính không sợ bộ ngăn cấm nữa.

Nhưng ngày lành của bọn họ không dài lâu. Năm 1981, ở Mỹ đã phát hiện bệnh AIDS, tên đầy đủ của bệnh này là Hội chứng tổng hợp thiếu khả năng miễn dịch tình dục. Hiện nay bệnh này vẫn là một thứ tai hoạ chết người, không ai chữa được, không thuốc nào kiến hiệu. Nguồn gốc của bệnh đến nay vẫn chưa rõ nhưng các chuyên gia y khoa đã chứng thực sinh hoạt tình dục của nam giới đồng tính luyến ái là một trong các nguyên nhân gây bệnh. Tình hình thực tế đúng là như vậy. Trong số bệnh nhân AIDS, nam giới chiếm một tỉ lệ cao vọt vọt. Có thể coi AIDS là một đòn trừng phạt của tạo hoá đối với những người đồng tính luyến ái. Đứng trước hậu quả đáng sợ của bệnh AIDS, đội ngũ đồng tính luyến ái ở phương Tây đã giảm sút nhiều. Có một số kẻ đồng tính luyến ái đã làm lễ kết hôn rồi nay đã vội vàng xin ly hôn, lại sống quy củ như người bình thường.

Đồng tính luyến ái nam và đồng tính luyến ái nữ có khác nhau. Đồng tính luyến ái nam nặng về khoái lạc tình dục nên mối quan hệ không bền, có khi tụ đây tan đấy rất nhanh. Rất nhiều đồng tính luyến ái nam không có bạn đồng tính cố định, khi hứng tình lên là họ đi tìm khắp nơi kẻ đồng cảnh. Nghe nói ở phương Tây kẻ đồng tính luyến ái có tiêu chí rõ ràng nên dễ tìm lắm. Đồng tính luyến ái nữ gắn bó với nhau hơn, nặng về tình cảm yêu đương mà không quá ham mê thoả mãn tình dục. Quan hệ giữa hai cô gái đồng tính luyến ái thường lâu bền.

Có một ví dụ nói rõ đồng tính luyến ái nữ nặng về tình cảm. Một phụ nữ đồng tính luyến ái quan hệ với một cô gái đồng tính luyến ái, coi nhau như hai chị em gái, ngày đêm ăn ở với nhau. Chị ta đã lấy chồng trên nửa năm rồi nhưng chưa bao giờ ân ái với chồng. Sau này cô gái kia chuẩn bị đi lấy chồng đã bị chị ta giết chết. Trước toà chị ta nói rõ động cơ giết người: "Tôi

không có tình cảm với chồng, muốn ly hôn để chung sống với cô ta giúp cô ta làm nội trợ, tình nguyện làm ô sin cho cô ta nhưng cô ta đã bỏ tôi, tôi phải giết chết". Chị nói thêm: "Tôi yêu cô ta quá, thà chết còn hơn để cô ta sống với người khác". Đây tuy là một trường hợp cực đoan nhưng qua đó có thể thấy được thế giới nội tâm của đồng tính luyến ái nữ.

Đặc trưng tâm lý và hành vi của hai người đồng tính luyến ái với nhau không giống nhau. Ví dụ có một đôi đồng tính luyến ái nam trong đó có một người có đặc trưng nam giới còn người kia lại có đặc trưng nữ giới, cả về sinh lý và tâm lý đều giống người vợ dị tính (khác giới). Trong một đôi đồng tính luyến ái nữ cũng có tình hình như vậy. Sự kết hợp của họ không cố định, thường thay đổi vai trò cho nhau, lần này đóng vai vợ, lần khác lại đóng vai chồng. Sự thay đổi vai trò này được phản ánh trong tình dục ở chỗ họ thay nhau đóng vai trò chủ động và tiếp nhận.

Có những người đồng tính luyến ái lại tình nguyện đóng vai trò làm người dị tính. Ví dụ có một nam đồng tính luyến ái đóng vai trò dị tính (chưa vợ) khi làm tình cảm thấy rất đau nhưng qua cái đau đó anh ta lại cảm thấy khoái lạc tình dục. Về mặt này đồng tính luyến ái nam và nữ có khác nhau. Nữ thường coi nhau như chị em gái, đóng vai dị tính (chồng) chỉ là nhu cầu tình thế chứ thực ra không thích thú lắm.

Các nhà tâm lý học lâu nay vẫn cho rằng đồng tính luyến ái là một biểu hiện không bình thường về tinh thần. Có hứng thú tình dục đồng tính là một tiêu chí của trạng thái tâm lý chưa chín. Kết quả điều tra cho thấy người đồng tính luyến ái về tâm lý đúng là có chỗ khác với người dị tính luyến ái. Nhóm ông Thompson đã điều tra 127 nam đồng tính luyến ái và 123 nam dị tính luyến ái, 84 nữ đồng tính luyến ái và 94 nữ dị tính luyến ái, kết quả phát hiện thấy ý thức tự vệ và lòng tự tin của nam đồng tính luyến ái đều kém nam dị tính luyến ái, nhưng lòng tự tin ở nữ đồng tính luyến ái lại mạnh hơn nữ dị tính luyến ái. Rắc rối về tâm lý của người đồng tính luyến ái cũng nhiều hơn người dị tính luyến ái. Ví dụ cá tính và khí chất quái dị, khoảng 1/3 số người đồng tính luyến ái đã được điều trị tâm lý. Wenberger và Willlams đã điều tra 1057 người đồng tính luyến ái và 3101 người dị tính luyến ái cho biết người đồng tính luyến ái có tâm trạng thiếu hạnh phúc, thường cảm thấy rất cô đơn, cho rằng mình không được người khác quan tâm và thông cảm. Tất nhiên sự khác nhau nói trên không phải là tuyệt đối. Người đồng tính luyến ái cũng là con người, về tâm lý có rất nhiều chỗ giống như người bình thường. Năm 1974 Hiệp hội tâm lý học Mỹ đã ra nghị quyết không liệt đồng tính luyến ái vào bệnh tinh thần (tâm thần). Nghị quyết này tuy được thông qua trong bối cảnh lực lượng đồng tính luyến ái lúc đó đang mạnh lên nhưng cũng có ý nghĩa tích cực giải toả gánh nặng tâm lý của những người đồng tính luyến ái.

Các nước phương Tây công nhận kết quả điều tra của tiến sĩ Kinsey là có tính đại diện. Năm 1948, Kinsey và đồng sự đã điều tra 5300 thanh niên (nam) da trắng, trong đó có 13% đã có hưng phấn đồng tính luyến ái khi bước vào tuổi thanh xuân nhưng chưa thể hiện bằng hành động, có 37% đã đồng tính luyến ái, 50% số thanh niên trên 35 tuổi chưa lấy vợ đã thường xuyên đồng tính luyến ái suốt từ thời kỳ thanh xuân đến nay, 18% luyến ái lưỡng tính (cả đồng tính và dị tính luyến ái), 4% đồng tính luyến ái tuyệt đối, 8% số người trong thời gian từ 16-55 tuổi ít nhất có 3 năm đồng tính luyến ái tuyệt đối. Năm 1953 Kinsey lại điều tra 5940 người da trắng phát hiện thấy tỉ lệ nữ đồng tính luyến ái ít hơn nam, chiếm 13%, 3% là đồng tính luyến ái tuyệt đối. Kết quả điều tra của Kinsey tuy còn có chỗ chưa chuẩn xác nhưng đã dùng thực tế chứng minh số người đồng tính luyến ái đông đảo, phạm vi rộng lớn, vượt xa dự đoán lúc đầu của mọi người, làm chấn động các giới trong và ngoài chính quyền Mỹ.

Nguyên nhân của đồng tính luyến ái lâu nay vẫn là đề tài tranh luận của các nhà khoa học. Lúc đầu tiên người ta đã dùng lý luận của phái phân tích học tinh thần để giải thích, tiếp đó có người dùng lý luận của khoa học hành vi để xem xét hiện tượng này, về sau lại có người theo góc độ sinh vật học để nghiên cứu. Nghiên cứu về cả ba mặt đó đều đã có kết quả nhất định nhưng vẫn còn cách xa cái đích nhằm giải quyết được bí ẩn đồng tính luyến ái.

Kể từ Freud, phái phân tích học tinh thần đã có nhiều công trình nghiên cứu vấn đề đồng tính luyến ái. Quan điểm hạt nhân của phái này là thuyết: "Sợ dị tính luyến ái". Họ cho rằng con người thuở ấu thơ nếu đã trải qua sự sợ hãi của dị tính luyến ái là nguyên nhân gieo hạt giống sợ hãi dị tính luyến ái vào tiềm ý thức, khi trưởng thành sẽ sợ tiếp xúc với người khác giới và cảm thấy tiếp xúc với người cùng giới an toàn hơn. Về căn bản, sự sợ hãi dị tính luyến ái của nhi đồng nam bắt nguồn từ lòng yêu mẹ và ảo tưởng bài nam. Sự xúc động tình dục đối với mẹ (khác giới) do lòng yêu mẹ gây ra làm cho trẻ sợ hãi và đứa trẻ sẽ lo lắng cho bản năng giới tính nam của mình, vì vậy chúng sẽ tìm cách biểu lộ luyến ái với người cùng giới.

Quan điểm của phái phân tích học tinh thần đã được chứng thực một phần. Năm 1962, nhóm Papel ở New York đã triệu tập 77 nhà phân tích học tâm lý, nghiên cứu điều tra 106 nam đồng tính luyến ái. Căn cứ vào kết quả nghiên cứu tài liệu thu được, họ phát hiện thấy đa số những người đồng tính luyến ái đều có tâm lý sợ dị tính luyến ái với các mức độ khác nhau. Ví dụ họ rất sợ khí quan sinh dục của mình mắc bệnh hoặc bị tổn thương, sợ mất công năng nam giới biến thành nữ giới. Quan trọng hơn nữa, họ đều nói có quan hệ thân thiết với mẹ và có ý thù địch bố. Các nhà nghiên cứu cho rằng chính tâm lý đó đã cản trở nghiêm trọng sự phát triển các đặc trưng nam giới của họ. Quan điểm của phái này cũng gặp phải một số bằng chứng trái

ngược. Ví dụ có người đã điều tra tìm hiểu tâm trạng của những người đồng tính luyến ái và dị tính luyến ái về vấn đề con trai chuyện trò với mẹ có hợp nhau không, có 28% số người đồng tính luyến ái trả lời nói luôn luôn hợp nhau, chỉ có 5% số người dị tính luyến ái trả lời giống như vậy. Có tới 49% số người đồng tính luyến ái trả lời rất ít hợp nhau hoặc căn bản không hợp nhau, và có tới 59% số người dị tính luyến ái trả lời giống như vậy. Qua kết quả đó thấy tâm lý của cả hai loại người nói trên đối với vấn đề "lòng yêu mẹ" không khác nhau nhiều lắm.

Phái hành vi học dùng lý luận học tập để giải thích vấn đề đồng tính luyến ái. Họ cho rằng đồng tính luyến ái là do ảnh hưởng của hoàn cảnh mà học được. Nếu giao du với người khác giới bị trắc trở, trải qua chuyện không vui, tâm lý tình dục không phát triển bình thường, đồng thời bị bạn cùng giới rủ rê thì có thể trở thành người đồng tính luyến ái. Ivans là người nổi tiếng nhất trong các nhà hành vi học về nghiên cứu đồng tính luyến ái. Năm 1962, ông đã nghiên cứu đối chiếu so sánh 43 nam đồng tính luyến ái và 142 nam dị tính luyến ái tại Câu lạc bộ tự do đồng tính luyến ái Los Angeles Mỹ. Ông chia bọn họ thành hai nhóm, dựa vào phát hiện của Peipel nêu ra 27 vấn đề để họ trả lời. Qua trả lời của họ, ông nhận thấy nhiều nam đồng tính luyến ái thuở nhỏ kém sức khoẻ, lắm bệnh tật hoặc kém nhanh nhẹn, không thích hoạt động thể thao, sợ bị thương tật, tránh né giao đấu, rất ít tham gia các trò chơi có tính đối chọi nhau, thích nô đùa với các bé gái. Mẹ của họ có thái độ lạnh nhạt với các bé gái, coi con trai mình là báu vật, hết sức nâng niu quý hoá, quý con trai hơn cả chồng, khi con trai vào tuổi thanh xuân không để chơi với các bạn gái, khuyến khích con phát triển nữ tính. Cả hai người rất ít tiếp xúc với ông bố, có tâm lý thù ghét ông và sợ bị ông đánh. Những đặc điểm đó khiến họ không giống với bọn con trai khác, khi lớn lên không dám theo đuổi bạn gái nên đi tìm các bạn trai (cùng giới tính) cùng hội cùng thuyền.

Nữ đồng tính luyến ái cũng vậy, họ đều có nguyên nhân gốc gác từ cuộc sống thời thơ ấu. Có người thì bố xa cách, thờ ơ, mẹ tai ác, có người lại gặp cảnh trái ngược. Có người ganh tỵ với anh em trai, từ bé đã hình thành tâm lý căm ghét bọn con trai. Có người thuở thơ ấu được nuôi dạy như con trai, mất đi nữ tính. Còn có người dung nhan xấu xí sợ bị bạn trai cự tuyệt và bỏ rơi, hoặc không gặp được bạn trai vừa ý trong cuộc sống nên đã trở thành đồng tính luyến ái.

Cách nhìn của phái hành vi học có một phần trùng hợp với quan điểm của phái phân tích học tinh thần. Còn một phần khác vẫn thiếu căn cứ khoa học đáng tin cậy. Vì vậy các nhà nghiên cứu rất thích thú tìm hiểu các nhân tố sinh vật học gây ra đồng tính luyến ái. Từ thế kỷ 19 nhà bệnh lý học Đức Epen đã nêu ra quan niệm coi đồng tính luyến ái là do di truyền. Năm 1952

Kelman nói tỷ lệ đồng tính luyến ái trong các trẻ đồng sinh (sinh đôi, sinh ba...) cùng một trứng là 100%, còn với các trẻ đồng sinh khác trứng chưa đến 15%. Nhưng quan niệm này đã không được chứng thực thêm, trái lại còn bị chống đối. Ví dụ Barga đã điều tra nhiều trẻ đồng sinh chỉ được biết có một trường hợp đồng tính luyến ái. Dùng học thuyết di truyền đã không giải thích được đồng tính luyến ái nên các nhà khoa học chuyển sự chú ý sang chất tinh hoàn đồng (một chất có chứa kích thích tố nam trong tinh hoàn ở cơ thể người). Nhóm Koldeni năm 1971 phát hiện chất tinh hoàn đồng trong nước tiểu và máu của nam đồng tính luyến ái cao hơn người dị tính luyến ái, số lượng tinh trùng ít hơn, tinh trùng dị dạng khá nhiều. Phát hiện này có thể chứng thực hiện tượng đồng tính luyến ái có liên quan với mức độ kích thích tố trong tinh hoàn. Nhưng năm 1974 nhóm Brodi lại tìm ra kết quả hoàn toàn ngược lại. Họ phát hiện thấy mức độ tinh hoàn đồng trong máu của nam đồng tính luyến ái thậm chí thấp hơn người dị tính luyến ái. Năm 1975, nhóm Telna đã đo mức độ tinh hoàn đồng của 14 nam đồng tính luyến ái và người dị tính luyến ái, phát hiện thấy không có gì khác nhau rõ rệt. Do đó thấy chỉ dựa vào tinh hoàn đồng để xác định đồng tính luyến ái là chưa chuẩn xác.

Việc nghiên cứu một cách hệ thống hiện tượng đồng tính luyến ái dưới góc độ sinh vật học trước tiên phải kể đến nhà khoa học Đức Kant Telna. Nghe nói vào lúc đó Telna chợt nảy ra ý nghĩ cho rằng đồng tính luyến ái có căn nguyên sâu xa ở khía cạnh sinh vật học. Ông cho rằng có thể xác định đồng tính luyến ái từ khi còn là một bào thai. Não bào thai chịu ảnh hưởng của loại kích thích tố nào sẽ có tác dụng quyết định xu hướng tình dục. Nếu kích thích tố nam nhất là kích thích tố tinh hoàn của bào thai trai không đủ mức thì não bào thai trai sẽ nữ tính hoá, sau khi ra đời sẽ lớn lên thành nam đồng tính luyến ái. Bào thai gái cũng vậy, nếu chịu ảnh hưởng của kích thích tố tinh hoàn nồng độ cao thì sau khi ra đời sẽ trở thành nữ đồng tính luyến ái. Telna đã thực nghiệm qua động vật để chứng minh giả định của ông. Ông tiêm kích thích tố vào tử cung chuột mẹ mang thai, kết quả đã làm thay đổi hành vi tình dục của chuột con mới sinh ra. Nhóm nghiên cứu dưới sự lãnh đạo của nhà khoa học Mỹ Grant qua thực nghiệm cũng thu được kết quả giống như Telna.

Qua thực nghiệm Telna còn phát hiện, nếu dùng các biện pháp cho điện giật, chiếu sáng mạnh và bắt nhịn ăn đối với con chuột mẹ mang thai thì kích thích tố tinh hoàn trong bào thai đực sẽ bị giảm sút còn kích thích tố đực trong bào thai cái sẽ tăng mạnh. Do đó gò não dưới có công năng điều tiết sẽ sinh ra biến đổi hoá học vĩnh cửu. Vì vậy Telna kết luận nếu phụ nữ trong thời gian mang thai tâm tình căng thẳng, hệ thống kích thích tố sinh ra khác thường thì đứa bé sinh ra sẽ có xu hướng đồng tính luyến ái.

Để tìm ra mối quan hệ giữa tâm tình căng thẳng của phụ nữ mang thai với đồng tính luyến ái. Telna đã tra cứu bản ghi chép bệnh án của nhiều người đồng tính luyến ái. Trong số 86 nam đồng tính luyến ái được điều tra, phần lớn đều sinh ra trong thời kỳ Đại chiến Thế giới II (1939-1945) hoặc Đại chiến II mới kết thúc. Ông tiếp tục theo dõi điều tra 60 nam đồng tính luyến ái và 40 người “lưỡng tính”, phát hiện thấy có 1/3 số bà mẹ đã trải qua cảnh khủng khiếp đau thương bom đạn tơi bời, chồng tử trận v.v... Có 23% số bà mẹ lúc đầu không muốn thụ thai, sau này mang thai rồi đã hết sức lo lắng chờ đợi ngày sinh nở. Tiếp đó ông lại điều tra 100 nam dị tính luyến ái, phát hiện thấy mẹ họ đều đã sống khá êm ấm trong thời gian mang thai. Để điều tra sâu thêm mối quan hệ giữa tâm tình khẩn trương căng thẳng với đồng tính luyến ái, Telna lại điều tra 150 nữ đồng tính luyến ái và 55 nữ dị tính luyến ái. Ông phát hiện thấy các bà mẹ của nữ đồng tính luyến ái phần lớn đều thụ thai trong tình hình không muốn có thai. Do đó ông nêu ra một quan điểm đáng kinh ngạc: *nếu giải toả được tâm trạng căng thẳng của các bà mẹ trong thời gian mang thai thì tỷ lệ trẻ sinh ra mắc chứng đồng tính luyến ái sẽ giảm hẳn.*

Quan điểm của Telna cho rằng đồng tính luyến ái không phải là do hoàn cảnh sau này tạo ra mà là do tiên phát (bẩm sinh) đã gây chấn động trong giới sinh vật học và khoa học tình dục. Có một số nhà khoa học đã phê phán gay gắt việc Telna vận dụng kết quả thí nghiệm chuột vào con người, đánh đồng sự sai lệch tình dục của động vật với hiện tượng đồng tính luyến ái rất phức tạp của loài người. Động vật có thể cố định xu hướng sai lệch trong tình dục, như có chuột đực bị sai lệch về tình dục đi tìm chuột đực khác để giao cấu và bài xích chuột cái. Với loài người, vai trò trong tình dục giữa những người đồng tính luyến ái có chuyển đổi tùy theo tình hình, không phải tất cả các nam đồng tính luyến ái đều có nữ tính và cũng không phải tất cả các nữ đồng tính luyến ái đều nam tính hoá.

Tuy nhiên, lý luận của Telna lại được một số nhà khoa học khác ủng hộ. Nhà giải phẫu học Mỹ Golski nói: "Theo kết quả thí nghiệm của tôi, não của động vật có vú đều có tính cái, muốn chuyển hoá thành não đực cần có tác động đầy đủ của kích thích tố tinh hoàn trong thời kỳ mang thai hoặc trong tuần đầu tiên mới sinh ra. Dù cho con người phức tạp đến đâu thì rốt cuộc họ vẫn là một thành viên trong các loài động vật có vú".

Bất kể là kết luận nghiên cứu hiện tượng đồng tính luyến ái dưới góc độ sinh vật học có chính xác hay không, nhưng rõ ràng họ đã bỏ qua một vấn đề rất quan trọng. Định hướng tâm lý tình dục là thứ phát, nhân tố xã hội có tác dụng rất lớn đối với việc hình thành hành vi tình dục khác thường. Một đứa bé trai dù kích thích tố nội tiết nam ít đến đâu và kích thích tố nữ nhiều đến đâu chẳng nữa cũng không thể làm thay đổi đặc trưng nam của nó. Xét theo

mặt này thấy việc các nhà hành vi học coi trọng tác dụng của xã hội là có lý. Ví dụ có diễn viên do yêu cầu nghề nghiệp cứ thường xuyên phải đóng giả người khác giới (nam đóng vai nữ, nữ đóng vai nam), mô phỏng động tác khác giới, thể nghiệm tâm lý khác giới, lâu ngày sẽ trở thành đồng tính luyến ái. Hoàn cảnh xã hội cũng là mảnh đất sinh ra đồng tính luyến ái. Trong tu viện đều là nữ cả, trong quân đội đều là nam cả, trong nhà tù giam riêng nam và nữ, trong tình hình hoàn toàn cách ly hoặc cách ly một phần với người khác giới như vậy thì tình dục của một số người có thể chuyển hướng vào người cùng giới tính có khí chất khác giới và những người này cũng thích quan hệ với người cùng giới. Loại đồng tính luyến ái như vậy gọi là “đồng tính luyến ái theo hoàn cảnh”. Trong các tướng sĩ của đạo quân Thập tự chinh và trong các cung nữ của vua chúa rất thịnh hành hiện tượng đồng tính luyến ái là do hoàn cảnh tạo ra.

Nhận thức đúng về đồng tính luyến ái sẽ tạo ra triển vọng rộng lớn cho việc dự phòng và điều trị đồng tính luyến ái. Theo phát hiện của phái phân tích học tâm lý, đối với các bệnh nhân có trình độ phân tích cao, có thể dùng cách liên tưởng và kêu gọi giúp họ tìm ra căn nguyên đi nhầm đường từ thời ấu thơ, do đó đạt được mục đích khắc phục đồng tính luyến ái. Theo lý luận của phái hành vi học, được biết muốn dự phòng và điều trị đồng tính luyến ái cần có một hoàn cảnh xã hội tốt. Nuôi dạy nhi đồng tốt, tiếp xúc và giao du bình thường giữa những người khác giới, phổ cập kiến thức khoa học tình dục, đó đều là những điều kiện có thể làm giảm bớt hoặc xoá bỏ hành vi đồng tính luyến ái. Ngoài ra không được trấn áp đồng tính luyến ái mặc dầu nó là hiện tượng không bình thường, trấn áp chỉ có phản tác dụng mà thôi.

Mấy năm gần đây ở nước ngoài đã dùng liệu pháp hành vi điều trị đồng tính luyến ái thu được kết quả rất lớn. Có một số người đồng tính luyến ái không những không thích mà còn thù ghét người khác giới, đối với loại người này cần dùng phương pháp huấn luyện và thị phạm (làm mẫu) để họ có hứng thú với người khác giới. Đối với người đồng tính luyến ái muốn khắc phục xúc động tình dục của mình, có thể dùng phương pháp phản xạ có điều kiện gây ra tâm lý chán ghét để chữa. Trước hết lắp thiết bị điện giật vào bộ phận sinh dục của họ, rồi cho họ xem tranh ảnh và phim chiếu các động tác luyến ái đồng tính để kêu gọi tưởng tượng của họ về luyến ái đồng tính. Khi họ cảm thấy hứng tình sẽ cho điện giật làm đau bộ phận sinh dục, cũng có thể đồng thời cho uống thuốc nôn mửa. Qua vài lần làm như vậy, có thể làm cho họ chán ghét tình dục luyến ái đồng tính. Ngoài ra còn một phương pháp rất đơn giản nữa là ràng buộc hành vi, tức là kêu gọi thuyết phục họ hạ quyết tâm, làm giấy bảo đảm, có bác sĩ được họ tin cậy làm giám sát và động viên khuyến khích. Kiên trì dùng phương pháp này cũng có thể thu được hiệu quả

nhất định.

Căn cứ vào kết luận sơ bộ của việc nghiên cứu sinh vật học, một số nhà khoa học có ý định dùng kích thích tố giới tính để chữa đồng tính luyến ái. Có người nói đại não thai nhi đã chịu ảnh hưởng của kích thích tố giới tính nên sinh ra định hướng tình dục, vậy ta cũng có thể tiêm thêm kích thích tố nam cho một nửa số bà mẹ mang thai thiếu kích thích tố nam, còn một nửa kia không tiêm thêm. Sau đó quan sát xem con họ sinh ra có bị lệch lạc về tình dục không. Thực nghiệm này là khoa học và hợp lý nhưng về mặt luân lý là bất khả thi. Nhà khoa học tình dục Mỹ Maney phản đối phương pháp này. Ông cho rằng tiêm kích thích tố nam cho các cô gái đã lớn có thể làm cho họ bị nam tính hoá thậm chí còn có thể gây ra ung thư. Nhà sinh vật học Mỹ Raisiney còn phản đối mạnh hơn. Theo nghiên cứu của bà, tính tấn công của nam giới có liên quan với nồng độ kích thích tố nam trong máu của họ từ khi còn là một bào thai, nâng cao thêm mức độ kích thích tố nam cho phụ nữ mang thai sẽ gián tiếp thúc đẩy loài người tàn sát lẫn nhau.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Nghiện Luyến Ái Qua Vật Thể

Nghiện luyến ái qua vật thể thuộc về chứng có đối tượng tình dục khác thường. Đặc điểm của nó là chuyển hướng tình dục vào quần áo và đồ vật của người khác giới, tìm sự thoả mãn tâm lý tình dục qua các vật thể đó. Biểu tượng tình dục này thường thấy ở nam giới, ít thấy ở nữ.

Thích nhà cửa, chim muông là tâm lý bình thường của con người. Thích người yêu sẽ thích cả quần áo của người yêu, được nàng tặng cho một chiếc khăn tay, một tấm ảnh hoặc một vật phẩm nào đó là coi như báu vật giữ gìn cẩn thận. Những việc như vậy thường có trong thời gian luyến ái. Phụ nữ Trung Quốc xưa kia hề yêu ai là cắt một ít tóc thề tặng cho người yêu.

Chàng trai si tình thường cất giữ món tóc đó nơi ngực mình, mỗi khi rối rĩ thì gỡ ra ngắm, gửi gắm nỗi niềm thương nhớ. Hành vi yêu người, yêu vật đó không phải là một chứng bệnh mà tràn đầy tình tứ lãng mạn.

Gửi gắm tình cảm vào vật thể cũng có phân biệt cao thượng và thấp hèn.

Mấy trường hợp nói trên đây là cao thượng. Lại có một số người sưu tầm các tranh ảnh khoả thân hoặc người có thân hình đẹp, thỉnh thoảng bỏ ra xem rồi mừng rỡ chuyện tình dục, như vậy là việc làm không cao thượng cho lắm. Còn như dùng vật phẩm để thoả mãn tình dục, như ở

phương Tây có người dùng dụng cụ xoa bóp hoặc dụng cụ mô phỏng bộ phận sinh dục để thoả mãn tình dục, đó là việc thấp hèn.

Nhưng những hành vi nói trên chưa phải là nghiện tình dục qua vật thể. Tệ nghiện này trước hết là một hành vi theo thói quen, có đặc điểm là coi việc lấy được hoặc thưởng thức một vật thể nào đó làm phương thức duy nhất kích thích hưng phấn tình dục, do đó được thoả mãn tâm lý tình dục, không cần quan tâm xem vật thể đó thuộc về ai. Vật phẩm mà người mắc tệ nạn này chọn dùng phần lớn là đồ dùng của phụ nữ như áo lót, quần lót, nịt vú, băng kinh nguyệt, biết tất, giầy chuyên. Họ vừa sờ mó, ngắm nghía, ngửi hít các vật đó vừa dùng mọi cách để đạt tới cao trào tình dục.

Sự phân biệt quan trọng giữa chúng nghiện tình dục qua vật thể với tâm lý quý hoá vật thể là ở chỗ kẻ nghiện không thích thú bản thân người phụ nữ mà chỉ thích thoả mãn tình dục qua các vật thể đó, còn người quý hoá vật thể thì chỉ quý hoá một thứ tặng phẩm nào đó của người yêu, mặc dầu có lúc cũng cảm thấy hưng phấn tình dục nhưng không gắn vật phẩm với hành vi tình dục, hưng phấn tình dục của họ vẫn là nhằm vào thân thể người phụ nữ. Ví dụ có một chị lấy chồng đã 6 năm kể với bác sĩ một chuyện riêng tư trong sinh hoạt vợ chồng. Mấy năm mới kết hôn, họ vẫn sinh hoạt tình dục bình thường với nhau. Một năm gần đây anh chồng hay ca cẩm chuyện tình dục vô vị, không chủ động sinh hoạt tình dục với vợ nữa.

Kẻ nghiện tình dục qua vật thể có khi cũng coi một bộ phận nào đó trên thân thể đối phương là đối tượng hoạt động tình dục. Bộ phận đó không phải là bộ phận sinh dục. Ví dụ có người rất thích bàn tay, bàn chân, tóc, tai, ngón tay của người khác giới, cứ sờ mó vào các chỗ đó là hưng tình. Một gã trung niên chuyên môn đi cắt trộm tóc phụ nữ, sau khi bị bắt đã phát hiện trong hòm của anh ta có hàng chục bộ tóc phụ nữ cắt trộm được. Anh ta thú nhận chỉ nhìn thấy tóc phụ nữ mới có hứng thú tình dục. Rõ ràng anh ta là một kẻ nghiện tình dục qua tóc phụ nữ.

Để lấy được các vật thể cần thiết, bọn nghiện tình dục qua vật thể có khi đã không tự chủ được sinh ra trộm cắp. Thời kỳ mới mắc chứng này, ít khi họ đi trộm cắp, nếu có thì chỉ là ngẫu nhiên. Tất nhiên khi bệnh đã phát triển đến mức nghiêm trọng thì hành vi trộm cắp sẽ là thường xuyên, thậm chí đến mức mất cả lý trí. Ví dụ có một sinh viên nam đã ăn cắp tất cả trên 100 chiếc quần lót của phụ nữ. Thoạt đầu vài ngày mới ăn cắp một lần, lợi dụng lúc trời tối vắng người ra chỗ giầy phơi xoáy luôn một chiếc. Anh ta còn đánh số vào các quần lót ăn cắp được, đục một lỗ nhỏ, viết vài chữ dâm ô ở bên cạnh. Lần cuối cùng anh ta cả gan ban ngày lén vào buồng sinh viên nữ, rõ ràng có người trong buồng mà anh ta như chẳng nhìn thấy cuồn luôn vài chiếc quần lót rồi biến luôn nhưng không thoát.

Tâm lý những người nghiện tình dục qua vật thể trước và sau khi trộm cắp

khá phức tạp. Khi chưa làm ăn được thường lo buồn, căng thẳng, không yên tâm. Khi trộm cắp được rồi tuy được thoả mãn về tâm lý nhưng lại có tâm trạng tự xung đột với mình, tự trách mình, hối hận, lo buồn, đau khổ, tự xỉ vả và oán giận mình sao lại có hành vi tội tệ như vậy. Số lần trộm cắp nhiều thêm sẽ gây ra chu kỳ ác tính, áp lực tâm lý ngày càng nặng nề, thậm chí không thể giải toả được.

Xin tham khảo thêm ví dụ sau đây, mang tính chất điển hình của quá trình diễn biến tâm lý của người nghiện tình dục qua vật thể trước và sau khi trộm cắp. Một anh thanh niên lần đó đi qua nhà tập thể nữ, thấy ngoài sân phơi nhiều quần áo lót của phụ nữ, trong lòng sinh ra một cảm giác bâng khuâng, tự nhiên xoáy luôn hai chiếc xì líp nữ, thế là nảy sinh một tâm trạng vừa căng thẳng vừa thoả mãn. Từ đó cứ mỗi lần đi qua anh ta lại không tự chủ bèn định tìm đến chỗ phơi vài chiếc quần áo lót nữ, nhìn thấy các thứ đồ lót đó là anh ta cảm thấy bối rối, hồi hộp, đầu óc lơ mơ, bản thân không biết tại sao, chỉ nghĩ mỗi một điều là đánh cắp quần áo lót. Anh ta thú nhận: "Mỗi khi lấy được mấy thứ đó là trong lòng lại sinh ra lo lắng, bối rối không yên, không sao kiềm chế được ý muốn đi tới nơi đó giống như bị nam châm hút lại, rồi lén lút đánh cắp vài chiếc. Sau đó cũng không rõ tại sao mình lại làm như vậy, chỉ biết lấy được là thoả mãn tâm lòng. Nhưng rồi lại tự trách mình hối hận, đau khổ, còn viết ra nhiều bản tự kiểm điểm, tự răn mình, thề sẽ chừa không làm thế nữa". Trong một bản tự răn mình, anh ta viết: "Mày là giáo viên nhân dân, tại sao lại làm cái việc đốn mạt thế? Những thứ đó có ích gì cho mày cơ chứ? Tại sao mày ngu xuẩn thế? Mày có biết làm như vậy là mọi công lao đều trôi ra sông ra biển không?" Nhưng lời thề của anh ta là vô dụng, anh ta vẫn chứng nào tật ấy. Bạn gái anh ta biết được bí mật này muốn cảm hoá anh ta nên nắm lấy tay bảo "anh thấy cầm tay em thích hơn hay cầm tay những thứ đó thích hơn". Anh ta trả lời: "Tay hai chúng ta là giống nhau, anh chẳng có cảm giác gì đặc biệt. Trái lại mỗi khi nhìn thấy hoặc lấy được một chiếc quần lót của phụ nữ anh lại cảm thấy được thoả mãn không sao tả nổi".

Biến đổi tâm lý của người nghiện tình dục qua vật thể có thể dùng vật thực để nhận biết được. Ví dụ ta đột nhiên giơ chiếc quần lót mà anh ta đánh cắp được cho anh ta xem, lập tức thấy mặt anh ta ửng đỏ, thể hiện hưng phấn tình dục. Có người còn đổ mồ hôi, nói lắp bắp không rõ. Lúc đó do các dấu hiệu sinh lý sẽ thấy huyết áp tăng vọt tim đập nhanh, thở gấp. Có người còn thấy hiện tượng đồng tử ở mắt giãn to ra.

Căn nguyên của chứng bệnh nghiện tình dục qua vật thể đến nay vẫn là một điều bí ẩn. Các nhà hành vi học cho rằng chứng này do phản xạ có điều kiện gây ra. Vật thể mà họ thích là trung tính hoàn toàn không có bất kỳ hàm ý tình dục nào nhưng khi vật trung tính đó ngẫu nhiên có liên hệ với hưng

phần tình dục và mối liên hệ đó mạnh lên thì sẽ sinh ra thói nghiện này. Cách giải thích như vậy cũng có lý nhất định. Ví dụ như trường hợp anh thanh niên nói trên. Hồi nhỏ anh ta nhút nhát, e dè, lớn lên vẫn rất hiền lành, luyến ái với bạn gái mấy năm rồi vẫn chưa bao giờ nắm lấy tay cô gái. Một lần cô bạn gái giặt quần lót trước mặt anh ta, máu kinh nguyệt chảy ra quần lót làm anh ta chú ý. Anh ta tò mò hỏi xem đó là cái gì, cô bạn tránh không trả lời. Sau này anh ta biết rõ rồi thì cứ một lần nhìn thấy cô bạn gái giặt quần áo lót anh ta lại thấy nóng đầu, đỏ mặt, trong lòng sinh ra một dục vọng không sao kiềm chế được. Đó là căn nguyên bệnh nghiện tình dục qua vật thể của anh ta.

Bệnh này cũng có phân biệt hai dạng thích và ghét. Mấy trường hợp nói trên là nghiện cái mình thích, còn có một dạng khác nữa là chán ghét một vật thể nào đó. Biến tướng tình dục này có căn nguyên ở chỗ quan hệ luyến ái thất bại nên sinh ra chán ghét một thứ vật thể nào đó. Ví dụ có một đôi trai gái yêu nhau, sau này cô gái thay lòng đổi dạ, hai bên chia tay nhau. Cô gái đã nhanh chóng kết bạn mới, trước đây cô ta không thích đi giày cao gót, nay lúc nào cũng đi đôi giày cao gót màu đỏ. Người yêu cũ từ đó sinh ra rất căm ghét giày cao gót màu đỏ, nhìn thấy là chỉ muốn đập cho nát mới hả lòng. Anh ta không kiếm được giày như thế thì đi mua, không có tiền mua thì đi ăn trộm, ăn trộm không được thì cướp giật.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 4

Nghiện Cải Trang Và Tệ Đồng Cô Đồng Cậu

Chúng nghiện cải trang và đồng cô đồng cậu là hai loại biến tướng tình dục có liên hệ với nhau và phân biệt khác nhau. Nghiện cải trang không phải là những người thỉnh thoảng lại ăn mặc giả như người khác giới hoặc ăn mặc giả khác giới trong khi diễn kịch, vui chơi giải trí mà là những người đã thành thói quen ăn mặc khác giới và từ đó cảm thấy hưng phấn tình dục. Người thực sự nghiện cải trang chỉ là nam giới.

Người đồng cô đồng cậu đôi khi cũng ăn mặc khác giới nhưng tính chất biến tướng tâm lý của họ khác với người nghiện cải trang. Người nghiện cải trang tuy thích mặc quần áo nữ nhưng vẫn nhận thức mình là nam giới, quần áo nữ chỉ là đối tượng để họ được thỏa mãn tình dục. Còn đồng cô (nam) thì lại cứ

cho mình là nữ nên họ phải ăn mặc như nữ. Có đồng cô (nam làm như nữ) và đồng cậu (nữ làm như nam), phát dục của họ bình thường nhưng họ lại cứ coi mình là người khác giới bất kể bộ phận sinh dục của họ không phải như vậy. Họ mô phỏng cách ăn mặc, cử chỉ, hành vi của người khác giới và cảm thấy được thoả mãn tình dục. Về mặt này họ khác với đồng tính luyến ái. Một số người đồng tính luyến ái cũng có một phần khí chất khác giới (ví dụ nam đồng tính luyến ái có một chút nữ tính) nhưng họ vẫn nhận thức rõ mình là nam giới, có hứng thú tình dục với nam giới. Còn đồng cô đồng cậu cũng có hứng thú tình dục với người cùng giới nhưng với tiền đề họ đã trở thành người khác giới. Để thực hiện nguyện vọng này có khi họ đã dùng phẫu thuật hoặc kích thích tố giới tính để khiến bản thân có đặc trưng khác giới.

Các đồng cô (vốn là nam) ăn mặc quần áo nữ, đeo nịt vú, tô môi son, uốn tóc đi nghênh ngang ngoài đường không phải là nhiều. Phần lớn bọn họ đều thích ở nhà, ăn mặc khác giới, trang điểm vụng trộm, qua đó được thoả mãn tình dục. Thoả mãn này có thể là về tâm lý như soi gương tự ngắm mình, thương thân tủi phận, mà cũng có thể về sinh lý như nam mặc quần áo nữ (nhất là mặc đồ lót) rồi tự mình làm tình với mình. Phương thức làm thoả mãn tình dục của họ có khi rất kỳ quặc. Đôi khi họ cũng lấy trộm quần áo lót của phụ nữ giống như người nghiện tình dục qua vật thể.

Đồng cô đồng cậu nói chung không đi trộm cắp, không chui lủi lén lút như người nghiện cải trang. Họ tự cho mình là khác giới (nam tự cho mình là nữ, nữ tự cho mình là nam), chẳng có gì phải ngượng ngập không sợ người khác biết chuyện, trái lại họ cảm thấy nhục nhã nếu người khác không coi họ hoặc không công nhận họ là khác giới. Ví dụ, có một đồng cô sau khi tốt nghiệp đại học đã dành dụm vài tháng lương mua quần áo nữ và đồ mỹ phẩm nữ, xe đạp nữ, mỗi sáng ngủ dậy đều mát hơn tiếng đồng hồ trang điểm, mọi cử chỉ đều làm như nữ, từ xa đã ngửi thấy mùi nước hoa ở người anh ta toả ra thơm ngát. Anh ta đi đại tiểu tiện đều vào toa lét nữ. Tối hôm đó anh ta ra ngoài về nhà, bỗng bị một gã trai trắng vồ lấy định cưỡng dâm, nhưng rồi tên lưu manh đó đã thất vọng bỏ chạy. Anh đồng cô này đến đồn cảnh sát báo, khóc mếu nói trình tiết của mình đã bị phá hoại. Một thời gian sau anh ta còn nói mình đã thụ thai, trình bày với bác sĩ, nói thấy rõ cái thai đang động đậy trong bụng, xin được phá thai.

Dung mạo, cử chỉ và cả tâm lý nữa đều đã triệt để dị tính hoá, đó là điều thường thấy ở đồng cô đồng cậu. Phát triển tới mức cực đoan họ có thể yêu cầu làm thay đổi giới tính. Ở phương Tây loại phẫu thuật này rất thịnh hành, theo thống kê ở liên bang Đức đã có trên 6000 thanh niên xin được làm phẫu thuật thay đổi giới tính. Một nhà sinh lý học kiêm tâm lý học nổi tiếng Đức đã mở phòng khám thay đổi giới tính. Phẫu thuật của ông rất tài tình, khách hàng kéo đến đông như kiến, hàng ngày có tới trên chục thanh niên nam nữ đến yêu cầu quyết liệt xin làm phẫu thuật thay đổi giới tính, sẵn sàng trả thù lao hậu hĩnh. Một chàng trai muốn biến thành cô gái vì anh ta cảm thấy không chịu nổi cuộc cạnh tranh khốc liệt trong xã hội, thà biến thành một phụ nữ để khỏi phải đua chen. Một bác sĩ người Pháp tự làm phẫu thuật 6 tiếng đồng hồ biến mình thành nữ giới. Vì ở Pháp cấm làm phẫu thuật thay đổi giới tính nên anh ta phải sang làm ở ý. Anh ta nói biến thành phụ nữ để tâm tư được cân bằng, con gái anh ta gần đây còn gửi thiệp chúc mừng nhân ngày “các bà mẹ”.

Tại học viện X của Trung Quốc cũng đã xảy ra một chuyện quái đản như vậy. Một giáo viên trẻ tuổi đã dùng lưỡi dao cạo râu cắt bỏ luôn tinh hoàn của mình, máu chảy đầm đìa, may có người mang đến bệnh viện cấp cứu tiếp cho 1500 cc máu và 800 cc huyết tương, 10 ngày sau mới ra viện. Sau này anh ta kể lại: "Lúc đó tôi không sợ gì hết, cắt xong thấy được thoải lòng, sinh ra một cảm giác vui sướng kỳ lạ, nhưng khi làm việc này có sơ ý một chút. Hiện nay tôi không có gì phải hối hận, cũng không sợ, không còn tâm trạng bối rối như xưa mà thấy thanh thản, yên lòng lắm”.

Đồng cô đồng cậu chiếm khoảng 1/10. 000 dân số, số nghiên cứu còn đông hơn. Căn nguyên các chứng bệnh này đến nay vẫn chưa rõ nhưng chắc chắn có liên quan với ba mặt: di truyền sinh vật, tâm lý, hoàn cảnh sống. Có người dùng động vật làm thực nghiệm phát hiện thấy nếu tiêm kích thích tố nam nồng độ cao cho bào thai cái và phá hoại kích thích tố nam của bào thai đực thì sau khi ra khỏi bụng mẹ chúng sẽ có hành vi trái ngược với giới tính của bản thân. Nhà khoa học Kaln đã tiêm kích thích tố tinh hoàn của con đực vào 1 con khi đang mang thai, kết quả đã sinh ra một con khi cái có tính đực, bộ phận sinh dục của nó có cả hai đặc trưng đực cái. Những con khi cái này lớn lên nghịch ngợm hơn các con khi cái khác nhiều.

Ở con người cũng có tình hình tương tự. Thời thập kỷ 50 thế kỷ 20 một số

phụ nữ mang thai đã điều trị bằng kích thích tố thụ thai để phòng đẻ non hoặc xảy thai. Họ không ngờ cách điều trị đó đã mang lại một tác dụng phụ làm tăng vọt kích thích tố nam, gây ảnh hưởng đến sự phát dục của thai nhi nữ. Những bé gái này ra đời có đặc điểm nam giới rõ ràng so với các bé gái bình thường. Chúng không thích chơi búp bê mà lại thích các đồ chơi của bé trai như ô tô, súng ống. Chúng còn thích nô đùa với các bé trai. Nếu bào thai nam bị ảnh hưởng mạnh của kích thích tố nữ thì chúng sẽ có đặc điểm nữ tính hóa. Những người có nhân tố di truyền này khi lớn lên sẽ dễ mắc chứng nghiện cải trang hoặc đồng cô đồng cậu.

Đại bộ phận người mắc hai chứng nói trên đều đã hình thành từ thuở nhỏ. Nói chung thân phận giới tính của con người được xác định rõ trước 3 tuổi. Trẻ con đâu có biết giới tính của mình, giới tính do bố mẹ hoặc xã hội chỉ định và sẽ nuôi dạy theo chỉ định đó, nếu nuôi một bé trai từ nhỏ theo cách như bé gái thì bé sẽ cảm thấy mình là nữ, có đặc trưng hành vi và tâm lý rất mạnh của nữ, nói giọng thanh, đi tiểu cũng không chịu đứng mà ngồi xuống. Nhà xã hội học Greem đã điều tra nghiên cứu 50 bé trai tuổi trung bình 7 tuổi phát dục sinh lý bình thường nhưng có hành vi nữ tính rõ và đó cũng là tính cách từ thời thơ ấu của một số người lớn có bệnh đồng cô đồng cậu. Ông kết luận ảnh hưởng của xã hội có tác dụng rất lớn đối với bệnh nghiện cải trang và đồng cô đồng cậu. Ta hãy tham khảo hai ví dụ sau đây của ông.

Moris thuở nhỏ được mẹ cưng chiều, ông bố không thích vì thấy cậu hay đùa nghịch với các bé gái, do đó cậu càng quyến luyến mẹ. Từ khi khôn lớn lên một chút, cậu thích nghịch quần áo, giày dép của mẹ. Cậu còn tự trang điểm theo cách làm của mẹ. Cậu luôn luôn bám theo mẹ, kể cả khi tắm rửa. Khi nhìn thấy mẹ có kết cấu sinh lý khác giới với mình, cậu rất thất vọng. Buổi tối lên giường ngủ, cậu cứ tưởng tượng thấy không còn "chim" ở giữa hai đùi nữa, nó đã biến thành "bướm" của bé gái. Cậu cũng đã chiêm bao thấy như vậy. Sáng sớm ngủ dậy, cậu vội sờ ngay hạ bộ, cảm thấy buồn lắm, từ đó cậu thích mặc quần áo nữ, bà mẹ cũng không ngăn cấm. Ở trường học cậu không bao giờ chơi với bọn con trai mà toàn kết bạn với con gái. Khi lớn lên cậu đã làm phẫu thuật thay đổi giới tính. Cậu nói: "Khi mọi người coi tôi đúng là con gái, tôi vui lắm, rất thích thú. Tôi đã đi bước đầu tiên vào thế giới nữ".

Một ví dụ nữa là nói về cậu bé Rogers. Mẹ cậu mong đẻ con gái nhưng lại

sinh ra cậu là con trai. Bà cho cậu ăn mặc như con gái từ thuở thơ ấu, cho đến khi học trung học phổ thông vẫn ăn mặc như vậy. Cậu biết nấu ăn, đan lát, thêu thùa như con gái. Năm 12 tuổi, cậu đang mặc quần áo nữ thì bỗng tượng đến tình dục và lơ mơ cảm thấy mình là con gái đang làm tình với con trai. Người nghiện cải trang thường có một căn nguyên rõ ràng khiến họ cảm thấy hưng phấn tình dục khi mặc quần áo nữ, không sao kiềm hãm được. Ví dụ có người nghiện cải trang nhìn thấy tranh của cảnh tượng làm tình của các cô gái mặc quần áo tắm nên bị kích thích mạnh và cũng mặc quần áo tắm của nữ rồi thủ dâm, hình thành thói quen. Có người nghiện cải trang đêm nằm mộng rồi đi tinh là có liên quan với việc mặc quần áo nữ, dần dà hình thành thói quen.

Nhận thức không đúng về nhân sinh và xã hội cũng có thể gây tác dụng mạnh tới chứng bệnh nghiện cải trang và đồng cô đồng cậu. Ví dụ có cô gái bị kẻ côn đồ làm nhục nên có ý muốn mạnh mẽ trở thành đàn ông, thậm chí lắp bộ phận sinh dục đàn ông vào để trả thù. Về anh giáo viên trẻ tuổi cắt bỏ tinh hoàn của mình nói ở phần trên, bệnh của anh ta cũng có nhân tố về mặt này. Anh ta đã từng luyến ái cô bạn học có tính cách hướng nội, nhưng hai người chưa bao giờ ôm hôn nhau. Sau này không rõ tại sao cô lại bỏ rơi anh ta và kết bạn với một chàng nghiện cứu sinh tuần tú. Từ đó anh giáo viên tự nhiên sinh ra ác cảm với tâm thân nam giới của mình. Bệnh nghiện cải trang dễ điều trị hơn bệnh đồng cô đồng cậu, dùng biện pháp gây chán ghét phần lớn đều có hiệu quả tốt. Bệnh đồng cô đồng cậu ngoan cố hơn, rất khó chữa, hiện nay vẫn chưa có thuốc đặc hiệu, biện pháp tâm lý cũng không có kết quả rõ, một số chuyên gia ngoài nước cho rằng nếu thực sự không chữa được thì thà làm phẫu thuật thay đổi giới tính sớm còn hơn, như vậy sẽ làm họ giảm bớt đau khổ về tâm lý và tiện cho việc bồi dưỡng nhân cách bình thường của họ.

Bác sĩ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 5

Cuồng Dâm Tiên Tới Cường Dâm

Cuồng dâm là hành vi biến tướng tình dục có phương thức biểu lộ tình dục khác thường. Bệnh này chia là hai loại: cuồng hành hạ sắc dục tự nguyện chịu hành hạ. Dùng cách hành hạ dày vò người khác giới hoặc người cùng

giới, đặt đối phương vào cảnh ngộ khó chịu đựng, từ đó có hưng phấn tình dục và được thỏa mãn tình dục, như vậy gọi là hành hạ sắc dục, bệnh này thường thấy ở nam giới. Còn người chịu bị hành hạ để được khoái cảm tình dục thì gọi là tự nguyện chịu hành hạ. Người mắc bệnh này thường thấy nhiều hơn so với người mắc bệnh hành hạ sắc dục. Hai bệnh này không đối lập nhau, có người mắc cả hai chứng, được khoái lạc trong cả hai hành vi này. Nghe nói Hitler là kẻ cuồng dâm điển hình, mắc cả hai chứng bệnh đó. Có lúc ông ta hành hạ tàn bạo người tình, có lúc lại để người tình hành hạ lại, dùng roi vọt. Khi tự sát ông ta còn không quên dùng thuốc độc bắt vợ chết theo.

Người mắc cả hai chứng cuồng dâm không riêng chỉ có Hitler, nhiều sách có nói đến một trường hợp sau một gã đàn ông trước mỗi lần tính giao đều phải rạch một nhát dao vào bàn tay phải của vợ, khi đạt tới cao trào lại yêu cầu vợ cấu mạnh vào lưng và mông mình.

Hai chứng bệnh này còn có mối quan hệ rất kỳ cục, tức là một kẻ thì thích đánh còn một kẻ thì chịu đánh bổ sung cho nhau. Có khi họ kết thành vợ chồng, người ngoài không biết chuyện cảm thấy bất bình cho người bị hành hạ, đâu có biết họ đều thích thú được làm như vậy. Có một đôi vợ chồng mỗi lần tính giao đều do chồng lấy kim chọc vào vú vợ, có khi vợ chủ động yêu cầu làm như vậy, chồng không chọc kim vào sẽ không thấy khoái lạc, một lần em trai vợ đến chơi nhà chị và nghỉ qua đêm, đang ngủ bỗng nghe thấy tiếng chị kêu rên tưởng chị mình bị anh rả hành hạ thế là điên lên xông vào đập cửa buồng anh chị thình thình. Một lúc sau cửa mở ra, cậu ta vừa định mở mồm hỏi đã bị bà chị mắng té tát cho một trận.

Người vợ trong trường hợp trên là kẻ chịu hành hạ một cách bị động, có khi còn chủ động gợi ý phương pháp hành hạ nên như thế nào. Lại có kẻ chịu hành hạ một cách chủ động gọi là kẻ tự hành hạ mình. Họ không cần người khác giúp đỡ, tự mình tìm cách hành hạ dày vò mình, do đó được khoái cảm tình dục. Họ không khác người bình thường, trí óc minh mẫn, thậm chí vượt hơn người bình thường, ta rất khó phát hiện. Cách tự hành hạ của họ rất đa dạng, thường thấy là kim châm, thừng trói, roi vọt, ít thấy là dùng điện giật, dao cắt, lửa đốt.

Còn một cách hành hạ nữa là tự làm nghẹt thở, gọi là bệnh làm nghẹt thở sắc dục. Đây là một biến tướng tình dục rất hiếm có, tuyệt đại đa số là nam giới tuổi 12-23, rất ít người trên 40 tuổi. Đặc điểm chủ yếu của chứng này là cực mật, người trong nhà cũng không biết, chỉ có thể bị phát hiện do tình cờ. Khi tự làm nghẹt thở, họ dùng dây thừng, xích sắt, dây da trói thân thể hoặc túm chi làm cho bản thân thở dốc mệt mỏi, có khi còn dùng dây buộc vào cổ, nhét mả vào miệng. Họ làm như vậy không phải là để tự sát mà để sinh ra khó thở, trạng thái khó thở gây ra đau khổ và do đó được khoái cảm tình

dục. Nói chung hành vi tự làm nghẹt thở không nguy hại đến tính mạng. Dây thừng do họ thắt nút, có thể tự cởi ra, dùng sức nhiều ít do bản thân điều chỉnh, đến một mức nào đó sẽ dừng lại. Nhưng cũng có khi xảy ra chuyện bất ngờ như không cởi được nút thừng, ghé bị đổ, trượt chân. v.v..., không có biện pháp kịp thời là mất mạng, tình hình đó có phần giống như bị người khác mưu sát, làm cho cơ quan công an gặp chuyện rắc rối.

Theo tin trên một tờ báo Trung Quốc, ở một thành phố lớn miền nam Trung Quốc đã xảy ra một vụ án như vậy. Một anh thanh niên 23 tuổi, chưa vợ, công tác tốt, hoà nhã với mọi người. Một hôm anh vào toa lét rất lâu không thấy ra, người chị gái anh ta sinh nghi mới đập cửa, vẫn không thấy động tĩnh gì bèn dùng sức đẩy mạnh cửa bung ra, chị nhìn vào hoảng sợ hét lên, thì ra cậu em trai đã treo cổ chết trên ống nước. Công an đến hiện trường, phát hiện thấy nạn nhân ngồi trên bệ xí, chân tay bị trói chặt, trên đầu có đeo mớ tóc nữ, ngực đeo nịt vú, hạ bộ loã lồ, dương vật sưng to, trên sàn còn một bãi tinh dịch. Qua phân tích công an kết luận anh ta tự hành hạ mình đến chết.

Anh thanh niên là một kẻ tự hành hạ sắc dục, do đắm chìm trong hành vi biến tướng tình dục mà chết. Trên người anh ta còn phản ánh một đặc điểm khác nữa của kẻ tự hành hạ sắc dục, đó là họ cũng thường nghiện cải trang. Trước khi hoạt động tình dục, họ tự trang điểm, mặc đồ nữ, đeo tóc nữ, nịt vú nữ, hạ bộ loã lồ hoặc toàn thân loã lồ.

Những người mắc bệnh hành hạ sắc dục nói trên đều là các ca nặng, ngoài ra còn có các ca nhẹ hơn. Những kẻ mắc bệnh nhẹ khác với người mắc bệnh nặng. Họ không hưởng khoái lạc bằng cách tự làm hại mình hoặc hại người mà là dựa vào tưởng tượng để kêu gọi tình dục. Ví dụ họ tưởng tượng đi hiếp dâm người khác hoặc bị người khác hiếp dâm. Theo điều tra ở nước ngoài, có một số phụ nữ đã chiêm bao thấy bị hiếp dâm hoặc mừng tượng bị hiếp dâm. Trong cuộc sống thực tế, họ tuyệt đối không mong muốn như vậy nhưng lại có ý đó trong tưởng tượng và trong mộng. Theo phân tích của các nhà xã hội học, người ta ai cũng có chút ít tính chất hành hạ sắc dục và tự nguyện chịu hành hạ. Con gái tưởng tượng hoặc chiêm bao bị hiếp dâm là một biểu lộ của xu hướng chịu nhận hành hạ. Trong trường hợp hoàn toàn gạt bỏ được nhân tố nguy hiểm thực tế, việc bị hiếp dâm sẽ biến thành một vụ bị khùng bố vui vẻ, do đó sẽ được kích thích rất lạ và mạnh. Nữ nằm mơ thấy bị hiếp dâm là có nguyên nhân nhất định. Nữ rất khéo tưởng tượng tình dục, đã là tưởng tượng thì khó tránh khỏi đề cập tới nội dung mới lạ, ly kỳ. Bị hấp dẫn mạnh nên tìm cách theo đuổi thậm chí chiếm hữu, những việc thường khó xảy ra trong đời thường như vậy thường có thể trở thành một trong các chủ đề tưởng tượng của nữ. Tưởng tượng như vậy vài ba lần sẽ gây ra dấu vết ghi lại trong vỏ não nên tự nhiên sẽ thấy xuất hiện trong

mộng. Tất nhiên cảnh hiếp dâm trong mộng của thiếu nữ khác với hiếp dâm ngoài đời. Sự hiếp dâm này chủ yếu biểu hiện sức hấp dẫn tình dục và biểu hiện tình dục rất mạnh chứ không phải là một sự cưỡng chế ý chí. Vì vậy thiếu nữ mơ thấy bị hiếp dâm không phải là ác mộng, sẽ không giật mình tỉnh dậy, mà dù có tỉnh dậy cũng không cảm thấy sợ hãi, chỉ cảm thấy hồi hộp mà thôi, vả lại sự hồi hộp này là về tình dục, có tính chất tình dục. Ở đây cần nói rõ thêm một điểm nữa. Cảnh hấp dẫn trong mộng của thiếu nữ mà chúng ta nói đến chỉ là phản ánh liên quan đến tâm lý khác thường chứ không phải là một nỗi khiếp sợ thực sự. Trong mộng thấy xuất hiện lại cảnh cũ người xưa là kết quả của một loại kích thích mạnh không liên quan gì đến tâm lý.

Nếu so sánh với người cuồng dâm mức độ nhẹ ta có thể phát hiện thấy hầu như trong tiềm thức của mỗi người đều có ý niệm hành hạ người khác hoặc chịu nhận để người khác hành hạ, chỉ có khác là ở mức độ nhẹ hơn mà thôi. Nếu so với người có mức độ nặng hơn ta có thể nhận thấy hầu như ai cũng có hành vi mang tính tấn công ở mức độ nào đó và do hành vi đó mà họ sẽ được thoả mãn một phần. Vì vậy một số nhà xã hội học cho rằng hành vi hành hạ và chịu nhận hành hạ là một trong những bản năng có tính động vật của con người, chẳng qua vì phần lớn loài người đều biết kiềm chế được mà thôi, còn người cuồng dâm lại không thể kiềm chế được. Ví dụ một người bình thường có thể cắn, cấu trong khi tính giao, đó là biểu hiện có tính sinh vật của con người. Hành vi tình dục có tính tấn công này nếu chỉ là một phản ứng tự nhiên khi có xúc cảm tình dục đến một mức nào đó thì là bình thường. Nếu chuyên môn làm các hành vi đó và say sưa với hiệu quả của nó thì lại là biến tướng tình dục.

Nhìn hành vi cuồng dâm theo góc độ bản năng động vật sẽ có thể phân tích sâu sắc sự phức tạp của nhân tính, nhưng có phần thiếu toàn diện. Có nhiều ví dụ chứng tỏ xu hướng cuồng dâm phần lớn đều có căn nguyên từ thuở ấu thơ, các trẻ em lúc đó thường ngẫu nhiên gây đau khổ hoặc bị đau khổ mà sinh ra tình dục mạnh mẽ, do đó dần dần sẽ trở thành chứng cuồng dâm. Từ năm 1948 nhà xã hội học Hesfield đã nêu ra một trường hợp sau: một anh thanh niên cuồng dâm quen biết ông, có mầm mống mắc bệnh này từ năm 13 tuổi. Lúc đó anh và hai chị gái đều được một chị bảo mẫu (ô sin) trông nom. Chị ta mắc chứng cuồng dâm, hầu như ngày nào cũng hành hạ hai cô gái. Mỗi khi hai chị gái bị chị bảo mẫu lột quần áo hành hạ, cậu bé và một bạn trai khác nhìn qua lỗ khoá dòm trộm. Xem xong cả hai cậu đều thủ dâm.

Một buổi tối hai cậu đang thủ dâm thì bị chị bảo mẫu phát hiện. Chị hứa sẽ giữ bí mật hộ nhưng với điều kiện phải để chị ta đánh đòn 8 buổi tối liền. Hai cậu đồng ý. Đến tối cậu bé cởi quần ra để chị bảo mẫu quất roi vào mông. Khi bị đánh, cậu thấy chị bảo mẫu thỉnh thoảng sờ tay vào bẹn mình, đôi khi còn sờ cả vào chim cậu. Tuy bị đòn đau nhưng không hiểu sao cậu lại thấy hưng phấn tình dục. Cậu lấy vợ. Lúc đầu vợ không biết nên không chịu vọt roi vào mông cậu, nhưng sau không có cách gì khác đành phải chiều chồng. Rõ ràng việc hưng phấn tình dục và chịu roi vọt đau đón hồi nhỏ đã có mối liên quan với nhau, đã gây ảnh hưởng và có tác dụng quyết định hình thành chứng cuồng dâm của cậu bé.

Ví dụ nói trên rất có giá trị đối với việc chữa bệnh cuồng dâm. Chỉ cần để ý một chút là đã có thể phát hiện căn nguyên bệnh này từ thuở nhỏ. Lúc mới đầu, mối liên quan giữa hưng phấn tình dục và việc chịu đòn đau có khi chỉ là ngẫu nhiên. Nhưng rồi sự tương tượng tình dục và chịu đòn đau tăng lên làm cho mối liên quan này được củng cố. Vì vậy bệnh cuồng dâm là sản phẩm của hành vi lệch lạc trong quá trình học tập theo ảnh hưởng xã hội. Nếu tìm cách làm cho họ xác lập lại hệ thống phản xạ có điều kiện, sẽ có nhiều hi vọng chữa được sự lệch lạc đó.

Khi người mắc chứng hành hạ sắc dục hành hạ một người khác giới không quen biết hoặc không tự nguyện hành hạ thì sẽ diễn biến thành hành vi cưỡng dâm. Cưỡng dâm thuộc phạm vi biến tướng tình dục không phải là cưỡng dâm theo ý nghĩa của pháp luật. Cưỡng dâm nói ở đây là một loại của chứng bệnh hành hạ sắc dục, chỉ nam giới mới mắc tệ nạn này.

Phạm tội cưỡng dâm và cưỡng dâm của biến tướng tình dục thường hoàn toàn giống nhau về biểu hiện bề ngoài nên khó phân biệt. Hàm nghĩa pháp luật của cưỡng dâm rất rộng, mọi hành vi cưỡng chế tính giao trái với ý muốn của phụ nữ, dùng bạo lực, bức hiếp hoặc dùng các thủ đoạn khác nữa để cưỡng chế tính giao đều là tội cưỡng dâm. Cưỡng dâm của biến tướng tình dục đôi khi cũng có các đặc trưng đó nhưng động cơ phức tạp hơn tội cưỡng dâm nhằm đơn thuần thỏa mãn tình dục. Nói một cách khác kẻ cưỡng dâm theo pháp luật là người bình thường về tình dục nhưng phương thức thỏa mãn tình dục là không bình thường, còn người cưỡng dâm của biến tướng tình dục thì cả hai mặt đó đều không bình thường.

Theo nghiên cứu của nhóm Kohn năm 1969, cưỡng dâm của biến tướng tình

dục có 4 loại sau:

- Sai lệch về đối tượng tấn công. Loại cưỡng dâm này nhằm mục đích chủ yếu là tấn công, xâm hại thân thể phụ nữ, thậm chí hiếp dâm. Kẻ cưỡng dâm không có nhiều dục vọng tình dục hoặc căn bản không có dục vọng tình dục. Theo điều tra trước khi tấn công, loại người này thường có chuyện bất hoà với vợ, bạn gái hoặc mẹ mình, hoặc cãi nhau kịch liệt với họ, trong lòng đầy ảm ức hoặc giận dữ, thế là tấn công một phụ nữ không quen biết để giải toả nỗi bức dọc của mình. Một người đã có hành vi này về sau nhớ lại nói khi được biết bạn gái bỏ rơi mình cảm thấy đầu óc trống rỗng. Ngay tối hôm đó anh ta ra phố đi tản bộ, nhìn thấy một phụ nữ rất giống bạn gái của mình, thế là xông lên đè cô ta. Lúc đó có nhiều người qua lại đã đến ngăn cản. Toà án đã kết tội anh ta cưỡng dâm chưa thành, anh ta ngạc nhiên lắm, không nhớ mình lúc đó đã làm chuyện gì.

- Tấn công tình dục để bù đắp. Mục đích chính của kẻ tấn công cưỡng này là để thoả mãn tình dục. Thủ đoạn họ dùng là bạo lực, cưỡng chế bên nữ phải phục tùng ý chí của họ. Loại người này bình thường không có hành vi phạm pháp, hết sức quy củ, hoà nhã, đến khi cưỡng dâm lại biến thành một người khác hẳn. Khi cưỡng dâm họ thường ở vào trạng thái hưng phấn rất mạnh không sao kìm hãm được, hoàn toàn mất khả năng tự chủ. Thường mới tấn công lần thứ nhất họ đã đạt tới cao trào tình dục. Đối với họ cưỡng dâm là một cách bù đắp vào trạng thái kiềm chế tình dục khi bình thường.

- Tấn công tình dục hỗn hợp. Loại cưỡng dâm này vừa để giải toả sự oán giận, ảm ức vừa để thoả mãn tình dục, hai yếu tố này liên kết chặt chẽ với nhau, nếu không tấn công sẽ không thể thoả mãn tình dục, không thể có khoái cảm. Phát triển tới mức cực đoan họ có thể trở thành kẻ dâm loạn giết người.

- Tấn công tình dục do xúc động. Đối với loại người cưỡng dâm này, ý muốn tấn công và tình dục không phải là nhân tố quan trọng nhất. Hành vi cưỡng dâm của họ thường do ngẫu nhiên hoặc tâm tình xúc động, ví dụ định cướp tài sản chứ không định cưỡng dâm, nhưng khi ăn cướp thấy cô gái xinh đẹp đã không cầm lòng được mà cưỡng chế tính giao luôn. Phần lớn bọn họ có mắc bệnh tinh thần.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 6

Nghiện Dâm Ô Với Trẻ Em

Chúng nghiện dâm ô với trẻ em là một loại biến tướng tình dục nhằm thoả mãn tình dục với trẻ em. Người nghiện chủ yếu là nam giới. Tuyệt đại bộ phận phạm tội cưỡng dâm hoặc dâm ô với trẻ em không phải là biến tướng tình dục. Phần lớn bọn chúng do không tìm được đối tượng hoặc nhân dịp nào đó mới tìm cách thoả mãn tình dục với trẻ em. Còn chứng bệnh nghiện dâm ô với trẻ em là không thích thú con gái đã trưởng thành mà chỉ thích chọn trẻ em làm đối tượng thoả mãn tình dục. Chúng nghiện dâm ô với trẻ em còn khác với tội cưỡng dâm trẻ em ở chỗ bọn tội phạm cưỡng dâm chủ yếu nhằm thoả mãn tình dục, đôi khi thấy trẻ em chưa phát dục đầy đủ, chưa có khả năng tính giao mới chuyển thành hành vi quấy dâm, còn người mắc chứng nghiện dâm ô với trẻ em không nhất thiết tìm cách thoả mãn tình dục, thường không tính giao thực sự với trẻ em, ở họ hành vi quấy dâm rõ ràng hơn.

Những người nghiện này không chỉ thích riêng trẻ em gái mà có khi nhằm cả mục tiêu vào các bé trai. Theo kết quả nghiên cứu của nhóm Kohn, mục đích chính của họ là để biểu lộ tính tiến công. Bọn họ thường dùng các thủ đoạn tàn nhẫn, độc ác để hành hạ các bé trai và buộc các bé này phải thoả mãn yêu cầu đê tiện của mình. Tại phương tây đã hình thành một tệ nạn xấu xa trong giới thượng lưu là mua các bé trai xinh xắn về chơi. Ở Tây Đức có bọn buôn người, chuyên môn mang các bé trai bán sang Mỹ. Theo một quan chức cảnh sát Los Angeles, cả nước Mỹ có ít nhất vài chục vạn kẻ nghiện dâm ô với trẻ con. Bang Massachusetts còn phát hiện một tổ chức đen tịt xưng là hội luyện ái nhi đồng Bắc Mỹ, chuyên môn cung cấp các bé trai 8-15 tuổi. Tổ chức này có 350 nhân vật tai to mặt lớn bao gồm giáo sư, nhà văn, phú hào. Bọn họ nộp hội phí và Hội sẽ giúp họ làm bậy.

Theo điều tra nghiên cứu của nhóm Kohn năm 1969, chứng nghiện dâm ô với trẻ con có thể chia thành a loại:

Loại cố định. Loại người mắc chứng này không thích nam nữ đã trưởng thành mà chỉ thích chơi với trẻ con, có như vậy mới cảm thấy thoải mái. Họ rất quen thuộc các trẻ nhỏ này, thường trước đó đã có một giai đoạn làm quen với nhau rồi mới lân la đến chuyện tình dục. Trẻ em hàng xóm, con em bạn bè, thậm chí con em họ hàng đều có thể trở thành mục tiêu săn bắt của họ.

Loại tái hồi đường cũ. Loại người mắc chứng này bề ngoài chẳng khác gì người thường, còn có quan hệ tốt với mọi người là đằng khác. Họ đã từng có lịch sử luyến ái dị tính sau đó sống bình thường, có người còn lấy vợ. Nhưng khi xảy ra chuyện rắc rối trong gia đình, công tác, học tập, họ sẽ lại quay về đường cũ làm lại hành vi cũ. Trong rất nhiều trường hợp, hiện tượng tái hồi này còn khi theo ý muốn giải buồn. Mục tiêu tìm kiếm của họ đến là trẻ em, hành vi của họ có tính chất bị kích động.

Loại tấn công. Đối tượng tấn công của loại này chủ yếu là các bé trai. Do nhiều nguyên nhân khác nhau mà có tâm lý tấn công, tìm cách hành hạ trẻ em để giải tỏa. Họ rất giống với người mắc chứng hành hạ sắc dục, không theo đuổi cảm xúc tình dục bình thường mà là dùng hành vi tình dục khác thường để giải tỏa tình cảm quái dị của mình.

Ba loại trên tuy chưa thấu tóm hết mọi người nghiện dâm ô với trẻ em nhưng đã có tác dụng nhất định giúp chúng ta phân tích căn nguyên của chứng bệnh này. Nghiện dâm ô với nhi đồng có nhân tố sinh vật học, có nhà nghiên cứu đã nói tình cảm quý mến nhi đồng, quan tâm đến giới tính của nhi đồng vốn là hành vi phổ biến của con người. Ví dụ nữ thích sờ chim của các bé trai, nam thích hôn hít các bé gái xinh xắn, tâm lý này không thể trách được. Người ta sở dĩ quý mến nhi đồng có thể do tâm lý lưu luyến thời ấu thơ, chú ý đến giới tính của nhi đồng có thể do hứng tìm nguồn gốc của giới tính. Ý niệm chưa chín đó chỉ ngẫu nhiên thoảng qua đầu óc một người bình thường nhưng đã được cố định trong tâm khảm trẻ thơ và trở thành một quan niệm chi phối hành vi của chúng. Rõ ràng chứng bệnh nghiện dâm ô với trẻ em là do phát triển tâm lý không bình thường hậu sinh gây ra.

Bất kể là loại cố định hay loại tái hồi, thế nào cũng có một giai đoạn trầm trở trong quan hệ giao tế từ trước khi mắc bệnh, phần lớn là có quan hệ trực tiếp với vợ hoặc bạn gái, do cãi lộn nhau. Có khi bệnh này còn phát triển mức nghiêm trọng, dứt khoát đoạn tuyệt quan hệ với mọi người lớn, giao thiệp với người lớn chỉ làm cho họ cảm thấy mệt nhọc, phí công, căng thẳng, đáng sợ có khi còn sợ bị lừa dối. Cứ thế họ sinh ra chán ghét quan hệ giao du với người lớn, cảm thấy giao du với người lớn là tẻ nhạt, do đó thích thú chơi với trẻ con, chơi với bọn trẻ không cần động não suy nghĩ, có thể xử sự thoải mái, không gò bó, do đó vết thương lòng của họ được an ủi. Đối với một số người mắc bệnh này, an ủi như vậy là quá đủ rồi, có thể không cần đòi hỏi gì

về tình dục nữa.

Những bệnh nhân nghiện dâm ô với trẻ em tìm được nguồn an ủi trong quá trình kết bạn với nhi đồng. Khi giao du với người lớn, cảm thấy đau đầu mà vẫn không hiểu được nhau, ngay giữa hai vợ chồng cũng còn nghi kỵ nhau, đề phòng nhau, không cẩn thận là sinh chuyện. Phần lớn bệnh nhân đều rất cẩn thận giữ gìn trong quan hệ với người lớn, nhưng sống với trẻ em thì khác hẳn. Thường chỉ cần vài cái kẹo, một thứ đồ chơi, dăm ba dụng cụ học tập rẻ tiền là có thể được nhi đồng quý mến, giữ được quan hệ tốt, chẳng phải lo ngại gì. Khoái cảm về tâm lý đó đối với người nghiện dâm ô với trẻ em quan trọng hơn khoái cảm sinh lý nhiều, nói đến đây chúng tôi thấy cần nhấn mạnh một câu, chúng ta mới chỉ phân tích căn nguyên chứng bệnh này về tâm lý, trên thực tế loại biến tướng tình dục đó không "trong sáng" đâu, qua một thời gian dài sự thoả mãn tâm lý này sẽ diễn biến thành thoả mãn sinh lý, sẽ xảy ra hành vi hạ lưu, đê tiện và hành hạ trẻ em. Lúc đó chứng nghiện dâm ô với trẻ em sẽ bộc lộ rõ. Trước đó các trẻ nhỏ thơ ngây vẫn coi họ là những người bạn lớn đáng yêu, khi họ yêu cầu tình dục các cháu mới hoảng sợ hoặc chẳng hiểu ra sao và về nhà mách bố mẹ.

Còn một nguyên nhân rất phổ biến nữa sinh ra bệnh nghiện dâm ô với trẻ em đó là do phát hiện thấy vợ mất trinh hoặc có ngoại tình. Đã có trường hợp như vậy, một anh thanh niên hiền hậu, đứng đắn, xưa nay vẫn rất cung chiều vợ. Một lần anh ta đi công tác xa một thời gian dài mới về nhà. Trời nhiều mây mù, máy bay hạ cánh muộn, anh ta về tới nhà đã quá nửa đêm. Anh sợ làm vợ mất ngủ mới lấy chìa khoá nhẹ nhàng mở cửa, đón dến bước vào phòng ngủ. Một cảnh tượng làm anh ta choáng váng, một người đàn ông lạ mặt đang ngủ với vợ anh ta. Chuyện xấu xa bị bại lộ, cô vợ không những không xin anh tha thứ mà còn nỏ mồm mắng anh là đồ vô tích sự, nói toạc hết mọi chuyện bí mật ra. Anh chồng buồn cảnh gia đình, chuyển dịch tình cảm sang một em gái con nhà hàng xóm, anh thường xuyên mang cho em nhỏ này đi xem phim, thăm công viên, mua cái ăn ngon và tặng phẩm đẹp cho em. Bố mẹ em bé phát hiện bèn cấm con gái quan hệ với anh ta, một thời gian sau anh ta tự sát. Anh ta viết trong bức thư tuyệt mệnh: "niềm vui duy nhất của tôi trong đời này không còn nữa. Sống thế này thật là vô vị." người ta truy hỏi em bé xem đã xảy ra chuyện gì, câu trả lời của em đã làm tất cả mọi người sững sờ: "Chú ấy thường hay ôm cháu khóc thút thít và gọi mẹ ơi! mẹ ơi!.."

Qua trường hợp nói trên thấy rõ được trạng thái tâm lý và tính cách của phần lớn những người mắc bệnh tâm ô với trẻ con. Họ có tính cách nhu nhược, thiếu khả năng ứng phó với hoàn cảnh khó khăn, khi bất ngờ bị tai nạn giáng xuống sẽ không dám đương đầu, đành chịu thúc thủ. Họ rất quyến luyến thời thơ ấu, lúc đó có mẹ chăm sóc, có việc gì phiền muộn cứ rúc đầu vào lòng mẹ là xong ngay. Đứa trẻ được họ âu yếm sẽ hiện lên thành hai hình tượng trong tâm linh họ: một là người yêu sưởi ấm tâm linh tổn thương của họ, bù đắp vào chỗ trống trải do vợ ngoại tình gây ra; một nữa là hình tượng bà mẹ, che chở cho họ, khiến họ có cảm giác tin cậy và an toàn. Cả hai hình tượng đó đều đã có trong cuộc sống thực tế của họ nhưng rồi đều mất đi. Do đó họ bám lấy trẻ em không chịu buông ra. Người mắc bệnh này thường có thể duy trì mối quan hệ tình cảm với trẻ em một thời gian khá dài, phát triển đến mức cực đoan thường cũng không có hành động tính giao thực sự với trẻ em. Nhiều khi họ vẫn có lý trí, chăm sóc rất chu đáo đứa trẻ mà họ quyến luyến, tuy vậy cũng không loại trừ họ có hành vi nghịch ngợm tình dục.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 7

Tệ Tụt Quần Và Tệ Nhìn Trộm (Nghiện Khoe Hạ Bộ, Nghiện Nhìn Trộm Hạ Bộ)

Ngoài các hành vi biến tướng tình dục đã trình bày ở trên còn có chứng bệnh nghiện khoe hạ bộ và nghiện nhìn trộm hạ bộ. Tệ tụt quần là dùng hình thức công khai hoặc bán công khai để lộ bộ phận sinh dục của mình trước mặt người khác nhằm đạt được khoái cảm tình dục, chỉ nam giới mới mắc tệ này. Theo báo cáo của cơ quan cảnh sát Mỹ, đây là một trong những hành vi tâm ô xảy ra nhiều nhất ở Mỹ, mỗi năm có hàng chục vạn người bị giam giữ vì tội tụt quần. Bọn này thường đi lang thang khắp nơi hoặc nấp ở một chỗ kín đáo, thấy có con gái đi qua là tụt quần ra để lộ bộ phận sinh dục rồi làm những động tác đê tiện: Chúng hay hoạt động về ban đêm, khi có cơ hội là dùng đèn pin soi sáng hạ bộ của mình trước mặt phụ nữ. Có tên còn lên vào toa lét nữ nhìn trộm. Mục đích của chúng không phải là tính giao thực sự mà là tìm hiểu khoái cảm qua tiếng kêu thét hoặc nguyên rủa của phụ nữ. Chúng còn thích mạo hiểm tình hình căng thẳng, càng dễ bị bắt thì chúng cảm thấy hồi hộp và qua đó được hưởng khoái cảm càng mạnh. Trạng thái tâm lý đó làm cho bọn chúng mê mẩn tâm thần, có khi bất chấp nguy hiểm bị bắt, bị

đòn, cứ mù quáng làm liều.

Tệ nhìn trộm cũng chỉ thấy ở nam giới. Bọn người này bản thân không có yêu cầu tình dục bình thường tránh tiếp xúc tình dục với phụ nữ, cam chịu mạo hiểm và tốn công sức lớn để nhìn trộm được phụ nữ khoả thân hoặc cảnh tượng nam nữ tính giao. Tục ngữ gọi là “bọn dòm trộm”, tiếng Anh gọi là “thằng Tom dòm trộm” đều là chỉ ý này. Thông thường họ vừa nhìn trộm vừa thủ dâm. Có người do không được thoả mãn sinh lý nhất thời hoặc khá đạo đức cũng có thể làm trò này nhưng không thuộc về bệnh biến tướng tình dục do tâm thần không bình thường. Bọn nhìn trộm hạ bộ không hành động táo bạo như bọn tụt quần khoe hạ bộ. Chúng thường hành động lén lút, rất khó phát hiện. Ví dụ có một tên nghiện nhìn trộm làm việc ở nhà tắm, biết được một công ngầm dẫn tới buồng tắm nữ, thế là hắn lén xuống đó nhìn lên. Sau này nếu hắn không bị bắt về tội trộm cắp tự thú khai ra thì vĩnh viễn không ai biết bí mật nhìn trộm đó. Có một tên nghiện nhìn trộm khác làm việc ở khách sạn. Buồng trực ban của hắn sát với buồng cô dâu chú rể. Hắn đã lén đục một lỗ nhỏ qua tường đợi khi có cặp vợ chồng tân hôn đến nghỉ qua đêm sẽ dòm qua lỗ đó. Bình thường hắn treo một bức tranh che kín lỗ thủng, rất khó phát hiện ra bí mật này.

Có khi bọn nhìn trộm hạ bộ mất tinh táo cũng làm liều. Ví dụ có một tên mặc giả làm phụ nữ, trà trộn vào buồng tắm của nữ. Hắn không dám thủ dâm mà chỉ kiếm cơ hội nhìn sát gần hạ bộ nữ. Hắn làm được vài lần như vậy, mỗi lần vào không cởi quần áo ra tắm mà chỉ ngó nhìn khiến người ta sinh nghi, cuối cùng đã phát hiện ra và chặn đứng được tội lỗi của hắn.

Nguyên nhân sinh ra hai tệ nạn nói trên đến nay vẫn chưa rõ, có người cho rằng nó có liên quan với chuyện tình trắc trở, sinh ra lo buồn và căm dục. Nhóm Makkell nghiên cứu phát hiện hai biến tướng này có liên quan với thủ dâm. Ông đã điều tra nhiều trường hợp nhận thấy căn nguyên hình thành mối quan hệ phản xạ có điều kiện giữa tệ tụt quần, tệ nhìn trộm và hưng phấn tình dục nhiều khi chỉ là rất ngẫu nhiên, nếu sau này không có thêm hành vi thủ dâm và coi sự việc ngẫu nhiên đó là một nội dung mừng tượng tình dục trong thủ dâm thì có thể sẽ không hình thành hai thói xấu nói trên.

Makkell đã giới thiệu hai trường hợp sau. Hai người nghiện khoe hạ bộ có lai

lich giống nhau, khi còn trẻ một lần đi tiểu ở chỗ không kín đáo lắm, bắt chợt có một cô gái đi qua. Thế là họ cuống cả kê, vội vàng bỏ đi luôn. Lúc đó họ không hề có tí chút tình dục nào, nhưng sau này khi thủ dâm thì họ lại tự nhiên nghĩ đến cảnh tượng gặp cô gái. Từ đó về sau ý nghĩ khoe hạ bộ và hưng phấn tình dục liên kết với nhau, lâu ngày diễn biến thành tệ tục quần khoe hạ bộ.

Một ví dụ khác nữa, có một chú nhóc 17 tuổi, hôm đó đi qua cửa sổ nhà họ bỗng nảy ra ý định tò mò, trèo lên nhòm. Lúc đó rèm cửa không che kín, có chỗ hở. Chú nhìn thấy một cô gái đang thay quần áo. Cô gái không biết bên ngoài có người nhìn trộm, cởi quần áo xong cứ đi đi lại lại trong buồng, mặt quay về phía chú bé. Chú nhóc cảm thấy ngượng ngịu vội bỏ đi luôn. Từ đó về sau hình ảnh cô gái khoả thân cứ ám ảnh mãi trong đầu óc không sao xoá đi được. Khi chú nhóc không kiềm chế được đã thủ dâm, cảnh cô gái lộ lồ lại hiện ra và làm cho hưng phấn tình dục càng mạnh mẽ, có khi nhờ đó mà đạt tới cao trào tình dục. Vài năm sau chú nhóc bị thất bại vài lần trong chuyện yêu đương và trở thành kẻ nghiện nhìn trộm hạ bộ phụ nữ.

Hai trường hợp nói trên đủ nói rõ việc hình thành tệ tục quần và tệ nhìn trộm phần lớn là bắt nguồn từ sự phát triển tâm lý tình dục và kiểu loại hành vi tình dục từ thuở thanh thiếu niên. Trong giai đoạn đó nếu đã xuất hiện mầm mống tình dục bị sai lệch, tạo thành mối liên hệ giữa tâm lý tình dục khác thường với sinh lý tình dục thì sẽ trở thành biến tướng tình dục về sau. Nhận thức này rất có ý nghĩa đối với việc dự phòng và điều trị bệnh biến tướng tình dục. Biến tướng tình dục là một thứ bệnh nếu sớm xoá bỏ được nguồn gốc sinh bệnh, giữ vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân cho tốt thì có thể xoá bỏ thứ bệnh đó từ khi mới còn là mầm mống. Nó còn là một thứ bệnh về tâm lý, nếu tìm được nguyên nhân hình thành ngay từ lúc khởi đầu thì sẽ dễ chữa hơn rất nhiều.

Trong các bệnh biến tướng tình dục, có một loại nghe kinh người là dâm ô giết người, nghiện tình dục với xác chết và nghiện tình dục với động vật. Cường dâm và giết chết đối phương gọi là dâm ô giết người, chỉ nam giới mới phạm tội này và cũng cực hiếm xảy ra. Đây là sự phát triển cực đoan của tệ nghiện hành hạ sắc dục. Đôi khi bọn nghiện hành hạ sắc dục có thể dày vò đối phương đến chết, ví dụ có tên thích làm đối phương nghẹt thở trong khi tính giao, quá tay gây chết người, nhưng đây vốn không phải là

chủ tâm giết người. Bọn dâm ô giết người lại khác, khoái lạc tình dục của chúng không chỉ hạn chế ở chỗ tính giao mà còn ở chỗ giết người, đối phương dẫy giụa trước khi chết có thể làm chúng thích thú. Có khi thủ đoạn giết càng tàn bạo, đối phương chết càng khủng khiếp thì chúng càng khoái lạc Bên Mỹ đã bắt được một tên dâm ô giết người, hắn đã giết chết ngót trăm phụ nữ giết xong có khi còn làm thịt, có khi ăn cả thịt người. Hắn kể lại sau khi bị bắt: "Tôi cảm thấy thịt người ngon cực, nhất là thịt các bé gái". Loại biến tướng tình dục này gây nguy hại cực lớn cho xã hội, xử lý vụ việc này không còn là vấn đề tên tội phạm có chủ tâm giết người hay không mà dứt khoát phải xử tội hắn theo pháp luật. Tên dâm ô giết người nói trên đã bị xử như một tội phạm cực kỳ hung ác.

Nghiện tình dục với xác chết là tìm cách thoả mãn tình dục với xác chết, chỉ nam giới mắc chứng này và cũng cực kỳ hiếm có, thường khi theo bệnh tâm thần. Loại người này thường dùng thủ đoạn ăn trộm xác chết để thoả mãn tình dục với xác chết. Nghiện tình dục với động vật cũng ít thấy, loại người này tìm cách thoả mãn tình dục bằng cách giao cấu với con vật, nam và nữ đều có thể mắc chứng này. Nam giới mắc chứng này thường tìm cách thoả mãn tình dục bằng cách nghịch con vật, ít khi thực sự giao cấu. Có một số nam giới bị ức chế nghiêm trọng, tâm lý lệch lạc, cũng có thể thích giao cấu với động vật. Loại bệnh này dễ chữa hơn bệnh nói trên, sau khi đã có quan hệ tình dục bình thường sẽ tự khắc phục được. Nữ mắc chứng này ít thấy, thực sự giao cấu với con vật càng ít. Hiện tượng này thường có ở các tiểu thư khuê các cấm cung trong nhà lâu ngày không được sinh hoạt tình dục. Nó là sản phẩm của một thời đại nhất định, trong một điều kiện lịch sử nhất định. Muốn điều trị bệnh này trước tiên phải cải tạo lại hoàn cảnh khách quan.

Loạn luân cũng được coi là một biến tướng tình dục trong xã hội hiện đại. Đây không phải là chuyện đối tượng tính giao hoặc phương thức tính giao quái gở mà là hành vi tình dục giữa những người trong cùng gia đình, họ hàng thân thích, không được xã hội dung thứ. Việc cấm loạn luân với thành viên nào có khác nhau tùy theo tập tục xã hội và dân tộc. Ở Trung Quốc chuyện tình dục giữa thân thích trực hệ và thân thích họ bố hoặc mẹ đều bị coi là loạn luân. Ở một bộ lạc nguyên thủy, hành vi tình dục giữa hai bố con, hai anh em không bị coi là loạn luân, giữa những người thân thích lại càng không bị chê trách. Ngàn cấm hành vi thuộc loại này là vì mục đích của xã hội. Loạn luân có thể gây ra hiềm khích trong gia đình, thân tộc, phá hoại sự

đoàn kết. Cần khuyến khích lấy người không có quan hệ thân thích để tăng thêm thế lực cho dòng họ, mang lại nhiều lợi ích khác nhau.

Thủ dâm có khi cũng trở thành một thứ biến tướng tình dục. Nó cũng là một hành vi tình dục, thường thấy ở thanh niên nam nữ chưa kết hôn. Phần lớn bọn họ không thuộc về chúng biến tướng tình dục. Nhưng nếu do sợ có quan hệ với người khác giới mà đam mê thủ dâm hoặc thủ dâm có khi theo tâm lý xấu hổ, phạm tội lỗi do đó gây ra khiếm khuyết nghiêm trọng về nhân cách thì lại là biến tướng tình dục. Nói chung sau khi kết hôn hoặc khi đã được thỏa mãn tình dục đầy đủ thì họ sẽ hết thủ dâm. Nhưng người thủ dâm do biến tướng tình dục thì sau khi kết hôn vẫn không từ bỏ được thói này. Họ không cảm thấy khoái lạc lắm khi tính giao với bạn đời mà chỉ thủ dâm mới đạt được cao trào.

Biến tướng tình dục còn một số biểu hiện nhẹ nhàng hơn. Đó là thói quen vãi phân vãi đái. Đây là một thứ ý muốn kết hợp chặt chẽ với khoái lạc tình dục, cứ khi tính giao là có ý muốn ị và tiểu ra người đối phương hoặc bản thân mình, qua đó thấy khoái lạc, nhưng không nhất thiết là làm thật chuyện đó.

Chúng nghiệm cạo sát là một loại biến tướng tình dục chỉ thích cạo sát một bộ phận nào đó trên cơ thể mình vào cơ thể người khác giới, do đó mà được khoái cảm tình dục. Thủ đoạn của nam X mắc bệnh này thường len lỏi vào chỗ đông người, như trên xe buýt hoặc cửa hàng, lên đứng sát sau phụ nữ, cạo sát bộ phận sinh dục vào người phụ nữ đó rồi xuất tinh.

Chúng dâm ngôn: là một loại biến tướng tình dục chỉ thích nói hoặc nghe chuyện dâm đăng để thỏa mãn tình dục, những người này không nhất thiết phải có quan hệ tình dục nhưng thích nói chuyện dâm ô trước mặt phụ nữ để được khoái lạc, lời nói càng dâm ô càng khoái lạc. Ở nước ngoài có người chuyên môn bỏ tiền ra thuê các cô gái đến nghe mình nói chuyện khiêu dâm. Một số người lại có thói xấu khác thường như thích đốt nhà, thích trộm cắp, nếu làm như vậy mà có hưng phấn tình dục thì cũng coi là biến tướng tình dục.

Ở trên chúng tôi đã giới thiệu nhiều loại hình biến tướng tình dục nhưng trong cuộc sống thực tế biểu hiện của các chứng tật đó không đơn giản như vậy. Thông thường có vài loại biến tướng tình dục đồng thời xuất hiện ở một con bệnh. Ví dụ kẻ đồng tính luyến ái lại mắc cả thói nghiện tình dục với trẻ em, kẻ đồng cô đồng cậu lại có cả thói nghiện cải trang, kẻ nghiện hành hạ sắc dục đồng thời nghiện cả thói dâm ngôn và ị, tiểu bừa bãi. Những sự biến đổi phức tạp như vậy không ảnh hưởng gì đến các phân tích cơ bản và cách điều trị biến tướng tình dục của chúng tôi. Trên mỗi con người mắc chứng biến tướng tình dục có thể xuất hiện một xu hướng chủ đạo, một căn bệnh chính, chỉ cần nắm chắc và đi sâu giải quyết cái đó thì cũng sẽ có thể làm tiêu tan các biểu hiện bất thường khác.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh

Phần XII - Chương 1

Các Giả Tượng Về Giới Tính Và Tình Dục

Bạn có biết chǎng?

- *Nữ giới trong tương lai có còn kinh nguyệt không?*
- *Bộ phận sinh dục của loài người trong tương lai thay đổi không?*
- *Con người trong tương lai có phân biệt đư ợc nam hay nữ không?*
- *Sau khi chữa đư ợc bệnh AIDS, t ệ đồng tính luyến ái lại tái phát thì làm thế nào?*
- *Con người trong tương lai nếu mắc chứng thiếu năng tình dục thì điều trị như thế nào?*
- *Liệu tương lai có phá bỏ thói quen giữ kín tình dục không?*
- *Hình thức gia đình trong tương lai có thay đổi không?*
- *Số người sống độc thân tương lai có tăng lên không?*

Có người nói tình dục là một con quái vật hai đầu, một đầu cười một đầu khóc. Làm cho con người đư ợc khoái lạc nhất là nó mà làm cho con người đau khổ nhất cũng là nó. Đú ng vậy, con người đã phải trả giá rất lớn cho sự khoái lạc tình dục, sự thiếu năng tình dục, biến tướng tình dục, bệnh phong tình và gần đây là bệnh AIDS, tất cả đều là những chuyện đau khổ, nhục nhã, thậm chí đ ắm máu. Khi con người nh ờn nh ờ đ ắm mình trong khoái cảm xác thịt cực độ, rất ít khi nghĩ đến chuyện tình dục có cái gì không hay. Chỉ khi tính giao trở thành một tai nạn hoặc căn nguyên của tai hoạ người ta mới th ốt ra những lời oán hận.

Cuộc sống của con người cần đư ợc tận thiện tận mỹ, sinh hoạt tình dục cũng

phải như vậy. Con người là một loài động vật có đầu óc sáng tạo nhất, đã nhận thức được tầm quan trọng của tình dục đối với loài người, cũng đã thấy được nhiều chỗ chưa hoàn mỹ của nó, vậy phải dùng trí tuệ của mình làm cho nó hoàn mỹ. Do đó chúng ta nhìn về tương lai với một niềm hi vọng tràn trề.

1 Đàn Ông Và Đàn Bà Trong Tương Lai

Đặc điểm giới tính của con người là do đặc trưng sinh lý quyết định. Điều đó thật dễ hiểu, có bộ phận sinh dục mới làm được động tác tính giao, có tay mới ôm ấp được có miệng mới hôn hít được. Nếu đặc trưng sinh lý của con người thay đổi thì hành vi tính giao cũng sẽ thay đổi. Điều này đã có tiền lệ trong lịch sử. Khi con người bắt đầu chuyển từ tư thế bò trên mặt đất sang tư thế đi lại đứng thẳng, đã xuất hiện tư thế tính giao mặt đối mặt, bụng áp bụng, từ đó vùng nhạy cảm tình dục đã phát triển ra toàn bộ phần chính diện của thân thể, chúng ta tuy chưa biết con người nguyên thủy đã sinh hoạt tình dục trước khi biết đi lại đứng thẳng như thế nào nhưng có thể khẳng định dứt khoát khác với hiện nay, có lẽ vùng nhạy cảm tình dục lại ở phần lưng. Nếu thân thể loài người lại biến động một lần nữa, đặc điểm tình dục của con người chắc chắn sẽ có biến động.

Có người lại cho đây là chuyện đùa, thân thể người ta vẫn sinh ra đã thế, làm sao lại thay đổi được? Nghĩ như vậy là không phù hợp với tiến hoá luận. Thân thể con người không phải là thiên thành bất biến mà là sản phẩm của hàng triệu năm tiến hoá, là kết quả thích nghi với môi trường sinh tồn. Môi trường sinh tồn bị phá hoại thì thân thể con người sẽ thay đổi. Theo dự đoán của các nhà tương lai học phương tây con người của thế kỷ 21 bất kể là nam hay nữ đều có thân thể thấp bé để thích nghi với môi trường không gian bị thu hẹp do nhân khẩu tăng mạnh. Lúc đó tiêu chuẩn của sắc đẹp sẽ có xu hướng thực tế và công dụng hoá. Nam nữ đều cạo trọc đầu, tai mắt sẽ phát triển để tăng thêm năng lực nghe nhìn. Vú của phụ nữ sẽ tẹt đi vì sữa nhiều hay ít không còn do bầu vú to hay nhỏ quyết định, mông sẽ mở hơn để dễ đẻ. Tạm thời chưa biết dự đoán đó có thành hiện thực không nhưng ít nhất nó cũng nói cho ta rõ một điều: con người sống trong thế giới đang biến động và có lý do để điều chỉnh lại thân hình của mình.

Trên thực tế, sinh lý của con người đang biến đổi thầm lặng từ từ. Ví dụ thời gian thấy kinh lần đầu tiên của phụ nữ chịu ảnh hưởng của điều kiện dinh dưỡng, sinh sống, văn minh hiện đại nên con gái ở các nước phát triển thấy kinh ở tuổi sớm hơn so với con gái ở các nước thế giới thứ ba. Trước đây

con gái thường thấy kinh lần đầu ở tuổi 13-14, nay đã có hiện tượng sớm hơn trong phạm vi toàn thế giới. Có nước đã có thống kê thấy cứ qua 10 năm lại sớm hơn 3 tháng. Có báo chí nói trong vòng 50 năm thấy kinh lần đầu sớm hơn 1 năm. Theo điều tra của một thành phố ở Hoa Bắc, tuổi thấy kinh lần đầu sớm nhất là 8 tuổi. Nếu cứ phát triển theo hướng này thì con người tương lai liệu có thể sẽ giống như người Tropulini trên đảo san hô bắc Tân Guinea từ thuở nhỏ đã biết tính giao hay không, nếu giả thiết đó là điều kiện thực thì quan niệm tình dục và hành vi tính giao của người hiện nay sẽ bị một cú sốc rất lớn.

Sự phát triển của khoa học hiện đại sẽ mang khả năng vô hạn cho con người làm thay đổi thân thể của mình. Sự biến đổi thân thể con người trước đây phải trải qua một thời gian dài lê thê, có tính chất thích nghi một cách tiêu cực. Khi con người hoàn toàn giải mã được bí mật di truyền, có thể tự do sáng tạo ra sinh mệnh mới thì sự biến đổi này sẽ mang tính chất tích cực, chủ động và rất nhanh. Đến lúc đó con người có thể hoàn toàn căn cứ vào nhu cầu thực tế để thiết kế lại hình hài bản thân.

Đặc điểm sinh lý của con người trong tương lai có thể thay đổi như thế nào, chúng tôi xin mạnh dạn giả tưởng như sau:

Con người tương lai khi mới sinh ra trong ngực đã lắp một bộ phận có khả năng kích thích vùng ngực, nâng cao trí tuệ và khống chế sự thay đổi của kích thích tố trong cơ thể. Nam và nữ sẽ không có thời kỳ mãn dục nữa, một loạt chứng bệnh sinh ra do kích thích tố bị rối loạn sẽ được loại bỏ. Bộ phận nói trên còn có khả năng giúp con người hiểu thấu tâm tư người khác, biết rõ họ cần gì, thích gì, nghĩ gì, giảm bớt hẳn tình trạng sinh hoạt tình dục bị lạc điệu.

Phụ nữ trong tương lai sẽ không còn kinh nguyệt. Số lần cần thụ thai và số lần rụng trứng chênh lệch nhau quá lớn, thật là một sự lãng phí, do đó trong tương lai chỉ rụng trứng khi nào muốn đẻ. Như vậy sẽ giảm bớt hẳn sự đau đớn của nữ trong sinh đẻ, loại bỏ được chuyện thụ thai ngoài ý muốn.

Đàn ông trong tương lai cũng sẽ không cứ tính giao là phải xuất tinh, xét mục đích của việc tránh thai hiện nay thấy tinh dịch không được hoan nghênh, con người đang tìm nhiều biện pháp giết chết tinh trùng. Đã như

vậy thì không xuất tinh chẳng tốt hơn hay sao? Tương lai có thể lắp vào cơ thể đàn ông một cái túi nối liền với ống dẫn tinh, bên trong đựng dịch thể sát tinh. Khi nào bên nam đạt tới cao trào tình dục sẽ phóng dịch thể đó vào âm đạo, vừa có khoái cảm lại vừa có tác dụng sát trùng, giúp cho bên nữ mạnh khoẻ.

Nếu giả tưởng nói trên được thực hiện, nhịp độ sinh hoạt tình dục của con người sẽ tăng mạnh. Đàn ông sẽ không phải tiêu hao nhiều vật chất như trước, không cảm thấy mệt nhọc và cũng không còn xuất hiện giai đoạn vô cảm nữa, vợ muốn là đáp ứng được ngay.

Bộ phận sinh dục của nữ cũng sẽ thay đổi. Niệu đạo sẽ nằm ở phía sau âm đạo, như vậy sẽ khó viêm bàng quang, lại dễ giữ vệ sinh sạch sẽ cho bộ phận sinh dục. Vị trí của âm vật sẽ gần với âm đạo hơn để khi làm tình sẽ được dương vật cọ sát kích thích nhiều hơn, do đó dễ đạt tới cao trào tình dục hơn.

Bộ phận sinh dục ngoài của nam sẽ có độ co giãn lớn hơn, khi mềm đi sẽ nhỏ hơn hiện nay, đồng thời có thể cùng với tinh hoàn thụt vào bên trong nên dễ hoạt động thể thao hơn. Độ cương cứng sẽ được điều chỉnh tùy theo ý muốn, do nhu cầu của bên nữ quyết định, tức là cỡ lớn nhất của dương vật phù hợp với dung tích lớn nhất của âm đạo, như vậy cả hai bên nam nữ sẽ đều được khoái cảm lớn nhất.

Vùng mẫn cảm tình dục của nam nữ sẽ rộng lớn hơn hiện nay nhiều, mức độ mẫn cảm cũng lớn hơn. Hai vợ chồng bình thường chỉ cần âu yếm vuốt ve nhau cũng đã có thể được khoái cảm khá lớn chứ không nhất thiết phải tính giao. Như vậy vợ chồng bình thường sẽ vuốt ve gần gũi nhau nhiều hơn so với hiện nay, tình cảm quý mến nhau sẽ tăng lên.

Đặc trưng giới tính thứ hai của con người sẽ thay đổi theo hướng nào? Các nhà tương lai học còn có ý kiến khác nhau. Có người cho rằng sẽ xuất hiện xu hướng nhất tính hoá, tức là sự khác nhau giữa nam và nữ sẽ ngày càng ít đi. Cũng có người cho rằng, sẽ xuất hiện thời đại nữ tính hoá, tức là có nhiều đặc trưng nữ hơn. Lại có người cho rằng tương lai sẽ xuất hiện thế giới nam tính hoá, nữ sẽ cao lớn, khoẻ mạnh như nam. Trên thực tế các xu hướng này

hiện nay đã lấp ló xuất hiện. Ví dụ con trai để tóc dài, mặc quần áo nữ, con gái để tóc ngắn, mặc quần áo nam. Tạp chí Mỹ "Ma lực" năm 1984 làm một cuộc điều tra, cho thấy phụ nữ Mỹ đã thay đổi giống nam giới, cũng vào quán bia nhậu nhẹt, thích đua xe, lại còn dùng quả đấm để tự vệ giống như nam giới, có thể quai nhau ngay.

Nhân tố nhân tạo cũng thúc đẩy sự biến động hỗn loạn của hai giới tính nam nữ. Trước đây không thay đổi được giới tính, người lưỡng tính là một thứ bệnh, nhưng ngày nay người ta có thể làm phẫu thuật thay đổi giới tính, tức là biến đổi nam thành nữ, nữ thành nam. Nam giới được cắt bỏ dương vật, túi tinh hoàn và được làm thêm âm đạo. Nữ giới được làm thêm dương vật. Số người làm phẫu thuật này trên thế giới hiện nay đã có vài chục ngàn người.

Liệu có thể xuất hiện một thế giới nam chẳng ra nam nữ chẳng ra nữ không? Chúng tôi thừa nhận một số đặc trưng giới tính thứ hai có thể mất đi nhưng một số đặc trưng bên ngoài của hai giới tính sẽ không những không mất đi mà còn ngày càng nổi bật. Lý do là ở chỗ con người cải tạo bản thân mình theo một nguyên tắc thẩm mỹ nhất định. Mất sự khác biệt giữa hai giới tính, thế giới này sẽ tẻ nhạt vô vị, cuộc sống sẽ ảm đạm, quan hệ giữa hai giới tính chỉ còn một chuyện nhục dục trơ tráo, nguyên tắc thẩm mỹ của con người rất có thể sẽ thay đổi không ngờ tới. Ví dụ không còn coi nữ vú nở mông to, eo mảnh vai gầy là đẹp mà mặt to mày rậm, eo nở vai rộng mới là đẹp. Tiêu chuẩn đàn ông sẽ thay đổi, có thể môi hồng da trắng, mày thanh mắt nhỏ mới là đẹp, có khi còn tô son và tía lông mày. Nhưng dù thay đổi thế nào, nam vẫn là nam, nữ vẫn là nữ. Nam vẫn ngưỡng mộ con gái đẹp, nữ vẫn say mê chàng trai anh tuấn. Chỉ cần vẫn còn tồn tại sự kết hợp giữa hai giới thì sức hấp dẫn bên ngoài đó vẫn tồn tại.

Bác sỹ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 2

Hành Vi Tình Dục Trong Tương Lai

Khi dự đoán hành vi tình dục của loài người trong tương lai, phần lớn các nhà vị lai học đều không giấu nội tâm tư đầy lo ngại. Có người lo rằng đạo

đức của con người sẽ ngày càng yếu, hành vi dâm loạn hiện nay sẽ được coi là chuyện bình thường trong thế giới tương lai. Có người đã hoan hô, tương lai sẽ trở thành công viên của những kẻ dâm đăng.

Nỗi lo ngại của các nhà tương lai học là có lý. Kỹ thuật tránh thai trong tương lai sẽ hoàn mỹ, có thể chỉ uống một viên thuốc đã đủ để tránh thai suốt đời, vả lại không sợ có bất kỳ tác dụng phụ nào. Giải toả được nỗi lo thụ thai, sinh hoạt tình dục của vợ chồng càng thoải mái, vui tươi, tình giao sẽ là niềm khoái lạc tột cùng. Nhưng kỹ thuật tránh thai cũng giúp mở toang cho bọn dâm đăng.

Sự phát triển của khoa học sẽ triệt để loại trừ được mọi chứng bệnh, đó là việc rất hay. Nhưng nó cũng là cái phúc lớn của những kẻ phóng túng, bọn họ có thể muốn làm gì cũng được. Ví dụ bệnh AIDS xuất hiện đã làm cho nhiều kẻ đồng tính luyến ái buộc phải thay đổi, chuyển sang sinh hoạt tình dục bình thường. Theo dự đoán của các nhà y học, con người sẽ trị được bệnh AIDS sớm hơn trị ung thư, khoảng trên chục năm nữa có thể làm được việc đó. Có thể dự đoán một khi chữa được bệnh AIDS thì chứng đồng tính luyến ái sẽ trở dậy, số người mắc chứng đó sẽ tăng vọt.

Sự phát triển và phổ cập của kỹ thuật quảng bá đại chúng như truyền hình, ghi hình sẽ giúp vào việc giáo dục tình dục và phá bỏ sự thần bí tình dục, ý thức tình dục của con người trong tương lai so với hiện nay sẽ thoáng hơn, quan niệm tình dục sẽ chính xác, đúng đắn hơn. Nhưng nó cũng có phản tác dụng, con người sẽ không coi trọng việc này nữa, tính tùy tiện tình dục sẽ tăng lên, hành vi tình dục ngoài hôn nhân có thể ngày càng nghiêm trọng, nhận thức sớm của con người đối với tình dục sẽ thúc đẩy tình dục sớm chín muồi, hành vi tình dục trước khi kết hôn sẽ phổ biến hơn hiện nay. Có người sẽ nói đã thế thì đừng giáo dục tình dục nữa, đừng phát triển kỹ thuật tránh thai nữa, đừng tìm cách chữa AIDS nữa. Chúng tôi không có ý nghĩ đó. Việc gì cũng có hai mặt, mặt tốt và mặt xấu. Cho rằng bệnh phong tình là để trừng phạt bọn dâm đăng nên để mặc cho nó làm hại sức khoẻ hàng triệu người, đó rõ ràng là ý tưởng ngu muội. Về căn bản, con người có hành vi tình dục hay không là do nhân tố sinh lý quyết định, còn hành vi tình dục đó như thế nào lại do nhân tố xã hội quyết định. Trong xã hội phong kiến và xã hội tư bản, bệnh phong tình là một thứ bệnh bất trị giống như AIDS hiện nay, nhưng nghề mại dâm vẫn phát đạt thịnh vượng. Nếu cứ để bệnh đó giải quyết vấn đề dâm đăng thì không những không hiện thực mà còn quá hoang đường. Lại ví dụ như bệnh đồng tính luyến ái, nếu các nhà khoa học không tìm cách trị nó thì nó cũng sẽ không vì thế mà bị tiêu diệt. Muốn diệt hết bệnh đồng tính luyến ái, biện pháp tốt nhất là tìm ra nguyên nhân sinh bệnh để chữa trị. Nói về hành vi tình dục trong xã hội tương lai, tất nhiên sẽ phải đề cập vấn đề quan niệm tình dục và đạo đức tình dục của loài người trong tương lai.

Nhìn theo quan điểm phát triển, thái độ đối với tình dục trong tương lai sẽ thoáng hơn hiện nay nhiều. Phương thức biểu lộ tình dục hiện nay bị nhiều người bác bỏ có thể sẽ được chấp nhận trong tương lai. Cảm đoán tình dục cũng sẽ không nhiều như hiện nay, Việc thông hôn giữa những người thuộc các quốc gia và dân tộc khác nhau cũng sẽ phổ biến hơn. Nhưng loài người sẽ quyết không quay về thời đại mông muội tạp hôn như dự đoán bi quan của một số người. Đạo đức tình dục hiện nay có thể sẽ bị phá bỏ triệt để nhưng đạo đức mới chắc chắn sẽ vẫn minh hơn hiện nay chứ không thể thấp hơn, càng không thể phục cổ trở lại cái cũ. Chúng ta chưa có cách gì dự đoán được phương thức tình dục của loài người trong tương lai sẽ như thế nào nhưng có thể khẳng định một điều: con người tương lai sẽ vận dụng nhiều phương thức khác nhau, có thể tùy ý biểu lộ tình cảm tình dục, hai cái đó đạt tới sự thống nhất hoàn mỹ nhất.

Có thể xác định một xu thế phát triển cơ bản nữa là nhận thức của loài người đối với sinh hoạt tình dục càng sâu và hoàn thiện thì chất lượng sinh hoạt tình dục tất sẽ ngày càng cao. Hai vợ chồng sẽ hiểu biết sâu hơn đặc điểm tâm sinh lý tình dục của nhau, sẽ chủ động đáp ứng nhau, tự giác thoả mãn yêu cầu của nhau, hiệu quả sẽ càng mỹ mãn. Nó sẽ biểu hiện cụ thể ở chỗ sự khác biệt tình dục giữa hai bên nam nữ sẽ ít dần cho tới khi hết sạch. Nam nắm được nhiều biện pháp hơn, làm chậm xuất hiện cao trào, nữ sẽ được hưng phấn nhanh hơn. Nói một cách tương đối, sự thay đổi ở nữ nhiều hơn. Xã hội tương lai sẽ xuất hiện hiện tượng nam nữ thực sự bình đẳng, không còn sự hạn chế của xã hội đối với biểu hiện tình dục của nữ. Do đó nữ có thể bộc lộ đầy đủ nguyện vọng tình dục của mình. Họ có thể chủ động kêu gọi tình dục và khống chế nhịp độ tình dục. Hai bên nam nữ phối hợp hoàn toàn ăn ý với nhau nên lần tính giao nào cũng đạt được cao trào.

Chứng thiếu năng tình dục gây ảnh hưởng lớn nhất đến sinh hoạt tình dục sẽ mất đi. Công trình di truyền sẽ có bước phát triển đột phá nên sẽ giải quyết được một cách cơ bản chứng thiếu năng bẩm sinh. Khoa học tình dục sẽ được phổ cập, chứng thiếu năng tình dục do nhân tố tâm lý gây ra sẽ ngày càng ít đi, dù có xuất hiện cũng sẽ nhanh giải quyết. Không những biện pháp tâm lý và biện pháp hành vi sẽ hết sức tiên tiến, ví dụ có thể dạng bệnh nhân làm thao tác kỹ thuật chính xác trong khi ngủ, ngoài ra còn chế tạo được nhiều loại thuốc và dụng cụ thích ứng, như bệnh liệt dương chỉ cần một viên thuốc là xong, nếu kỹ thuật sinh hoạt tình dục chưa thành thạo sẽ có người máy giúp đỡ.

Còn một vấn đề nữa cần nói, hành vi tình dục khác thường trong tương lai sẽ như thế nào? Nói cho sát thực tế một chút, biến tướng tình dục trong một thời gian rất dài nữa vẫn chưa hết sạch được. Một số biến tướng tình dục có thể còn nghiêm trọng hơn hiện nay. Có người đã dự đoán đồng tính luyến ái

tương lai sẽ trở thành một hình thức gia đình vì nó không sinh con đẻ cái, rất dễ khống chế dân số. Có người còn nói tệ cải trang và đồng cô đồng cậu trong tương lai có thể không bị coi là biến tướng tình dục vì nguyện vọng muốn phá bỏ giới hạn giới tính của con người là hợp lý, cần được tôn trọng. Chúng tôi cho rằng định nghĩa và nội hàm của một loại biến tướng tình dục nào đó trong tương lai có thể thay đổi nhưng nó vẫn là một thứ chứng bệnh, không thay đổi được. Các biện pháp điều trị biến tướng tình dục sẽ cao tay hơn hiện nay nhiều, có thể phát hiện rất sớm chứng bệnh dựa vào máy móc tối tân, người ta có thể phân tích rõ căn nguyên tâm lý của nó. Liệu pháp hành vi sẽ hoàn thiện hơn hiện nay, liệu pháp gây chán ghét có thể được thay thế bằng biện pháp động viên cổ vũ. Còn có cả thuốc đặc trị biến tướng tình dục.

Tính kín đáo trong hành vi tình dục liệu có bị phá bỏ không? Đây cũng là 1 vấn đề lý thú. Chúng tôi cho rằng tính kín đáo trong tình dục có thể bị phá bỏ trong ý thức hoặc trong một phạm vi cực nhỏ. Ví dụ hiện nay mọi người thường thích tắt đèn khi tính giao, tương lai có thể để đèn sáng. Hiện nay người ta đều không nói gì đến hành vi tình dục của mình, tương lai có thể trao đổi, thậm chí có thể mở hội thảo trao đổi kinh nghiệm. Ngoài ra trong một hoàn cảnh nhất định nào đó, như ở bãi tắm ánh nắng ngoài bãi biển, người ta sẽ quên cách khoả thân. Các cuộc thi người đẹp có thể làm như thời cô Hy Lạp, tính kín đáo có lẽ căn bản không làm được. Tất nhiên chúng tôi không loại trừ tương lai có thể xuất hiện tình hình cá biệt, như hiện nay ở phương tây có cặp vợ chồng tân hôn rải đệm ngủ đêm với nhau ngoài đường phố, nhiều người đến xem lắm. Nhưng có lẽ họ muốn "nổi tiếng" hoặc nhằm mục đích gì khác chứ không thể đại diện cho xu hướng tương lai của loài người.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh

Chương 3

Hôn Nhân Và Gia Đình Trong Tương Lai

Tin tức về việc thụ tinh trong ống nghiệm thành công đã gây ra một cơn chấn động lớn ở phương tây. Không có ai hoài nghi về thành tựu y học này nhưng hậu quả mà nó có thể gây ra cho xã hội đã làm rất nhiều người lo lắng. Không cần tính giao, chỉ cần đưa gien của hai bên nam nữ vào ống nghiệm kết hợp lại thành trứng thụ tinh là có thể sinh ra thế hệ tiếp nối, vậy kết hôn còn có ý nghĩa gì nữa. Thụ tinh trong ống nghiệm chưa phải là

chuyện gì ghê gớm lắm, nó chỉ mới giảm bớt việc tính giao mà thôi, đưa bé sinh ra vẫn có bố có mẹ. Thụ tinh nhân tạo mới khiếp chứ! Có người chuyên môn cung cấp tinh dịch, có Ngân hàng tinh trùng, nữ muốn có thai chỉ cần đi làm phẫu thuật thụ tinh nhân tạo là được. Đứa trẻ sinh ra như vậy chỉ biết mẹ, không biết bố. Nghe nói người ta còn nghiên cứu sinh đẻ vô tính, không cần đến tinh trùng và trứng, chỉ cần dùng tế bào của nam nữ là có thể sinh ra con người.

Con người triển khai nghiên cứu về mặt đó với động cơ làm thoả mãn nguyện vọng có con của những người mắc chứng vô sinh. Ta không thể chê trách mà còn phải tán thưởng. Nhưng người ta lo lắng không phải về hiện tại mà về tương lai. Hành vi tình dục của con người liên hệ chặt chẽ với sinh dục. Một trong những mục đích của tính giao là để sinh ra thế hệ nối tiếp. Để hoàn thành nhiệm vụ này, nam nữ mới kết hôn với nhau, lập thành gia đình, nuôi dạy con cái hai bên cùng hợp sức sinh ra, nhưng khoa học kỹ thuật phát triển đã cắt rời mối liên hệ đó. Như vậy hôn nhân đơn thuần vì mục đích sinh dục sẽ không còn giá trị nữa. Nghiêm trọng hơn nữa, nó còn có thể phá huỷ mô thức gia đình hiện nay. Những người muốn tìm kiếm niềm an ủi và giúp đỡ có thể lập nên các gia đình lâm thời. Họ không cần có con, không có nghĩa vụ chung, không phải chịu trách nhiệm với nhau, hợp nhau thì sum họp, không hợp nhau thì tan vỡ. Những người muốn có con nhưng không muốn bị hôn nhân ràng buộc có thể lập nên các gia đình đơn thân, tức chỉ có một cha hoặc một mẹ sống với con cái. Ngày nay mà có gia đình như thế thì chắc sẽ bị chê cười, con cái sẽ bị truy hỏi lai lịch. Nhưng tương lai kỹ thuật sinh đẻ vô tính được phổ cập, những gia đình như vậy sẽ tồn tại một cách hợp lý. Để tiện trông nom con cái, còn có thể xuất hiện các gia đình đa thân, tức là có vài bà mẹ hoặc vài ông bố cùng chăm sóc các con. Tóm lại nếu mô thức sinh dục cần đến trứng của nữ và tinh trùng của nam bị phá vỡ thì mô thức gia đình tương ứng với nó tất sẽ bị phá vỡ.

Có người xem xét vấn đề từ góc độ ưu sinh đã đề nghị trong tương lai để các chàng trai tuần tú nhất cung cấp tinh trùng cho phụ nữ. Nếu đề nghị này được thực hiện thì chế độ gia đình một vợ một chồng hiện nay lại một lần nữa bị đảo lộn. Chế độ một vợ một chồng có đặc sắc là “độc quyền tình dục”, tức hai bên phải chung thủy để bảo đảm các con sinh ra nối dõi là của chung để dễ cùng nhau nuôi dạy. Chế độ thụ tinh có chọn lọc sẽ phá vỡ sự lưỡng đoạn độc quyền đó, trước hết nó làm cho nam giới không còn nhiệt tình chăm sóc hậu thế, gia đình không còn nhiều ý nghĩa đối với họ. Có thể họ vẫn kết hôn nhưng chỉ là tạm thời vì sau khi lưỡng đoạn độc quyền tình dục bị phá vỡ thì quan niệm chung thủy cũng sẽ bị phá vỡ, hai vợ chồng có thể tùy ý đi tìm người ngoài hôn nhân để thoả mãn tình dục, kết hợp thành mối quan hệ hôn nhân tạm thời.

Suy luận theo logic tư duy đó, số người sống độc thân trong tương lai sẽ tăng mạnh. Họ tách rời một cách triệt để sự thoả mãn tình dục với trách nhiệm xã hội. Quan hệ tình dục với nhau hoàn toàn xuất phát từ nhu cầu sinh lý, còn tình cảm phải đi từ trong các mối quan hệ khác như bạn bè, đồng sự, thân thích. Họ không cần biết hoặc không thể biết ai đã giúp đỡ mình hoàn thành việc sinh dục hậu thế.

Một nhân tố nữa là làm cho người sống độc thân tăng lên là trong tương lai sẽ có sự tách biệt giữa tính giao với khoái lạc tình dục, tức là có thể không cần tiếp xúc xác thịt với người khác giới vẫn có thể được thoả mãn tình dục. Hiện nay các dụng cụ tình dục ở phương tây đã đổi mới nhiều, rất nhiều người dùng nó để có được khoái cảm tình dục.

Tình dục đã không còn là nhân tố quan trọng kết hợp nam nữ thì số gia đình chỉ dựa vào tình cảm sẽ tăng lên. Hai bên nam nữ sẽ do nhân tố tình cảm mà kết hợp với nhau thành vợ chồng. Họ sẽ coi hôn nhân là nơi hội tụ tình cảm chân thành, coi gia đình là lô cốt bảo vệ tình yêu. Xét theo ý nghĩa đó, hôn nhân và gia đình trong tương lai sẽ vững chắc hơn hiện nay, dù có bị phá vỡ cũng sẽ dễ được khôi phục lại. Chỉ cần hai bên tâm đầu ý hợp là có thể chung sống đến bạc đầu, rất ít bị các nhân tố khác tác động. Ví dụ hiện nay các vụ ly hôn do thiếu năng tình dục có thể không còn tồn tại trong tương lai.

Gia đình dựa vào tình cảm đó có thể sẽ rộng lớn hơn chứ không bó hẹp như hiện nay. Do vấn đề tình dục đã được triệt để giải quyết, hai vợ chồng không cần phải đề phòng lẫn nhau nghiêm ngặt, cũng không cần phải tỏ ra chính chuyên nên họ có thể mở rộng cửa đón bạn vào nhà.

Chúng tôi đã nói nhiều về tình dục trong tương lai, đúng là buồn vui lẫn lộn, nhưng có điều đáng khích lệ là cái làm chúng ta lo lắng nhất chẳng qua chỉ là giả tưởng theo chiều hướng xấu nhất của chúng tôi, rất có thể đó chỉ là chuyện viễn vông lo trời sụp, khó thành hiện thực, còn cái làm chúng ta vui nhất lại hoàn toàn có thể trở thành hiện thực. Chúng ta ở vào đêm trước của cuộc Cách mạng mới, khoa học hiện đại đã dùng hàng loạt kỹ thuật mới để chứng minh rằng loài người đang đứng trước một viễn cảnh tuyệt mỹ. Cái chúng ta nghĩ đến hiện nay sẽ được thực hiện trong tương lai. Cái chúng ta hiện nay căn bản chưa nghĩ tới cũng sẽ có thể được thực hiện trong tương lai. Chúng ta hoàn toàn có thể tin rằng xã hội tương lai sẽ tốt hơn hiện nay, con người hiện nay sẽ tốt đẹp hơn con người tương lai, hôn nhân và gia đình tương lai sẽ hoàn mỹ hơn hiện nay, sinh hoạt tình dục trong tương lai sẽ phong phú hơn hiện nay cả về hình thức và nội dung. Sẽ mang lại càng nhiều hạnh phúc cho con người.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lữ Trần Gia Anh
Phần XIII - Chương 1
Quan Niệm Về Sinh Hoạt Tình Dục

Bạn có biết chăng?

- *Sinh hoạt tình dục tiêu hao rất nhiều thể lực phải không?*
- *Vợ chồng phải cùng đạt tới cao trào tình dục mới là sinh hoạt tình dục thành công hay sao?*
- *Tại sao nam cao hơn nữ?*
- *Tinh dịch từ âm đạo chảy ra sau khi tính giao có phải là hiện tượng bình thường không?*
- *Tắm nước nóng có hại cho tình dục không?.*
- *Chảy mồ hôi trong khi tính giao có hại không?*
- *Ái nam ái nữ có kết hôn được không?*
- *Hôn hít có làm chết người không?*
- *Thuốc cường dương có tốt không?*
- *Thế nào là chứng đột tử trong tính giao? Thế nào là chứng "thụt vòi"?*
- *Uống rượu có làm tăng thêm tình dục không?*
- *Cắt bỏ tinh hoàn thì sao?*
- *Sau khi cắt bỏ bầu vú sẽ có thay đổi gì trong sinh hoạt tình dục? Cắt bỏ tử cung thì sao?*

Lơ mơ và nghi hoặc về tình dục là một trong những lơ mơ và nghi hoặc lớn nhất của loài người. Loài người từ khi ăn hang ở hốc phải trải qua vài chục vạn năm dài lê thê mới tiến được vào các nhà lầu của xã hội văn minh. Biển cả biến thành ruộng dâu, núi cao trở thành đầm lầy, nhưng trong khoảng thời gian đó loài người vẫn cứ vẫn vương trong sự mê muội và mập mờ về tình dục.

Nghi hoặc về tình dục là một trong những nghi hoặc phổ biến nhất của loài người.

Bất kỳ ai, dù ở vào địa vị hiển hách đến đâu, tri thức uyên thâm đến đâu, trên cho tới đại quan vua chúa, dưới cho đến đám bình dân, trong lịch sử sinh hoạt tình dục khó hờ ra ngoài của họ, không ai là không có nghi vấn về tình dục. Có người đến khi chết vẫn chưa bao giờ dám nói điều nghi hoặc về tình dục của mình cho người khác đành mang theo tâm trạng phân vân, nghi hoặc mà rời cõi nhân gian.

Nghi hoặc về tình dục sinh ra trong xã hội loài người không phải là ngẫu nhiên. Loài người đã từng có một giai đoạn lịch sử cấm dục rất dài và có tập quán giữ kín chuyện tình dục, nói đến là e thẹn, biết đến là xỉ nhục. Quan

niệm này đã ăn sâu vào ý thức con người. Ít nói đến nó, không nói đến nó trở thành qui phạm hành vi tiêu chuẩn. Nhưng khát vọng tìm hiểu về tình dục của con người giống như thủy triều cuộn cuộn dâng lên, không ai có thể ngăn cản. Sự khác nhau to lớn giữa khát vọng đó và sự cấm dục đã buộc con người phải dùng nhiều thứ suy đoán thiếu khoa học bù đắp lại. Kết quả không nói cũng rõ, nhận thức của con người đối với tình dục thành ra có màu sắc quái gở, xa thực tế: có cả quan niệm tin vào quỷ thần, lại có cả quan niệm hoang đường quái lạ và đúng sai lẫn lộn, nghi hoặc, mơ hồ v.v... Đáng mừng là còn có cả những nhận thức khoa học, đúng đắn về tình dục. Dưới đây chúng tôi xin lần lượt trình bày các điều đó để uốn nắn lại các quan niệm thiếu chính xác giải đáp các điều nghi vấn, giải toả mọi điều phiền muộn về tình dục.

1 Sinh Hoạt Tình Dục Có Tiêu Hao Nhiều Thế Lực Không?

Rất nhiều người cho rằng sinh hoạt tình dục tiêu hao rất nhiều thế lực. Các chuyên gia tình dục cho biết suy nghĩ đó là quá cường điệu. Dựa theo máy móc ghi đo, mỗi phút trong sinh hoạt tình dục chỉ tiêu hao rất ít năng lượng, ngang với năng lượng bỏ ra khi khiêu vũ, dọn tuyết rơi. Nói chung một nam trung niên mỗi tuần sinh hoạt tình dục hai lần, mỗi lần kể từ khi bắt đầu đến khi đạt được cao trào dài khoảng 16,3 phút, trên thực tế từ khi hai bộ phận sinh dục tiếp xúc đến khi đạt cao trào dài 10 phút. Theo con số thống kê đó, một nam trung niên mỗi tuần dùng vào sinh hoạt tình dục một số thời gian chỉ bằng 0,3% thời gian hoạt động trong một ngày. Năng lượng tiêu hao trong hoạt động do thời gian hoạt động và cường độ hoạt động quyết định, thời gian xảy ra cao trào tình dục rất ngắn, cả quá trình sinh hoạt tình dục chỉ kéo dài 10-15 phút. Vì vậy sinh hoạt tình dục chỉ là một loại hoạt động trong thời gian ngắn, dùng sức vừa phải mà thôi.

2. Có Thời Gian Tiêu Chuẩn Cho Một Lần Tính Giao Không?

Các chuyên gia tình dục cho rằng điều hiểu lầm lớn nhất của con người đối với tình dục là ở chỗ họ nghĩ rằng có một thời gian cố định cho mỗi lần tính giao. Thời gian này có khác nhau tùy theo từng người, có thể chênh lệch rất lớn giữa người này với người khác. Một nhà khoa học Liên Xô năm 1977 đã quan sát 10 cặp vợ chồng, phát hiện thấy thời gian trung bình một lần tính

giao của một người đàn ông khoẻ là khoảng hai phút. Kết quả này khớp với kết quả điều tra của Kinsey năm 1948. Nhưng theo kết quả điều tra 100 cặp vợ chồng của Gibahad năm 1966 thì thời gian đó là 4-7 phút. Năm 1978 có người điều tra các cặp vợ chồng trẻ ở Mỹ thấy thời gian đó là khoảng 10 phút. Còn có người phát hiện thấy thời gian tính giao của nhiều cặp vợ chồng rất dài, từ vài chục phút tới 1-2 giờ. Có người cho rằng bất kể thời gian dài ngắn ra sao, chỉ cần hai bên cảm thấy thú vị, vui vẻ là được. Quan điểm này xem ra có lý.

3. Có Phải Thời Gian Tính Giao Càng Dài Thì Bên Nữ Càng Khoái Lạc Không?

Về lý luận điều đó là đúng. Kéo dài thời gian tính giao một cách thích đáng sẽ làm cho bên nữ được thoả mãn nhất. Nhưng vấn đề này cũng có khác nhau tùy theo từng người. Năm 1966 Gibahad đã điều tra bằng cách phỏng vấn 964 phụ nữ, một số lớn đều nói họ đạt được cao trào tình dục sau một thời gian tương đối ngắn. 27% nói họ đạt được cao trào sau khoảng 1 phút, 61-62% nói thời gian đó là khoảng 12 phút, 50% nói cần 1- 11 phút. Ngoài ra bên nữ có được thoả mãn nhiều nhất không đơn thuần do thời gian đó quyết mà còn do nhiều nhân tố khác nữa, ví dụ bên nam có làm động tác chuẩn bị đầy đủ không, tâm tình bên nữ có vui vẻ không v.v...

4. Nhịp Độ Tính Giao Bình Thường Là Bao Nhiêu?

Vấn đề này rất khó nói. Tuổi tác khác nhau, thời kỳ khác nhau, tùy người khác nhau, sẽ nhịp độ tính giao trong 1 tuần lễ sẽ có số lần khác nhau. Chỉ cần hai vợ chồng cảm thấy thoải mái, vui vẻ, được thoả mãn nhiều nhất thì đó chính là tiêu chuẩn bình thường.

5. Hai Vợ Chồng Phải Đồng Thời Đạt Được Cao Trào Mới Là Sinh Hoạt Tình Dục Trong Công Hay Sao?

Hai vợ chồng cùng đạt tới cao trào tình dục một lúc vẫn là ước vọng của mọi người nhưng có khi đó chỉ là điều mơ ước mà thôi. Theo thống kê, 90% các

cặp vợ chồng không đồng thời đạt tới cao trào. Nếu cứ khăng khăng theo đuổi lý tưởng đó thì trên thực tế có thể làm cho một bên hoặc cả hai vợ chồng sinh ra chán ghét tình dục. Để đạt được thể nghiệm tình dục hoàn mỹ, hai vợ chồng nên hết sức để cho tâm tư được thư giãn, trong lòng tràn đầy cảm giác vui vẻ, như vậy nhìn chung hai bên sẽ đều cảm thấy thoả mãn. Tất nhiên nếu hai bên đồng thời đạt tới cao trào sẽ là điều thích thú nhất rồi, nhưng ít khi được như vậy. Đừng nên vì cái đó mà buộc mình hoặc buộc đối phương phải làm thế này thế nọ để tránh phá hỏng thể nghiệm sinh hoạt tình dục.

6. Có Bao Nhiêu Phụ Nữ Thường Không Đạt Được Cao Trào?

Có một báo cáo khoa học nói chỉ có 30% phụ nữ khoẻ mạnh đạt được cao trào trong tính giao. Kết quả này sinh ra từ sự tính toán sai lầm. Thực ra có 90% phụ nữ có thể đạt tới được cao trào trong tính giao, nhưng phần lớn phụ nữ cần được chú ý kích thích đầy đủ mới đạt được cao trào. Kích thích này có thể thực hiện trước, sau hoặc trong khi tính giao. Những phụ nữ chưa bao giờ có cao trào cũng có thể dùng biện pháp điều trị để cải thiện tình hình, đạt được cao trào. Một điều quan trọng mà mỗi chị đều cần chú ý là nếu trong khi tính giao không có cao trào hoặc không đạt tới cao trào thì chớ có giả vờ có cao trào hoặc trách oán chồng. Mà cũng đừng nghĩ rằng mình mắc bệnh rồi. Đây cũng là một mô thức sinh hoạt tình dục của một phụ nữ bình thường.

7. Lần Tính Giao Thứ Nhất Không Đạt Được Cao Trào Thì Sẽ Vĩnh Viễn Không Có Cao Trào Hay Sao?

Có rất nhiều cặp vợ chồng trong lần tính giao thứ nhất không được thoả mãn nên nghĩ rằng không còn hy vọng cải thiện được tình hình, sinh ra buồn chán. Sự phiền muộn này rất không đáng có. Theo tài liệu của Bác sĩ Schnaber chủ nhiệm trung tâm tư vấn gia đình tình dục của thành phố Marx Đông Đức chỉ có 19% số phụ nữ không đạt được cao trào trong lần tính giao thứ nhất rồi trong vòng 1 năm sau mới có cao trào; trong vòng 2 năm có 15%; trong vòng 3 năm có 11%; trong vòng 4-5 năm có 14%; trong vòng 6-9 năm có 11%; trong vòng 10 năm có 9%; còn có 11% cho tới ngày nhận điều tra vẫn chưa có cao trào. Ngoài ra có 10% không trả lời. Bản thống kê

đó cho thấy rất rõ chuyện sinh hoạt tình dục trong thời kỳ mới kết hôn không được thoả mãn chỉ là một hiện tượng bình thường, không có gì lạ. Chỉ cần hai vợ chồng cùng cố gắng, luôn tìm cách điều chỉnh sinh hoạt tình dục là sẽ nhanh chóng đi vào trạng thái đạt được cao trào. Ngược lại nếu không tin lẫn nhau thì không những sẽ vĩnh viễn không đạt được cao trào mà còn có thể gây ra chứng thiếu năng tình dục.

8. Vừa Tính Giao Vừa Tưởng Tượng Có Hại Không?

Theo các nhà tâm lý học, mọi người trong khi tính giao đều có nhiều tưởng tượng về nhiều mặt. Điều đó không những vô hại mà còn có lợi. Tại sao? Vì tưởng tượng có lợi cho việc nâng cao mức độ hưng phấn. Nhưng cần chú ý, nếu tưởng tượng về mặt tình dục quá nhiều thì có thể đi tới chỗ coi hành vi tình dục là một chuyện rất không bình thường, sinh ra tâm trạng áy náy hoặc phạm tội. Tâm trạng đó sẽ ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục bình thường, lành mạnh.

9. Vấn Đề Khó Khăn Nhất Phổ Biến Nhất Trong Sinh Hoạt Tình Dục Là Cái Gì?

Trong sinh hoạt tình dục, vấn đề phổ biến nhất và kín đáo nhất là thiếu khả năng tình dục. Nhưng người ta thà tự nhận là liệt dương hoặc không có cao trào tình dục còn hơn là thừa nhận mình thiếu khả năng tình dục.

10 Có Tồn Tại Một Phương Thức Tính Giao Lý Tưởng Nhất Không?

Không có đâu! Các chuyên gia tình dục cho rằng bất kể phương thức tính giao nào, chỉ cần hai vợ chồng đều cảm thấy thoải mái, hưng phấn, thì đó đều là phương thức lý tưởng nhất.

11. Tại Sao Nam Thường Cao Hơn Nữ?

Nam có thân hình cao lớn, nữ thấp bé, đó là đặc trưng thứ hai của con người. Những sự phân biệt này chỉ thể hiện rõ ở người lớn, ở trẻ con không rõ. Đặc biệt trong mấy năm đầu của tuổi dậy thì, các cô gái thường có thân hình cao hơn các bạn trai cùng tuổi. Đó là do nữ thường vào tuổi dậy thì sớm hơn

nam hai năm, kích thích tố nữ tăng nhiều, có tác dụng thúc đẩy xương cốt phát triển. Nhưng kích thích tố này cũng có tác dụng làm cho hai đầu ống xương vốn là sụn mềm sẽ cốt hoá (tức xương non hoá thành xương thật). Sau này khi xương non hoá thành xương thật thì bộ xương con người không phát triển nữa, thân người sẽ không cao thêm. Do tác dụng của kích thích tố nữ nên nữ ngừng cao thêm sớm hơn nam, về sau nam sẽ cao hơn nữ. Vì vậy khi đã hoàn toàn trưởng thành, nói chung nữ thấp bé hơn nam, nam cao lớn hơn nữ.

12. Tại Sao Nam Mọc Râu, Nữ Không Có Râu, Nhưng Hai Giới Đều Có Lông Hạ Bộ Và Lông Nách?

Đó là do kích thích tố nam và kích thích tố nữ có tác dụng kích thích và tác dụng kiềm chế đặc biệt đối với việc mọc lông. Hai kích thích tố này có tác dụng kích thích mọc lông nách và lông hạ bộ nên cả hai giới tính đều có lông đó. Kích thích tố nam có tác dụng kích thích mọc râu và mọc lông ngực còn kích thích tố nữ lại có tác dụng kiềm chế mọc các lông đó, vì vậy nam có râu và lông ngực còn nữ không có. Nếu cắt bỏ tinh hoàn, nam sẽ không mọc râu nữa, các quan thái giám đều là như vậy, nhưng lông hạ bộ và lông nách vẫn mọc vì cả nam và nữ đều chủ yếu chịu sự khống chế của kích thích tố nam ở tuyến thượng thận và chất bì.

13. Tại Sao Nữ Có Bầu Vú Còn Nam Thì Không Có?

Đó là do kích thích tố nữ có thể thúc đẩy sự phát triển của ống tuyến vú làm cho đầu vú, núm vú có màu sắc, kích thích tố thụ thai có thể thúc đẩy sự phát triển của các bọt tuyến vú. Trong cơ thể nam chỉ có rất ít kích thích tố nữ, không đủ sức làm cho bầu vú phát triển. Nếu xảy ra hiện tượng bất thường, kích thích tố nữ trong cơ thể nam nhiều thì nam cũng có vú nở. Ngoài ra một số đặc trưng thứ hai của nam nữ đều do các kích thích tố khác nhau quyết định. Kích thích tố nam thúc đẩy sự sinh trưởng của an-buy-min, có tác dụng làm cơ bắp phát triển, do đó nam có cơ bắp nở nang. Kích thích tố nữ có thể làm cho chất béo ở dưới da đọng lại nên cơ thể nữ mũm mĩm. Kích thích tố nam làm cho yết hầu to ra, thanh đới dày hơn, vì thế nam có yết hầu to ra và giọng trầm. Kích thích tố nữ không có tác dụng đó. vì vậy nữ không lộ hầu và có giọng thanh.

14. Tại Sao Có Chì Không Mọc Lông Hạ Bộ?

Nữ không mọc lông ở hạ bộ là mắc chứng vô mao, dân gian gọi là "hồ trắng", nghe nói đó là chứng không lành. Thực ra đó chỉ là thói mê tín, không có tí chút căn cứ khoa học nào. Lông hạ bộ do kích thích tố giới tính. không chế, nếu nữ thiếu kích thích tố nam sẽ không mọc lông hạ bộ và cũng không có lông nách. Chứng này có thể dùng thuốc về nội tiết để chữa trị. Nữ không mọc lông hạ bộ phần lớn về sinh lý trong cơ thể không có bệnh gì quan trọng hết, cũng chẳng cần phải điều trị. Tuy vậy cũng có một số ít là có chứng bệnh. Có một loại bệnh gọi là Hội chứng tổng hợp vô mao, người mắc bệnh này có bộ phận sinh dục ngoài kém phát triển, rất ít lông hoặc không mọc lông. Nếu chỉ đơn thuần là không mọc lông thì các mặt khác của cơ thể cũng không có vấn đề gì, như kinh nguyệt và vú vẫn phát triển bình thường. Hạ bộ không mọc lông có thể do các chân lông ở hạ bộ không mẫn cảm với kích thích tố nam.

15. Hạ Bộ Nhiều Lông Quá Có Phải Là Một Chứng Bệnh Không?

Nữ mọc nhiều lông ở hạ bộ là một chứng bệnh. Nguyên nhân sinh bệnh rất phức tạp, có liên quan với việc kích thích tố tiết ra nhiều quá. Nữ mắc chứng u thể thủy, chất bì tuyến thượng thận tăng trưởng quá mức và u chất bì tuyến thượng thận, u buồng trứng đều có thể sinh ra hiện tượng mọc nhiều lông ở hạ bộ do nội tiết tố rối loạn. Chứng này còn có thể do nhân tố di truyền sinh ra. Lượng thuốc kích thích tố nam nhiều quá cũng có thể sinh ra lăm lông. Còn một loại nhiều lông do thần kinh, có một số phụ nữ sau khi bị căng thẳng thần kinh quá mức cũng có thể sinh ra lăm lông. Ngoài ra dinh dưỡng không tốt, đói rét, lao phổi cũng có thể làm cho việc mọc lông bị rối loạn.

16. Bụng Phụ Nữ Mang Thai Đều Có Nếp Nhăn Hay Sao?

Phụ nữ có mang 5 tháng, thai to lên, da bụng sẽ có hình sóng, các nếp nhăn mới xuất hiện khi mang thai có màu hồng nhạt hoặc màu hồng tía nhạt. Sau khi đẻ, các nếp nhăn sẽ có màu trắng bạc. Không phải ai cũng có nếp nhăn

này, chỉ 70% số phụ nữ mang thai có nếp nhăn ở bụng. Cần chú ý, có một số phụ nữ béo quá, da bị căng ra, khi chất mỡ dưới da giảm đi đột ngột sẽ làm xuất hiện nếp nhăn ở bụng. Các nếp nhăn này là do da bị nhăn nheo, không phải là do nội tiết thay đổi, do đó nó có màu trắng, chớ nên tưởng nhầm là nếp nhăn mang thai. Ngoài ra có một số chứng bệnh về nội tiết, bụng bị mất nhiều nước, sau khi cắt bỏ u lớn ở buồng trứng đều có thể xuất hiện nếp nhăn ở bụng.

17. Lông Hạ Bộ Nam Có Rải Ra Thành Hình Tam Giác Không?

Theo giới thiệu của các nhà hoa học tình dục phương tây, lông hạ bộ của đàn ông đã trưởng thành mọc thành hình tam giác, còn ở nữ thì thành hình tam giác ngược. kích thích tố tiết ra khác thường cũng có thể làm cho lông rải ra khác thường. Điều đó phù hợp với đặc điểm sinh lý của người Âu không hẳn phù hợp với người Trung Quốc. Theo kết quả điều tra 1000 thanh niên Trung Quốc, chỉ có 70% mọc lông rải ra thành hình tam giác, một số khác tuy mọc gần như hình tam giác nhưng lại có một đám lông mọc thành hình chữ nhật từ dưới rốn đến gần xương cụt chứ không giống như người Âu với vùng mọc lông rộng và dày. Những người khác không mọc lông thành hình tam giác nhưng phát dục của họ vẫn bình thường. Do đó thấy lông hạ bộ của đàn ông Trung Quốc không thành hình tam giác không phải là một chứng bệnh về nội tiết, ai có gặp tình hình này xin chớ lo ngại.

18. Tại Sao Khi Xuất Tinh Lại Buồn Đi Tiểu?

Nam sau khi xuất tinh thường có cảm giác buồn đi tiểu. Đó là do khi dương vật sung huyết cương cứng, cơ vòng ở cửa bàng quang bị căng ra làm cho nam không cảm thấy buồn đi tiểu trong khi đang tính giao. Nhưng sau khi xuất tinh, dương vật hết sung huyết mềm đi, cơ vòng ở bàng quang trùng xuống nên sinh ra cảm giác buồn đi tiểu.

Bác sỹ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh
Chương 1 (B)

19. Tại Sao Dương Vật Bị Đẩy Ra Khỏi Âm Đạo?

Trong tính giao khi bên nữ đạt tới cao trào, âm đạo sẽ co bóp thành nhịp điệu, nếu co bóp mạnh thì có thể đẩy dương vật ra khỏi âm đạo. Âm đạo co bóp là một trong những dấu hiệu xuất hiện cao trào của bên nữ, làm tăng thêm khoái cảm tình dục, không phải là một chứng bệnh. Còn một nguyên nhân khác nữa gây ra hiện tượng này, trong khi tính giao nếu bên nữ ho mạnh, áp lực trong bụng tăng lên cũng làm cho âm đạo bị đẩy ra ngoài. Tình trạng này dễ giải quyết, chỉ cần nhịp nhàng ấn dương vật vào là được. Nếu bên nữ ho liên tục, có thể tạm thời rút dương vật ra, đợi hết ho lại tiếp tục.

20: Sau Khi Tính Giao Thấy Tinh Dịch Chảy Từ Âm Đạo Ra Có Phải Là Chuyện Bình Thường Không?

Nói chung là sau khi tính giao rút dương vật ra khỏi âm đạo sẽ có một ít tinh dịch chảy từ âm đạo ra, đó là hiện tượng bình thường. Nếu chảy ra nhiều thì chứng tỏ tử cung bên nữ nằm sâu hơn hoặc âm đạo ngắn hoặc phần cong của âm đạo hơi nông quá. Các hiện tượng đó không gây ảnh hưởng gì đến sinh hoạt tình dục và sinh lý tình dục nhưng có thể ảnh hưởng làm cho khó thụ thai. Nếu thực sự vì thế mà không thụ thai thì sau khi tính giao nên đệm cao mông lên độ nửa giờ để tinh dịch khó chảy ra ngoài, khả năng thụ thai sẽ tăng lên

21. Tại Sao Một Số Đàn Ông Lại Có Nước Tiểu Vẫn Đục Sau Khi Tính Giao?

Khi xuất tinh một cách bình thường, cơ cổ bàng quang cũng co bóp phối hợp để ngăn không cho tinh dịch chảy ngược dòng vào bàng quang và nước tiểu cũng không thể chảy vào niệu đạo. Khi công năng của cơ thể này có trục trặc, hoặc do đã làm thủ tục phẫu thuật tiền liệt tuyến, bàng quang, có khi cũng làm cho tinh dịch không thể chảy ra niệu đạo mà lại chạy ngược dòng vào bàng quang, đó là chứng xuất tinh ngược dòng. Người nào mắc bệnh này thì khi đi tiểu lần thứ nhất hoặc thứ hai sau tính giao, nước tiểu sẽ vẫn đục màu trắng. Đó chính là do tinh dịch đã chảy ngược vào bàng quang gây

ra.

22. Tại Sao Tinh Dịch Có Thể Biến Thành Màu Hồng?

Tinh dịch vốn có màu nâu nhạt nhưng có người sau khi tính giao lại thấy tinh dịch rớm máu nên có màu hồng nhạt, màu hồng hoặc có lẫn máu. Hiện tượng đó gọi là huyết tinh. Lúc đó nếu kiểm tra tinh dịch bằng kính hiển vi sẽ thấy có nhiều tế bào hồng cầu. Những người mắc chứng bệnh này có thể còn cảm thấy đau ở vùng hội âm, trực tràng và bụng dưới, hoặc còn thấy hiện tượng cảm nhiễm niệu đạo có cảm giác đau khi đi tiểu. Huyết tinh thường do viêm nhiễm các khí quan như túi tinh dịch, tiền liệt tuyến, niệu đạo, trực tràng gây ra. Khi các khí quan nói trên bị cảm nhiễm, vi trùng rất dễ len lỏi vào túi tinh dịch gây ra viêm nhiễm. Lúc đó túi tinh dịch bị sung huyết sưng to gây chảy máu. Nếu tính giao đúng vào lúc đó thì sẽ có huyết tinh. Sau khi phát hiện thấy huyết tinh phải đình chỉ sinh hoạt tình dục, tìm cách chữa trị, không được bỏ mặc khiến cho bệnh tình ngày càng nặng thêm.

23. Tại Sao Một Số Đàn Ông Thấy Ngứa ở Hạ Bộ Sau Khi Tính Giao?

Có mấy nguyên nhân sau sinh ra hiện tượng ngứa này. 1- Nữ có quá nhiều bạch đới, khi tính giao bạch đới kích thích da bộ phận sinh dục của nam nên gây ngứa ở hạ bộ. 2- Nữ mắc bệnh viêm âm đạo do trùng uồn roi gây ra hoặc viêm âm đạo do vi khuẩn gây ra, sau khi dương vật đút vào âm đạo sẽ chịu kích thích và cảm nhiễm, vì vậy sau khi tính giao bên nam thấy ngứa hạ bộ.

24. Tại Sao Có Chị Cảm Thấy Toàn Thân Khó Chịu Sau Khi Tính Giao?

Có chị tính giao với chồng xong được 10-20 phút cảm thấy toàn thân khó chịu, không thoải mái, âm đạo hoặc vùng hội âm ngứa ngáy, mọc mụn nước, rồi sinh ra các chứng khó thở, ho liên tục, hồi hộp lo lắng hoặc buồn nôn. Sau một thời gian các hiện tượng đó tiêu tan dần. Tình trạng này phần lớn thấy ở phụ nữ mới lấy chồng, ít thấy ở các phụ nữ đã kết hôn lâu rồi. Y học gọi là chứng mẫn cảm tinh dịch. Tại sao nữ lại sinh ra chứng này? Nguyên

nhân là do tinh dịch của nam có trên chục loại kháng nguyên thể, cá biệt trong tinh dịch có kháng nguyên rất mạnh. Nếu nữ có tính quá mẫn cảm thì khi động phòng sẽ sinh ra phản ứng quá mẫn cảm. Chứng này có khác nhau tùy theo từng người, mức độ nặng nhẹ cũng khác nhau.

25. Tại Sao Vú Phụ Nữ Ứ Sữa Khi Đạt Tới Cao Trào?

Khi đạt tới cao trào tình dục, có khi đầu vú ứ sữa, đôi khi mân mê đầu vú cũng làm vú ứ sữa. Đây không phải là một chứng bệnh, nếu có thể liên quan đến hiện tượng lúc đó kích thích tổ tạo sữa trong máu tăng lên. Nhưng nếu thấy sữa ứ ra liên tục, đồng thời thấy nhũ đầu và thị lực suy giảm thì phải đi khám bệnh ngay để tìm ra nguyên nhân.

26. Sau Khi Tính Giao Tại Sao Thấy Đi Tiểu Khó?

Sau khi tính giao, cả hai bên nam nữ đều có thể cảm thấy đi tiểu khó khăn. Tình hình này thường xuất hiện trong vòng 6-10 giờ sau khi tính giao, kèm theo hiện tượng bí đái (bí tiểu tiện). Nguyên nhân thường do tâm tư quá khẩn trương, hưng phấn, làm cho cơ vòng niệu đạo và cơ đẩy nước tiểu bị cứng đơ. Đây không phải là một chứng bệnh, biện pháp phòng ngừa là khi tính giao đừng khẩn trương hoặc hưng phấn quá mức, trước và sau khi tính giao nên đi tiểu. Như vậy vừa có thể phòng ngừa cảm nhiễm niệu đạo do tính giao gây ra lại vừa bảo vệ được công năng của cơ vòng niệu đạo và cơ đẩy nữ tiểu. Khi đã xuất hiện tình trạng đi tiểu khó khăn rồi, trước hết cần giải tỏa tâm tư lo lắng, dùng một ít thuốc an thần hoặc cầu an. Nếu thấy không đỡ, có thể nhờ bác sĩ nong rộng niệu đạo, sẽ đi tiểu được ngay.

27. Tại Sao Chảy Máu Khi Tính Giao?

Sau khi tính giao bên nữ có thể phát hiện thấy trong bạch đới có lẫn máu, đôi khi bên nam cũng thấy qui đầu có máu. Hiện tượng này gọi là xuất huyết tính giao. Đây là triệu chứng sớm của bệnh ung thư cổ tử cung, do tổ chức ung thư cổ tử cung còn non yếu nên dễ chảy máu khi bị dương vật cọ sát. Ngoài chảy máu khi tính giao ra, khi đi tiểu dùng sức nhiều cũng có thể chảy

máu, có khi âm đạo tự nhiên chảy máu. Tất nhiên còn nhiều nguyên nhân khác nữa sinh ra chảy máu khi tính giao, như loét nặng cổ tử cung, nhọt cổ tử cung. Để sớm phát hiện bệnh, khi tính giao thấy chảy máu phải đi khám bác sĩ ngay.

28. Da Bọc Qui Đầu Dài Quá Có Thể Sinh Ra Bệnh Ung Thư Không?

Da bọc qui đầu của nam dài quá không phải là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư nhưng nó là nơi dễ đọng các chất bẩn nên dễ sinh ra viêm nhiễm mãn tính và có thể biến chứng thành ung thư. Có tài liệu y học nói da bọc qui đầu của chồng dài quá thì chất bẩn ứ đọng trong đó có thể trở thành một nhân tố gây ra ung thư cổ tử cung của vợ. Phụ nữ Do Thái rất ít bị ung thư cổ tử cung là do các bé trai Do Thái sau khi ra đời đã được cắt bỏ da bọc qui đầu ngay. Có nhà khoa học phát hiện thấy trong số cư dân sống trên đảo Fiji ở nam Thái Bình Dương, số các bà vợ có chồng chưa cắt da bọc qui đầu ung thư nhiều gấp 8 lần so với các bà vợ có chồng đã cắt bỏ da bọc qui đầu. Do đó trước khi kết hôn nên cắt bỏ da bọc qui đầu dài quá.

29. Tính Giao Có ảnh Hưởng Đến Thành Tích Của Vận Động Viên Không?

Một số vận động viên và huấn luyện viên cho rằng các vận động viên cần tuyệt đối cấm dục trước các cuộc thi đấu quan trọng để tránh tiêu hao thể lực làm ảnh hưởng đến thành tích. Cách làm đó lại càng thịnh hành đối với thi đấu quyền anh hạng nặng. Thậm chí còn có người yêu cầu vận động viên cấm dục hoàn toàn 6 tuần lễ trước cuộc thi đấu, làm như vậy có hợp lý không? Để giải đáp vấn đề này, chuyên gia khoa học thể thao Mỹ là Koden đã làm thí nghiệm với 10 vận động viên nam, dùng vài phương pháp khác nhau đo các yếu tố tính linh hoạt, thời gian phản ứng, cường độ cơ bắp và sức bền vào sáng hôm sau và 5 ngày sau khi tính giao. Kết quả cho thấy vận động viên đã tính giao và vận động viên cấm dục có kết quả như nhau, tức là cấm dục vài ngày cũng không thể nâng cao được thành tích mà âu yếm làm tình với vợ cũng không hẳn đã làm giảm thành tích. Do đó ông kết luận chỉ cần vận động viên đừng chơi bời thái quá và ngủ đầy giấc trước ngày thi đấu là có thể thu được thành tích tốt như xưa.

30. Tại Sao Dương Vật Lại Cương Cứng Khác Thường?

Một số nam giới khi không có kích thích tình dục hoặc chưa có yêu cầu tình dục vẫn thấy dương vật cương cứng thời gian dài kèm theo cảm giác đau, đó là chứng dương vật cương cứng khác thường. Bệnh này phát sinh đột ngột, xuất hiện tình trạng dương vật cương cứng, nở to, dài ra, cứng hơn, ngồng lên thành góc 45o với thành bụng. Khi mới phát bệnh, có thể cảm thấy hứng thú một thoáng rồi có cảm giác đau. Thời gian cương cứng kéo dài vài giờ, vài ngày, thậm chí vài tuần, đôi khi kèm theo hiện tượng khó tiểu tiện, đôi khi xuất tinh nhưng xuất tinh xong vẫn cương cứng. Bệnh nhân cảm thấy rất đau khổ, cương cứng còn khó nhìn, không tiện xã giao, không kịp thời chữa trị có thể gây ra chứng thiếu năng cương cứng, nhẹ thì cương cứng không đủ mức, nặng thì có thể bị liệt dương suốt đời.

Đây là một loại bệnh hiếm có, tùy theo căn nguyên khác nhau có thể chia thành 4 loại: về thần kinh, về bộ máy sinh dục, về huyết dịch và loại đặc biệt. Theo thống kê có tới 3/4 số bệnh nhân này không tìm ra căn nguyên cụ thể. Bệnh cương cứng loại đặc biệt là như vậy. Bệnh nhân loại này thường là các thanh niên đang dồi dào tinh lực, thường đột nhiên phát bệnh sau khi tính giao. Cũng có người sinh bệnh sau khi ngủ mê thấy được tính giao. Do đó phần lớn đều có liên quan đến kích thích tình dục. Những người tính giao lâu quá, động tác thô bạo hoặc uống rượu trước khi tính giao càng dễ mắc bệnh. Cũng có thể mắc bệnh trong thời kỳ tân hôn.

31. Tại Sao Có Vành Đai Trên Dương Vật?

Có một số đàn ông trên dương vật tự nhiên thấy xuất hiện một hoặc vài vành đai, không rõ nguyên nhân tại đâu, sinh ra tâm tư lo lắng suốt ngày đêm, sợ rằng đã bị ung thư dương vật. Đúng là người bị ung thư dương vật cũng sờ thấy đầu dương vật có nổi lên một vành đai, nhưng vành đai không nhất thiết là dấu hiệu của ung thư. Có mấy nguyên nhân sau sinh ra triệu chứng này: dương vật kết hạch, lúc đầu là một hạch nhỏ, thường hay xuất hiện ở qui đầu, không cảm thấy có gì khó chịu, sau đó bị loét; hoặc da bọc qui đầu nổi cục, do miệng da qui đầu hẹp quá nên nước tiểu và chất bẩn ứ đọng lại bên trong, muối nước tiểu lắng đọng lại gây ra nổi cục, có thể sờ thấy, cục có thể

di động, ấn mạnh không thấy đau lắm; nổi hạch nhỏ ở đầu qui đầu, thường xuất hiện ở rãnh đầu dương vật, đầu dương vật và da bọc qui đầu, thường là hạch nhỏ, mềm, sần sùi, có khi hơi lồi lên, nói chung không thấy đau; nổi mấu cứng ở dương vật, bệnh nhân bình thường không đau nhiều hoặc chỉ hơi đau, khi cương cứng cảm thấy đau rõ hơn, bị nặng thì có thể ảnh hưởng đến tính giao, đi khám bệnh có thể sờ thấy mấu cứng hoặc nhìn thấy nốt mẩn.

32. Tinh Dịch Bình Thường Có Màu Gì?

Một số đàn ông tinh ý có thể phát hiện thấy đôi khi tinh dịch họ xuất ra thay đổi màu sắc. Tại sao vậy? Màu tinh dịch do các chất thành phần quyết định. Bình thường tinh dịch có màu nâu hoặc hơi vàng xám, nếu cầm dục một thời gian dài, do tính chất lý hoá thay đổi nên màu sẽ vàng hơn. Nếu màu tinh dịch không như vậy là có chuyện rồi. Nếu tinh dịch có màu trắng sữa hoặc hơi vàng lục là bộ phận sinh dục đã bị viêm. Tinh dịch màu đỏ gọi là huyết tinh thường là do có bệnh viêm túi tinh hoàn hoặc viêm tiền liệt tuyến. Huyết tinh thường có các màu hồng nhạt. Nếu huyết quản bị dị dạng sinh ra vỡ các mạch máu nhỏ thì huyết tinh có màu đỏ tươi và có đọng các cục máu nhỏ.

33. Tắm Nước Nóng Có Hại Cho Khả Năng Sinh Dục Của Nam Giới Không?

Tắm nước nóng làm sao lại có hại cho khả năng sinh dục của đàn ông được. Điều đó thật khó có thể xảy ra. Nhưng theo thí nghiệm của giáo sư Richard Palsen của Viện y học thuộc đại học Nam California, tắm nước nóng có thể gây tai hại cho khả năng sinh dục của nam giới trong vòng 6 tuần lễ. Ông để 3 thanh niên ngâm mình tắm 1 giờ trong bồn nước nóng 29,1oC, 36 tiếng sau ông hoá nghiệm tinh dịch của họ và phát hiện thấy khả năng sinh dục và khả năng thâm sâu của tinh dịch đều bị suy giảm. Không những thế, cái hại lâu dài 4 tuần sau mới xuất hiện. Điều đó cho thấy tắm nước nóng có hại cho tinh trùng chưa trưởng thành. Khoảng 7 tuần sau khi tắm nước nóng, khả năng sinh dục của nam và khả năng hoạt động của tinh trùng mới khôi phục bình thường.

34. Đàn Ông Đi Bộ Cự Ly Dài Có Làm Giảm Sức Tình Dục Không?

Theo nghiên cứu của trường đại học Arbada của Canada, đàn ông thường xuyên đi bộ cự ly dài sẽ giảm sút mạnh tình dục. Mỗi tuần đi bộ 65 Km có thể làm kích thích tố giới tính trong cơ thể giảm sút, do đó sinh ra mệt mỏi làm giảm tình dục. Nhưng khi thể lực được khôi phục thì tình dục lại trở lại mức bình thường, vì vậy vận động viên thường xuyên đi bộ nhiều không có gì phải lo ngại.

35. Người Ái Nam Ái Nữ Có Kết Hôn Được Không?

Y học gọi những người này là người âm dương hoặc người lưỡng tính. Hỏi họ có kết hôn được không có nghĩa là muốn biết họ có khả năng tính giao không và có thể khả năng sinh dục không. Lưỡng tính có hai loại là lưỡng tính thực sự và lưỡng tính giả tạo. Người lưỡng tính thực sự có cả tinh hoàn và buồng trứng, có bộ phận sinh dục ngoài giống nam giới, nhưng họ có cả âm đạo và tử cung non, có khi còn thấy cả kinh nguyệt (có thể nhầm tưởng là nước tiểu có máu). Những người mắc chứng này không có khả năng sinh dục không nên kết hôn.

Chứng lưỡng tính giả tạo lại chia làm hai loại nam và nữ. Người lưỡng tính giả tạo nam có tuyến sinh dục nam giới nhưng đặc trưng thứ hai và bộ phận sinh dục đều không giống nam giới. Loại này không có khả năng sinh dục, nói chung không nên kết hôn. Người lưỡng tính giả tạo nữ có một số đặc trưng của nam như có âm vật nổi rõ giống như dương vật với niệu đạo lệch xuống phía dưới, đôi khi còn cương to. Nếu cắt bỏ âm vật làm phẫu thuật tạo âm đạo thì có thể sinh hoạt tình dục bình thường nhưng không hi vọng có con.

Còn một loại nữa tuy không thuộc chứng lưỡng tính nhưng do cách nuôi dạy lúc bé lẫn lộn hai giới tính nên cũng sinh chuyện rắc rối. Số nam giới có niệu đạo lệch xuống phía dưới nom giống như âm đạo của nữ, từ nhỏ được nuôi dạy nhầm như bé gái. Bước vào tuổi thanh niên, xuất hiện đặc trưng thứ hai của nam mới biết đã bị nhầm lẫn. Sau khi được làm phẫu thuật chỉnh hình

niệu đạo, những người thuộc loại này có thể là đàn ông thực sự, lấy vợ sinh con như người bình thường.

36. Đổ Mồ Hôi Trong Khi Tính Giao Có Hại Không?

Khi tính giao, do phải tiêu hao thể lực nên bên nam có khi đổ mồ hôi. Nếu không chú ý chống lạnh, mãi vui quên cả gió lạnh sẽ dễ bị mắc chứng “lưỡng cảm tình dục”, còn gọi là chứng “lưỡng cảm thường hàn”. Đây là một loại bệnh do nam nữ đổ mồ hôi trong khi tính giao rồi bị cảm lạnh gây ra, thường chỉ đơn phương (bên nam hoặc nữ) bị bệnh mà thôi, ít khi thấy cả hai đều bị. Thời gian phát bệnh thường vài giờ hoặc 1-2 ngày sau khi động phòng. Triệu chứng là phát bệnh đột ngột, sốt, toàn thân cảm thấy lạnh, bụng dưới rất đau, âm đạo hoặc dương vật có cảm giác đau và co lại, một số bệnh nhân còn thấy đau ở vùng rốn. Bệnh này thường dễ bị chẩn đoán nhầm, bệnh nhân cần nói thực cho bác sĩ rõ tình hình.

Bác sỹ giải đáp sức khoẻ tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh
Chương 1 (C)

37. Bệnh Phụ Khoa Có Phải Do Sinh Hoạt Tình Dục Gây Ra Không?

Một số nữ cho rằng bệnh phụ khoa là do sinh hoạt tình dục gây ra. Nhận thức này rất sai lầm. Đối với phụ nữ có chồng, sinh hoạt tình dục bình thường không những làm cho tâm tình vui vẻ, thân thể khoẻ mạnh mà còn phòng chống hoặc giảm bớt được bệnh phụ khoa. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Tây Đức, trong tinh dịch của đàn ông có một loại vật chất chống vi khuẩn rất quan trọng. Sánh ngang với pênixllin gọi là Bào tương tinh. Thực nghiệm chứng minh bào tương tinh là một chất protein có công năng đặc biệt, khi xâm nhập vào nội bộ tế bào sẽ có tác dụng ngăn chặn sự hợp thành của ribose và axit nucleic, do đó ngăn chặn được sự sinh trưởng của vi trùng. Qua nuôi cấy trong phòng thí nghiệm, bào tương tinh có thể tiêu diệt được các vi trùng gây bệnh như cầu khuẩn hình quả nho và liên cầu khuẩn. Các phụ nữ có chồng trải qua sinh hoạt bình thường sẽ được tiếp nhận đều đặn tinh dịch của chồng phóng vào âm đạo rồi vào tử cung và ống

dẫn chứng, do đó các bộ phận này được sát trùng tiêu độc, sinh ra tác dụng dự phòng hoặc giảm bớt các bệnh phụ khoa.

38. Tại Sao Thanh Niên Trẻ Tuổi Dễ Di Tinh?

Một số thanh niên trẻ tuổi khi nhìn thấy các cô gái xinh đẹp hoặc đọc tiểu thuyết tình có thể bị cương cứng dương vật và từ lỗ niệu đạo chảy ra một ít dịch nhờn gọi là di tinh tình dục. Thực ra đây chưa phải là xuất tinh thực sự mà mới chỉ là một dấu hiệu của sự hưng phấn tình dục. Khi dương vật cương cứng, từ tuyến niệu đạo chảy ra một ít dịch nhờn trong trẻo và có màu nâu nhạt rồi xuất ra ngoài lỗ niệu đạo. Nếu mang đi kiểm tra sẽ thấy trong đó không có tinh trùng hoặc chỉ có một số rất ít tinh trùng

39 Hôn Hít Có Làm Chết Người Không?

Câu hỏi này nghe có vẻ kỳ cục, làm sao hôn nhau mà làm chết người được. Nhưng trên thực tế đã từng xảy ra chuyện như vậy. Những cặp tình nhân trong cơn cuồng nhiệt và vợ chồng mới cưới khi hôn nhau có thể làm động tác quá mạnh, đè mạnh vào hốc động mạch cổ của đối phương, hốc này nhạy cảm với áp lực ở động mạch cổ, rất nhạy cảm với sự thay đổi của áp lực đó, có thể ngăn chặn mạnh sự hoạt động của tim và mạch máu, làm cho áp lực trong động mạch (huyết áp) tăng vọt, não và tim bị thiếu máu nghiêm trọng, nhẹ thì hoa mắt nhức đầu, nặng có thể làm con tim ngừng đập đột ngột và tử vong.

40. Thế Nào Gọi Là Đột Tử Trong Tính Giao?

Đây là bệnh gây đột tử trong tính giao, trung y gọi là phạm phòng hoặc thoát chứng, dân gian gọi là thoát dương. Bệnh này sinh ra trong quá trình tính giao, chồng đang hưng phấn cực độ bỗng xanh xám mặt mày, ngất lịm ngay trên bụng vợ nhưng vẫn xuất tinh. Có rất nhiều nguyên nhân sinh ra bệnh này như trong tính giao quá hưng phấn, quá mệt nhọc, bị sợ hãi đột ngột, bị kích thích mạnh ở cửa thanh đới, vùng hội âm, cửa tử cung. Những người vốn có bệnh về thể chất như giãn động mạch vành, viêm cơ tim, nêu đam mê tình dục quá độ cũng dễ bị đột tử. Nhưng bệnh đột tử trong tính giao và bệnh đột tử do tim mạch có khác nhau rất rõ, bệnh đột tử trong tính giao có dương vật vẫn cương cứng. Khi xảy ra chuyện này, vợ không được cuống lên, càng không được hắt ngay chồng ra mà phải dùng kim đâm ngay vào chỗ xương

đuôi ở sau gáy, nếu chưa có kim phải dùng móng tay bấu chặt vào chỗ đó làm cho thật đau thì tinh dịch sẽ ngừng chảy ra. Nếu vẫn chưa thấy kiến hiệu sẽ mời bác sĩ đến ngay, không được vì xấu hổ mà làm chông mát mạng.

41. Thế Nào Gọi Là Chứng Âm Hộ Phát Thanh?

Một số ít phụ nữ mắc một bệnh rất quái gở, bình thường khi đi đường thấy có hơi thoát ra từ âm hộ thành tiếng động, bản thân không cảm thấy được. Khi tính giao cũng có thể nghe thấy tiếng động đó liên tục phát ra từ âm hộ. Không ít chị mắc bệnh này nhưng vì e thẹn không nói cho ai biết và không dám đi khám bệnh nên càng sinh chuyện rày rà. Trung y gọi là bệnh âm hộ phát thanh (âm xung), luôn có tiếng động phát ra từ âm hộ. Trung y cho nguyên nhân sinh bệnh là do khí huyết thương tổn, trung khí rắc rối, chỉ cần tăng cường tâm bồ cho người khoẻ lên sẽ hết bệnh. Ngoài ra có một số đàn ông khi tính giao làm động tác ấn vào rút ra với khoảng cách lớn quá làm cho không khí lọt vào âm đạo cũng có thể sinh ra bệnh này, nếu biết được lý do đó sẽ khắc phục được ngay

42. Thế Nào Gọi Là Chứng Thụt Vòi?

Đây là hội chứng tổng hợp về rắc rối tinh thần có liên quan đến văn hoá xã hội là một biểu hiện rất bình thường về tâm lý, một phản ứng lo lắng cấp tính. Biểu hiện chủ yếu của bệnh là bệnh nhân rất lo sợ dương vật thụt vào trong bụng sinh ra tử vong nên thường dùng tay kéo mạnh, thậm chí dùng giây buộc chặt để khỏi bị thụt vào trong bụng. Nguyên nhân sinh ra bệnh là do nhân tố văn hoá xã hội gây ra. Trong các sách cũ và thuyên thuyết mê tín hàng mấy ngàn năm nay đã có nhiều chuyện nói về hồ ly tinh, yêu tinh giả làm nữ trêu ghẹo các chàng thư sinh nho nhã, sau khi làm tình các chàng cạn kiệt tinh dịch mà chết. Ấn ý của các chuyện đó khiến người ta tin rằng tinh dịch của đàn ông là tinh hoa của cơ thể, động phòng nhiều xuất tinh quá mức là thân thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Khi đã bị quan niệm này ám ảnh thì mỗi khi tâm lý con người bị vấp vấp, đã kích nghiêm trọng là lại sợ dương vật bị thụt vào, thậm chí còn sợ bị thụt sâu vào bụng và mất mạng. Khi nảy ra tâm trạng lo sợ đó, bệnh nhân sẽ mất hoàn toàn tính tự chủ. Người nào bị ảnh hưởng sâu của quan niệm đó dễ sinh ra bệnh này. Chữa bệnh này cần dựa vào liệu pháp tâm lý là chính, dùng lời nói bảo đảm cho biện pháp tâm lý xoá bỏ trạng thái tâm lý lo lắng của họ, kết hợp với thuốc an thần bệnh nhân sẽ nhanh chóng bình phục.

43. Uống Rượu Có Làm Tăng Thêm Tình Dục Không?

Người Trung Quốc cổ xưa vẫn những gắn liền hai chữ tử sắc với nhau, gọi là “tình dục” (thuốc dùng cho tình dục). Một số học giả phương Tây đã chứng thực rượu có thể làm cho tâm tình con người thoải mái và tăng thêm tình dục. Nếu uống có mức độ vừa đủ để con người cảm thấy lâng lâng dễ chịu hoặc tâm tình hưng phấn, quên đi nỗi lo phiền, nhưng có khi còn làm cho con người mất cả ý thức trách nhiệm và đạo đức, có thể xử sự buông thả. Có người sau khi uống rượu có thể mắc vào hành vi tình dục mà bình thường không thể xảy ra. Tuy nhiên tử lượng của con người có cao thấp khác nhau, để hai người tử lượng khác nhau cùng uống một lượng rượu bằng nhau sẽ thấy hiệu quả khác nhau. Người không uống rượu bao giờ, như mấy chị phụ nữ chẳng hạn, uống vào tý chút đã thấy mặt đỏ tía tai và nảy sinh hưng phấn tình dục. Nhưng có người uống hết cốc này đến cốc khác vẫn cảm thấy tinh thần bình thường, càng không thể xuất hiện hưng phấn tình dục.

Công năng gây hưng phấn của rượu là có mức độ nhất định, khi uống quá mức sẽ bị say rượu, tử bất khả ép, không những thế rượu còn kìm chế tình dục, thậm chí làm người ta không thể thực hiện được hành vi tình dục. Rượu còn có thể đầu độc tinh thần, lúc đó ảnh hưởng đến tình dục càng lớn, có khi còn gây ra tình trạng nội tiết rối loạn làm teo tinh hoàn, lông hạ bộ mọc ra giống như đàn bà, một số còn bị liệt dương.

44. Hút Thuốc Có Làm Tăng Thêm Khả Năng Tình Dục Không?

Vừa có vừa không. Trong sợi thuốc lá có Nicotin, chất này có tác dụng đối với sự co bóp của mạch máu. Hút thuốc lá còn có thể làm hưng phấn thần kinh trung khu. Suy ra thấy thuốc lá có thể tăng thêm mức độ hưng phấn tình dục. Ở những người mới tập hút thuốc hoặc hút rất ít, hiện tượng này thể hiện rõ hơn. Nhưng đối với những người hút nhiều hoặc nghiện thuốc đã lâu, tác dụng này không rõ. Khả năng tình dục và tinh hoàn đồng trong máu có liên quan với nhau rất lớn, có người thí nghiệm thấy tinh hoàn đồng của người nghiện thuốc cao hơn người không nghiện. Nhưng lại có người báo cáo ngược lại, họ nói tinh hoàn đồng của hai loại người đó không có gì khác nhau nhiều. Cho đến nay vẫn chưa có công trình nghiên cứu nào khẳng định hút thuốc có hại gì cho khả năng tình dục, nhưng đã chứng minh phụ nữ nghiện thuốc lá sẽ dễ bị tắt kinh sớm và ung thư cổ tử cung. Ngoài ra còn có tài liệu y học chứng minh phụ nữ có thai nghiện hút có thể làm cho đứa trẻ sinh ra bị giảm cân nặng, nguy hiểm đẻ non, xảy thai và thai chết trong bụng mẹ tăng lên.

45. Uống Trà Có Tác Dụng Đối Với Tình Dục Không?

Uống trà trước khi tính giao có thể làm tăng thêm chút ít tình dục vì trong trà có chất Cafein và tinh trà, có tác dụng rõ rệt gây hưng phấn thần kinh trung khu, giải lao và chấn phần tinh thần nâng cao năng lực cảm nhận và năng lực phản ứng đối với tình dục. Ngoài trà ra, cà phê và cô ca đều là loại thuốc kích thích thần kinh trung khu. Tất nhiên kẹo cà phê và sôcôla có cô ca cũng có tác dụng như vậy.

46. Có Loại Thuốc Nào Cường Dương Không?

Có đấy nhưng phải cẩn thận? Thuốc cường dương có thể làm tăng thêm thiếu năng tình dục thường dùng để kích thích thần kinh trung khu, thúc đẩy dương vật cương cứng, trị chứng liệt dương. Có cả loại thuốc kiềm chế thiếu năng tình dục dùng để trị bệnh hoạt tinh, xuất tinh quá sớm. Thuốc cường dương có nhiều tên gọi khác nhau như thuốc kích dục, thuốc cường dục, thuốc cường tinh, thuốc tình dục v.v... Thuốc cường dương thường có đặc điểm quảng cáo như một loại thần dược kiến hiệu tức thì nhưng chưa chắc đã chính xác, chủ yếu là gây tác động tâm lý. Cần nhấn mạnh thêm, một số thuốc có thể gây ra chứng thiếu năng tình dục khi dùng phải hết sức cẩn thận, xin tuyệt đối chớ có tưởng thuốc cường dương nào cũng là thánh dược cả, chưa tìm hiểu rõ đã uống luôn.

47. Có Những Loại Thuốc Thảo Mộc Cường Dương Nào?

Vô khối, không thể kể hết. Xin giới thiệu một số loại thuốc cường dương pha chế bằng thảo mộc sau đây:

Cây Dục hanh tân mọc ở Tây Phi, vỏ cây và lá có thể được tinh chế để tạo ra chất kiềm sinh vật. Người dân Tây Phi đã dùng vỏ cây này chế tạo thành thuốc kích dục và chữa bệnh liệt dương. Cây Ngạnh trực mọc ở Brasil, rễ cây dùng làm thuốc kích dục và chữa bệnh liệt dương, khá hiệu quả. Cây thỏ đích niên, thuốc họ Mã tiền, người Trung Quốc và Ấn Độ từ xưa đã dùng làm thuốc, có tác dụng kích thích sự hưng phấn của vỏ não. Cây Dâm dương hoắc, từ xưa người Trung Quốc đã dùng làm thuốc bổ tinh khí, thuốc cường dương. Cây Tơ hồng, từ xưa Trung Quốc đã dùng làm thuốc bổ và chữa bệnh liệt dương, di tinh, hoạt tinh. Nhân sâm có tác dụng kích thích hưng phấn của thần kinh trung khu, kích thích cương cứng, dùng làm thuốc cường dương, Hà thủ ô có thể dùng làm thuốc bồi bổ sức khoẻ. Ngoài ra các loại thảo mộc như La ma, Ngũ gia, Nhục thung dung, Thạch斛, Hoàng tinh, sơn san hô, Uy nhung, Cúc kỳ tử, Địa phu tử đều có thể dùng làm thuốc bổ,

cường dương và trị bệnh liệt dương.

48. Có Những Loại Thuốc Động Vật Nào Dùng Để Cường Dương?

Những thuốc chế tạo từ động vật dùng để cường dương chủ yếu có 4 loại sau: Ban ngao (tức loại cua hoa) có chất ban ngao sinh ra bọt ban ngao, gây tác dụng kích thích niệu đạo và thận, trước đây dùng làm thuốc lợi tiểu và kích dục nhưng vì có tác dụng phụ nên hiện nay ít dùng. Tuy vậy ở nông thôn vẫn dùng làm thuốc kích thích gia súc. Lộc kính, còn gọi là Lộc tiện (tinh tuỷ của con hươu), cắt xong bỏ ruột và chất béo đi hong khô, (phơi gió), từ xưa đã dùng làm thuốc bồi bổ sức khoẻ, có tác dụng bổ thận, cường dương, chữa đặc điếm di tinh, liệt dương. (Lộc kính có hàm chứa thành phần của dương vật và tinh hoàn con hươu Mai hoa đực hoặc hươu ngựa). Nhưng hươu là sừng non của hươu mai hoa đực hoặc hươu ngựa đực, chưa cốt hoá và có lông nhung. Kết quả hoá nghiệm cho thấy nó có chứa một lượng rất nhỏ kích thích tố noãn bào của nữ, có thể dùng để chữa bệnh liệt dương, hoạt tinh và có tác dụng bổ thận, bổ máu. Dái hải cầu, còn gọi là cốt nột và thận hải cầu, đều có tính chất là bộ phận sinh dục của giống đực, có tác dụng bổ thận, cường dương, ích tinh, trị đờc liệt dương và di tinh.

49. Những Dược Phẩm Nào Có ảnh Hưởng Đến Thiếu Năng Tinh Dục?

Có 4 loại dược phẩm sau thường gây rắc rối cho thiếu năng tinh dục:

1- Thuốc huyết áp: thuốc lợi tiểu có thể giảm huyết áp nhưng một số loại lại có thể gây ra chứng liệt dương; thuốc ganidin có tác dụng hạn chế thần kinh giao cảm ngoại vi có thể gây khó xuất tinh và liệt dương. Còn thuốc hạn chế thần kinh giao cảm trung khu hay gây ra liệt dương, ít gây khó xuất tinh.

Thuốc tâm an có thể làm mất tinh dục và gây ra liệt dương. Nói chung có một số loại thuốc không gây ảnh hưởng đến thiếu năng tinh dục.

2 Cần thận trọng với một vài loại thuốc có thể làm mất tinh dục và gây ra liệt dương.

3 Các loại thuốc ức chế tinh thần: một số loại làm mất cao trào tinh dục.

Thuốc chống sấm uất có thể làm cho dương vật cương cứng bất thường. Các loại thuốc an thần, thuốc giải sầu, côn, heroin có thể hạn chế tinh dục, ảnh hưởng đến cương cứng và kìm hãm xuất tinh.

4 Thuốc chống ung thư, có thể gây tổn thương cho tinh hoàn, làm cho cả nam và nữ đều suy giảm tinh dục, có thể gây ra liệt dương.

50. Côca Côla Có Gây Ảnh Hưởng Đến Khả Năng Sinh Dục Không?

Côca Cola là một loại nước giải khát được ưa chuộng. Nó không những có thể kích thích hưng phấn tinh thần mà còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Nhưng nó có tác dụng huỷ diệt tinh trùng nên những người sau đây tốt nhất không nên dùng: thanh niên mới cưới vợ và muốn có con ngay, đàn ông có số lượng tinh trùng hơi ít. Gần đây viện y học Havard đã làm thực nghiệm về tác dụng huỷ diệt tinh trùng của ba loại Côca Côla khác nhau. Một phút sau quan sát thấy có hiện tượng tinh trùng bị huỷ diệt. Tinh trùng để trong Côca Cola chế tạo theo công thức mới bị huỷ diệt 58%, tinh trùng ở trong Côca Cola chế tạo theo công thức cổ điển huỷ diệt tới 90% còn tinh trùng trong Côca Cola giảm béo bị diệt toàn bộ. Tại sao Côca Cola lại có tác dụng huỷ diệt tinh trùng mạnh đến thế. Đến nay các chuyên gia y học vẫn chưa rõ vì công ty Côca Cola giữ bí mật tuyệt đối công thức pha chế của họ.

51. Tính Giao ảnh Hưởng Đến Tim Ra Sao?

Chuyên gia tim mạch cho rằng có thể dùng nhịp tim làm chỉ dựa tin cậy đánh giá phụ tải của tim. Vì vậy muốn biết gánh nặng của tim trong tính giao thì hãy cặp mạch ngay sau khi đạt được cao trào tình dục. Bác sĩ Mỹ Hilstan đã quan sát 101 người đàn ông, nghiên cứu phản ứng của tim trong tính giao, trong đó có 48 người bị bệnh nhồi máu cơ tim đã chữa khỏi. Qua quan sát đo từ xa thấy mạch của những người này thời gian cao trào tình dục trung bình là 117,4. Nếu tính cả mạch đập trước và sau cao trào 2 phút thì là 97, 5. Ông lại quan sát và đo mạch của họ trong trạng thái bình thường, phát hiện thấy mạch của họ trung bình là 120, 1 trong điều kiện không cho lao động nặng. Nói một cách khác mạch cao nhất của họ và mạch trong khi tính giao xấp xỉ ngang nhau. Trong số 14 người được thí nghiệm, mạch trong khi tính giao cao hơn lúc bình thường có 6 người, còn 8 người kia lại thấp hơn. Điều đó cho thấy gánh nặng của tim thời gian tính giao và trong lao động bình thường hàng ngày là như nhau. Nhưng có một điều cần chú ý, khi đạt tới cao trào sẽ có nhịp thở gấp hơn. Tuy sau khi tính giao không thấy tim cần nhiều ôxi hơn nhưng nhịp thở gấp có thể làm giảm lượng ôxi cung cấp cho cơ tim. Tóm lại, gánh nặng của tim trong tính giao không cao hơn trong lao động bình thường hàng ngày.

52. Người Mắc Bệnh Tim Có Thể Đột Tử Trong Tính Giao Không?

Một số người mắc bệnh tim nghe nói nam giới bị bệnh này có thể đột tử trong khi tính giao nên sinh ra lo lắng, hàng ngày không dám đụng đến người vợ nữa. Thực ra đâu có cần phải như vậy. Tục ngữ Trung Quốc gọi hiện tượng đột tử đó là "Mã Thượng Phong". Việc này ít khi xảy ra. Bên

Nhật có người đã thống kê 5559 ca đột tử, trong đó chỉ có 34 ca tức 6% đột tử trong khi tính giao. Trong số 34 người này có 27 người đột tử trong khi tính giao ngoài hôn nhân, trước khi tính giao đã ăn uống phê phỡn, uống nhiều rượu. Do đó thấy những người này phải chịu áp lực của tệ ăn uống và áp lực tâm lý (cảm thấy có tội lỗi, sợ bị phát hiện) nên huyết áp và nhịp tim tăng đột ngột làm cho cơ tim thiếu máu mà chết.

Bệnh nhồi máu cơ tim thường có ở người trung niên và già lão, những người này thông thường đã kết hôn lâu năm, trung bình hàng tuần tính giao dưới hai lần, mỗi lần tính giao mất 5-20 phút, tim đập nhanh trong khoảng 5-10 phút, huyết áp trung bình 160mm. Sự thay đổi huyết áp và mạch đập như vậy giống như tình hình một người leo hai tầng gác. Đối với người có bệnh tim mà nói, tình hình đó chưa tạo ra nguy cơ chết người.

53. Người Có Bệnh Tim Cần Chú Ý Gì Trong Sinh Hoạt Tình Dục?

Những người mắc bệnh tim sau khi đã được bác sĩ kiểm tra có thể sinh hoạt tình dục bình thường nhưng cần chú ý: không được làm động tác hùng hục, không được kéo dài thời gian, chọn tư thế dễ thả lỏng thư giãn. Trước đây người ta cho rằng tư thế chồng dưới vợ trên có lợi cho người chồng bệnh tật, ngược lại là có lợi cho người vợ bệnh tật. Kết quả nghiên cứu gần đây chứng tỏ tư thế chồng trên vợ dưới hoặc vợ trên chồng dưới không liên quan gì nhiều tới huyết áp và mạch tim. Chỉ cần chú ý tránh các tư thế tổn sức nếu không dễ làm tăng mạch tim và dễ làm cho người mắc bệnh động mạch vành bị loạn nhịp tim. Người có bệnh về nhồi máu cơ tim cần tránh ăn uống no say trước khi tính giao, càng không được uống rượu. Khi tính giao nếu thấy đau ngực, co thắt lồng ngực hoặc khó thở, phải làm chậm lại hoặc thôi ngay và phải đi gặp bác sĩ. Khi bệnh nhân chưa khôi phục sức khỏe đến mức có thể tính giao, có thể dùng cách thủ dâm nếu cần. Người có bệnh về cơ tim trước khi tính giao phải uống thuốc dự phòng xuất hiện co thắt. Tránh tính giao ngay sau bữa cơm, sau khi uống rượu và hút thuốc. Hút thuốc có thể thúc đẩy tình trạng đau thắt do thiếu máu sớm xuất hiện hơn, làm suy giảm sức lực cần thiết và làm tăng nhịp tim. Những bệnh nhân suy nhược cơ tim chưa được chữa tốt và bệnh nhân hẹp van tim hai lá chưa làm phẫu thuật đều không được tính giao. Loại bệnh nhân nói trước (suy nhược cơ tim) sau khi chữa trị có thể khôi phục sinh hoạt tình dục nhưng phải áp dụng biện pháp tránh thai. Loại bệnh nhân nói sau sau khi đã phẫu thuật phần lớn có thể tính giao.

54. Bệnh Nhân Đau Gan Tại Sao Phải Hạn Chế Tình Dục?

Người có bệnh gan vẫn có thể sinh hoạt tình dục nhưng phải hạn chế vì bệnh này đòi hỏi phải nghỉ ngơi nhiều, không hạn chế sẽ tiêu hao quá nhiều thể lực, làm tăng gánh nặng của gan ảnh hưởng đến sức khỏe toàn thân. Những người bị viêm gan cấp tính chưa khỏi, viêm gan mãn tính còn tiến triển tạm thời chưa nên kết hôn vì hưng phấn tình dục và sự mệt nhọc trong tình dục sẽ dễ làm bệnh nặng thêm hoặc tái phát. Người bị sơ gan từ khi còn trẻ, nay đã chữa trị và sức khỏe toàn thân tốt có thể sinh hoạt tình dục vừa phải. Nhưng những người sơ gan do nội tiết rối loạn, nam phát dục ở vú, nữ kinh nguyệt không đều, suy giảm tình dục không nên tính giao. Những người bị viêm gan cấp tính đang phát bệnh cũng không nên tính giao, càng không nên chữa đẻ vì các vi rút viêm gan có thể nhiễm vào thai nhi. Những người dương tính về kháng nguyên mặt ngoài sẽ có tinh dịch, vật bài tiết từ âm đạo và máu kinh nguyệt hàm chứa một số lớn kháng nguyên mặt ngoài, khi tính giao có thể truyền nhiễm cho nhau, tốt nhất khi kiểm tra thấy âm tính hãy kết hôn.

Bác sỹ giải đáp sức khỏe tình dục

Biên dịch: Nguyễn Lư Trần Gia Anh
Chương 1 (D)

55 Người Mắc Bệnh Phổi Sinh Hoạt Tình Dục Như Thế Nào?

Những người mắc bệnh lao phổi phải đợi cho đến khi bệnh tình đã ổn định, trong đờm không còn vi trùng lao mới được sinh hoạt tình dục nhưng phải hạn chế, hai tuần một lần thôi. Làm như vậy để tránh quá căng thẳng về tinh thần và quá mệt nhọc trong tính giao, gây ảnh hưởng đến sức đề kháng toàn thân. Nếu nữ bị lao, cần chú ý cả vấn đề sinh đẻ. Những người bị bệnh viêm màng phổi, viêm khí quản mãn tính nếu trong khi đang làm việc bình thường thấy khó thở thì thời gian khi tính giao sẽ cảm thấy ngột thở do thiếu ôxy. Những bệnh nhân loại này nên giảm bớt sinh hoạt tình dục, nếu bệnh tình đã chuyển biến tốt thì có thể sinh hoạt tình dục vừa phải và phải chú ý áp dụng tư thế tính giao đỡ tốn sức, đồng thời cần đặc điểm bạn đời hỗ trợ.

56. Bệnh Nhân Đau Khớp Nên Sinh Hoạt Tình Dục Ra Sao?

Các bệnh viêm khớp mãn tính do nhiều nguyên nhân khác nhau đều có thể gây ảnh hưởng đến thiểu năng tình dục. Vấn đề thường thấy nhất là tư thế tính giao khó khăn do đau xương hông gây ra. Ngoài ra các chứng khớp xương co cứng, sưng to, đau, chân tay tê dại, cơ teo nhỏ đều có thể tác động đến sinh hoạt tình dục. Nếu chuyện rắc rối là do tư thế tính giao bị hạn chế ở mức độ nhẹ hoặc trung bình thì cần nhanh chóng giảm bớt gánh nặng cho khớp xương và giảm bớt biên độ di động của khớp xương.

57. Người Béo Phì Khắc Phục Khó Khăn Trong Tính Giao Như Thế Nào?

Người béo mức trung bình không gặp rắc rối gì trong sinh hoạt tình dục nhưng người béo quá sẽ gặp khó khăn và kém thoải mái. Người béo phì dễ mắc bệnh tiểu đường và huyết áp cao nên dễ gặp rắc rối trong công năng tình dục. Người béo phì nặng cân quá nên vợ khó chịu nỗi sức ép, thậm chí béo quá còn không thể dứt dương vật vào âm đạo. Trường hợp này biểu hiện rất rõ nếu cả hai vợ chồng đều béo phì.

Hai vợ chồng béo quá sinh hoạt tình dục với nhau trước hết phải chọn một vị trí thích hợp, nếu đúng là không thể chọn được một vị trí như vậy đành phải dùng cách hạn chế ăn uống và tăng cường tập luyện để giảm cân. Đối với vợ chồng quá béo nhân tố tâm lý cũng là một vấn đề quan trọng gây ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục. Một số người béo phì cảm thấy thân hình mình khó coi, sợ yêu cầu tình dục sẽ bị từ chối hoặc e ngại động tác vụng về làm đối phương không thích nên đã tránh tính giao. Như vậy người vợ nên chú ý quan tâm, thông cảm nhiều hơn.

58. Tính Giao Có Làm Nhức Đầu Không?

Bị nhức đầu trong tính giao phần lớn là do tâm lý căng thẳng, lo lắng gây ra. Đối với chứng nhức đầu này, biện pháp tốt nhất là giải tỏa lo lắng, căng thẳng. Khi tính giao có thể xoa bóp đầu, làm như vậy cũng có một phần hiệu quả, nên thử nghiệm xem sao. Nhức đầu trong tính giao còn có thể do áp lực dịch tuỷ thấp quá do cơ bắp cứng nhắc, cổ xoay hướng đột ngột, hoặc do mạch máu biến động và tâm tính thay đổi gây ra. Vì vậy nếu khi bình

thường cũng đã thấy nhức đầu thì tốt nhất nên đi khám bệnh. Thời gian các ca lâm sàng, chỉ có một số rất ít bị nhức đầu do tính giao và dù có xảy ra hiện tượng này cũng là chỉ rất ngẫu nhiên mà thôi.

59. Đã Làm Phẫu Thuật Tinh Hoàn Rồi Còn Có Thể Sinh Hoạt Tình Dục Không?

Tinh hoàn của nam giới có khi buộc phải cắt bỏ do các chứng như dị dạng, ung nhọt, lao, ngoại thương. Sau khi cắt bỏ tinh hoàn, cơ năng tình dục bị ảnh hưởng rất lớn. Cắt bỏ tinh hoàn trước tuổi dậy thì có thể gây ra liệt dương suốt đời do cơ thể thiếu kích thích tố nam, không thể phát dục chín muối. Nhưng người lớn cắt bỏ tinh hoàn nói chung sẽ không bị liệt dương vì dương vật cương cứng không do tinh hoàn chi phối mà là do hệ thống thần kinh không chế, hệ này không bị tổn thương thì vẫn cương cứng. Trước khi làm thủ tục cắt bỏ tinh hoàn, nên cho bệnh nhân biết cơ lý cương cứng của dương vật và ảnh hưởng đối với thiếu năng tình dục sau khi cắt bỏ, như vậy có thể làm giảm nhẹ áp lực tâm lý đối với họ, có lợi cho việc khôi phục và điều chỉnh lại sinh hoạt tình dục sau khi làm phẫu thuật. Trong thời kỳ đang điều trị và khôi phục người vợ nên an ủi, động viên, ủng hộ về tình cảm. Điều đó rất có lợi cho việc ngăn chặn thiếu năng sinh lý bị giảm sút toàn diện.

60. Cắt Bỏ Tử Cung Thì Sao?

Cắt bỏ tử cung có khi làm cho phụ nữ sinh ra các chứng công năng tình dục khác thường, tình dục suy giảm, thiếu cảm xúc tình dục v.v... Nhưng tất cả chủ yếu đều do yếu tố tâm lý gây ra. Kết quả điều tra cho thấy người nào trước khi làm phẫu thuật có tâm tư lo lắng, căng thẳng, sợ bị ảnh hưởng đến thiếu năng tình dục sẽ dễ mắc các chứng nói trên hơn người không có tâm tư lo ngại, căng thẳng như vậy. Có người hiểu nhầm cho rằng dịch nhờn ở cổ tử cung có tác dụng làm trơn ướt trong tính giao nên dễ gây ra hưng phấn tình dục khi cọ sát vào cổ tử cung nhưng thực ra không phải như vậy. Chất nội tiết đó bắt nguồn từ đại tuyến tiền đình và màng âm đạo còn bộ phận cảm ứng hưng phấn tình dục là phần ngoài âm hộ, âm vật và phía trong âm đạo. Có chuyên gia nước ngoài thống kê chỉ có 34% số người sau khi cắt bỏ tử cung bị suy giảm tình dục và có tới 37% lại tăng thêm tình dục. Đó là do cắt

bỏ tử cung xong đã giảm nhẹ được sự đau đớn của bệnh tật, giải toả được gánh nặng chữa đẽ. Cá biệt còn có người cho rằng cắt bỏ tử cung đã làm âm đạo và ổ bụng thông nhau, tinh dịch có thể chảy vào ổ bụng gây ra viêm nhiễm nên không được sinh hoạt tình dục nữa. Đây cũng là sự lo ngại vô ích. Trên thực tế, dù có cắt bỏ tử cung hay không, tuyệt đại bộ phận tinh dịch đều sẽ từ âm đạo chảy ra ngoài.

61. Sau Khi Cắt Bỏ Tử Cung Cần Chú Ý Điều Gì Trong Sinh Hoạt Tình Dục

Sau khi cắt bỏ tử cung, ngoài việc cần phải giải toả gánh nặng tư tưởng ra, hai vợ chồng cần chú ý các điều sau đây trong sinh hoạt tình dục: 1- Người được cắt bỏ tử cung đồng thời cắt bỏ cả buồng trứng có thể bị suy giảm tình dục do thiếu kích thích tố nữ, âm đạo khô khốc hoặc bị viêm âm đạo. Nên bôi vào âm đạo loại thuốc mỡ có hàm chứa kích thích tố nữ hoặc dùng kích thích tố nữ theo chỉ dẫn của bác sĩ, như vậy sẽ có tác dụng tốt cho sinh hoạt tình dục. 2- Không được tính giao sớm quá, nói chung ít nhất phải ngừng tính giao 2-3 tháng sau khi cắt bỏ tử cung rồi mới được hoạt động. 3- Nếu cảm thấy đau khi tính giao, hoặc chảy máu hoặc có chất bẩn tiết ra thì phải tạm thời ngừng sinh hoạt, đi khám bệnh ngay, kịp thời điều trị. 4 Sau khi cắt bỏ tử cung, âm đạo có thể co ngắn lại, nói chung không thành vấn đề. Do âm đạo lúc này nông nên khi tính giao hãy đẩy âm vật vào trong âm đạo để tăng thêm cảm giác kích thích. Nhưng nếu có hiện tượng đi tiểu nhiều lần, đi tiểu đau thì phải chú ý làm vệ sinh sạch sẽ và giảm bớt kích thích trong tính giao.

62. Cắt Bỏ Bầu Vú Sẽ Có Ảnh Hưởng Gì Đến Sinh Hoạt Tình Dục?

Nói chung sau khi cắt bỏ bầu vú nếu không xuất hiện chứng bệnh nào. kèm theo thì sau khi ra viện vẫn có thể khôi phục sinh hoạt tình dục. Nhưng do phẫu thuật này có thể gây ra biến động về tâm lý nên cơ thể ảnh hưởng nhất định tới sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng. Theo tài liệu nghiên cứu của hai ông bà Mastess, khoảng 40% phụ nữ sau khi xuất viện 1 tháng có thể khôi phục sinh hoạt tình dục, nhưng có tới 1/3 sau khi xuất viện 6 tháng vẫn không làm được việc đó. Số phụ nữ có thể thường xuyên cảm nhận được cao trào tình dục trước khi làm phẫu thuật có 610/0 nay giảm xuống còn 45% số phụ nữ không có cao trào hoặc hiếm có cao trào lại từ 1 7% trước khi phẫu

thuật nay giảm xuống còn 4% số lần tính giao sau phẫu thuật cũng giảm sút. Trước khi phẫu. thuật, có 52% bệnh nhân ít nhất một tuần tính giao 1 lần, nay sau khi phẫu thuật 3 tháng chỉ có 35% duy trì được nhịp độ đó. Số phụ nữ trước khi làm phẫu thuật chủ động yêu cầu tính giao nay không thể nữa, có trên một nửa bị động chờ đợi chồng yêu cầu.

Trong các nguyên nhân sinh ra những thay đổi nói trên, không thể hoàn toàn loại trừ nhân tố sinh lý. Vú là khí quan gây hưng phấn tình dục không những có tác dụng kích thích bên nữ mà còn có tác dụng gợi cảm bên nam. Cắt vú là mất hết các tác dụng đó. Nhưng nguyên nhân quan trọng nhất là nhân tố tâm lý. Bất kể nam hay nữ, ai cũng coi vú là nguồn gốc sức hút của nữ. Mất vú có thể làm cho bên nữ cảm thấy mình xấu xí không muốn âu yếm với chồng nữa và có ác cảm với tình dục. Chồng cũng có thể cảm thấy khó thích ứng với sự thiếu hụt đó. Có tài liệu chứng tỏ sau khi vợ cắt bỏ hết vú, người chồng đã rất ít kích thích vú vợ trong tính giao, người vợ cũng không thích chồng kích thích vú mình nữa. Vì vậy việc khắc phục trở ngại về tâm lý đối với sinh hoạt tình dục của các cặp vợ chồng như vậy là quan trọng nhất. Nếu hai bên có tình cảm sâu đậm với nhau thông cảm nhau, động viên nhau yêu cầu ân ái thì có thể giảm bớt hậu quả xấu do cắt bỏ vú gây ra.

63. Dùng Biện Pháp Gì Để Khắc Phục Tình Trạng Âm Đạo Bị Co Hẹp?

Có rất nhiều biện pháp khắc phục tình trạng này, các chuyên gia có ý kiến khác nhau. Có người chủ trương dùng dụng cụ nong để làm âm đạo rộng ra, bên nữ có thể dùng gương soi tự mình đặt dụng cụ đó vào âm đạo hoặc nhờ chồng giúp, sau đó thử đút dương vật vào xem sao. Có người chủ trương dùng ống cao su đường kính không đều, cách dùng giống như dụng cụ nong âm đạo, có người nói nên dùng ngón tay, cách làm rất giản đơn, cứ lần lượt dùng ngón tay út, rồi ngón tay cái, rồi hai ngón, ba ngón đút vào âm đạo. Nói chung các cách này đều có tác dụng, có thể tùy ý sử dụng.

64. Người Bị Tổn Thương Xương Sống Có Sinh Hoạt Tình Dục Được Không?

Có chuyên gia nước ngoài đã làm thực nghiệm với 529 bệnh nhân nam bị

tổn thương xương sống lưng và thần kinh đuôi ngựa. Kết quả cho thấy tuyệt đại bộ phận có cương cứng theo phản xạ, một số vẫn có khả năng xuất tinh. Như vậy bệnh nhân loại này vẫn có thể sinh hoạt tình dục. Nhưng cần chú ý, hiện tượng xuất hiện cao trào của họ không lấy việc xuất tinh làm tiêu chí vì cao trào tình dục trên thực tế là phản ứng chỉnh thể về tâm sinh lý chứ không phải chỉ riêng của bộ phận sinh dục, thậm chí vẫn có thể có cao trào khi không còn bộ phận sinh dục. Khi bệnh nhân không có cao trào về mặt sinh lý, nên dùng kỹ thuật "phóng đại cảm giác" (tưởng tượng đến một loại kích thích sinh lý rồi tập trung, phóng to ra làm cho cảm giác kích thích đó tăng lên rất nhanh) làm cho bệnh nhân cảm nhận được cao trào. Bệnh nhân nữ bị tổn thương tuỷ xương sống sẽ có vùng nhạy cảm tình dục di động từ chỗ này đến chỗ kia, phản ứng tình dục về mặt sinh lý cũng có thể di chuyển từ âm đạo (đã mất sự chi phối của thần kinh) tới một chỗ xa hơn nhưng về sinh lý giống với âm đạo. Một chị bị tổn thương tuỷ sống do tai nạn xe cộ, 6 tháng sau cảm thấy vú là vùng rất nhạy cảm tình dục mặc dầu trước khi xảy ra tai nạn chị chưa bao giờ thấy như vậy. Ở chị không có hiện tượng rõ rệt hồ chậu sung huyết và âm đạo trơn ướt nhưng vào phút cuối của chu kỳ phản ứng tình dục chị thấy môi sung huyết nên to gấp đôi lúc bình thường. Trong khoảnh khắc xuất hiện cao trào tình dục, môi chị rung động giãn to rồi nhanh chóng trở lại bình thường. Hiện tượng này giống như biểu hiện ở đoạn 1/3 ngoài âm đạo khi có cao trào. Kết quả nghiên cứu và các ca bệnh nói trên cho thấy những người bị tổn thương xương sống nên tin tưởng vào khả năng tình dục của mình, để tâm luyện tập "tập trung cảm giác tình dục", tích cực sáng tạo điều kiện sinh hoạt tình dục, như dùng tư thế, vị trí tính giao thích hợp, tăng thêm sự hoạt động của các bộ phận không phải là bộ phận sinh dục, như vậy vẫn có thể được hưởng thụ lạc thú tình dục.

65. Thế Nào Gọi Là Chứng Hoang Tưởng Chung Tình

Đây là một loại bệnh tâm thần phân liệt, dân gian gọi là chứng "si mê tình ái". Biểu hiện chủ yếu của bệnh là mất lý trí bình thường, thường bộc lộ bản năng tình dục ý hướng cao (công tác, học tập) giảm sút nhưng ý hướng thấp (tình dục, ẩm thực) lại tăng lên. Có bệnh nhân loại này yêu thầm đối phương, nấp ở nơi kín đáo, suy nghĩ tưởng tượng, ngây người, ngốc dại. Có bệnh nhân nghiện tình dục qua vật thể. Có người lại tự cho mình có duyên, cứ nghĩ người ta yêu mình nên sinh ra tư tưởng ngày đêm, ngủ không yên giấc, ăn chẳng thấy ngon, thậm chí còn đi tìm đối phương, lẳng nhăng theo đuổi. Những bệnh nhân loại này bộc lộ một tình cảm "tìm đối tác" rất mạnh

nên có người nhầm tưởng rằng cứ cho họ kết hôn là hết chuyện. Ý nghĩ đó sai lầm quá. Người mắc bệnh hoang tưởng chung tình bộc lộ ý hướng thấp là thuộc về phản ứng “thoát chế” (mất tự kiểm chế) của bệnh tâm thần, đây là một chứng bệnh khác hẳn với người bình thường, cách giải quyết đúng đắn là phải đi điều trị ở bệnh viện, dùng cách cho họ kết hôn chỉ uổng công mà thôi.

66. Thế Nào Là Hội Chứng Đa Nghi Othello?

Othello là một nhân vật đa nghi và ghen nổi tiếng trong tác phẩm của nhà viết kịch nước Anh Shakespear. Hội chứng Othello cũng là một chứng bệnh về tâm thần. Bệnh nhân rất đa nghi, ngờ vực cả quỷ thần, suốt ngày hoang mang lo lắng. Họ hoang tưởng ghen tuông, nghi vợ thiếu chung thủy, theo dõi dò la vợ, điều tra người có quan hệ với vợ, thậm chí còn cảnh cáo, tố cáo người bị nghi là thông dâm với vợ mình. Họ thường từ điều nghi này suy diễn ra điều nghi khác, ngờ vực lung tung, liên quan đến càng nhiều chuyện lại càng khó tinh nghĩa, trong y học gọi là chứng “lạm phát hoài nghi”.

Có một gã không có tí chút căn cứ nào nghi ngờ vợ có quan hệ bất chính với em trai mình, nhìn thấy vợ trò chuyện với đồng chí nam trong cơ quan là cho rằng "bọn họ đầu mào cuối mắt tình tứ với nhau", thấy vợ trao đổi vài yêu cầu với chú bé bán rau lại nghĩ rằng vợ lén chuyển thư tình. Chứng đa nghi này có thể kéo dài vài năm, bệnh nhân cảm thấy đau khổ, âu sầu, khi cảm thấy không còn lối thoát là có thể bất ngờ tấn công đối phương. Bệnh này khác với bệnh tâm thần phân liệt chủ yếu ở chỗ bệnh nhân không bị nhân cách phân liệt như người tâm thần, mặc dầu hoang tưởng rất ngoan cố nhưng về các mặt khác vẫn xử sự bình thường, vì vậy họ thường không nhận mình có bệnh, không chịu đi điều trị. Người mắc chứng bệnh này rất giống với nhân vật Othello trong kịch của Shakespear. Othello nghi vợ ngoại tình nên đã giết vợ mình là Desemona. Bệnh đa nghi này thường xuất hiện ở nam giới nên đã được đặt tên là hội chứng Othello.

67. Nữ Chủ Động, Nam Nghĩ Sao?

Rất khó nói rõ suy nghĩ của nam giới. Nhưng theo kết quả điều tra của các

chuyên gia, phần lớn nam giới đều vui lòng tiếp nhận yêu cầu của nữ. Nhưng có nhiều chị lại nói họ chủ động yêu cầu tình dục thường bị chồng phê bình hoặc từ chối. Các chị nên nhận thức rằng phản ứng của nam là tùy thuộc theo họ cảm thấy có thích hợp không. Nếu họ không tự tin lắm thì sẽ cảm thấy sợ hãi khi nữ yêu cầu. Ngoài hoài nghi bản thân ra, một số nam giới còn coi việc nữ chủ động yêu cầu là hành động của gái điếm. Nhưng đồng thời họ lại muốn nữ có phản ứng khi nằm trên giường. Suy nghĩ mâu thuẫn không sát thực tế như vậy tất nhiên có thể sinh chuyện. Đối với nữ mà nói, không nên vì sợ bị từ chối mà kìm hãm tình dục của mình, làm như vậy dễ sinh ra tâm tư oán hận và lãnh đạm, có hại cho sự hoà hợp trong tình dục. Muốn biết chồng nghĩ gì, tốt nhất các chị nên hỏi cho rõ.

68. Tại Sao Một Số Nam Giới Lại Coi Nữ Giới Là Một Thứ Công Cụ?

Có một số nam giới coi xác thịt vợ chỉ là nơi để thoả mãn tình dục, xong việc là hết liên quan. Các nhà tâm lý học tình dục cho rằng nam thường là người chủ động và họ cũng sợ bị từ chối. Coi vợ là công cụ sẽ dễ xử hơn vì đối phó với công cụ dễ hơn đối phó với con người. Những người này sẽ mãi mãi không biết rằng hành vi đó đã làm cho các bà vợ hết sức oán hận. Cách trút giận của họ là từ chối yêu cầu tình dục của chồng, không chịu phối hợp. Tôi đã là công cụ thì trên giường sẽ chỉ là một khúc gỗ, không còn cảm giác gì. Rõ ràng sinh hoạt tình dục như vậy thì còn gì lạc thú.

69. Có Nên Trao Đổi Với Nam Giới Về Chuyện Sinh Đẻ Và Bệnh Phong Tình Không?

Một số chị cảm thấy nói chuyện chữa đẻ và bệnh phong tình trước khi tính giao sẽ làm hồng bầu không khí ân ái. Cách suy nghĩ như vậy dễ hiểu thôi, nhưng nếu không nói rõ trước rồi xảy ra chữa đẻ ngoài ý muốn hoặc bị bệnh phong tình thì lúc đó không kịp hối nữa. Trước khi tính giao, dù thế nào cũng phải làm rõ vấn đề đó. Đối với nam giới các chị chớ có mềm lòng mà bỏ qua. Không làm rõ chuyện đó là quyết không ân ái. Hạnh phúc của các chị nằm trong tay mình đó.

70. Nữ Có Nên Nói Cho Nam Biết Mình Thích Gì Không?

Nên lắm, các chị ạ! Sinh hoạt tình dục cần hai bên phối hợp chặt chẽ, cần trao đổi cảm thụ tình dục với nhau. Có một số chị cho rằng không nên nói cho bên nam biết mình thích cái gì, như vậy có thể làm tổn thương lòng tự trọng của họ. Đúng là đã có tình trạng như vậy nhưng thường là do hiểu lầm. Ví dụ có chị nói “em rất thích được anh ôm ấp trước khi tính giao”, anh chồng lại hiểu nhầm là vợ trách mình không ôm ấp trước khi tính giao. Không nên vì có thể xảy ra hiểu lầm mà ngừng trao đổi chuyện trò. Trái lại, càng ít trao đổi lại càng dễ sinh ra hiểu lầm. Các chị nên nhớ dù chồng ngoài miệng có nói gì chẳng nữa nhưng trong lòng vẫn rất muốn biết lạc thú tình dục của vợ như thế nào, biết càng nhiều càng tốt.

71. Tình Yêu Có Cần Thiết Cho Sinh Hoạt Tình Dục Mỹ Mãn Không?

Cần lắm chứ! Nên nhớ rằng, một bộ phận quan trọng nhất trong cuộc sống và sinh hoạt tình dục của con người là tình yêu. Mặc dầu một số cặp vợ chồng mạnh khoẻ, không thực sự yêu nhau lắm vẫn có thể được thoả mãn xác thịt trong sinh hoạt tình dục nhưng nếu thực sự yêu nhau thì lạc thú tính giao sẽ hoàn mỹ đầy đủ và cuồng nhiệt hơn nhiều.

72 Chỉ Những Người Tốt Mãi Mới Gây Lạc Thú Trong Tình Dục Hay Sao?

Những người có dung nhan xinh đẹp, khôi ngô tuấn tú tất nhiên có thể gợi cảm tình dục nhưng đối với hai vợ chồng, tình cảm toát ra từ nhiều mặt, như đức hạnh, tính cách, tài năng v.v... Hoạt động tình dục đã tách rời khỏi bản năng nguyên thủy dần dà diễn biến thành sản phẩm của tình cảm, vì vậy có tình cảm sẽ có ân ái mỹ mãn, chuyện ân ái không chịu sự chi phối của một nhân tố khách quan đơn lẻ nào.

Chuyện tình dục là một quá trình không ngừng phát triển; nó thay đổi tùy theo sự thay đổi của dung nhan ngoại hình, môi trường khách quan và thái độ của con người. Trong cuộc sống thực tế, mỗi người cần nhận thức được sự thay đổi đó để tiếp thu và thích ứng với nó. Có như vậy mới không bị nó

chi phối và giải toả được sự phiền muộn sinh ra từ đó, tìm được hạnh phúc của mình.

Hết

Nguồn: bevang

Người đăng: ct.ly

Thời gian: 07/11/2009 4:36:42 CH