

THÁI UYÊN

TÂM SINH LÝ

tình dục

Trong

*Quan Hệ
Vợ Chồng*

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

**TÂM SINH LÝ TÌNH DỤC
TRONG
QUAN HỆ VỢ CHỒNG**

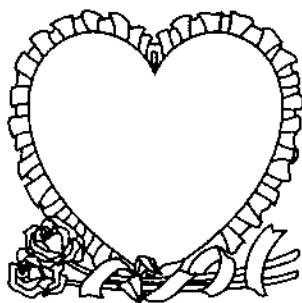
Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc : VÔ VĂN ĐÁNG
Tổng biên tập : NGUYỄN ĐỨC HÙNG
Biên tập: TRẦN MY
Bìa : VĂN DỪNG

In 1000 cuốn, khổ 13x19 tại Xí nghiệp in TÂN BÌNH
Theo TNKH số: 312/ 1372/XB-QLXB Cục xuất bản cấp
ngày 19 tháng 11 năm 2002. QĐXB số 170/ QĐXB Nhà
xuất bản Đà Nẵng cấp ngày 18 tháng 3 năm 2003 In
xong nộp lưu chiểu tháng 6 năm 2003

THÁI UYÊN

TÂM SINH LÝ TÌNH DỤC
TRONG
QUAN HỆ VỢ CHỒNG



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

I. GIAI ĐOẠN TRƯỚC HÔN NHÂN

Tình yêu cần phải tìm kiếm cho mình một nơi dừng chân, sau chặng đường ngọt ngào khiến tâm hồn người ta phải dao động.

TIẾT I

TỪ BIỆT CUỘC SỐNG ĐỘC THÂN

1/ Quả ngọt tình yêu chín mùi như thế nào?

Lúc tình yêu mới chớm nở giống như một đóa hoa tuyệt mỹ, hương thơm của nó khiến cho người ta say túy lúy, niềm hạnh phúc của nó thường khiến cho người ta không còn tự chủ được. Trong mơ hồ, quả ngọt tình yêu như đang treo trên đầu nhành cây, chỉ cần với tay là có thể...

Quả ngọt tình yêu chín mùi như thế nào? Có khi nào bạn có tự hỏi chính mình điều này không? Lúc đó, bạn còn đủ lý trí để mở to đôi mắt nhìn niềm hạnh phúc ấy không? Bạn có cẩn thận quan sát nó trong một thực tế thật gần không? Rằng trái ngọt tình yêu ấy có đủ để hai người cảm thấy no đủ trọn đời không?

Quả ngọt tình yêu chín mùi là bao hàm một trạng thái tình cảm hoàn toàn thành thực:

Khi ấy, hai người tín nhiệm nhau. Cho dù trời nghiêng đất lở, hai người cũng không có chút nghi ngờ, hai người tin chắc rằng tình yêu giữa hai người đủ để đối phương không bao giờ bỏ mình đi trong bất cứ tình huống nào, rằng người yêu của mình toàn tâm toàn ý đáp trả một mối tình như mình vậy. Lúc bạn đã có một niềm tự tin và tự hào hoàn toàn, tuy người yêu của bạn không phải là một người đẹp nhất, thông minh nhất, ưu tú nhất trên thế giới này; nhưng chàng (nàng) là hoài bão, là nơi chốn an toàn, là một bến cảng gió yên sóng lặng mà bạn sẽ phó thác cuộc đời.

Một khi hai người quyết định chọn đối phương là bạn đời, thì không còn phải tìm kiếm đâu nữa. Vì sự trân trọng mối tình này, hai người tình nguyện hiến cho đối phương lòng trung thành. Tuy tình yêu vốn không vĩnh hằng, nhưng hai người thật lòng yêu nhau thì lúc tiến tới hôn nhân, thế giới tình cảm của hai người là một.

Hai người khoan dung cho nhau. Bạn hân hoan thưởng thức ưu điểm của đối phương, và cũng tha thứ cho những khuyết điểm của đối phương, mọi điều ở đối phương bạn đều có thể tiếp

nhận. Dĩ nhiên hai người cũng khó tránh khỏi những mâu thuẫn cãi cọ, nhưng lòng khoan dung của hai người phải đủ để hóa giải mọi nguy cơ, có thể dung hòa được những phiền toái của sự tranh chấp.

Hai người cần phải lý giải vấn đề thật tường tận. Lấy tình yêu của hai người để làm cơ sở hiểu nhau, để biết tính cách và phẩm chất của nhau, cùng chấp nhận cách sống của nhau; trong bất cứ tình huống nào cũng phải đứng ở vị trí của đối phương mà suy nghĩ. Chàng (nàng) thành công thì bạn sẽ vì đối tượng mà tự hào; chàng (nàng) thất bại, bạn không được ôm lòng oán trách đối tượng, tuyệt đối không để cho người khác (hoặc nhân tố khách quan nào) kích động. Hai người phải là bạn của nhau, vừa là tri âm của nhau, có như vậy mới đủ để cùng nhau trân trọng những điều mà hai người có được trong cuộc đời.

Quả ngọt tình yêu chín mùi còn bao hàm một trạng thái tâm lý hoàn toàn thành thực:

Hai người phải là người trưởng thành, không chỉ về mặt thân xác mà còn cả về mặt tâm lý, đã trang bị cho mình đầy đủ một khả năng độc lập; độc lập trong việc đối diện với thế giới chung quanh, đối diện với cuộc đời, đối diện với sự lựa

chọn của chính bản thân; không còn trong vòng tay chăm sóc của cha mẹ, không còn núp bóng trong gia đình cha mẹ, mà cần phải tự mình bước ra đời, có thể cùng với người yêu xây dựng cho mình một gia đình nhỏ. Bạn phải có khả năng độc lập xử lý mọi vấn đề của mình, phải hoàn toàn chịu trách nhiệm sự lựa chọn của mình, không oán trách không hối hận.

Một khi hai người có một sự chuẩn bị tâm lý đầy đủ để tiếp nhận hôn nhân, cũng có nghĩa là tâm lý đã đủ sức để tiếp nhận những tác động do tình yêu mang đến, đủ sức gánh vác trách nhiệm trong cuộc hôn nhân và của bốn phận trong cuộc sống gia đình. Bạn sẽ vì người yêu mà ra sức, chàng (nàng) cũng vì bạn mà phải hy sinh một số điều; tóm lại lúc ấy hai người đã hiểu rõ hoàn toàn ý nghĩa của hôn nhân.

Quá ngọt tình yêu chín mùi còn một ý vị khác, đó là cùng nhau xây dựng một gia đình, có thể cùng nhau hướng đến tương lai:

Hai người tình nguyện sống chung, không chỉ ở phương diện tình cảm mà phải tiến vào một quan hệ bạn đời, và cùng tình nguyện bước vào một quan hệ kinh tế chung. Bạn tình nguyện cùng với đối tượng gánh vác những chi tiêu trong

gia đình, làm tăng sự tích lũy tài sản, tạo cho gia đình nhỏ của hai người một đời sống thoải mái.

Hai người đều thích con cái, cùng ước vọng có một đứa con thông minh bụ bẫm là kết tinh của tình yêu hai người, hai người cam tâm tình nguyện trao ra lòng yêu thương để làm tròn thiên chức người cha người mẹ. Nếu như hai người hoặc một trong hai người chọn một thế giới chỉ có hai người, không muốn gánh vác trách nhiệm nuôi dưỡng con cái, điều này hai người cần phải cùng nhau bàn bạc thống nhất để biểu hiện lòng tôn trọng sự chọn lựa của đôi bên hoặc một bên.

Sau khi xem xét các vấn đề một cách có lý trí, bạn và đối tượng đều phải xác tín một điều, hương vị ngọt ngào đầy quyến rũ của trái quả tình yêu đã thật sự chín mùi, hai người đã tới lúc phải từ biệt đời sống độc thân, nắm tay nhau bước vào cuộc lễ linh thiêng của hôn nhân, nơi mà hai người đã chọn lựa để xây đắp một cuộc sống tốt đẹp.

2/ Như vậy bạn đã bắt đầu yêu đương như thế nào?

Những người bước vào lứa tuổi yêu đương thường là những người đang ở vào thời kỳ sức sống tràn đầy, nhiệt tình sung mãn nhất; họ hăng hái lao vào cuộc yêu đương với tất cả sự nồng

bột của tuổi trẻ. Vì tuổi trẻ vốn có những đặc tính trên nên trong tình yêu, tâm hồn họ là một ngọn lửa bùng cháy. Đa số bạn trẻ vào thời kỳ này họ không suy nghĩ chuyện thực tế cơm ăn áo mặc. Họ say đắm thưởng thức hương vị nồng nàn của tình yêu. Về phương diện tâm lý và sinh lý, mọi việc đang phát triển, nên sinh hoạt của bạn trẻ bao giờ cũng nóng như lửa, lòng của họ lúc nào cũng rạo rực. Vậy làm thế nào bảo họ đừng đem con tim đang rạo rực ném vào ngọn lửa yêu đương cho được. Nhưng tình yêu không đơn thuần trừu tượng hư ảo mà là một thực tế, một hiện thực mà họ cần phải học hỏi.

Tuổi trẻ là một giai đoạn thơ mộng nhất mà cũng là một giai đoạn nhiều giông tố nhất. Với tất cả sự bông bột cộng thêm sự thiếu kinh nghiệm trên đường đời, họ dẫn mình vào biển tình thì không sao tránh khỏi có những hành động bão táp mưa sa. Có người say sưa như uống phải men rượu mạnh; có kẻ khổ sở như bị tán gia bại sản; có người như thuyền buồm thuận gió, tinh thần phấn khởi; có người tiêu cực, mất hết tinh thần, có khi còn liều lĩnh dám hy sinh cả cuộc đời mình chỉ vì hai chữ tình yêu...

Đối với các bậc phụ huynh từng trải thấy tình

yêu có một ảnh hưởng to tát đối với thanh niên như vậy, họ thường có hai thái độ ứng xử: Một là tích cực, họ thẳng thắn trang bị kiến thức, hướng dẫn con đường hợp lý cho con em, mà không can thiệp thô bạo vào hành vi của đám trẻ; hai là tiêu cực, khuyên can hoặc có khi cản trở một cách cứng rắn mọi sinh hoạt giao tiếp của chúng.

Lý do của cách phản ứng tiêu cực đại để cho rằng, thanh niên trai gái vì còn thiếu sự nhận thức nên dễ lầm đường lạc lối. Vậy tốt hơn là nên chậm lại một thời gian, chờ khi trưởng thành, từng trải việc đời rồi hãy nghĩ đến tình yêu. Có như vậy mới có thể tránh được những bi kịch của tình yêu.

Thật ra biện pháp đó hiệu quả không bao nhiêu, bởi vì nó không ngăn cản được sự đòi hỏi tình yêu của thanh niên, mà cũng không thật sự giải quyết được những điều thương tâm có thể xảy ra.

Trong thực tế xã hội, nam nữ đã thành niên hay hơn nữa, nhiều người từ trung niên trở lên, có một số đã từng là nạn nhân hay kịch sĩ của những vở bi kịch tình yêu này. Thật ra, tình yêu không phải là nguyên nhân, và cũng không hoàn toàn do tuổi trẻ thiếu kinh nghiệm sâu sắc ở trường đời

mà phát sinh những bi kịch. Sở dĩ tình yêu trở nên bi kịch là vì nhiều nguyên nhân, một mặt do xã hội khách quan tác động thiên lệch, mặt khác cũng do nhận thức chủ quan sai lầm (*điều này phần nhiều cũng do xã hội khách quan tạo nên*). Nhận thức vấn đề như vậy tức chúng ta phải đối diện với vấn đề giáo dục, cần phải uốn nắn nguyên nhân sai lầm từ nhận thức. Có như vậy những vở bi kịch kia sẽ khó mà diễn tiến được. Đó là thái độ của những người chủ trương tích cực.

Vì vậy vấn đề yêu đương lứa đôi của thanh niên không thể ngăn cản được, mà thật ra cũng không nên ngăn cản. Điều cần bản là làm thế nào cho thanh niên nam nữ chỉ ở trong một hoàn cảnh hợp lý và trong một phạm vi bình thường mà yêu đương nhau, để tránh tất cả những nguyên nhân có thể tạo nên những bi kịch sau này.

Tình yêu như biến cả mệnh mông, thanh niên nam nữ đang độ yêu đương là những người đi thuyền trên biển ấy. Họ phải biết cách lèo lái con thuyền đi theo luật tự nhiên. Không ai có thể ngăn cản họ lên thuyền ra biển được. Biện pháp duy nhất là hướng dẫn họ cách làm sao tránh được sóng, hoặc tránh những nơi có đá ngầm

hiểm trở, để họ có thể vững tay lái và đi đúng phương hướng đã định để thẳng tiến đến bến bờ thôi.

Tóm lại nếu tình yêu ở trong một tình trạng hợp lý, hiểu biết để có thể tránh những hành vi sai lầm, thì chắc chắn sẽ tránh được những đổ vỡ bi thương.

Ở đoạn trước có nói không phải bản chất của tình yêu tạo nên những bi kịch, mà thật ra do hai nguyên nhân chủ quan và khách quan tạo nên.

Về phương diện chủ quan, trong sự quan hệ giữa thanh niên nam nữ (bao gồm cả hai phương diện tình yêu và hôn nhân) vì tri thức còn non nớt và đôi khi có những nhận thức sai lầm mà tạo nên những bi kịch.

Về phương diện khách quan, do sự phức tạp và mâu thuẫn giữa xã hội thực tế chung quanh với nếp sinh hoạt theo phong tục truyền thống tạo nên những tác động làm ảnh hưởng đến quan niệm nhận thức, do đó phản chiếu lên quan hệ của thanh niên nam nữ mà tạo ra những bi kịch.

Trong hai nguyên nhân, nguyên nhân sau là quan trọng hơn, vì đó là nguyên nhân quyết định. Mặc dù trong sự quan hệ giữa thanh niên nam nữ có sự nhận thức sai lầm về chủ quan nhưng thật

ra cũng đều do tác động của xã hội khách quan mà ra. Mối quan hệ giữa nam nữ vốn không phải chỉ là quan hệ đơn thuần về mặt sinh lý sinh vật của hai giống. Vì loài người phải sống trong xã hội, nên quan hệ giữa thanh niên nam nữ cũng phải được xét trong trạng thái xã hội (*như hình thái kinh tế, cách thức sinh hoạt, loại hình văn hoá, v.v...*)

Do đó vấn đề quan hệ nam nữ chẳng những là một vấn đề sinh vật học giữa hai giống mà còn là một vấn đề xã hội học về quan hệ. Nếu giữa thanh niên nam nữ phát sinh vấn đề tình yêu để đi đến một kết quả thương tâm, thì đó chính là phản ảnh mối mâu thuẫn của hoàn cảnh xã hội thực tế. Vấn đề bi kịch của tình yêu, chúng ta không thể xem nó là một vấn đề cá nhân, một vấn đề cục bộ mà phải xem nó là một vấn đề rất quan trọng của xã hội.

Tại sao xã hội khách quan là một yếu tố quyết định mối quan hệ của thanh niên nam nữ?

Như trên đã nói: Mối quan hệ tình yêu giữa thanh niên nam nữ phải tiến hành trong một trạng thái nhất định của xã hội, phải chịu sự chi phối của các điều kiện sinh hoạt của xã hội. Nhưng bản thân của xã hội luôn thay đổi, phát

triển không ngừng. Mỗi lần xã hội biến chuyển như thế, thì mối quan hệ giữa nam nữ lại bị điều kiện của xã hội chi phối, nên cũng không thể không theo sự biến chuyển của xã hội mà thay đổi. Trong quá trình biến chuyển ấy, một mặt những nề nếp cũ vẫn còn chi phối hành vi của con người; nhưng một mặt khác, những hình thái sinh hoạt của một xã hội luôn đổi mới cũng mang lại cho thanh niên nam nữ một quan niệm hay một cách tư duy mới. Nó cũng có một mãnh lực chi phối hành vi con người, buộc con người phải thích ứng hoàn cảnh với tất cả những nhu cầu thực tế hơn. Hai mặt đó vẫn luôn xung đột mâu thuẫn nhau, ảnh hưởng không ít đến mối quan hệ của thanh niên nam nữ, từ đó cùng phát sinh những hiện tượng xung đột mâu thuẫn. Trên chỉ là mới xét về phương diện tác động của xã hội một cách chung chung, chưa bàn tới bản tới sự đa dạng của nhiều hình thái tâm lý khác biệt của từng người, bởi từng loại hình thái sẽ có từng cách phản ứng khác nhau đối với áp lực của xã hội.

Trong số bạn bè chung quanh, chúng ta vẫn thường thấy những mối tình đổ vỡ, hoặc những nỗi uẩn khúc của trai gái yêu nhau, khi tìm hiểu đến nguyên nhân sâu xa thì phần lớn cũng do ảnh

hưởng của quá trình xã hội biến đổi tạo nên những tác động hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp lên mối quan hệ yêu đương của họ. Dù rằng trong những chuyện ấy, biểu hiện có vẻ như do tư tưởng hay nhận thức chủ quan của người trong cuộc.

Yêu đương cũng là một nghệ thuật cần phải học.

Do những phân tích trên, đối với các bạn trẻ, vấn đề học hỏi về tình yêu hôn nhân là điều không thể thiếu được. Trong hoàn cảnh hiện tại, các bạn trẻ cần phải tự trang bị cho chính mình một sự nhận thức đúng đắn về các vấn đề, phải nhận rõ điều gì là hợp lý trong mối quan hệ giữa nam nữ, phải căn cứ trên những điều kiện thực tế để tạo ra một cuộc tình duyên đi tới hôn nhân, đó mới đích thực là kết quả của một tình yêu chín mùi như đã bàn ở phần mở đầu. Nếu bạn trẻ tạo dựng hôn nhân trên một tình yêu nông nổi phù phiếm, yêu đương mà thiếu dẫn dắt suy nghĩ, thiếu sự khách quan nhận xét bản thân mình, bản thân của người yêu, của gia đình đôi bên, của hoàn cảnh thực tế, tức là xây dựng một cuộc hôn nhân bằng một tình yêu mù quáng, thì khó có thể tránh được cảnh tan nát cõi lòng.

Ngày nay tuy hai bên nam nữ đã bình đẳng,

nhưng có nhiều bạn trẻ xem mối quan hệ tình yêu nam nữ như một thứ quan hệ đơn thuần về mặt sinh lý tính dục. Họ xem đó như là việc giống đực đi tìm giống cái hay giống cái đi tìm giống đực, chỉ để giải quyết sự khao khát về tình dục của đôi bên. Họ lầm tưởng rằng: Tình yêu chỉ là một phương cách đạt tới khoái lạc thân xác, thỏa mãn bản năng tính dục. Ngoài ra không còn có một ý nghĩ nào khác nữa.

Đặt vấn đề tình yêu nam nữ trên quan hệ tính dục đơn thuần tức chỉ đặt trên quan hệ sinh lý động vật, đó là quan niệm lệch lạc. Bởi sinh hoạt văn hoá và sinh hoạt xã hội của loài người không thể xét theo cách nhìn của một sinh vật bình thường. Phương diện tinh thần của mối quan hệ tình yêu nam nữ, cũng như các sinh hoạt văn hoá của xã hội loài người có những tác dụng nhất định.

Chúng ta vẫn nhìn nhận trong mối quan hệ tình yêu nam nữ bao hàm cả sự đòi hỏi về tình dục, vì đó là lẽ tất nhiên và gần như đó cũng là vấn đề cơ bản. Nhưng trong xã hội ngày nay, sự quan hệ về tính dục khác hẳn thời xã hội nguyên thủy. Con người sống trong xã hội, chẳng những là một sinh vật đơn thuần, mà đồng thời còn là

một thành viên của xã hội nữa. Sinh hoạt xã hội bao quát tất cả các vấn đề như kinh tế, chính trị, văn hóa, tư tưởng, v.v... Quan hệ tính dục cũng là một trong những bộ phận sinh hoạt xã hội của loài người, nên nó không thể không chịu sự chi phối bởi những nhân tố của các hình thức sinh hoạt xã hội khác.

Bởi thế, mối quan hệ quyết định trong tình yêu nam nữ không phải là mối quan hệ có tính sinh lý sinh vật thuần túy mà còn có những mối quan hệ khác trong toàn bộ sự sinh hoạt của xã hội loài người. Từ đó có thể thấy tình yêu trong thực tế, không phải là một vấn đề đơn giản giữa hai người yêu nhau. Mà nó có một mối quan hệ với xã hội rất lớn, sự sinh tồn của chúng ta không thể chỉ dựa vào tình yêu hiểu theo nghĩa hẹp của nó, mà phải hiểu theo một ý nghĩa thâm sâu nhất, với đầy đủ các khía cạnh của vấn đề.

Yêu đương là một mối quan hệ rất phức tạp

Do vậy, yêu đương không chỉ là sự gần gũi của hai thân xác mà còn là sự hòa hợp của hai tâm hồn, nó đòi hỏi sự lựa chọn đối tượng một cách tinh tế, không những để tăng thêm hứng khởi trong cuộc sống mà còn để tạo nên một thế hệ tương lai khỏe mạnh tốt đẹp nữa. Đây là trách

nhiệm cao cả mà các bạn trẻ cần phải nhận chân ngay từ đầu, trước khi gây dựng một cuộc tình để đi đến hôn nhân, và điều này cũng chính kết quả của một tình yêu chín mùi.

Hiện nay sự lựa chọn bạn trăm năm thường là do hai người nam và nữ toàn quyền quyết định, các bậc phụ huynh chỉ còn là những người chứng để chính thức hoá một sự kiện đã rồi của đôi nam nữ. Sự việc trên có đúng hoàn toàn hay không, còn là điều cần phải cân nhắc như những phân tích đã nói trên. Khi hai người yêu nhau mà được tự định đoạt cuộc hôn nhân là điều hợp lý và công bằng. Nhưng bạn đừng quên rằng sự định đoạt đó quan trọng nhất trong tất cả những điều mà hai người sẽ định đoạt trong suốt cuộc đời mình, và nó có ảnh hưởng đến thế hệ tiếp nối.

Một việc hệ trọng như vậy, để đi đến hôn nhân, đòi hỏi hai người phải sáng suốt tự tra vấn mình đã có một tình yêu thực sự chưa như thuật ở trên, hay chỉ là tiếng sét ái tình làm con tim rung động nhất thời. Tình yêu thực sự rất thiêng liêng và cao cả, nó không chỉ là mơ mộng mà bao gồm tất cả những khía cạnh thực tế của cuộc sống, và hoàn toàn không hươu chút nào.

Do đó, việc định đoạt hạnh phúc cả một đời

cần phải có sự cân nhắc thận trọng, ngoài xúc cảm chủ quan nên tham khảo những ý kiến khách quan, đặc biệt là nên bàn luận với cha mẹ hay người thân. Bởi dù sao cha mẹ cũng là những người từng trải, và thực lòng mong muốn con mình có một cuộc sống hạnh phúc.

Khi hai người cảm thấy yêu nhau, hiểu biết lẫn nhau, thông cảm cá tính của nhau và được sự hướng dẫn chỉ bảo của cha mẹ thì tình yêu đó thường có một kết cuộc đẹp.

Bạn phải lường trước rằng mọi thứ đều có thể thay đổi.

Về phương diện chủ quan, tuy chúng ta có thể tưởng tượng ra một đối tượng và một tình yêu hoàn mỹ như thế, nhưng về phương diện khách quan, vấn đề này tuyệt đối không đơn giản. Vả lại, ý nghĩ chủ quan của chúng ta chưa chắc là đúng với thực tế như chúng ta tưởng. Ngoài ra, nó cũng sẽ theo thời gian mà thay đổi. Những điều kiện mà chúng ta cho là tốt, là tuyệt hôm nay cũng phải biến hoá theo thời gian. Nên khi trong thâm tâm chúng ta xảy ra những sự thay đổi ấy, tất nhiên những ảo tưởng về một đối tượng hoàn hảo của chúng ta cũng sẽ tan vỡ theo, họ trở thành con người hư hỏng, lúc ấy có khi bạn phải

lấy làm ngạc nhiên tự hỏi, sao có một thời mình lại thấy người ấy thánh thiện đến như vậy. Có rất nhiều mặt, như nói đến tư tưởng, học thức, tính tình, tài năng đúng là không có một tiêu chuẩn tuyệt đối, vì những điều này cũng theo hoàn cảnh thực tế mà thay đổi. Cũng như khi bạn nói đến nhan sắc, ngoài những biến đổi về hình dáng theo tuổi tác từ trẻ đến già, bạn còn phải lưu ý về mặt tâm lý, nàng hay chàng tuy vẫn còn xinh đẹp hoặc thô trai, nhưng bạn đã quá quen mắt, v.v...

Tóm lại, hiện tượng tâm lý và sinh lý con người, hoàn cảnh xã hội chung quanh ta bao giờ cũng biến đổi. Người trẻ trở nên già rồi bệnh, cuối cùng chết đi là một quá trình tự nhiên buộc con người phải trải qua. Tất cả những hiện tượng tinh thần của con người cũng theo tình trạng cụ thể mà phát triển hoặc thay đổi. Vì vậy, chúng ta đòi hỏi một người yêu toàn thiện toàn mỹ là điều không thể được.

Ngoài ra, chúng ta cần chú ý đến hai điểm là:

Thứ nhất, chúng ta nên biết sự quan sát chủ quan của chúng ta thường sai lầm vì tư tưởng hẹp hòi hoặc phiến diện. Có khi nhận xét chủ quan của chúng ta cho là tốt, là xinh đẹp nhưng sự thật lại không phải vậy. Có khi nhận xét chủ quan của

chúng ta cho đó là xấu, là hư hèn thì trái lại đối tượng thật tốt, thật đáng quý. Vả lại, trong khi đang sống trong thế giới cảm xúc của tình yêu, con người thường mù quáng, chỉ nhìn thấy cái tốt, cái đẹp ở hiện tại mà không nhận thức được hậu quả về sau. Vì vậy, khi chọn lựa người yêu chúng ta không thể phán đoán đúng nếu chỉ dựa vào sự quan sát chủ quan mà thôi.

Thứ hai, khi hoàn cảnh khách quan thay đổi, con người có thể nương theo một số điều kiện nhất định để uốn nắn lại. Vì sự thiếu sót của đối tượng (chàng hay nàng) phần nhiều không thuộc về bản chất, thấy đều có thể sửa đổi dưới một số điều kiện nhất định. Điều đó có nghĩa là, nếu bạn nghĩ bạn đang đi tìm một đối tượng hoàn hảo sẵn có, bạn sẽ sớm thất vọng. Đối tượng hoàn mỹ trong tình yêu là mục đích mà bạn và người yêu của bạn phải vươn tới; hai người đều phải tự mình học tập, rèn luyện để trở thành đối tượng tốt đẹp hơn của nhau.

Vì thế, trên thực tế chúng ta không thể lấy điều kiện chủ quan làm tiêu chuẩn để chọn lựa người yêu hay định ra những điều kiện hảo huyền để rồi chẳng được gì cả. Cuối cùng, vô có yêu một người không hợp với điều kiện lý tưởng cơ bản

nhất của mình.

Tình yêu không đơn thuần chỉ có xúc cảm, nhưng thường trong giai đoạn đầu người ta lại bị choáng ngợp bởi nó. Do đó người ta lầm tưởng tình yêu chỉ có vậy, nhưng một định nghĩa chính xác về tình yêu là điều mà ngày nay người ta vẫn còn bàn cãi. Nhưng có một điều mà đa số các chuyên gia tâm lý đều công nhận là: *"Một tình yêu thật sự phải có sự hợp tác giúp đỡ của đôi bên."* Giúp đỡ và bổ cứu những khiếm khuyết chính là bốn phần của tình yêu. Tư tưởng của người yêu miễn không phải đứng trên lập trường hoàn toàn chống lại mình mà chỉ là một vài sai lầm nhỏ, đương nhiên chúng ta cần phải uyển chuyển phê bình hay thuyết phục để người yêu sửa chữa. Nếu học thức của người mà bạn yêu thương yếu kém, bạn nên tìm cách giúp đỡ bạn tình học tập, nâng cao thêm trình độ hiểu biết của họ. Phẩm chất hay tính tình của người bạn yêu có khuyết điểm, miễn không phải là những cố tật lớn về mặt nguyên tắc, không phải hư hỏng hoàn toàn hoặc không thể sửa chữa được, đương nhiên bạn cần giúp đỡ xây dựng để trở nên tốt đẹp. Nói chung hai người cần phải quan tâm lẫn nhau, giúp nhau trở thành đối tượng hoàn mỹ của

nhau, điều này có khi là một quá trình rèn luyện và bồi dưỡng suốt một đời chung sống với nhau.

Một tình yêu tìm được điểm tâm đầu ý hợp, tương trợ và bồi dưỡng nhau khắc phục dần những điểm dị biệt nhỏ như thế, chẳng những tự mỗi người có thể tạo nên một người yêu thích hợp với lý tưởng của mình, mà còn có thể làm cho tình yêu của đôi bên ngày càng thấm thía, vững bền.

3/ Ý nghĩa của hôn nhân là gì?

Đứng trước ngưỡng cửa hôn nhân, bạn có suy nghĩ qua những vấn đề sau đây chưa:

Hôn nhân, rốt cuộc thì nó có ý nghĩa gì?

Từng có rất nhiều danh nhân nói đại loại như thế này: "*Hôn nhân không phải là nơi chốn có đỉnh cao hạnh phúc, mà là nơi chốn rất đau khổ.*" Họ nói lời đả phá hôn nhân, một vấn đề tối quan trọng của đời người. Có thể là, nhiều thanh niên nam nữ chưa kịp suy nghĩ thấu đáo, vội vã nhảy vào "*trùng vây*", sau đó phát hiện hôn nhân không như họ tưởng tượng, rồi dẫn tới những thất vọng thật chua cay, cuối cùng họ chỉ còn có thể chọn cách "*đột phá trùng vây*" một cách tuyệt vọng hoặc đành thúc thủ chịu đựng. Điều này tạo ra không biết bao nhiêu nỗi thống khổ trong chốn nhân gian.

Tại sao người ta không bình tâm suy nghĩ mà nhận chân vấn đề? Để có thể hiểu rõ tại sao người ta hăm hở nhảy vào ngưỡng cửa hôn nhân rồi sau đó phải chạy ra. Cũng là để giúp cho người ta tránh được cảnh sa chân lạc bước vào vớ bị kịch hôn nhân. Và cũng là để đẩy đủ sự chín chắn làm nên một cuộc hôn nhân tốt đẹp.

Hôn nhân, ý nghĩa đầu tiên của nó là kết thúc đời sống độc thân, đồng thời cũng là mất mát sự tự do của cuộc sống độc thân. Lần đầu tiên rơi vào biển tình ái, người ta khó mà bỏ được những ước mơ mà họ thiết tha kỳ vọng ở nhau lúc mới yêu đương. Trong ước vọng của những mối tình cuồng nhiệt này, họ chỉ nghĩ rằng hôn nhân sẽ mang lại cho họ những hương vị ngọt ngào, mà không chịu nhìn những trời buộc phiền toái do hôn nhân tạo ra, và họ cũng không nghĩ đến việc họ phải hy sinh điều gì để đánh đổi hương vị ngọt dịu ấy. Vì vậy sau hôn nhân họ liên tiếp thất vọng, họ vô cùng luyến tiếc sự tự do của những ngày tháng còn độc thân. Hoặc có người chẳng úy kỵ gì, họ vẫn vui đùa thỏa thích, sống theo tính cách cũ y như những ngày trước khi kết hôn, mặc cho người bạn đời bất mãn, điều này là khó tránh. Cho nên trước khi bước vào cuộc sống hôn nhân, bạn nên

tự hỏi mình đại loại như sau: Bạn có thật sự tình nguyện vì hạnh phúc của cuộc sống hôn nhân mà bỏ đi sự tự do của cuộc sống độc thân không? Hoặc như, bạn và người bạn đời của bạn có đủ lòng tin vì cuộc sống hôn nhân của hai người mà tạo ra một bầu không khí thoải mái, ở đó tạo được sự thăng bằng giữa tự do và hòa hợp không?

Hôn nhân còn có ý nghĩa là trách nhiệm, trách nhiệm đối với gia đình, trách nhiệm với người bạn đời, và còn có trách nhiệm đối với con cái. Lúc còn độc thân bạn chỉ có trách nhiệm đối với chính mình, thậm chí có khi điều này bạn giao cả cho cha mẹ, dựa vào sự che chở của cha mẹ. Còn hôn nhân sẽ khiến cho bạn thành một người chồng, một người vợ; xa hơn nữa là trở thành một người cha một người mẹ; bạn phải gánh vác trách nhiệm nuôi dưỡng gia đình, trách nhiệm quan tâm và so vai sát cánh với người bạn đời để thể hiện lòng yêu thương và chăm sóc của mình, ngõ hầu làm cho chàng (nàng) hạnh phúc. Nếu như hai người cùng cho ra đời một đứa bé, thì bạn sẽ vì chàng (nàng) mà lao nhọc khổ cực gấp trăm bề. Cuộc sống hôn nhân mang lại cho bạn hương vị ngọt dịu, sự ấm áp của gia đình, nhưng đồng thời nó cũng mang lại cho bạn những trách

nhiệm không thể tránh được. Bạn có tình nguyện gánh vác không? Có đủ sức gánh vác không?

Thêm nữa, hôn nhân có nghĩa là sáng chiều bên nhau, cuộc sống đều đặn ngày qua ngày, năm lại qua năm, với tất cả những sinh hoạt bình bình và phiền toái, mỗi tình sôi nổi phấn khích ngày nào sẽ dần dần mất đi, tình yêu cháy bỏng không còn tồn tại, hương vị ngọt nồng của tình yêu sẽ biến thành hương vị ngọt dịu nhạt nhạt. Chính hương vị ngọt dịu nhạt nhạt này mới là thật. Bạn có đủ sức tiếp nhận và dung hòa thứ hương vị nhạt nhạt, mà phía sau nó là mối tình thâm thiết sống chết có nhau, và nối kết nhau bằng máu thịt của đứa con hai người không?

Tóm lại, hôn nhân có ý nghĩa là, trong hành trình cuộc đời cô độc bạn có một người bạn cùng chịu đựng, chia sẻ ngọt bùi trong sinh hoạt của cuộc sống, sinh mạng của chàng (nàng) và bạn gắn bó, lòng với lòng quyện vào nhau. Trong hồi ức của hai người, sự bình bình nhạt nhẽo của tháng ngày sống bên nhau sẽ tích chứa không biết bao nhiêu điều đáng trân trọng nho nhỏ, cũng có khi đó là những xung đột, những sai lầm đã qua, nhưng tất cả những thâm tình này của người bạn đời trước sau bạn sẽ không bao giờ

quên được. Cho nên, người bạn đời mà bạn chọn có thể không toàn mỹ, nhưng cần phải thật thích hợp.

4/ Một tình yêu chân chính

Sau những ly rượu ngọt ngào, những lời chúc mừng và những tiếng cười vui vẻ thì hai người yêu nhau bước vào một cuộc sống mới.

Đó là một bước ngoặt quan trọng của tình yêu, từ quen biết tìm hiểu với những tháng ngày thật lãng mạn chuyển sang một cuộc sống chung. Đó cũng là một điểm mốc lớn trong cuộc đời của một con người. Đôi vợ chồng mới cưới phải đối diện với những vấn đề hoàn toàn mới mẻ. Ở đó vừa có niềm vui, sự ngọt ngào, hạnh phúc, cũng lại vừa có những khó khăn, cay đắng, phiền não và mâu thuẫn. Nó đòi hỏi hai bên phải có một sự chuẩn bị đầy đủ về mặt tư tưởng mới có thể thích ứng được với cuộc sống mới sau lễ cưới.

Sau ngày cưới vợ chồng phải chú ý điều chỉnh tính cách và thói quen sinh hoạt của mỗi người; giải quyết một cách hài hòa mỗi mâu thuẫn giữa một bên là tình yêu lý tưởng lãng mạn và một bên là đời sống thực tế với tất cả những sự phức tạp vốn có của cuộc đời. Trong quan hệ vợ chồng, hai người phải thực sự tôn trọng nhau, thương yêu

nhau, nhường nhịn nhau, việc lớn việc nhỏ đều phải trao đổi bàn bạc để thấu hiểu tâm tư tình cảm của nhau.

Cuộc sống mới đòi hỏi cả nàng lẫn chàng một nỗ lực và cũng chỉ trên cơ sở đó mới có thể xây dựng được một gia đình hòa thuận hạnh phúc.

Một tình yêu được thể hiện trong thực tế mới là một tình yêu chân chính. Nó không thể biến mất khi bước sang cuộc sống hôn nhân, mà phải được phát triển cụ thể hơn sau khi hai người đã đi đến một sự đồng ý sống chung.

Từ tình yêu lãng mạn ban đầu diễn biến đến sự thể hiện tình yêu trong thực tế cuộc sống chung là cả một bước chuyển cực kỳ to lớn và quan trọng.

Trước hết hai người phải hiểu ý nghĩa thật sự của tình yêu. Một tình yêu chân chính là một sự gắn gũi toàn diện giữa hai người yêu nhau, nó phải gắn bó về mặt tâm lý, hòa hợp về mặt tinh thần như đã nói ở trên.

Thứ đến là hai người phải tự điều chỉnh một số đặc điểm tâm lý của riêng mình vốn đã có sẵn trước khi kết hôn để có thể đạt được điều vừa nói trên. Cần phải hiểu rằng những đặc điểm tâm lý của con người thuở mới yêu đương và sau ngày

cưới không phải hoàn toàn như nhau. Nếu một người nào đó mong rằng người yêu của mình sau khi cưới nhau vẫn lãng mạn như trước thì chắc chắn sẽ hoàn toàn thất vọng.

Trong sinh hoạt thực tế, ở giai đoạn hai người mới yêu nhau, tình yêu vẫn chưa có mối quan hệ trực tiếp và mật thiết; về mặt tâm lý hai người vẫn ở góc độ riêng của mình để nhìn nhau, thường chỉ giao hòa trong mỗi xúc cảm. Còn trong cuộc sống hôn nhân thì tình yêu đã có một quan hệ trực tiếp và gắn bó nhau vô cùng; ở giai đoạn này cái riêng phải nhường cho cái chung, cá tính của hai người phải tìm con đường để hòa hợp, lúc ấy về mặt tâm lý hai người sẽ nhìn vấn đề cụ thể hơn, tính bay bổng giai đoạn đầu của tình yêu phải nhường chỗ cho sự va chạm thực tế của hai tính cách khác biệt đang tìm cách hòa hợp với nhau để cùng ứng xử trong mối quan hệ với xã hội. Chính vì điều này mà người ta thường cảm thấy tình yêu là nhẹ nhàng và đẹp đẽ biết bao; còn đời sống của vợ chồng sau khi kết hôn thì nặng nề, khổ sở, đôi khi quá phũ phàng nữa là đằng khác. Nhưng chúng ta cần nhận chân một điều, hôn nhân là kết quả phải có của một tình yêu chân chính, chẳng qua trước khi kết hôn và sau khi kết

hôn là hai cảnh ngộ khác nhau mà thôi.

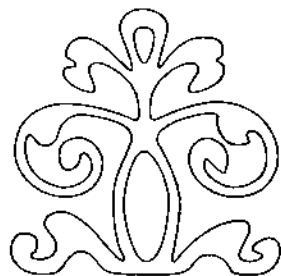
Đây là giai đoạn phát triển thâm sâu hơn của mối quan hệ tình yêu nam nữ, và cũng là giai đoạn chính thức của tình yêu, ở đó hai người yêu nhau sẽ thưởng thức những hương vị mới mẻ và cũng là ngưỡng cửa của một cuộc đời mới mà một người muốn trưởng thành thật sự đều phải bước vào.

Kết hôn là để cho hai người yêu nhau bước đầu làm công việc vợ chồng, một công việc mà bất cứ người nào đang yêu đều muốn thực hiện. Công việc đó là nội dung chính của mối quan hệ tình yêu nam nữ. Nhưng cuộc sống vợ chồng không đơn thuần chỉ là việc tính giao, mà hai người phải hợp tác để làm nhiều công việc khác trong toàn bộ sinh hoạt của cuộc sống, để hai người trở thành một chỉnh thể thống nhất.

Như đã nói, kết hôn là một kết quả tất nhiên của tình yêu chân chính. Một tình yêu không kết hôn đương nhiên không phải là một hiện tượng bình thường và hợp lý. Trừ trường hợp gặp nhiều trở ngại lớn lao hoặc trong thâm tâm không có một tình yêu thật sự, chỉ định lừa dối gạt gẫm, chứ không có đôi trai gái nào yêu nhau mà không chịu đi đến hôn nhân. Xét về mặt tâm lý tính dục,

cả đến tập quán xã hội đều có sự đòi hỏi phải đi đến kết hôn để thành lập một gia đình.

Ý nghĩa của cuộc kết hôn là đôi trai gái yêu nhau tiến đến chỗ sống chung để thực hiện những việc mà những người yêu nhau đều muốn làm cho nhau, là mở màn cho mối quan hệ sinh hoạt, trong đó bao gồm cả sự quan hệ về tính dục và các quan hệ hợp tác giao hòa khác trong đời sống như ý thức, tư tưởng, v.v... Sau khi kết hôn chẳng những đôi bên trai gái đều có một mối quan hệ khác với người chung quanh, đồng thời giữa hai người cũng sinh ra một sợi dây ràng buộc là cùng nhau hưởng thụ quyền lợi và cùng nhau gánh vác bổn phận.



TIẾT 2

CÙNG NHAU XÂY DỰNG TỔ ẤM

1/ Cần phải căn cứ vào thực tế

Trước khi bạn và người yêu quyết định bước vào cuộc sống hôn nhân, như đã nói ở trên, sự sinh hoạt của cuộc sống chung đòi hỏi những nhận thức rất cụ thể.

Bạn và người yêu phải căn cứ trên điều kiện thực tế của hai người để hoạch định một tổ ấm tương lai như thế nào cho hợp lý, phải lường trước những vướng mắc về đời sống kinh tế sau khi thành hôn.

Ở giai đoạn quyết định này, không được phép chiều chuộng vượt nguyên tắc đã định, để cho nhau tiêu xài theo ý thích, đừng viện cớ vì thương anh hay yêu em mà về sau sẽ mang lại hậu quả không tốt. Đôi bạn cùng hiểu và thông suốt vấn đề tiền bạc trong hoàn cảnh tài chánh thực tế, tất nhiên là dễ giải quyết hơn. Điều quan trọng là hai người cần phải thành thật với nhau, rõ ràng với nhau trong việc chi tiêu.

Hạnh phúc lứa đôi sẽ tàn rụi trong cảnh thiếu thốn kéo dài, và cũng bớt thắm thiết đậm đà trong sự quá thừa thãi. Nhưng hạnh phúc sẽ lành

manh vui tươi trong cảnh no đủ, khi người ta không phải nhăn nhó cần nhần nhau vì thiếu thốn.

Và cuối cùng, bạn và người yêu sau khi trao đổi bàn bạc với nhau phải trả lời câu hỏi sau một cách chân thành: "*Hai chúng ta đã sẵn sàng chưa?*"

2/ Sức khỏe là yếu tố cần thiết

Sức khỏe là một trong những điều kiện bảo đảm đời sống vui vẻ vẹn toàn của vợ chồng. Vậy đôi bên cần phải chú ý đến tình trạng sinh lý và sức khỏe của nhau. Nếu về mặt sinh lý hay sức khỏe của người yêu bị khiếm khuyết, mang bệnh nan y khó trị, để tránh sự đau khổ cho sự sinh hoạt chung sau này, bạn nên can đảm chấm dứt đường tình ái đó. Những người yêu nhau cần chú ý đến tình trạng sinh lý và sức khỏe của bản thân mình. Nếu đã biết tự mình có thiếu sót thì không nên giấu giếm người yêu. Điều này đôi bên cần phải tự kiểm tra và nghiêm khắc với chính mình, bởi vì một tình yêu thật sự không bao giờ là đem lại một gánh nặng cho người mình yêu. Giả sử, khi đôi bên giấu giếm khuyết điểm sinh lý hay sức khỏe của mình và vẫn yêu nhau nồng nàn thắm thiết, cũng không thể cho là được. Vì dù sao,

buộc bạn tình chịu đựng khuyết điểm ấy theo những tháng năm dài sống chung, tình yêu có mãnh liệt đến đâu đi nữa cũng khó mà tồn tại mãi được.

TUẦN TRĂNG MẬT LĂNG MẠN

Tuần trăng mật là giai đoạn mới của cuộc sống hôn nhân, lúc mà tình cảm của hai người luôn muốn quấn quýt bên nhau, là trạm chuyển tiếp nhằm phát triển tình yêu trong cuộc sống chung.

Cuộc sống của cô dâu chú rể trong thời kỳ tuần trăng mật sẽ có ảnh hưởng to lớn đối với đời sống chung của hai người sau này.

Trước ngày cưới, là thời gian mà hai người cùng nôn nao về một tương lai sống chung, sau ngày cưới cô dâu chú rể đắm chìm trong sự ngọt ngào đầm thắm của thời kỳ trăng mật, nhưng bạn phải biết cách làm cho tình yêu thăng hoa để luôn kéo dài với nỗi niềm hưng phấn như trong tuần trăng mật

Ở giai đoạn này, hai bên hãy chú ý giao lưu về mặt tinh thần, tìm sự hòa hợp về mặt tư tưởng, làm cho tình yêu càng lúc càng mới mẻ, cao quý hơn.

Bạn cần phải biết rằng, nhan sắc và sức sống của tuổi thanh xuân rồi cũng sẽ bị xói mòn, hư hao theo thời gian; thế nhưng nhân cách cao thượng, tình cảm đẹp đẽ, tư tưởng sâu sắc là những thứ có thể gây một ấn tượng trong ta suốt cả cuộc đời, đồng thời còn có thể không ngừng phát triển.

Ngày tháng tân hôn vui vẻ, đó là cảm thụ chung của nhiều cặp tình nhân, tuần trăng mật giống như một đóa hoa nở rộ, rực rỡ, ngây ngất hương thơm trong thời kỳ này. Tình cảm của hai người bịn rịn không muốn rời nhau, nhưng nếu vợ chồng chỉ biết quấn quýt lấy nhau thì cũng chưa đủ để tình yêu phát triển. Có những cặp vợ chồng trong tuần trăng mật quá quyến luyến việc chăn gối, dường như trên thế gian này ngoài tình yêu của hai người ra tất cả đều không tồn tại. Lại có những cặp vợ chồng trong tuần trăng mật vui thú một cách phóng túng tự nhiên như chốn không người. Lại cũng có những người quá ư thô lỗ đắm chìm trong nhục dục mà không cần biết đối phương đang cảm thụ điều gì. Thế là cả hai, hoặc một trong hai người cảm nhận được rằng, trong niềm vui tân hôn có ẩn chứa những mâu thuẫn và mọi hương vị ngọt ngào của yêu đương cứ vơi dần đi, thay vào đó là những tật xấu liên tiếp bộc lộ ra.

tình yêu nhanh chóng biến thành nỗi cay đắng của cuộc đời.

Trong lễ cưới mọi thứ ngôn từ đẹp đẽ nhất trên thế gian đều dành để chúc tụng cho cuộc tình duyên của cô dâu chú rể. Và hai người cũng đặt biết bao kỳ vọng tốt đẹp vào cuộc sống hôn nhân đang kề cận của mình.

Thế nhưng, tuần trăng mật vừa kết thúc, thậm chí có trường hợp tuần trăng mật chưa hết họ đã phát hiện ra rằng người nằm cạnh bên mình kia là một con người hoàn toàn xa lạ, con người ấy không chỉ cách biệt quá xa với con người lý tưởng trước đây mình nhận thấy, mà còn khác hẳn nữa là đằng khác. Những khuyết điểm thuở mới yêu nhau không bao giờ thấy cứ lần lượt xuất hiện.

Một số người thì kinh ngạc không hiểu tại sao trước và sau ngày cưới con người lại có thể thay đổi nhiều đến thế. Một số người khác thì thất vọng, hối hận, lo lắng rằng mình khó lòng chịu đựng cả một đời một người tàn tệ đến như thế.

Thực ra thì không bao giờ có một con người hoàn thiện, đòi hỏi người mình yêu toàn thiện toàn mỹ, như một tình nhân lý tưởng lúc ban đầu là một điều không tưởng. Bởi vì, họ có biết đâu

rằng ngay khi họ nghĩ như vậy, thì đối tượng của họ cũng nghĩ về họ như vậy.

Sở dĩ có những chuyện đáng tiếc như thế xảy ra với một số cặp vợ chồng, vì họ mới chỉ nhìn thấy một mặt của niềm vui hôn nhân, họ không nhận thức được rằng mọi việc trên đời đều có mặt trái của nó, họ say mê chìm đắm trong vị ngọt của tình yêu những ngày mới cưới mà quên đi ý nghĩa cao cả cần phải giữ gìn và vun đắp nó.

Như đã nói tuần trăng mật là sự bắt đầu của cuộc sống hôn nhân, cần phải giữ gìn và phát triển tình yêu của hai người. Chỉ cần cả vợ lẫn chồng đều cố gắng, yêu thương lẫn nhau, không ngừng tự nâng mình lên, không ngừng học hỏi, tôn trọng và thông cảm cho nhau thì tình yêu của hai người cũng sẽ không ngừng phát triển, càng sống bên nhau, sẽ càng hiểu nhau sâu sắc hơn, tình cảm càng sâu nặng hơn, nó sẽ thăng hoa theo hướng vượt lên cơn gió lốc của thời gian. Bởi vì tình yêu thấm thiết là mục tiêu mà hai người phải luôn luôn vươn tới.

Sau lễ cưới, đi du lịch hưởng tuần trăng mật là một cách để cô dâu chú rể giao hòa về mặt tinh thần, trao đổi nhau để tìm cách xóa tan đi những dị biệt sẽ xảy ra trong tương lai.

1/ Chọn địa điểm du lịch

Cần phải chọn tuyến đi và thời gian đi cho thích hợp hoàn cảnh sống và điều kiện kinh tế cho phép. Nếu những vùng danh lam thắng cảnh lân cận, hồi còn chưa kết hôn hai người đã có dịp tham quan thì sau ngày cưới có thể đi xa hơn một chút.

Hiện nay các công ty du lịch cũng có tổ chức những tuyến du lịch thú vị. Những dịch vụ du lịch này bao trọn gói từ ăn, ở, vui chơi v.v... nói chung hết sức thuận lợi.

Đi du lịch hưởng tuần trăng mật có vui hay không, không phải do đi xa hay gần, thời gian dài hay ngắn mà vấn đề là có thích hợp với hoàn cảnh của mình hay không, nội dung chuyến đi có phong phú đa dạng hay không v.v...

Sau khi bạn đã chọn được địa điểm du lịch, phương tiện đi lại, phải lên một lịch trình cụ thể. Cần phải xem xét mùa nào đi tới điểm du lịch nào là thích hợp nhất, liệu trước phương tiện đi lại, chỗ ăn ở, v.v...

2/ Chuẩn bị du lịch

Hành trang khi đi du lịch nói chung càng nhẹ càng tốt, chỉ nên mang theo những thứ đồ đạc bắt buộc phải có dọc đường.

Trước hết đó là giấy tờ tùy thân như giấy chứng minh, giấy đăng ký kết hôn để vợ chồng tiện việc thuê phòng nghỉ. Tiền bạc mang theo cũng với số lượng vừa đủ chi tiêu trong chuyến du lịch mà thôi. Máy bộ quần áo vừa ý, một số mỹ phẩm để trang điểm. Ngoài ra, nên mang theo giày thể thao, khăn mặt, bàn chải đánh răng, xà bông, giấy vệ sinh, dao cạo râu, dao cắt gọt trái cây, v.v... Nếu đi vùng biển thì mang theo quần áo tắm. Thuốc men cũng là điều quan trọng, cô dâu chú rể phải căn cứ tình hình sức khỏe, thói quen dùng thuốc thường ngày để mang theo một số cần thiết, sự chuẩn bị này sẽ rất hữu ích cho sức khỏe nếu bạn thực hiện một cuộc du lịch ở vùng thôn quê hay nơi xa thành thị. Bạn cần chuẩn bị vài loại thuốc thông thường cần dùng cho một chuyến du lịch như: thuốc cảm, thuốc chống say sóng, dầu nóng, thuốc đau bụng, thuốc chống nắng, thuốc trị say nắng; và các loại khác như: băng cá nhân, băng vệ sinh, bông gòn, v.v...

Ngoài ra, chuyến du lịch trong tuần trăng mật đầy thơ mộng thì không thể thiếu hình ảnh kỷ niệm, rất cần phải mang theo máy chụp ảnh. Ngoài ra có thể mang theo sổ nhật ký, sách hướng dẫn du lịch, v.v...

3/ Một số điều cần chú ý trong khi du lịch

Để chuyến du lịch trong tuần trăng mật được lãng mạn, cô dâu chú rể phải biết tổ chức cuộc sống trong thời gian du lịch. Một vài điều cần lưu ý như sau:

* Thời gian khởi hành: Tốt nhất là nên chọn thời gian khởi hành cuộc du lịch sau đêm động phòng khoảng hai đến ba ngày.

* Chú ý giữ gìn vệ sinh, sinh hoạt có chừng mực, cô dâu phải chú ý vệ sinh kinh nguyệt, và không nên để có thai trong thời kỳ này.

* Cần phải dùng lý trí để kiềm chế, tuy là hưởng tuần trăng mật, nhưng về mặt tinh thần cũng không nên chỉ chú ý vào chuyện ái ân, mà nên tham gia vài hoạt động văn hoá có ý nghĩa khác.

* Có kế hoạch chi tiêu một cách hợp lý.

Vì đang trong giai đoạn tình yêu nồng cháy nên lúc nào cũng muốn ở bên nhau đó là điều tất nhiên, nhưng cũng có khi phải chế ngự bớt tình cảm bốc bột của mình, giữ phép lịch sự trước mặt mọi người. Như khi tới nghỉ ngơi trong nhà bạn bè hoặc người thân, mọi cử chỉ và lời nói đều phải mực thước, tế nhị để tạo ấn tượng tốt với mọi người.

NHỮNG LỜI KHUYẾN CÁO CHÂN THÀNH GIẢNH CHO CÁC BẠN TRƯỚC KHI KẾT HÔN

** Trước khi kết hôn nên mở to mắt ra nhìn người yêu của mình, sau khi kết hôn mắt nên nửa mở nửa nhắm mà nhìn người bạn đời của mình.*

** Một khi đã kết hôn, bạn cần phải xem cuộc hôn nhân của bạn như một công việc kinh doanh, nếu bạn nghĩ rằng có thương lượng để cuộc sống hôn nhân thành công.*

** Vẻ đẹp chỉ có thể làm vui mắt và mang lại hoan lạc nhất thời; còn lòng cao thượng thì có thể tạo cho bạn hạnh phúc suốt đời.*

** Được tình yêu của một người mà bỏ đi tình nghĩa hữu nghị của nhiều người là điều ngu xuẩn của sự hẹp hòi.*

** Nếu bạn muốn tự do thì nên chọn cuộc sống độc thân; còn nếu bạn muốn một sự yên nơi yên chốn thì nên chọn cuộc sống hôn nhân.*

** Nếu chỉ thuần túy dùng tiền bạc để xây tòa nhà hôn nhân thì lúc nào đó nó cũng phải sụp đổ.*

2. TÂM LÝ & SINH LÝ TÍNH DỤC HÔN NHÂN

Sự hiểu biết về tâm lý và sinh lý tính dục hôn nhân, hai người yêu nhau sẽ biểu hiện được vẻ đẹp giới tính vốn có của họ. Nghệ thuật khảm lên cùng đàn tính giao của tình ái sẽ khiến cho tình yêu của hai vợ chồng tới cực điểm.

TIẾT I

HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ SINH LÝ & TÂM LÝ TÍNH DỤC HÔN NHÂN

1/ Hiểu biết về chức năng sinh lý cơ quan sinh dục nam

Cơ quan sinh dục nam chia làm hai bộ phận: một bộ phận bên ngoài, bao gồm dương vật và tinh hoàn; một bộ phận bên trong khung chậu, bao gồm túi tinh, bóng đái, ống dẫn tinh, tuyến tiền liệt.

Tinh hoàn là tuyến sinh dục nam, không bao lâu trước khi bé trai sinh ra hai tinh hoàn sẽ di chuyển từ khoang bụng xuống bìu và ở thường xuyên trong bìu, được bảo vệ bởi nhiều lớp vỏ bọc. Chúng được khá nhiều mạch máu nuôi dưỡng.

Trong hai tinh hoàn, hằng triệu tế bào tinh sẽ được tạo thành. Cấu tạo của tinh hoàn bao gồm các ống nhỏ và dài, bố trí thành nhiều vòng xoắn. Thành của các ống do các tế bào tinh sơ cấp (*tinh nguyên bào*) tạo nên, là nguồn sản sinh tinh trùng trưởng thành. Các tinh nguyên bào không ngừng phân chia sinh sản, chúng phải trải qua bốn giai đoạn phát triển để trở thành tinh trùng thật sự.

Giữa các vòng xoắn của các ống trong tinh hoàn là các tế bào tạo nên hoóc môn sinh dục nam. Phần tiếp nối của các ống trong tinh hoàn với ống dẫn tinh là điểm kết tập đầu tiên của các tinh trùng, gọi là ống vòng của đầu mào tinh. Các thành ống của ống vòng mào tinh tiết ra một chất dịch làm cho các tinh trùng di chuyển. Tinh trùng di chuyển theo một ống dẫn tinh tới hai túi tinh (túi tinh không chỉ là nơi tập trung tinh dịch, mà các tuyến nhầy của thành túi tinh còn tiết thêm chất nhầy vào đó), rồi sau đó qua tuyến tiền liệt.

Tuyến tiền liệt là một tuyến lớn, sẽ bổ sung dịch của nó vào thành phần tinh dịch, chỉ sau khi được bổ sung loại dịch này tinh trùng mới thật sự được tạo thành. Dịch do tuyến tiền liệt tiết ra làm cho tinh trùng hoạt động mạnh. Lượng tinh dịch

này (khoảng 200 triệu tinh trùng) sẽ phóng ra trong mỗi lần giao hợp. Hai ống tinh từ hai túi tinh dẫn vào tuyến tiền liệt và nhập lại làm một ở đây. Cũng từ đây, tinh dịch và nước tiểu có chung đường ra. Tuy vậy, không bao giờ tinh dịch và nước tiểu chảy ra cùng một lúc, bởi đầu niệu đạo có tác dụng như một cái van, chỉ cho nước tiểu qua khi đi tiểu hoặc chỉ cho tinh dịch phóng ra khi giao hợp.

Dương vật có dạng hình ống, do hai thể hang của dương vật và thể hang của niệu đạo hợp thành, ở chóp phình lớn ra gọi là quy đầu. Theo nghiên cứu thì độ dài và đường kính của dương vật có sự sai biệt khá lớn ở từng người; ở trạng thái không cương cứng, độ dài của dương vật không có quan hệ với tỷ lệ chiều cao của người đàn ông. Ngoài ra cũng theo các kết quả nghiên cứu lâm sàng, sự sai biệt về độ dài và đường kính giữa trạng thái rũ và trạng thái cương cứng cũng rất lớn và khác nhau ở từng người. Cho nên đối với đại đa số người mà nói, dương vật ở trạng thái rũ có hơi dài hoặc hơi ngắn cũng không dẫn tới những ảnh hưởng xấu trong việc sinh hoạt tính giao và vấn đề về sinh dục.

Bên trong thể hang dương vật phân bố đầy

các mạch máu và dây thần kinh, đây là bộ phận mà cơ cấu tổ chức của nó có thể trương nở lên. Khi tiếp xúc kích thích do các dây thần kinh dẫn truyền tín hiệu, máu lưu thông trong các tĩnh mạch có thể ngưng lại; trong khi đó máu từ các động mạch được dồn đến làm các tổ chức thể hang giãn ra và phồng lên, áp lực máu làm cho nó cứng dần lên. Khi máu dồn lại do sự kích thích, dương vật vừa cứng vừa dựng lên, cửa thông niệu đạo với bóng đái (bàng quang) bị đóng lại, đồng thời niệu đạo lại thông với ống dẫn tinh. Lớp da của dương vật mỏng và mềm mại, giàu tính co giãn nên lúc dương vật ở trạng thái cương cứng thì lớp da bao bên ngoài dương vật (*da bao quy đầu*) tụt xuống để lộ hoàn toàn đầu dương vật ra ngoài. Tới đây thì các tuyến nhờn sẽ tiết ra một chất nhờn tuôn vào phần trước của niệu đạo rồi trào ra đầu dương vật để nó được bôi trơn. Bây giờ dương vật đã ở trong tình trạng sẵn sàng để được đặt vào âm đạo của người nữ. Theo phản xạ bản năng sinh lý tính dục mà hầu như chẳng ai cần học, người đàn ông sẽ làm cho dương vật di chuyển tới lui cọ xát với thành trong của âm đạo để đạt tới cảm giác khoái ngất.

Dầu dương vật (quy đầu) là bộ phận nhạy

cảm nhất của dương vật, nó tập trung một lượng lớn các đầu dây thần kinh. Các kích thích sẽ được các đầu dây thần kinh tiếp nhận và truyền về tủy sống rồi lên não. Ở đây sẽ tích lũy các tín hiệu kích thích, sự kích thích càng lúc càng tăng cho đến khi đạt tới ngưỡng cần thiết để phát sinh một phản xạ mới. Lúc ấy, niếu đạo tiền liệt sẽ co rút theo cách nhu động để phóng tinh ra khỏi dương vật. Tinh dịch được bắn tới cổ tử cung, có khi vào tận bên trong ống cổ tử cung.

2/ Hiểu biết về chức năng sinh lý cơ quan sinh dục nữ

Cơ quan sinh dục nữ cũng chia làm hai bộ phận, bộ phận bên ngoài và bộ phận bên trong. Các bộ phận bên ngoài của cơ quan sinh dục nữ bao gồm: mu, môi lớn, môi nhỏ, âm vật, niếu đạo, lỗ âm đạo, tiền đình âm đạo và màng trinh. Các bộ phận bên trong của cơ quan sinh dục nữ bao gồm: vòi trứng, loa vòi (*chỗ tiếp giáp giữa vòi trứng với buồng trứng*), buồng tử cung, thành tử cung, cổ tử cung, âm đạo.

Mu là nơi hai xương mu gặp nhau tạo thành khớp, các tổ chức mỡ và da tạo thành một gò cao hằn lên. Mu và những phần lộ ra ngoài của hai môi lớn được phủ một lớp lông dài và xoắn, phân

bố theo hình tam giác, có tác dụng làm giảm ma sát phần trên âm hộ trong quá trình giao hợp.

Cặp môi lớn che đậy và tạo thành lối vào chung của âm đạo, bao gồm cả tiền đình âm đạo và lỗ âm đạo, chúng được cấu tạo bởi các mô liên kết và mô mỡ, bên ngoài phủ lớp biểu mô nhiều tầng, nghĩa là cũng như lớp da bình thường phủ toàn bộ bề mặt cơ thể, bên dưới lớp da môi lớn có các tuyến nhờn, lớp da bên ngoài của môi lớn lan dần vào trong, hòa vào lớp niêm mạc của tiền đình âm đạo, không hề có ranh giới.

Cặp môi nhỏ ngăn cách âm đạo với môi trường bên ngoài, nằm mé trong cặp môi lớn. Cặp môi nhỏ được cấu tạo bằng các mô liên kết, các mô này một phần có cấu tạo thể hang, mặt ngoài hai môi nhỏ được phủ một lớp niêm mạc được cấu tạo bằng biểu mô phẳng có nhiều lớp gần giống như niêm mạc âm đạo. Bên dưới có rất nhiều dây thần kinh, nó là một trong các khu vực mẫn cảm với các kích thích của nữ giới. Trong và gần môi nhỏ có miệng các tuyến nhờn.

Âm vật ở chỗ tiếp giáp giữa môi nhỏ và xương mu, nó là một tổ chức gồm nhiều đầu mút thần kinh và các tĩnh mạch. Về mặt phối hợp, âm vật tương tự như đầu dương vật của người nam, nó

là bộ phận rất mẫn cảm của cơ quan sinh dục nữ và đóng vai trò quan trọng trong việc nhận khoái cảm khi quá trình giao hợp diễn ra. Bình thường âm vật nằm khuất sau nếp gấp của da, không nhìn thấy, khi bị kích thích máu dồn đến làm các thể hang của âm vật phồng lên, tổ chức nhỏ bé này có thể nhô ra ngoài nếp da gấp.

Tiền đình âm đạo nằm ở khoảng trống giữa hai môi nhỏ, phía trước có miệng ống bài tiết nước tiểu gọi là lỗ niệu đạo, phía sau có cửa âm đạo. Lỗ niệu đạo nhỏ hơn cửa âm đạo, thông qua niệu đạo tới bàng quang. Cửa âm đạo thông với âm đạo và tử cung, từ đây kinh nguyệt chảy ra và cũng là đường đưa bé rời thân thể người mẹ khi sinh sản tự nhiên.

Màng trinh là một màng dạng tổ chức mô ở cửa âm đạo, giữa màng trinh có một hoặc nhiều lỗ, kinh nguyệt ra theo đường này. Lỗ màng trinh lớn hay nhỏ và màng trinh dày hay mỏng tùy theo từng người. Thông thường khi giao hợp lần đầu tiên, da số phụ nữ gặp trường hợp lỗ màng trinh bị rách lớn, và chảy ra một ít máu kèm theo cảm giác hơi đau.

Âm đạo là một cái ống có cấu tạo chủ yếu

bằng niêm mạc có nhiều lớp ghép khá chặt với nhau. Trong trạng thái bình thường, niêm mạc ở trạng thái gấp nếp, đồng thời hai thành âm đạo ép sát vào nhau; các nếp gấp ngang khiến bề mặt trong âm đạo lồi lõm gồ ghề, tạo điều kiện cho sự cọ sát khi quá trình giao hợp xảy ra. Âm đạo ôm lấy cổ tử cung cả phía trước lẫn phía sau tạo thành hai hốc nhỏ, gọi là hai túi cùng trước và sau.

Cổ tử cung phân cách tử cung với âm đạo. Cổ tử cung ngoài có một cái nút bằng chất nhầy, nó là nút bảo vệ buồng tử cung. Ngoại trừ tinh trùng ra, nút này ngăn chặn tất cả những gì xâm nhập từ bên ngoài vào. Vì vậy, bên trong buồng tử cung hoàn toàn vô khuẩn, khác với âm đạo là nơi các tế bào niêm mạc âm đạo sống cộng sinh với vi khuẩn.

Tử cung là một cơ quan có dạng như quả lê. Ở phụ nữ trẻ, tử cung nặng gần 60gr, bề mặt bên trong bao phủ bởi một lớp niêm mạc có nhiều mạch máu và các tuyến. Mặt ngoài của tử cung, một phần được màng bụng bao phủ, cũng như buồng trứng, tử cung được các dây chằng cố định đúng vị trí. Các mạch máu nuôi dưỡng tử cung cũng đi theo các dây chằng ấy. Tử cung thông với

hai buồng trứng bằng hai ống dẫn trứng và thông với môi trường bên ngoài cơ thể qua âm đạo.

Buồng trứng là tuyến sinh dục nữ, trước khi đến tuổi dậy thì có kích thước rất nhỏ. Các dây chằng cố định vị trí các buồng trứng ở hai bên tử cung (*một bên phải, một bên trái*) dưới vòi loa. Các mạch máu đi theo các dây chằng ấy để nuôi dưỡng chúng. Vào tuổi có thể sinh đẻ (khoảng từ 13 tuổi đến 45 tuổi), cứ cách một khoảng thời gian nhất định, tế bào trứng sẽ trưởng thành trong buồng trứng, rụng và sẵn sàng thụ tinh. Trong những điều kiện bình thường, chúng trưởng thành luân phiên trong hai buồng trứng, lúc bên trái lúc bên phải. Sự phát triển của tế bào trứng diễn ra trong khoảng tám tuần, do đó cứ bốn tuần lại có tế bào trứng trưởng thành và rụng.

Trong buồng trứng, lớp tế bào hạt bao bọc xung quanh các nang trứng, ngoài lớp tế bào hạt còn có lớp tế bào vỏ. Ở các bé gái và phụ nữ trưởng thành các tế bào này tiết ra hoóc môn sinh dục nữ, nhờ vậy các tuyến sinh dục hoàn thành chức năng kép của chúng, một mặt sản sinh ra các tế bào sinh dục (*tế bào sinh sản*); mặt khác lại tạo ra hoóc môn sinh dục đưa thẳng vào máu và theo máu truyền khắp cơ thể. Các hoóc môn sinh dục có

ảnh hưởng lớn đến sự phát triển hình dáng, quá trình trao đổi chất, tính tình và khả năng làm việc của người nữ.

Nếu chế độ buồng trứng theo chiều dọc và quan sát dưới kính phóng đại thì chúng ta có thể thấy một lượng lớn các tế bào ở trạng thái nghỉ hình tròn, đó là những noãn nguyên bào hay còn gọi là nang trứng. Mỗi bé gái sơ sinh có từ 200.000 đến 300.000 nang trứng như thế, nhưng trong số đó chỉ có khoảng 200 đến 300 nang trở thành trứng thực thụ mà thôi.

Trong vòng mười năm đầu của bé gái, các nang trứng nằm yên, hoóc môn sinh dục được tạo ra rất ít, chỉ khi đến tuổi dậy thì, kích thích hai buồng trứng mới lớn lên. Các tế bào vỏ có khả năng làm tăng nhanh số lượng hoóc môn sinh dục bắt đầu hoạt động. Cuối thời kỳ dậy thì, xuất hiện các tế bào trứng trưởng thành, tức trứng có thể thụ tinh. Các nang trước đây ở trạng thái nghỉ, bây giờ bắt đầu tự phân chia, chúng tự phân chia lần thứ nhất, lần thứ hai sau đó chúng tách từ bản thân ra thành ba tiểu thể, gọi là ba tiểu thể cực. Cùng lúc ấy, như trong bất kỳ sự tách phân tế bào nào, chất nhiễm sắc trong nhân tế bào tạo thành các nhiễm sắc thể.

Ở lần phân chia thứ nhất, thường các tế bào nhiễm sắc cắt theo chiều dọc và mỗi một tế bào con nhận được một số nhiễm sắc thể như nhau.

Ở lần phân chia thứ hai, trứng trưởng thành nhận được một nửa số nhiễm sắc thể. Sự phân chia này là sự phân chia trưởng thành, nó có ý nghĩa to lớn đối với việc thụ thai và kế thừa những tính chất của cha mẹ.

Chung quanh trứng có một số tế bào liên quan với nó lớn lên, một phần trong số tế bào đó có hình dáng như quả cầu con, dính liền với trứng và bao quanh trứng, phần khác tạo thành túi nang tích lũy một thứ chất lỏng dần dần đầy lên, túi nang này len tới bề mặt trứng, trong khi đó màng ngoài của nó mỗi lúc một mỏng đi, cho đến một hôm thì túi nang vỡ, đồng thời một trứng trưởng thành cùng các tế bào gắn liền quanh rụng vào trong ổ bụng, nang vỡ đi liền với việc tăng thân nhiệt một cách tức thì.

Vòi loa có những cánh tua, ở những phụ nữ khoẻ mạnh bình thường, trứng trưởng thành rồi tách khỏi nang rơi vào một bộ phận đặc biệt này, nó có nhiệm vụ hứng lấy trứng và dẫn trứng theo con đường cần thiết. Bề mặt bên trong vòi loa phủ một lớp biểu mô có lông nhung. Các lông nhung

của biểu mô chuyển động thường xuyên theo một hướng, đẩy chất dịch nhầy, trong đó có trứng đang bơi vào vòi trứng tới tử cung.

3/ Các khu vực nhạy cảm

Trên thân thể con người có các vùng nhạy cảm đặc biệt. Các khu vực mẫn cảm ở đàn ông và phụ nữ có sự khác biệt.

Nói chung, trước tiên là phải kể tới các bộ phận sinh dục, khi được kích thích sẽ tạo ra hưng phấn tình dục.

Với đàn ông, vùng nhạy cảm chủ yếu tập trung ở bộ phận sinh dục. Những vị trí mẫn cảm khác có sự khác biệt rất lớn ở từng người, có thể liệt kê như sau:

Khu vực tiếp giáp với dương vật, thân dương vật, vùng da chung quanh bộ phận sinh dục.

Ở phụ nữ, có rất nhiều vùng nhạy cảm. Trên thực tế, nếu người vợ ở trong trạng thái tâm lý thuận ý, khi kích thích bất cứ bộ phận nào cũng có thể tạo nên sự hưng phấn tình dục. Đa số phụ nữ có sự mẫn cảm ở hai bầu vú và núm vú, nhưng cũng có một số người không có cảm xúc gì. Tình trạng lớn nhỏ của nhũ hoa không có liên quan gì tới sự mẫn cảm của nó. Ngoài ra còn phải kể tới đôi môi, phần dưới sau gáy có mọc tóc.

Các khu vực nhạy cảm nhất của phụ nữ là: âm vật, mép vòng quanh cửa âm đạo và bên trong âm đạo.

Có một số phụ nữ, vùng mẫn cảm của họ ở khoảng $\frac{1}{2}$ phần ngoài của thành dưới mé trong âm đạo, vị trí này gọi là điểm "G".

Trong việc xuất hiện hiện tượng hưng phấn tình dục do ảnh hưởng của việc kích thích các vùng gợi dục, trạng thái tinh thần tương ứng đóng một vai trò rất quyết định, mà điều này lại tùy thuộc vào biểu hiện nhân cách của người đối ngẫu và vào rất nhiều hoàn cảnh khách quan khác nữa. Nếu người nữ ở trong tâm trạng bất lợi, có thể là do biểu hiện nhân cách của người bạn tình, do sự chú ý bị phân tán, do quá mệt mỏi, hoặc do tình trạng sức khỏe không tốt, v.v... thì cũng không đưa tới trạng thái hưng phấn tình dục được. Trong những trường hợp như vậy, sự kích thích các vùng mẫn cảm còn có thể khiến cho người bị kích thích cảm thấy rất khó chịu.

Có một điều hết sức quan trọng là không hấp tấp vội vã hay gò ép, cách cư xử thô bạo hay hành động vội vã bằng sức mạnh, có thể gây phản tác dụng, sinh ra trạng thái ức chế hiện tượng hưng phấn tình dục. Nhưng cũng cần nói thêm rằng,

trong việc này không có một quy luật nhất định, bởi vì các vùng mẫn cảm nhất có thể là những bộ phận khác nhau của thân thể tùy theo từng người.

Điều rất quan trọng là từng người cần phải tìm cho được ở người bạn chung chăn gối vùng mẫn cảm nhất. Vùng mẫn cảm đó nằm đâu? Câu hỏi này có thể được trả lời bằng sự khéo léo và tế nhị, không nóng vội. Điều này hết sức quan trọng đối với cả hai vợ chồng.

Việc hiểu biết các vùng mẫn cảm ở người bạn đời của mình và sự kích thích các vùng đó trong một thời gian nhất định trước khi giao hợp là nghĩa vụ tự nhiên của hai người yêu nhau, đó là làm thế nào mang lại cho người mình yêu sự khoái cảm tối đa trong cuộc ái ân.

4/ Sự khác biệt tâm lý và sinh lý tính dục giữa nam giới và nữ giới

A) Sự khác biệt về sinh lý

Do những khác nhau về mặt giải phẫu học và sinh lý học của nam giới và nữ giới, chức năng sinh lý tính dục của hai phái cũng có sự khác biệt rõ ràng. Nói chung thì hứng thú tính dục của cả đàn ông lẫn phụ nữ đều bắt đầu khi hai người có những tiếp xúc đầu tiên, sự hứng thú này phát triển lên dần cho tới đỉnh điểm mới chấm dứt.

Phần khoái cảm tiếp theo sau chỉ là dư âm còn lại.

Tuy vậy, ở đàn ông sự hưng phấn tính dục rất dễ kích phát, tính xung động tới rất nhanh, và phát triển tức tốc, chỉ trong vài phút là có thể tiến vào cảm giác cực khoái dẫn tới sự xuất tinh, sau khi xuất tinh khoái cảm tính dục nhanh chóng biến mất. Ở phụ nữ, sự ham muốn và tính xung động tính dục chậm hơn nam giới, không dễ bị kích phát, muốn đạt tới cảm giác cực khoái phải mất một thời gian khá dài; sau khi có cảm giác cực khoái, cũng không giống như ở nam giới là tức tốc biến mất, mà cảm giác này là một quá trình giảm dần từ từ rồi mới biến mất.

Chính vì những khác biệt sinh lý này mà trong sinh hoạt tính giao của vợ chồng dễ xảy ra trường hợp người chồng đã đạt đến đỉnh khoái cảm trong khi người vợ thì chưa đạt tới. Trong trường hợp này đối với một số người chồng thiếu kinh nghiệm thường chấm dứt ngay cuộc giao hợp trong khi người vợ còn ảm ức.

B) Sự khác biệt tâm lý

Sự khác nhau về mặt sinh lý của hai giới tính là cấu thành cơ sở cho sự khác biệt về mặt tâm lý giữa đàn ông và phụ nữ là lẽ đương nhiên; vả lại

theo quan niệm truyền thống phương đông, tập tục văn hóa, hoàn cảnh gia đình và môi trường xã hội là những nhân tố không thể nghi ngờ đã cường điệu hóa sự khác biệt về mặt tâm lý giữa hai giới.

Trong sự biểu hiện quan hệ giữa hai giới, nam tính thường ở vị trí chi phối và dẫn đạo hơn nữ giới; họ vừa hướng ngoại vừa chủ động tiến thủ. Trong khi đó, nữ tính lại có khuynh hướng thụ động hơn, họ thiên về trực giác và hướng nội. Chẳng hạn, ở nam giới sự phân bố khu vực cảm xúc chủ yếu chỉ ở bộ phận sinh dục, trong khi đó ở nữ giới các khu vực cảm xúc được phân bố ở toàn thân; thông thường người đàn ông thích đi thẳng vào "*chủ đề*", còn người phụ nữ lại khác, trong sinh hoạt tính dục họ không chỉ ước muốn đạt được khoái cảm mà còn phải đạt được một điều chính yếu là "*được yêu*".

Sự ham muốn gần gũi xuất hiện ở người phụ nữ thông thường trên cơ sở tình yêu đối với người đàn ông. Tình yêu của người phụ nữ càng mãnh liệt bao nhiêu thì họ lại càng thấy muốn được gần gũi với người đàn ông ấy bấy nhiêu. Ngược lại, nếu người phụ nữ không có tình yêu với người đàn ông thì họ cảm thấy lạnh nhạt, hoặc có cảm giác

ghê tởm. Những điều mà người phụ nữ thích bao gồm cử chỉ thân thiết vô vể, song song đó là những đòi hỏi về mặt tinh thần và tâm lý. Ở phụ nữ có đặc điểm là giữa tình cảm về mặt tinh thần và sự ham muốn tính dục của họ có một mối liên hệ rất mật thiết.

Tóm lại, muốn cho người phụ nữ cảm nhận tất cả những gì mà sự gần gũi ái ân có thể mang lại, thì phải làm thế nào cho họ thật gần bó với người đàn ông bằng tình yêu, phải khiến cho họ thật tin tưởng, cảm phục người bạn tình của mình. Chỉ trong trường hợp như vậy, cơ thể của họ mới phản ứng hoàn toàn bình thường đối với những tác nhân kích thích tính dục và đó là điều kiện tất yếu để họ đạt được khoái cảm tối đa khi gần gũi ái ân. Thông thường, người phụ nữ cảm nhận sâu sắc hơn đàn ông những tình cảm về mặt tinh thần hướng tới họ. Những tình cảm này có khả năng đụng chạm đến toàn bộ tâm trạng và ảnh hưởng đặc biệt tới các xúc cảm tính dục của họ. Chúng có một tác động rất rõ rệt tới sự ham muốn tính dục và tới cả khả năng đạt được sự thỏa mãn tính dục một cách trọn vẹn ở người phụ nữ.

Trong bốn loại kích thích do các giác quan dẫn tới như nhìn, nghe, chạm, ngửi thì sự nhìn

thấy là kích thích dễ làm cho đàn ông dẫn tới sự ham muốn tính dục hơn cả; cho nên nam giới chú trọng nhiều về vẻ đẹp bên ngoài của phụ nữ. Còn đối với nữ giới thì thính giác và xúc giác mang lại cho họ nhiều cảm xúc hơn. Theo các nghiên cứu của khoa tính dục học hiện đại, những lời nói yêu đương ngọt ngào giúp cho nữ giới dễ cảm thấy thỏa mãn trong sinh hoạt tính giao, từ đó có thể làm cho đời sống vợ chồng hưởng được hạnh phúc về mặt tinh thần.

Toàn bộ những dấu hiệu chứng tỏ người phụ nữ sẵn sàng giao hợp cũng phụ thuộc vào những tình cảm thuộc về mặt tinh thần của họ. Nếu như người vợ yêu chồng thì tâm trạng của nàng dễ dàng đón nhận sự gần gũi ái ân với chồng. Điều này thể hiện ở chỗ: cửa mình tiết ra nhiều dịch nhầy làm cho người chồng dễ đưa dương vật vào âm đạo và sau đó dễ cọ xát để gây khoái cảm. Đối với một người vợ không yêu chồng thì khó có thể gây nên được một trạng thái như vậy, thậm chí có khi không bao giờ gây nên được. Khi ấy, âm đạo của người đàn bà hoàn toàn không tiết ra hoặc tiết ra quá ít dịch nhầy, làm cho người chồng khó giao hợp.

Nói chung thì đời sống tinh thần của phụ nữ

có mối liên hệ mật thiết với hoạt động sinh lý tính dục hơn nhiều so với hiện tượng này xuất hiện ở đàn ông. Vì vậy, những thay đổi tâm trạng trong chớp nhoáng có thể ảnh hưởng tới sự thèm muốn, khả năng hứng tình và thỏa mãn tính dục. Đôi khi chỉ một lời xúc phạm, thậm chí một sự xích mích hoặc một mối bất hòa nhỏ giữa hai vợ chồng cũng có thể làm cho người phụ nữ, trong một khoảng thời gian nhất định, không còn muốn gần gũi ái ân với chồng nữa. Bất kỳ sự xích mích nào hoặc bất kỳ lời nhận xét nào mang tính chất xúc phạm đối với vợ, cũng như thái độ thiếu quan tâm chăm sóc của người chồng, đều có thể làm cho người vợ bị thương tổn về mặt cảm xúc. Sự thương tổn đó sẽ gây ra tâm trạng nặng nề làm ảnh hưởng tới hoạt động tính dục và cản trở bất kỳ sự biểu hiện nào của nó. Cần có một thời gian nhất định để cho người vợ ổn định tâm lý, quên đi mối thương tổn về mặt xúc cảm, khi ấy ở nàng mới có thể xuất hiện lại tâm trạng tương ứng, hồi phục sự hứng khởi tính dục mà nàng đã có trước đây.

Ở nam giới, mối liên hệ qua lại giữa đời sống tinh thần và sinh hoạt tính dục không rõ nét bằng ở nữ giới. Tuy nhiên, trong những trường hợp như thế cảm giác thỏa mãn tính dục ở đàn

ông không được trọn vẹn, cũng vẫn bị rối loạn.

Như đã nói trên, ở nam giới thành tố thể chất của tính dục tích cực hơn ở nữ giới và nó cũng thường mạnh hơn thành tố tinh thần ở chính họ.

Ở phụ nữ, thành tố thể chất của tính dục thụ động hơn ở nam giới khá nhiều. Vì thế, sinh hoạt tính dục của họ trầm tĩnh và cân đối hơn ở đàn ông; và thường nó phụ thuộc vào trạng thái tâm lý ở mức độ cao hơn.

Ảnh hưởng của những phản xạ có điều kiện ở con người được bộc lộ trong hầu hết các chi tiết kể cả các chi tiết nhỏ nhất nhất của sinh hoạt tính dục. Trong đời sống tính dục của hai người đã gắn bó với nhau bởi những động tác tổ tình nhất định, có thể tồn tại những tác nhân kích thích có tác động mạnh mà đối với những người khác thì hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì. Gần như mỗi tác nhân kích thích, tuy mang tính lãnh đạm đối với những người khác, nhưng khi gắn liền với người mình yêu thì sẽ có thể gây nên ở chúng ta những xúc cảm tính dục.

Những phản xạ có điều kiện càng có vai trò quan trọng hơn trong sinh hoạt tính dục của phụ nữ. Đời sống tính dục nếu được xây dựng trên cơ sở tình yêu vững chắc, sẽ phát triển bình thường

và tạo ra những điều kiện thuận lợi cho tâm trạng hứng tình như mong muốn. Người phụ nữ có lòng tin chắc chắn đối với chồng, trong quá trình sinh hoạt tính dục thường xuyên, những thèm muốn tính dục của nàng thế nào cũng sẽ được thỏa mãn, nó cho phép nàng trong quá trình giao hợp đạt tới sự hưng phấn tính dục cần thiết, và chắc chắn sẽ dẫn tới cảm giác khoái ngất - khoái cảm tính dục cao nhất.

Với thời gian chung sống hai vợ chồng sẽ dần dần vun đắp những phản xạ gợi tình khả quan. Sự việc có thể dẫn tới việc tạo ra nhiều tác nhân kích thích hơn. Chẳng hạn như mùi thân thể của người vợ, hoặc những cử động nào đó của nàng, v.v... đều có thể là tác nhân gây hưng phấn tính dục ở bạn. Chính điều này giúp chúng ta giải thích hiện tượng khi có mặt người phụ nữ mình yêu, người đàn ông thường rất hay cảm thấy hưng phấn tính dục (*điều này đôi khi cũng xảy ra với người phụ nữ khi người đàn ông được nàng yêu xuất hiện*). Do lúc đó, những tác nhân kích thích tính dục từng được cảm nhận từ trước đã được phản xạ có điều kiện khơi dậy. Trong khi tiếp xúc với một người đàn bà khác lại có thể không gây nên một tác động kích thích tương tự ở ông ta. Ở

đây, lòng tin đối với người bạn tình là then chốt lớn lao, rằng tình cảm của mình sẽ được đền đáp lại, điều này có ảnh hưởng tốt đối với tình trạng sức khỏe, tới tâm trạng và có tác dụng rất mạnh tới khả năng hứng tình v.v... Điều này rất rõ nét ở phụ nữ. Tất cả những điều nói trên giúp chúng ta có thể đi đến kết luận: chỉ có thể chọn một người bạn tình tương ứng với mình sau khi đã xác lập được với người đó mối liên hệ tinh thần chắc chắn, điều này khả dĩ bảo đảm sự hòa hợp và liên kết bền vững giữa hai người. Vì vậy, nếu bạn không có một đời sống tính dục đúng đắn thì bạn sẽ không tìm thấy một người bạn tình đầy đủ giá trị được.



TIẾT 2

ĐỘNG PHÒNG HOA CHÚC

1/Tạo một bầu không khí ấm cúng

Đối với sự tương thân tương ái của tân lang và tân nương mà nói thì đêm tân hôn là điều cực kỳ quan trọng, nó là thời gian hạnh phúc huyền diệu. Bức màn của tình yêu được mở ra với tất cả những cảm xúc khó diễn tả, vừa nôn nao vừa bồn chồn, đó là một đêm mà suốt đời người ta khó quên được. Điều này cũng là nói nó có một ảnh hưởng suốt đời đối với hai người.

Để cho đêm đầu tiên lưu lại một ấn tượng đẹp sau này trong ký ức của hai người thường là điều mong muốn chung của hai vợ chồng. Vì vậy, bước thứ nhất có tính then chốt cho ước muốn này là tạo nên một bầu không khí yêu đương ấm cúng.

Yêu đương là một nghệ thuật, nó cần thiết có hoàn cảnh gợi hứng để phát sinh mỹ cảm. Hoàn cảnh gợi hứng này đối với những đôi vợ chồng mới cưới lại càng rất quan trọng và cần thiết.

2/Dạo đầu khúc nhạc ái ân

Đêm tân hôn, trước khi bước vào chính thức giao hợp, có một giai đoạn tuyệt đối không thể xem thường.

Cử chỉ vuốt ve âu yếm và những trao đổi tâm tình là phương cách gợi hứng thú tình dục chung của hai vợ chồng, đối với nữ giới điều này lại càng cực kỳ quan trọng.

Như đã nói, do cấu tạo tâm lý và sinh lý có tính thiên về thụ động, sự hưng phấn tính dục ở phụ nữ tăng lên chậm hơn nam giới, nên việc tạo cho người vợ một tâm trạng tương ứng có tác động rất lớn tới sự xuất hiện cảm giác cực khoái của nàng. Điều này phụ thuộc vào hành vi của người chồng, không chỉ trong lúc sắp sửa ái ân, mà cả trong suốt thời gian sống trước đó. Lời lẽ, cử chỉ và nụ cười âu yếm, triu mến là điều rất cần thiết. Nó càng cần thiết hơn để dạo đầu khúc nhạc ái ân trong đêm tân hôn.

Các động tác vuốt ve mơn trớn của người chồng đòi hỏi phải thật tế nhị và tinh ý. Ở giai đoạn này, người vợ cũng nên có những đáp ứng lại bằng các động tác tỏ tình của mình, một là để tỏ sự triu mến thương yêu của mình đối với chồng, hai là để biểu hiện sự tiến triển cảm giác hưng phấn tính dục của bản thân (điều này cũng giúp cho người vợ dễ dàng hòa hợp cuộc ái ân, nhưng thông thường thì các động tác tỏ tình ở phụ nữ có tính cách thụ động hơn để tránh việc làm cho

người chồng hưng phấn cao độ quá sớm, vì ở đàn ông sự hưng phấn cao độ rất dễ xảy ra).

3/ Sự thành công của đêm đầu tiên

Qua giai đoạn dạo đầu, lần giao hợp đầu tiên trong đêm tân hôn thông thường cũng rất khó khăn và không như ý muốn được. Cho nên hai vợ chồng ngoài vấn đề cần phải chuẩn bị tư tưởng ra, còn phải giúp đỡ lẫn nhau để vượt qua một đêm có ý nghĩa đặc biệt trong đời khá thuận lợi và hài lòng.

Đối với tân nương còn trong trắng mà nói, bất kể tình yêu của nàng có sâu đậm đến đâu, do thiếu kinh nghiệm và do áp lực tâm lý nàng vẫn có trạng thái lo sợ bất an ít hoặc nhiều. Cuộc sống vợ chồng sau này phụ thuộc rất nhiều vào đêm tân hôn. Trở ngại về mặt tinh thần biểu hiện ở người vợ song song với nỗi thèm muốn gần gũi ái ân với người mình yêu. Trong đó nỗi sợ hãi vì bị đau đớn khi rách màng trinh cũng đóng một vai trò nhất định. Để khắc phục trở ngại về mặt tinh thần của tân nương, tân lang phải tỏ ra hết sức tế nhị, thanh nhã và quan tâm, triu mến vợ thật nhiều, bởi vì chỉ nhờ sự thông cảm của chồng, nhờ sức mạnh tình yêu từ cả hai phía, người vợ mới có thể khắc phục được trở ngại tinh thần này, và lần ái

ân đầu tiên trong đời không gây cho nàng thương tổn về mặt tinh thần.

Sau khúc dạo đầu cung nhạc tình ái, tân lang sẽ gặp phải trở ngại về nhục thể của tân nương, đó là màng trinh và sự co rút âm đạo của nàng. Điều này sẽ làm cho việc đưa dương vật vào rất khó khăn.

Để khắc phục trở ngại về thể chất cũng đòi hỏi ở tân lang một sự tế nhị tối đa. Bất kỳ một hành động sơ sài, vội vã, hay thô bạo nào, cũng đều có thể gây nên cho nàng sự thương tổn. Người chồng chỉ được phép đưa dương vật vào âm đạo sau khi đã khắc phục được trở ngại tinh thần.

Lúc bấy giờ người chồng cần chú ý một điều, do vết thương màng trinh bị rách, sự ma sát trong âm đạo khó có thể làm cho tân nương có khoái cảm. Sự đau đớn mà người vợ cảm thấy lúc này, phần lớn phụ thuộc vào việc chuẩn bị về tinh thần của nàng. Nếu người vợ đã được chuẩn bị về tinh thần tương đối đầy đủ, việc ái ân được tiến hành một cách tế nhị, không thô bạo, thì sự đau đớn có thể hoàn toàn không đáng kể, nó không gây ra bất kỳ một rối loạn hoặc biến chứng nào cả.

Khi màng trinh bị rách, máu chảy không nhiều, và sẽ ngưng ngay. Lúc này tốt hơn hết hãy

tạm dừng giao hợp. Chờ cho tới khi nào vết thương này lành lại đã.

Trong trường hợp người chồng không thực hiện được trong đêm đầu tiên do cản trở về mặt tinh thần của người vợ còn tỏ ra quá mạnh, tốt nhất hãy tạm hoãn giao hợp sang đêm hôm sau, thậm chí vài đêm sau, cho tới khi cảm giác sợ hãi của tân nương vơi đi.

Phần lớn người vợ không có cảm giác khoái ngất trong lần giao hợp đầu tiên được, thậm chí cả trong một số lần giao hợp tiếp theo sau đó, họ cũng không đạt được cảm giác này. Thông thường niềm sung sướng của cô dâu mới về nhà chồng trong những ngày tháng đầu chỉ là cảm thấy được chồng chiều chuộng, vuốt ve có tính tình cảm về mặt tinh thần nhiều hơn là do tính dục mang lại. Chỉ có thời gian thông qua sinh hoạt tình dục thường xuyên với chồng thì những người vợ đó mới dần dần học được cách cảm nhận niềm khoái lạc do sự gần gũi ái ân mang lại. Thời gian làm quen này lâu hay mau tùy thuộc vào nhiều yếu tố như khí chất, tính tình từng người và cả vào sự nỗ lực của người chồng nữa.

Lần giao hợp đầu tiên có thể dạy cho người vợ biết cách nhận được cảm giác khoái ngất, hoặc

ngược lại, chúng có thể làm cho nàng bị thương tổn. Sự thương tổn này sẽ ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển cảm giác tính dục của người vợ.

4/ Có nhất định phải thấy màu đỏ trong đêm đầu tiên hay không?

Thời xưa, sáng hôm sau đêm tân hôn, tân nương phải trình ra một cái khăn trắng có một vết máu để chứng tỏ với mọi người là mình còn trinh tiết. Nhưng có phải đêm tân hôn nào cũng thấy màu đỏ không? Không thấy màu đỏ của người phụ nữ có chứng tỏ là nàng không còn trinh tiết không?

Việc thấy máu của tân nương trong đêm đầu tiên xuất xứ từ việc màng trinh bị rách. Thông thường người con gái lần đầu tiên giao hợp sẽ làm lỗ màng trinh bị rách rộng ra dẫn tới chảy một ít máu.

Trên thực tế, không thể dựa vào việc rách màng trinh để phân biệt còn trinh tiết hay không được. Việc màng trinh không bị rách ở người vợ hoàn toàn không chứng tỏ rằng nàng là một người bạn đời không chung thủy hoặc nàng là một người phụ nữ không đứng đắn. Nó hoàn toàn không chứng tỏ được rằng trước hôn nhân, người phụ nữ đã từng sinh hoạt tình dục. Bởi vì người ta

đã thấy không ít phụ nữ vốn không có màng trinh bẩm sinh, hoặc do tai nạn và những chấn thương các loại, kể cả một số thao tác (trong đó có các thao tác y tế) cũng có thể làm rách màng trinh. Việc rửa ráy quá mạnh đối với em bé gái ở tuổi thơ ấu, việc rửa ráy thường xuyên sau khi hành kinh ở tuổi dậy thì, những sự khám nghiệm thiếu thận trọng của bác sĩ, sự say mê luyện tập thể thao quá mức, đặc biệt là môn đua xe đạp, cuối cùng là sự thủ dâm ở tuổi dậy thì, đều có thể làm thương tổn màng trinh.

Vả lại, trong một ý nghĩa rộng rãi, người đàn ông nên quan niệm trinh tiết và sự thủy chung được tính từ lúc hai người quyết định sống chung với nhau trở về sau. Tóm lại chúng ta cần phải bình tĩnh!, sáng suốt, khách quan để tìm nguyên nhân phát sinh sự việc. Từ đó mới có thể nhận định được phẩm giá của đối tượng như thế nào, và mới xây dựng nên được một giá trị chân chính của tình yêu.

Tình yêu dựa trên lòng trung thành và tin tưởng lẫn nhau, nó không dựa trên việc màng trinh có bị rách hay không. Trinh tiết không chỉ biểu hiện ở nhục thể, mà trước tiên nó phải biểu hiện ở tâm hồn. Lòng tự trọng bản thân là một bộ

phận tạo thành tâm hồn cao thượng, và là sức mạnh để giữ gìn sự thanh khiết của nhục thể. Có thiên kiến về việc rách màng trinh là rất nguy hiểm, nó có thể làm cho tình yêu, hôn nhân, gia đình rơi vào bóng tối dẫn tới tan vỡ. Cho nên nếu như bạn tin tưởng vào tình yêu của vợ thì không cần chú ý tới việc đêm đầu tiên có máu hay không.

TIẾT 3

ĐEM LẠI HẠNH PHÚC CHO NHAU

1/ Bước dần vào thiên thai, bốn giai đoạn của sinh hoạt tính giao

Các phản ứng về tính dục giữa nam và nữ gần giống nhau, từ việc bắt đầu ham muốn tính dục dần tới khoái cảm cao độ, rồi trở về trạng thái bình thường, thông thường cần trải qua bốn giai đoạn như sau: Giai đoạn hưng phấn tính dục; giai đoạn phát triển sự hưng phấn tính dục dần lên cao độ; giai đoạn khoái cảm cực điểm; giai đoạn khoái cảm biến mất trở lại bình thường.

Giai đoạn một là giai đoạn hưng phấn tính dục: do sự kích thích của tinh thần và thể xác làm nổi lên sự hưng phấn tính dục, khi ấy nhịp tim và nhịp hô hấp tăng mạnh, huyết áp lên cao, sức chú

ý càng lúc càng tập trung cùng với các hành động có liên quan tới sinh hoạt tính giao. Ở đàn ông biểu hiện chủ yếu là sung huyết ở các thể hang làm dương vật cương lên; ở phụ nữ biểu hiện chủ yếu là ở âm đạo tiết ra dịch nhờn, phần trên âm đạo giãn nở, dài thêm $\frac{1}{4}$, đủ không gian để dung nạp dương vật.

Thời gian đạt tới sự hưng phấn tính dục có khác biệt lớn giữa hai giới nam và nữ. Thông thường người đàn ông nhanh chóng tiến vào giai đoạn hai, còn phụ nữ thì cần một thời gian dài hơn. Điều này cần người chồng phải nhẫn nại chờ đợi và kích thích nhẹ nhàng để giúp cho vợ nhanh chóng tiến vào giai đoạn hai.

Sự gợi hứng và quá trình hưng phấn tính dục là một sự trao đổi tự phát những tác nhân kích thích đi từ người chồng sang người vợ và từ người vợ sang người chồng. Thông thường thì người chồng chủ động việc mở đầu cuộc giao hợp. Lòng ham muốn được gần gũi ái ân với vợ xuất hiện ở người chồng do ảnh hưởng của những cảm nhận của các giác quan, bao gồm toàn bộ những cảm giác khác nhau như linh hội của thị giác, sự đụng chạm thân thể vợ qua xúc giác, hay ngửi được mùi hương da thịt của vợ qua khứu giác, hoặc nghe

tiếng cười của nàng qua thính giác; bề ngoài, sự hưng tình này được biểu hiện bằng sự cương cứng dương vật, hiện tượng này cũng là tác nhân gây nên sự hưng phấn tính dục ở người vợ.

Giai đoạn hai là giai đoạn phát triển sự hưng phấn tính dục dần lên cao độ: Ở giai đoạn này các phản ứng sinh lý tiếp tục xảy ra và tiến thêm một bước kịch liệt hơn. Hô hấp nhanh hơn, bộ phận sinh dục tăng thêm sự sung huyết.

Giai đoạn này có thể kéo dài đến 30 phút. Sự tiếp xúc các khu vực của bộ phận sinh dục sinh ra hiện tượng mẫn cảm cao độ. Lúc này hai vợ chồng nên khống chế tốc độ và cường độ vận động, dùng lời nói và động tác tạo xúc cảm tính dục để giao lưu và ngầm biểu thị cho nhau.

Giai đoạn ba là giai đoạn cao trào: đây là một giai đoạn ngắn hơn so với các giai đoạn khác trong quá trình phản ứng tính dục, ở phụ nữ thì có thể lâu hơn. Tiêu chí của cao trào tính dục biểu hiện ở người đàn ông là các cơ niệu đạo co rút rồi xuất tinh; ở phụ nữ thì âm đạo và tử cung co rút. Cường độ của cao trào tính dục được ước định bằng số lần co giật các cơ bắp khi đạt tới cảm giác khoái ngất.

Đối với nhiều người vợ, cảm giác khoái ngất

kèm theo sự xuất tinh của người chồng cũng là một tác nhân tăng thêm kích thích tính dục mãnh liệt. Không ít trường hợp, khi mà sự hưng phấn tính dục của người vợ còn chưa đạt tới mức cảm giác khoái ngất, nhưng do ảnh hưởng của cảm giác khoái ngất ở người chồng (*biểu hiện bằng việc xuất tinh trong âm đạo*), người vợ có thể cảm thấy cơn hưng phấn đột nhiên tăng cao và ngay sau đó sẽ đạt được cảm giác khoái ngất. Hiện tượng tương tự cũng có thể xảy ra với người chồng, do tác động của cảm giác khoái ngất bắt đầu ở người vợ, chàng cũng có thể cảm thấy cơn hưng phấn đột ngột dâng cao, rồi sau đó là cảm giác khoái ngất và xuất tinh.

Trước khi khoái ngất, ở người đàn ông, họ cảm giác rõ ràng một lượng lớn dịch thể đang trong tình trạng bị áp lực bắn ra từ dương vật. Biểu hiện của sự phát sinh cao trào tính dục ở nữ giới là trạng thái căng thẳng thân thể đột nhiên dừng lại, tiếp theo là cảm giác khoái ngất; đồng thời cũng xảy ra hiện tượng choáng trong giây lát, khi ấy người phụ nữ cảm thấy có một luồng sóng ấm áp từ âm hộ lan truyền ra toàn thân. Nói chung cảm giác khoái ngất chủ quan của hai giới nam và nữ không có sự khác biệt quá lớn.

Nếu như sau giai đoạn này, một trong hai người không đạt tới cảm giác khoái ngất thì sự mất cảm tính dục và sự căng thẳng thân thể cần một thời gian hơi lâu mới có thể trở lại bình thường. Điều này khiến cho người ta cảm thấy bức bối, dễ dẫn tới tình trạng mất ngủ hoặc bồn chồn không yên. Tuyệt đại đa số phụ nữ rơi vào tình trạng này. Cho nên, nếu như hai vợ chồng không thể đạt tới cảm giác khoái ngất cùng lúc, cách hay nhất là để cho người vợ đạt tới trước, hoặc khiến cho nàng đạt tới cảm giác khoái ngất lần thứ hai khi người chồng đạt tới cảm giác này. Vì cảm giác khoái ngất ở đàn ông về cơ bản là chấm dứt giai đoạn cao trào tính dục, còn ở nữ giới có thể sau lần cảm giác khoái ngất thứ nhất rất dễ dẫn tới lần thứ hai, thậm chí nhiều lần hơn.

Giai đoạn bốn là giai đoạn khoái cảm biến mất, trở lại bình thường: Sau ba giai đoạn trước, cơ thể trải qua một chuỗi những biến chuyển sinh lý liên quan tới giai đoạn này cơ thể hồi phục lại tình trạng bình thường trước kia. Ở đàn ông sự hưng phấn tính dục, sự cương cứng của dương vật biến mất nhanh hơn quá trình giảm và hết sung huyết âm đạo ở phụ nữ rất nhiều. Sự căng thẳng

cơ bắp của hai giới đều có thể biến mất trong vòng 5 phút. Ở giai đoạn này phản ứng sinh lý của hai giới có sự khác biệt rất lớn là: Thông thường người đàn ông sau cảm giác khoái ngất có một giai đoạn "*không phản ứng tính dục*", trong giai đoạn này dương vật khó cương cứng trở lại trong một thời gian nhất định, ngắn thì có khi vài giờ, dài thì có thể tới vài ngày.

Do sự hưng phấn tình dục của nữ giới thoái giảm chậm hơn nam giới nên lúc này người chồng không được phép bỏ qua các cử chỉ âu yếm vuốt ve, hai người phải tỏ sự thân thiết qua lại, điều này có thể làm cho người vợ đạt được một trạng thái tâm lý thỏa mãn rất lớn. Nếu như cuộc giao hợp không được thành công hoàn toàn, thì lúc này là lúc hai người giao lưu tình cảm để khôi phục lại lòng tin ở nhau.

Ngoài ra, nếu cả hai người đều đạt tới cảm giác khoái ngất, người chồng cũng không nên chấm dứt cuộc giao hợp một cách đột ngột, vẫn cần có các cử chỉ âu yếm để dịu dư âm khoái ngất nơi người vợ hạ xuống từ từ. Điều này có tác dụng rất lớn trong việc vun đắp và gìn giữ tình yêu của người vợ đối người chồng.

Tóm lại, mọi hành động trong quá trình giao

hợp của đôi vợ chồng cần phải hướng vào mục đích là làm thế nào để cả hai người cùng lúc đạt tới cảm giác khoái ngất, điều này sẽ khiến cho đôi vợ chồng cảm nhận được khoái cảm tính dục một cách hoàn toàn nhất.

2/ Về vấn đề tư thế trong sinh hoạt tính giao

Tư thế giao hợp ở một phương diện nào đó có thể làm tăng độ thỏa mãn tính dục, nhưng nếu bạn quá chú trọng và cho rằng mọi lạc thú đều do đó mà ra thì hoàn toàn sai lầm. Đối với vấn đề này các chuyên gia nghiên cứu về tính dục học khuyên chúng ta nên nhấn mạnh bốn quan niệm cơ bản như sau:

-Sinh hoạt tính giao là một nghệ thuật, nó đòi hỏi cả hai vợ chồng phải có một sự hiểu biết và nỗ lực, khoái cảm dâm mê không tùy thuộc vào bản năng sẵn có của một cá nhân nào hoặc do may mắn mà được. Vì vậy, con người cần phải học tập để dần dần nắm vững nghệ thuật kết hợp tâm hồn và thể xác.

-Sinh hoạt tính giao là một hoạt động có tính hỗ tương giữa hai vợ chồng, cần phải yêu thương thật sự và được đối tượng đáp lại bằng một tình yêu cũng giống như vậy. Hai người phải hợp tác

một cách thẳng thắn, giàu tưởng tượng và có tính sáng tạo để khắc phục được sự đơn điệu và tăng thêm thú vị tình ái. Đối với người chồng (hoặc vợ) mà mình yêu thương thấm thiết, việc làm cho mình thỏa mãn và người yêu thỏa mãn là một quyền lợi và nghĩa vụ, nó không phải là một tình yêu dung tục mà là sự tôn trọng đối tượng mình yêu thương.

-Không cần quá chú trọng kỹ thuật tính giao, không cần phải thay đổi một số kỹ thuật nhất định mới có thể thỏa mãn trong sinh hoạt tính giao. Nếu hai vợ chồng đồng sàng dị mộng, hoặc trong lòng oán ghét nhau thì cho dù dùng bất cứ kỹ thuật nào cũng đều thảm đạm nhạt nhẽo.

-Tình thâm ý thiết như chim liền cánh vẫn là điều quan trọng nhất; có lòng ước muốn nhận và sẵn sàng hiến tặng mới có thể khám phá và tận hưởng khoái cảm cực đỉnh ở hai người, đó là phương thức ái ân đồng điệu hài hòa nhất.

3/ Sự hòa hợp cộng hưởng của tình yêu và hoạt động tính giao

Nói về sự hòa hợp trong sinh hoạt tính giao là nói hai vợ chồng đều có thể đạt tới sự thỏa mãn trong quá trình hoạt động tính giao. Sự hòa hợp này được tạo nên dựa trên các yếu tố: trạng thái

tình cảm của hai vợ chồng, sự tích lũy kinh nghiệm, sự hợp tác hỗ tương để hoàn thành.

Trước tiên, chúng ta cần phải nhấn mạnh tình cảm là cơ sở của sự hòa hợp trong sinh hoạt tính giao. Sự hòa hợp về mặt tâm hồn của hai vợ chồng trong quá trình gần gũi là sự biểu hiện tình cảm của họ đối với nhau, điều này được thể hiện bằng sự hòa hợp giữa các động tác tổ tình và hoạt động tính giao. Sự hòa hợp này làm cho việc hưng phấn tình dục của hai người xảy ra cùng lúc, dẫn tới cảm giác khoái ngất đồng thời ở cả hai người. Sự hiểu biết của hai người về sự khác nhau của hai giới tính và đặc tính riêng của người chồng và người vợ là điều cần thiết, để có thể điều chỉnh các hoạt động tổ tình và phương cách giao hợp sao cho ở mọi giai đoạn hai người đều cùng một nhịp.

Cần nhớ rằng không bao giờ nên che giấu sự hưng phấn tình dục của mình, bởi vì như ta đã biết, sự hưng phấn của bạn tình sẽ lan truyền sang đối tượng (*hoặc làm tăng hưng phấn của đối tượng*). Ngược lại cũng vậy, sự lạnh nhạt tình dục, thiếu vắng những dấu hiệu của sự hưng phấn tình dục ở một người, cho dù họ có những cố gắng giả tạo bề ngoài như thế nào đi nữa, vẫn ức chế hưng phấn, làm giảm bớt sự thỏa mãn tính dục của đối

tượng. Chẳng hạn, sự lạnh nhạt tính dục của người chồng có thể khống chế hoàn toàn sự hưng phấn tình dục của người vợ. Khi người vợ nhận thấy rằng chồng mình đứng đưng không có những cử chỉ thiết tha, sự hưng phấn tình dục của nàng lập tức bị giảm sút và âm đạo của nàng liền lập tức ngưng tiết ra dịch nhầy. Như vậy khả năng đạt tới cảm giác khoái ngất ở nàng sẽ bị rối loạn, có thể sẽ bị loại trừ hoàn toàn. Trong cuộc giao hợp, nếu lạnh nhạt tính dục biểu hiện ở người vợ thì nó có thể làm giảm sút đáng kể cường độ khoái lạc vào lúc khoái ngất ở người chồng.

Vấn đề tính chủ động trong giao hợp cũng có ý nghĩa nhất định. Quả thật, thông thường thì vai trò chủ động thuộc về người chồng, ít nhất cũng là vào lúc khởi đầu cuộc giao hợp. Dù sao đi nữa, tuy người chồng không tránh né nhiệm vụ chủ động của mình, họ vẫn cảm thấy thích hơn nếu người vợ tỏ ra rằng nàng cũng rất muốn gần gũi ái ân với chồng, và nàng phải biểu hiện cái nhiệt tình ấy bằng cách này hay cách khác cho chồng thấy.

Động tác tổ tình của người chồng trong lúc này nên vừa chủ động, dồn ép, nhưng đồng thời cũng vừa tế nhị, trù mẩn. Chính thái độ chủ động dồn ép của người chồng đã kích thích người vợ.

dẫn nàng tới tư thế sẵn sàng đón nhận cuộc giao hợp. Sự sẵn sàng của người vợ được thể hiện qua những hành động vuốt ve triu mến đối với chồng, qua những biến đổi về thể chất như việc giãn các cơ và tiết dịch nhầy ở âm đạo. Chính những điều này lại càng làm tăng sự hưng phấn tính dục của người chồng và làm cho chàng được thỏa mãn.

4/ Tiết tấu của khúc nhạc tình ái

Nếu mang sinh hoạt tính giao tử dụ với một nhạc khúc thì hai vợ chồng phải đi tới một nhất trí cơ bản về âm điệu và luật lệ, trên góc độ tiết tấu cũng phải giúp nhau phối hợp nhịp nhàng mới có thể hòa lên được khúc nhạc tình ái.

Những thay đổi về mặt sinh lý của con người tuân theo một quy luật nhất định của tự nhiên. Ở phụ nữ, do mỗi tháng một lần có kinh nguyệt, trong chu kỳ tuần hoàn này trạng thái sinh lý của họ có nhiều thay đổi, tính tình và tâm trạng cũng sẽ theo đó mà biến đổi. Những sự thay đổi này có ảnh hưởng tới hoạt động tính dục. Vì vậy, hoạt động tính dục của phụ nữ cũng có chu kỳ thay đổi rõ ràng. Có người sau khi nghiên cứu đã đưa ra nhận xét như sau: Hoạt động tính dục của phụ nữ thường thường mạnh nhất trong vòng hai, ba ngày trước kỳ kinh nguyệt; trong giai đoạn hành

kinh mức độ thấp nhất, sau kỳ kinh lại tăng dần lên. Cho nên trong khoảng ba tới năm ngày trước, sau hành kinh là giai đoạn tính dục hoạt động cao nhất ở nữ giới, thời gian khoảng giữa chu kỳ kinh nguyệt sức hoạt động tính dục ở trạng thái bình thường. Đây là sự biến đổi rõ ràng nhất ở nữ giới. Nữ giới trong thời kỳ ham muốn tính dục, nếu người chồng của nàng không để ý tới sẽ khiến cho nàng cảm thấy thất vọng; còn khi người vợ ở trong thời kỳ hoạt động tính dục xuống thấp, nếu người chồng cố đòi hỏi, đương nhiên sẽ dẫn tới tình trạng không khoái cảm ở người vợ. Người chồng cần phải nắm vững quy luật và tiết tấu thay đổi sinh lý của vợ, từ đó tìm cho mình thời cơ tốt nhất để hai vợ chồng có thể hòa khúc nhạc ái tình một cách đồng điệu và mỹ mãn.

So với nữ giới, tiết tấu hoạt động tính dục ở nam giới không có biểu hiện rõ ràng, nhưng có nhiều người đàn ông thừa nhận hoạt động tính dục của họ cũng có chu kỳ tuần hoàn, chỉ có điều tính quy luật của chu kỳ tuần hoàn không mạnh. Vấn đề sức khỏe, thời tiết, khí hậu, các tình huống phát sinh trong sự giao tế xã hội, cũng sẽ dẫn tới những thay đổi mạnh yếu và cao thấp trong hoạt động tính dục ở nam giới. Người vợ

cần phải tinh tế quan sát những thay đổi này ở người chồng, thông qua sự nỗ lực và phối hợp của bản thân để hai người có thể hòa hợp làm một.

Ở một phương diện khác mà chúng ta phải xét đến, tiết tấu của các động tác tổ tình (của người chồng và của người vợ) trong lúc giao hợp có thể làm tăng hoặc ức chế hưng phấn tình dục ở đối tượng.

Người chồng nào mỗi khi gần gũi với vợ mà như mới lần đầu tiên, bằng cả sự háo hức nồng nhiệt, phô bày sự hưng phấn tình dục của mình, sẽ dễ dàng tạo hưng phấn tính dục ở người vợ. Tuy vậy, mỗi cử chỉ của người chồng như đã nói trên, đều phải thật tế nhị và trù mẩn. Tuyệt đối không nên vội vàng, hấp tấp. Sự vuốt ve các vùng gợi dục cần phải thật nhẹ nhàng, mềm mại, các cử động nên tăng nhanh dần hoặc mạnh dần lên theo mức độ hưng phấn tính dục ở người vợ. Sự chính thức giao hợp, chỉ nên được thực hiện sau khi chính người vợ có biểu hiện sự ham muốn và ở âm đạo đã tiết ra một lượng dịch nhầy tương đối đủ. Nên nhớ rằng lúc này vẫn cần phải nói với vợ những lời âu yếm, trù mẩn. Bất kỳ câu chuyện gì không liên quan tới tình yêu của hai vợ chồng vào lúc này đều có thể đánh lạc sự chú ý của người vợ

ra khỏi các chức năng tính dục và gây ra ức chế các cảm giác tính dục của nàng.

Người vợ nào muốn mỗi khi gần gũi cũng như vừa trao thân cho chồng lần đầu tiên, tuy ngưỡng ngùng nhưng vẫn biểu hiện lộ liễu sự hưng phấn tính dục của mình sẽ luôn làm cho chồng thích thú.

Nói chung, bất kỳ sự vội vã nào của cả hai phía trong lúc giao hợp đều sẽ cản trở tiến trình bình thường của nó; tiết tấu của từng giai đoạn nhất thiết phải từ chậm rãi rồi nhanh dần lên tới mức cần thiết trong sự hưởng ứng của cả hai vợ chồng. Trong lúc này, ngoài xúc cảm của mình, hai vợ chồng cần cảm nhận được xúc cảm của nhau, có như vậy mới không dẫn tới việc lỗi nhịp trong khúc nhạc yêu đương.

TIẾT 4

NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG SINH HOẠT TÍNH GIAO

1/ Những trở ngại chức năng sinh lý tính dục thường thấy ở nam giới và nữ giới

Những yếu tố đơn độc hoặc nhiều yếu tố kết hợp đều có thể dẫn tới những trở ngại chức năng

sinh lý tính dục. Bất cứ yếu tố nào phân tán sự hưng phấn tình dục đều có thể làm trở ngại sự cương cứng của dương vật (*ở nam giới*), hoặc sự trơn ướt của âm đạo (*ở nữ giới*), ảnh hưởng đến cảm giác khoái ngất (*ở cả hai giới*). Một số ảnh hưởng của hệ thống thần kinh thực vật hoặc tác dụng an thần của thuốc men cũng có thể dẫn tới những thay đổi rối loạn chức năng sinh lý tình dục. Trong thời kỳ đầu hôn nhân, giữa hai vợ chồng thường không có những mâu thuẫn vì nguyên nhân tính dục, nếu sinh hoạt tình dục của họ vào thời gian này diễn ra bình thường và mang lại sự thoả mãn trọn vẹn cho cả hai bên. Sự hòa hợp giữa hai vợ chồng, cộng vào những mối quan hệ liên kết khác, là điều cần thiết cho việc giữ gìn và củng cố cuộc sống hôn nhân cho giai đoạn về sau. Mọi điều khác thường trong sinh hoạt tình dục sẽ dẫn tới sự căng thẳng trong cách cư xử giữa hai vợ chồng. Quan hệ trục trặc này thường hay được đánh giá sai lầm là do không hợp tính tình. Vì thế, việc phát hiện ra những điều khác thường trong sinh hoạt tình dục và tìm cách loại bỏ chúng có thể làm thay đổi hoàn toàn mối quan hệ vợ chồng, khiến cho mối quan hệ này trở nên tốt đẹp, bền vững và cuộc sống luôn đầm ấm hạnh phúc.

Ngoài các nguyên nhân tổn thương thực thể, yếu tố tâm lý, cách thức sinh hoạt (kể cả sinh hoạt tình dục), ăn uống cũng là những nhân tố góp phần tạo nên chứng rối loạn hay làm suy giảm chức năng sinh dục gây ra các trở ngại chức năng sinh lý tính dục.

Những trở ngại chức năng sinh lý tính dục thường thấy ở nam giới và nữ giới có thể khái quát ở bảng biểu dưới đây:

NỮ GIỚI

1. Khiếm khuyết ở cơ quan sinh dục
2. Thiếu hoặc mất cảm giác khoái ngất:
 - Nguyên phát
 - Thứ phát
 - Có tính điều kiện
3. Đau đớn khi giao hợp và âm đạo co giật
 - Nguyên phát
 - Thứ phát

NAM GIỚI

1. Khiếm khuyết ở cơ quan sinh dục
2. Xuất tinh sớm
3. Dương nuy:
 - Nguyên phát
 - Thứ phát
 - Thực thể
 - Dược liệu
 - Tâm lý
 - Tổng hợp
4. Không xuất tinh
5. Xuất tinh nghịch đường

2/ Trị liệu chứng dương nuy

Dương nuy là một trong những trở ngại thường gặp ở nam giới, người đàn ông bị chứng này tuy vẫn có những đòi hỏi về tính dục, thậm chí những đòi hỏi này rất mạnh, nhưng dương vật của ông ta không cương cứng lên được (*hay cương nhẹ mà không cứng*) nên không thể đưa vào âm đạo, hoặc cương trong một thời gian quá ngắn, không thể thực hiện giao hợp trọn vẹn. Nguyên nhân gây ra chứng dương nuy tương đối phức tạp, cho tới nay y học hiện đại tạm phân ra hai loại nguyên nhân: nguyên nhân tâm lý và nguyên nhân thực thể cơ quan sinh dục.

Đông y cho rằng chức năng sinh dục nam giới chủ yếu liên quan đến tạng thận và tạng can, ngoài ra nó còn quan hệ gián tiếp đến các tạng khác trong cơ thể. Bệnh này phần nhiều do tinh thần không được thoải mái, can đờm thấp nhiệt, thận khí hư, mà dẫn đến chứng trạng. Theo lý luận của học thuyết tạng phủ Đông y, chứng dương nuy có thể thuộc các loại sau: tâm tỳ đều hư, do nguyên nhân tâm lý làm thương tổn thận, can khí uất kết, hạ tiêu thấp nhiệt, thận tinh hao tổn, thận hư huyết ứ, mệnh môn hỏa suy.

Dương nuy nguyên phát: Ở trường hợp này

dương vật của người đàn ông cương cứng khó khăn (*cương cứng trong thời gian ngắn, hoặc không thể duy trì*), thường thường nó có liên hệ tới sự lo lắng đối với những giai đoạn chuyển tiếp của sinh hoạt tình dục, nhưng trường hợp này ít gặp. Có thể trị liệu bằng tâm lý học để xóa bỏ các lo lắng này.

Dương nuy thứ phát: Dương nuy thứ phát là trường hợp rất thường thấy. Nguyên nhân của nó có thể là: tâm lý, thực thể, hoặc do tác dụng của dược liệu, hóa chất (*thuốc lá, rượu*). Chứng dương nuy do nguyên nhân tâm lý hoặc do độc tố trong men rượu, thường có hiện tượng xuất tinh sớm, áp lực tâm lý về năng lực tính giao là nguyên nhân thường thấy hơn cả.

Thông thường mà nói, do các bệnh về thực thể bộ phận sinh dục dẫn tới chứng dương nuy thường không có trường hợp đột phát cụ thể, sự phát tác của nó tiến hành có tính biến chuyển ngày càng xấu đi, thậm chí trong bất cứ tình huống nào (*như trong giấc mơ, thủ dâm, v.v...*) dương vật cũng không thể cương lên được.

Chứng dương nuy thực thể: Chứng dương nuy thực thể có liên quan tới bốn loại bệnh tật: bệnh nội khoa, bệnh liên quan đến mạch máu ở bộ

phận sinh dục, bệnh thần kinh, bệnh suy nhược toàn thân. Đa số những rối loạn tính dục là do chính những chứng loạn thần kinh chức năng gây ra, số trường hợp rối loạn tính dục có nguồn gốc tổn thương thực thể không nhiều lắm. Thông thường, khi những rối loạn tính dục xuất hiện, dẫn đến chứng dương nuy, sau một thời gian người ta rất dễ trở thành liệt dương thật sự, nghĩa là mất khả năng hoạt động tình dục trong một thời gian ngắn hoặc dài, có khi vĩnh viễn. Nỗi ám ảnh bị liệt dương lại càng làm cho những triệu chứng loạn thần kinh chức năng thêm trầm trọng. Do ảnh hưởng của chứng rối loạn thần kinh chức năng, người ta dễ xuất hiện cảm giác lo âu và bị ám ảnh rằng mình không có khả năng đầy đủ về mặt tính dục, những cảm giác này liền biến thành các ức chế thần kinh đối với việc biểu hiện sự hưng phấn tính dục, làm nặng thêm tình trạng rối loạn tính dục. Dẫn đến hậu quả là: người đàn ông sợ và tránh giao hợp vì sợ mất thể diện, thậm chí cả khi có đầy đủ các điều kiện để tiến hành giao hợp cũng không thể làm cho dương vật cương cứng được. Đối với người vợ, người đàn ông này có thể bị coi là một người lạnh nhạt tính dục. Nhưng vào lúc đêm khuya, khi những ức chế về

mặt tinh thần giảm đi, thì ông ta có thể mơ thấy những giấc mộng gợi tình và dương vật cương cứng lên, có khi xuất tinh.

Qua những triệu chứng tương tự như trên, chúng tỏ rằng người đàn ông không hề bị chứng liệt dương thật sự, những triệu chứng mà ông ta mắc phải chỉ khẳng định rằng sự rối loạn tính dục của ông ta có liên quan tới chứng rối loạn thần kinh chức năng và có thể nhanh chóng chữa khỏi nếu được sự giúp đỡ của bác sĩ.

Cũng theo y học hiện đại nhận định, có một mối liên quan chặt chẽ giữa tình trạng đời sống tính dục không thuận lợi với những rối loạn về tính dục và chứng rối loạn thần kinh chức năng tính dục. Bất kỳ một sự khác thường nào trong đời sống tính dục và những khó khăn đi liền với nó, sau một thời gian đều có thể dẫn tới những chứng rối loạn thần kinh chức năng tính dục hoặc những chứng rối loạn thần kinh chức năng khác, những điều này cũng có thể dẫn tới chứng dương nuy.

Chứng dương nuy do tác dụng của dược liệu:
Ngoại trừ trường hợp nghiện rượu và nghiện các loại dược liệu khác, các thứ thuốc như: thuốc chống cao huyết áp (bao gồm thuốc lợi tiểu), thuốc

an thần, thuốc trị loét bao tử (*ngoại trừ các loại thuốc đơn thuần kháng khuẩn*) đều có thể dẫn tới chứng dương nuy.

Chứng dương nuy do nguyên nhân tâm lý:
Trên thực tế, phần lớn các trường hợp bị chứng dương nuy là đều thuộc loại do nguyên nhân tâm lý. Nguyên nhân có thể từ lúc còn nhỏ bị mặc cảm tâm lý, sợ phụ nữ, hoặc do thủ dâm mà không có nhận thức đúng đắn, lo lắng hoặc mặc cảm tội lỗi. Có trường hợp do những tình trạng tâm lý như: oán hận, sợ hãi, tinh lực suy kiệt mệt mỏi, v.v... Một số người đàn ông do sự kém cỏi về tính dục sinh ra mặc cảm tự ti, cảm thấy yếu thế trong gia đình, phải nhường nhịn vợ mọi phương diện, kết quả là ông ta thấy kinh tởm sự gần gũi ái ân.

Ngoài ra, hành vi không đúng của người vợ trong sinh hoạt tình dục cũng có thể gây nên những rối loạn tính dục ở người chồng. Hành vi thường thấy là tỏ thái độ cười nhạo chồng mình khi gặp những khó khăn trong việc tiến hành giao hợp, khiến họ có cảm giác xấu hổ, lo lắng. Trong nhiều trường hợp, sự lạnh nhạt tính dục của người vợ cũng đã gây nên những hậu quả không tốt đối với chồng.

Theo sự nghiên cứu của các chuyên gia, nổi

hoảng sợ về mặt tâm lý đóng vai trò rất lớn trong việc xuất hiện chứng dương nuy. Y học hiện đại nhận định rằng, yếu tố tâm lý tinh thần (mà theo đông y là liên quan đến tạng tâm và tạng can) là yếu tố quyết định. Khả năng thể hiện tính dục đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống tính dục của người đàn ông. Bất kỳ một sự thay đổi nào làm giảm khả năng này cũng có thể khiến tinh thần sa sút đáng kể và tình trạng sức khỏe của họ kém đi rất nhiều.

3/ Khắc phục trường hợp xuất tinh sớm như thế nào?

Xuất tinh sớm là hiện tượng khi giao hợp, dương vật cương lên nhưng chưa kịp đưa vào âm đạo của phụ nữ, hoặc vừa mới tiếp xúc thì đã xuất tinh, theo đó dương vật mềm trở lại. Đông y cho rằng chứng này có quan hệ mật thiết đến can, thận và kinh dương minh. Phần nhiều do điều tiết của tạng can không điều hòa, tâm tỳ đều hư, tâm thận bất giao, âm hư hỏa vượng, cho nên không thể khống chế được hoạt động của túi tinh (tinh nang) mà gây nên. Dựa trên lâm sàng có thể chia ra làm 4 loại chính: can kinh thấp nhiệt, âm hư dương kháng, thận khí bất cố và tâm tỳ hư tổn.

Phần lớn các trường hợp xuất tinh sớm có

nguyên nhân tâm lý. Có người do thủ dâm (*mặc dù bản thân việc thủ dâm không trực tiếp gây ra chứng xuất tinh sớm*), mang tâm trạng sợ bị người ta phát hiện, mỗi lần thủ dâm là vội vàng cho xuất tinh nên thành thói quen; có người do không hiểu biết hay hiểu sai lạc về vấn đề sinh hoạt tính giao như: cho rằng mình già cả "*thân thể hư nhược, thận dương bất túc*", càng sợ càng xuất tinh sớm; hoặc do những nguyên nhân tâm lý khác.

Ở đây có một điều mà chúng ta cần phải biết: thời gian xuất tinh nhanh hay chậm trong sinh hoạt tính giao, ngoài trừ sự khác biệt ở từng cá nhân ra, ở mỗi một cá nhân đã có sự nhanh chậm khác nhau trong mỗi lần xuất tinh.

Đương nhiên, những rối loạn về sự cương cứng dương vật và về sự xuất tinh sớm ở nam giới, đặc biệt là ở những đàn ông còn trẻ tuổi, sẽ gây cho họ rất nhiều khó khăn trong khi giao hợp, thậm chí có thể làm cho họ không thể hoàn thành cuộc giao hợp một cách trọn vẹn được. Tuy vậy, những triệu chứng này thông thường không chứng tỏ là họ đã liệt dương thật sự, mà chỉ do sự hưng phấn tình dục quá cao. Trạng thái này thường xuất hiện ở những đàn ông trẻ tuổi mới

bước vào cuộc sống hôn nhân (nhất là lần đầu tiên giao hợp với người khác giới hoặc sau một thời gian dài mới giao hợp trở lại). Dưới đây là những triệu chứng phổ biến nhất ở nam giới do sự hưng phấn tình dục quá gây ra:

-Xuất tinh quá sớm, nghĩa là ngay sau khi dương vật vừa mới đưa vào âm đạo, hoặc thông thường hơn là sau một vài lần cọ sát.

-Xuất tinh trước khi giao hợp, nghĩa là chưa kịp đưa dương vật vào âm đạo đã xuất tinh.

-Sự cương cứng dương vật bị rối loạn, như dương vật chỉ hơi cứng hoặc hoàn toàn mềm nhũn.

Sự hưng phấn tính dục quá cao ở phần lớn những người đàn ông trẻ tuổi, hoặc trong một thời kỳ nhất định nào đó trong đời, có thể coi như là một hiện tượng bình thường. Người ta cần nhận thức như vậy để khi có những triệu chứng vừa kể trên không quá lo âu sợ hãi vì nghĩ rằng mình đang bị tình trạng liệt dương đe dọa, tạo nên những áp lực về mặt tâm lý không đáng có, làm cho sự việc trở nên tồi tệ.

Khi một người đàn ông vừa mới vào cuộc mà đã lo âu mình không thể hoàn thành, rồi lại tập trung sự chú ý vào bộ phận sinh dục của mình, có

thể nói rằng ông ta đã mắc phải chứng rối loạn thần kinh chức năng tính dục.

Việc tập trung chú ý vào hoạt động của bộ phận sinh dục của mình chỉ tạo thêm một nhân tố bổ sung khiến cho chứng rối loạn thần kinh chức năng thêm nặng. Người ta có thể được giải thích điều này như sau: Do sự chú ý của người đàn ông chỉ hướng về một phía, tức chỉ tập trung vào bộ phận sinh dục của chính mình, ông ta đương nhiên sẽ xao lãng người bạn tình, vì thế tác nhân kích thích tương ứng có khả năng duy trì sự hưng phấn tính dục sẽ bị gián đoạn. Kết quả là dương vật của ông ta sẽ không còn cương cứng. Những triệu chứng của sự hưng phấn tính dục quá cao sẽ biến mất khi người đàn ông sau đó lại có điều kiện thường xuyên giao hợp. Bởi vì sau mỗi lần giao hợp sẽ làm dịu bớt tình trạng căng thẳng tính dục, qua một thời gian nhất định sự hưng phấn tính dục quá cao sẽ giảm bớt. Nếu người đàn ông giao hợp hai lần trong một đêm, thì lần thứ hai thường kéo dài hơn lần thứ nhất. Vì vậy những người có triệu chứng hưng phấn tính dục quá cao thì không nên cho rằng cần phải giao hợp với vợ thưa hơn để dưỡng sức, đây là một điều hoàn toàn sai lầm. Trái lại, việc giao hợp đều đặn là cách tốt

nhất làm giảm sự hưng phấn tính dục quá cao. Thực tế cho thấy rằng sự gián đoạn quá lâu trong sinh hoạt tính dục sẽ làm tăng sự hưng phấn tính dục quá cao độ khiến cho người đàn ông xuất tinh quá sớm.

Việc khắc phục hay điều trị chứng xuất tinh sớm cũng giống như điều trị chứng dương nuy. Giải trừ mọi áp lực tâm lý, vợ chồng phối hợp là điều cần thiết và quan trọng nhất phải làm. Về phương diện thao tác cụ thể, chủ yếu là dùng phương pháp kéo dài thời gian xuất tinh. Có thể bằng cách thay đổi tư thế giao hợp; hạ thấp biên độ, tốc độ chuyển động dương vật; hoặc dùng phương pháp tạm dừng chuyển động dương vật, trong khi nghỉ ngơi vài giây chuyển sự chú ý của tư tưởng sang vấn đề khác để làm giảm sự hưng phấn tính dục, như vậy cũng có thể kéo dài thời gian giao hợp. Còn một điều quan trọng nữa là, nên kéo dài thời gian dạo đầu để có thời gian đạt tới sự hưng phấn tính dục cần thiết ở người vợ, khiến hai người có thể vào trạng thái khoái ngất cùng một nhịp.

4/ Nguyên nhân và trị liệu chứng không xuất tinh

Trong quá trình sinh hoạt tính giao, không

đạt tới khoái cảm cao và cũng không xuất tinh. Có trường hợp không thể xuất tinh trong quá trình sinh hoạt tính giao nhưng lúc bình thường có hiện tượng di tinh, hoặc thông qua việc thủ dâm lại có thể xuất tinh; có người trong bất cứ tình huống nào cũng không thể xuất tinh. Đây là một trong các trường hợp trở ngại chức năng sinh lý tính dục.

Chúng không xuất tinh có nguyên nhân như sau:

Nguyên nhân thực thể: Do ảnh hưởng của dược liệu (*thuốc men hay các chất hóa học khác*) làm căng thẳng hệ thống thần kinh thực vật.

Nguyên nhân tinh thần: Tinh thần bị tổn thương hoặc do nhận thức thiếu đúng đắn về hoạt động tính dục, như cho rằng tính dục là tội lỗi dẫn tới việc làm trở ngại hoạt động của thần kinh điều khiển việc xuất tinh; có thói quen thủ dâm lâu ngày, khiến sự xuất tinh bị thiết lập một phản xạ có điều kiện ở trung khu thần kinh, khiến thần kinh mất đi sự điều khiển; tình cảm vợ chồng không tốt, hoặc do áp lực tâm lý sợ người vợ mang thai; cho rằng sự xuất tinh làm tổn hại sức khỏe, v.v...

Nguyên nhân do hiểu biết không đủ: Có

nhiều cặp vợ chồng mới cưới vì thiếu hiểu biết về sinh hoạt tính giao, chủ yếu là sau khi đưa dương vật vào âm đạo không có các động tác cần thiết, hoặc tư thế không đúng, nên không thể tăng tần suất chuyển động dương vật khiến không thể đạt tới tình trạng khoái ngất.

Việc điều trị chúng không xuất tinh tùy theo nguyên nhân. Đối với trường hợp do nguyên nhân thực thể thì cần phải điều trị tích cực, khôi phục lại sức khỏe của thân thể; đối với trường hợp do tác nhân của dược liệu tất nhiên cần phải lập tức ngưng ngay việc sử dụng; đối với trường hợp do nguyên nhân tinh thần và do sự thiếu hiểu biết thì cần phải học tập và điều chỉnh nhận thức cho đúng đắn.

5/ Thế nào là xuất tinh nghịch đường

Xuất tinh nghịch đường là việc người đàn ông khi giao hợp, vẫn có cảm giác xuất tinh, nhưng tinh dịch không theo niệu đạo bắn ra, mà đi ngược vào trong bàng quang.

Nguyên nhân gây ra chứng xuất tinh nghịch đường là do cửa thông giữa niệu đạo và bộ phận cổ bàng quang có bệnh, mất khả năng co rút nên không thể đóng lại khi xuất tinh, dẫn tới việc tinh dịch đi ngược vào bàng quang.

Việc xuất tinh nghịch đường không có ảnh hưởng lớn đối với bản thân người khỏe mạnh, khi tiểu tiện tinh dịch sẽ bài tiết theo nước tiểu, khi ấy nước tiểu sẽ có màu trắng sữa. Nhưng điều mấu chốt là tinh dịch không vào được âm đạo nên người vợ không thể thụ thai.

Sau tân hôn nếu xuất hiện chứng xuất tinh nghịch đường, bạn cần kịp thời tới bệnh viện kiểm tra điều trị.

6/ Tại sao sau khi kết hôn vẫn bị di tinh?

Không có các tình huống giao hợp hay thủ dâm mà xuất tinh gọi là di tinh.

Thanh niên đã trưởng thành nhưng chưa kết hôn, đã lâu không giao hợp hoặc chưa giao hợp lần nào, tinh khí đang mạnh, do sự hưng phấn tính dục quá cao ngẫu nhiên xuất tinh là hiện tượng sinh lý bình thường, không ảnh hưởng gì tới sức khỏe.

Sự xuất tinh vào ban ngày lúc đầu có thể chỉ bởi ảnh hưởng của những tác nhân kích thích vô tình, nó có thể diễn ra khi bộ phận sinh dục của họ bị cọ sát nhiều vào quần áo, v.v... Về sau, ngoài những tác nhân kích thích vô tình, có thể còn thêm yếu tố tinh thần, nghĩa là sự kích thích tính dục do ảnh hưởng của các giác quan như thị giác

chẳng hạn (như do việc xem tranh ảnh khoả thân, đọc sách báo khiêu dâm, v.v...) Dần dần tình trạng này do những tác nhân kích thích về mặt tinh thần là phần lớn, chỉ cần có sự tham gia không đáng kể của những tác nhân kích thích vô tình là người đàn ông có thể bị xuất tinh. Trong một số trường hợp đặc biệt, họ có thể bị xuất tinh mà không hề có tác động của những tác nhân kích thích vô ý thức, như ngay cả khi họ ngồi im, hoàn toàn không cử động.

Sau khi kết hôn, có sinh hoạt tính giao bình thường, hiện tượng di tinh sẽ giảm dần hoặc biến mất. Đối với một số người, do sự hưng phấn tính dục cao độ kéo dài quá lâu mà không được thỏa mãn, sau khi kết hôn vẫn có thể tiếp tục bị chứng di tinh một thời gian (tùy theo trường hợp mà kéo dài hay ngắn). Trong trường hợp này, việc sinh hoạt tính giao cần diễn ra bình thường một thời gian, với sự giúp đỡ và thông cảm của người vợ, triệu chứng trên cũng sẽ tự chấm dứt.

Trong trường hợp sau khi kết hôn một thời gian, sinh hoạt tính giao bình thường mà vẫn có hiện tượng di tinh, vá lại với tần số một hai ngày một lần hoặc một ngày vài lần thì đó là một phản ứng của bệnh trạng. Những người bị chứng này

thường kèm theo trạng thái tinh thần mệt mỏi không phấn chấn, đầu óc lơ mơ, lưng eo, chân tay yếu mỏi, v.v... làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

Theo Đông y, nguyên nhân phát sinh ra loại hiện tượng bất thường này phần nhiều do tâm hỏa, tướng hỏa quá mạnh; ngoài ra chứng này còn do thấp nhiệt chuyển xuống làm rối loạn tinh nang, hoặc do thận hư không cố được tinh mà gây nên. Y học hiện đại thường chia làm ba nhóm nguyên nhân: một là có bệnh ở cơ quan sinh dục; hai là do sinh hoạt tính giao liên tiếp quá nhiều lần dẫn đến thân thể bị suy nhược; ba là do tinh thần quá chú tâm vào vấn đề tính dục, làm sự hưng phấn tính dục ở tình trạng thái quá.

Nếu mắc phải chứng này, bạn không cần hoang mang, mà nên đến bác sĩ hoặc lương y chuyên khoa để kiểm tra điều trị.

7/ Nguyên nhân và cách đối phó chứng lạnh nhạt tính dục ở nữ giới

Lạnh nhạt tính dục theo nghĩa rộng mà nói bao gồm:

- Một là, không có ham muốn tính dục đi đến tình trạng cự tuyệt hoàn toàn và chán ghét sinh hoạt tính giao.

-Hai là, không có cảm giác khoái ngất, tức tuy có ham muốn tính dục, cũng không cự tuyệt sinh hoạt tính giao nhưng không thể đạt tới cảm giác cực khoái.

-Ba là, rất ít khi đạt tới cảm giác cực khoái, vì vậy bị mất hứng thú đối với sinh hoạt tính giao. Tình trạng này xảy ra nhiều ở phụ nữ.

Những biểu hiện của sự rối loạn tính dục này còn gọi là chứng lạnh cảm tình dục, chứng lạnh nhạt tình dục có thể thấy được qua những biến đổi trạng thái sinh lý và tâm lý sau đây:

-Khoái cảm trong lúc giao hợp bị hạn chế hoặc hoàn toàn không có cảm giác này. Những người bị rối loạn như vậy vẫn thèm muốn hoạt động tính giao như bình thường. Họ cố gắng tìm sự thoả mãn cảm giác tính dục trong lúc giao hợp, nhưng không thấy khoái cảm; đôi khi cũng có cảm giác dễ chịu, nhưng không đạt được cảm giác khoái ngất.

-Khả năng hưng phấn tính dục bị giảm sút hoặc bị mất hoàn toàn. Những người mắc phải tình trạng biến đổi này không thấy có nhu cầu giao hợp, thậm chí có khi còn cảm thấy ghê tởm hoặc tránh né giao hợp. Khi buộc phải giao hợp, họ không thấy thoả mãn và không đạt được cảm

giác khoái ngất.

Cả hai kiểu rối loạn trên thật ra có liên quan mật thiết với nhau. Mức độ lạnh nhạt tính dục từ nhẹ đến nặng có thể khái quát như sau:

-Đạt được cảm giác khoái ngất một cách không thường xuyên, rất hiếm hoi.

-Khi giao hợp thấy có cảm giác dễ chịu nhưng rất yếu ớt, còn cảm giác khoái ngất thì không bao giờ xuất hiện.

-Khi giao hợp hoàn toàn không có một cảm giác dễ chịu nào, thái độ dửng dưng trong lúc giao hợp.

-Hoàn toàn không có cảm giác dễ chịu, thậm chí còn ghê tởm việc giao hợp. Những phụ nữ này thường tránh né việc giao hợp, sợ tiếp xúc với nam giới. Đây là trường hợp rất hiếm hoi.

Tuy sự lạnh nhạt tính dục của người vợ trong lúc giao hợp không cản trở người chồng đạt tới cảm giác khoái ngất, nhưng nó cũng vẫn gây ra một cảm giác khó chịu và điều này làm cho người chồng không được thoả mãn cho lắm.

Sự lạnh nhạt tính dục thường thấy xuất hiện ở phụ nữ, nhưng cũng có khi thấy xuất hiện ở nam giới. Có nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra tình trạng này như:

-Do những tình trạng bệnh lý về thực thể.

-Do có trạng thái tâm lý khó chịu như không có tình yêu đối với chồng hoặc vợ.

-Do những điều kiện hoàn cảnh khách quan tạo nên một trạng thái tâm lý không thuận lợi, v.v... Những nhân tố gây ra sự giảm sút cảm giác tính dục ở phụ nữ trước tiên là những trạng thái tâm lý họ cảm nhận trong lúc giao hợp. Đó có thể là sự lo sợ bị mang thai, sự xấu hổ, v.v... Những việc phân tán sự chú ý làm cuộc giao hợp bị gián đoạn, khiến cho họ không thể đạt tới cảm giác khoái ngất. Thường thì những tình huống này chính hai vợ chồng có thể vượt qua một cách dễ dàng.

-Do ảnh hưởng của sự giáo dục sai lầm, hay có những quan niệm sai lạc về quan hệ tình dục (*thí dụ như cho rằng tận hưởng khoái cảm tính dục là một tội lỗi*),

-Do thiếu hiểu biết về đời sống vợ chồng, thiếu hiểu biết về sinh hoạt tình dục, thiếu vệ sinh cá nhân, v.v... đều là những nhân tố có thể phá hoại cảm xúc tính dục.

Lạnh nhạt tính dục nguyên phát: Theo thống kê cho thấy, phụ nữ không có khả năng hưởng khoái cảm tính dục do nguyên nhân bẩm sinh rất

ít. Phần lớn là do nguyên nhân tâm lý hoặc do sự thiếu hiểu biết về sinh hoạt tính giao của một trong hai hoặc cả hai vợ chồng. Do đó tình trạng lãnh cảm ở phụ nữ chỉ là phản ứng có tính bên ngoài, hoàn toàn có thể cải thiện được. Đây cũng là điều mà những phụ nữ mắc chứng lãnh cảm cần biết, điều nguy hiểm nhất và làm cho tình trạng trở nên tồi tệ hơn, đó là tâm trạng bi quan, cho rằng chứng lãnh cảm của họ không thể chữa được.

Có nhiều trường hợp cho thấy phụ nữ mới lập gia đình, trong thời gian đầu tiên chung sống, họ hoàn toàn không có khoái cảm trong lúc giao hợp, nhưng họ chỉ coi chuyện đó chỉ là vì chưa cảm thấy thôi, không hề cho rằng mình bị lãnh cảm. Ít lâu sau họ lại hưởng đầy đủ khoái cảm như mọi phụ nữ bình thường khác.

Để khắc phục tình trạng này, cần phải bình tâm tìm ra nguyên nhân như đã phân tích ở trên. Ở đây, sự hiểu biết về sinh hoạt tính giao của cả hai người là một điều cần thiết.

Động tác không đúng của người chồng trong sinh hoạt tình dục có thể dẫn tới những rối loạn tính dục khác nhau ở người vợ. Những rối loạn thường thấy dưới hình thức rối loạn cảm giác tính dục.

Lạnh nhạt tình dục thứ phát: Đặc điểm của chứng lạnh nhạt này là: người vợ trước đây đã từng có xúc cảm và thêm muốn sinh hoạt tình dục bình thường, nhưng do ảnh hưởng của việc thường xuyên không thỏa mãn trong sinh hoạt tình dục với chồng và do không đạt được cảm giác khoái ngất nên đã có thái độ khó chịu đối với vấn đề tình dục. Người vợ bắt đầu tránh né sự gần gũi ân ái với chồng, luôn nghĩ rằng sự hưng phấn tình dục sẽ không kết thúc bằng cảm giác khoái ngất, cuối cùng chỉ thêm khó chịu mà thôi.

Ở những phụ nữ thường bị tình trạng không đạt được cảm giác khoái ngất hoặc ít khi đạt được (*chẳng hạn do người chồng xuất tinh quá sớm*), có thể xuất hiện những trạng thái tâm lý bất thường như sợ hãi, chán chường, chờ đợi căng thẳng, cảm giác lo lắng không biết mình có đạt được cảm giác khoái ngất trong lần giao hợp sắp tới với chồng hay không. Chính những tình trạng tâm lý bất thường này lại kìm hãm sự hưng phấn tình dục và trở thành nguyên nhân chính của việc không đạt được cảm giác khoái ngất. Nếu điều này cứ lặp đi lặp lại càng lúc càng nhiều thì cuối cùng người vợ sẽ tin chắc trong những lần giao hợp sắp tới cũng sẽ không đạt được cảm giác khoái ngất. Nàng sẽ

có thái độ lãnh đạm hoặc không tán thành tham gia giao hợp, thậm chí có thể còn nảy sinh trạng thái tâm lý ghê tởm về thể chất đối với người chồng. Bạn nên phòng ngừa những biến chứng tâm lý kiểu như vậy, để ngăn chặn những xung đột nghiêm trọng giữa hai vợ chồng trên cơ sở này, bạn cần phải kịp thời nhờ cậy bác sĩ chuyên khoa về tâm lý và tình dục học.

Biến chứng rối loạn thần kinh chức năng: Như trên đã nói, tình trạng không được thoả mãn tính dục kéo dài có thể dẫn người vợ tới những phản ứng rối loạn thần kinh chức năng khác nhau. Những người vợ này thường hay bị nhức đầu, cảm thấy kiệt sức, mất hứng thú đối với cuộc sống và gia đình của chính mình, kém ngủ; ngoài ra, ở họ còn thấy xuất hiện một loạt triệu chứng tiêu biểu cho những kiểu rối loạn thần kinh chức năng khác nhau. Không ít người trở nên dễ cáu bẳn, ưa thích cãi cọ và gây chuyện om sòm. Trong một số trường hợp, những triệu chứng kể trên đã được bộc lộ ra rõ rệt đến mức chúng ta có thể nói tới một sự trầm uất. Chứng rối loạn thần kinh chức năng hoặc trầm uất kiểu này cần phải kết hợp chặt chẽ với việc bình thường hoá và ổn định sinh hoạt tình dục trong cuộc sống của họ.

Đời sống tính dục trong hôn nhân có trục trặc và việc người vợ không đạt được cảm giác khoái ngất lúc giao hợp cũng có thể trở thành nguyên nhân của chứng rối loạn thần kinh ở người chồng. Người chồng có thể tự ái, lo lắng vợ mình sẽ lang chạ với người khác, từ đó ở ông ta sẽ xuất hiện những triệu chứng chung của chứng rối loạn thần kinh chức năng như: cảm giác mệt mỏi, mất ngủ, dễ cáu gắt, nhức đầu, v.v... Cũng như trường hợp xảy ra ở phụ nữ, việc loại trừ những triệu chứng này chỉ có thể thực hiện được với điều kiện phải bình thường hoá sinh hoạt tình dục.

Biến chứng gây tật bệnh các cơ quan ở vùng khung chậu nhỏ: Do ảnh hưởng của việc người phụ nữ thường xuyên không đạt được cảm giác khoái ngất mà trong nhiều trường hợp ở họ đã xuất hiện những biến đổi viêm thoái hoá ở vùng các cơ quan thuộc khung chậu nhỏ, hậu quả của sự ứ máu trong các cơ quan nói trên. Khi đó, người phụ nữ rất dễ bị viêm mãn tính ở các vòi trứng hoặc niêm mạc của âm đạo, họ thường bị chứng khí hư hoặc vô sinh thứ phát. Việc điều trị những tình trạng nói trên bằng thuốc thường chỉ có tác dụng khá hơn trong một thời gian ngắn. Nếu muốn chữa trị tận gốc thì trước hết cần phải loại

bỏ nguyên nhân cơ bản khiến người ta bị bệnh, điều đó có nghĩa là trước tiên cần phải bình thường hoá sinh hoạt tình dục trong hôn nhân.

8/ Xử lý các trường hợp đau đớn khi giao hợp ở nữ giới

Đau đớn khi giao hợp là một trong các trở ngại của sinh hoạt tính giao ở nữ giới, nếu nghiêm trọng có thể xuất hiện việc không thể giao hợp. Có khi chỉ do một nguyên nhân đơn độc, cũng có khi do nhiều nguyên nhân phức tạp cùng tồn tại. Người ta có thể kể ra như sau:

-Do không biết hay thiếu kinh nghiệm về sinh hoạt tính giao.

-Do hưng phấn tính dục không đủ, dịch nhờn không tiết ra nên âm đạo khô rất.

-Do cơ quan sinh dục: có thể kể ra mấy loại dưới đây:

a) Âm đạo: viêm âm đạo, âm đạo co rút và khô rất, màng trinh dày, cửa âm đạo hẹp bẩm sinh (có thể can thiệp bằng phẫu thuật).

b) Các bệnh hay dị tật về cổ tử cung, tử cung, buồng trứng, ống dẫn trứng, v.v...

c) Âm đạo có phản ứng quá mẫn cảm (dị ứng).

d) Một số bệnh tật khác như: viêm niệu đạo, viêm bàng quang, v.v...

Để khắc phục chứng đau đớn khi giao hợp do các nguyên nhân từ cơ quan sinh dục, chủ yếu là điều trị các bệnh tật liên quan.

-Do nhân tố tâm lý: có ba loại thường thấy là:

a) Bắt nguồn từ giáo dục hay quan niệm sai lạc từ nhỏ trong gia đình đã ăn sâu vào tiềm thức, như: quan niệm sinh hoạt tình dục là tội lỗi kèm theo tâm trạng sợ hãi, lo lắng, v.v...

b) Nhân tố tổn thương tâm lý: sự đau đớn trong khi giao hợp (*như giao hợp lần đầu tiên, đem tân hôn bị người chồng xử sự thô bạo, bị cưỡng dâm, v.v...*) còn lưu lại ấn tượng, hình thành một phản xạ có điều kiện.

c) Những nhân tố ức chế sự hưng phấn tính dục: như vợ chồng bất hòa, hoàn cảnh sinh hoạt tính giao không kín đáo, sợ mang thai, v.v...

Đối với những trường hợp trên, chỉ cần tiêu trừ nhân tố tâm lý (*tâm lý trị liệu*) là có thể khỏi hẳn. Trong trường hợp này, người chồng có vai trò rất trọng yếu, sự quan tâm chăm sóc là điều rất cần thiết.

9/ Thế nào là âm đạo co rút

Âm đạo co rút còn gọi là chứng sợ sinh hoạt tính giao tổng hợp, là một loại trở ngại sinh hoạt tính giao. Đang lúc có ý muốn thực hiện cuộc giao

hợp, các cơ bắp ở phạm vi 1/3 đoạn ngoài âm đạo bỗng phát sinh phản xạ co rút không theo ý muốn, cửa vào âm đạo bị đóng kín làm cho cuộc giao hợp không cách nào tiến hành được.

Trạng thái tâm lý là nguyên nhân chủ yếu gây ra chứng co rút âm đạo, giống như nhân tố tâm lý gây ra chứng đau đớn khi giao hợp ở phụ nữ.

Chứng co rút âm đạo chia ra hai loại nguyên phát và thứ phát, ngoài ra còn có một loại có tính hoàn cảnh, tức là do hoàn cảnh thay đổi mà phát sinh chứng co rút âm đạo.

Trong thực tế, chứng co rút âm đạo tương đối rất ít gặp, hiệu quả trị liệu cũng rất khả quan, theo thống kê đạt tới 90%. Người thầy thuốc thông qua việc giảng giải tri thức khoa học khiến cho người bệnh hiểu, tự tin hơn. Người chồng cũng cần phối hợp tích cực để tạo trạng thái tâm lý ổn định cho người vợ, khôi phục tình trạng bình thường.

10/ Thủ dâm trước hôn nhân có ảnh hưởng đối với sinh hoạt tính giao không?

Thủ dâm là một loại hành vi tính dục mà người đó tự tiến hành kích thích bộ phận sinh dục để làm thỏa mãn ham muốn tính dục.

Theo quan niệm ngày nay, thủ dâm được coi là một biểu hiện sinh lý gần như bình thường, là hình thức thông thường của sự phát triển tính dục, khi người ta chưa thể thỏa mãn cảm giác tính dục bằng cách giao hợp. Nhưng về mặt xã hội thì nó vẫn không được tán thành, và người ta đã có những cố gắng nhằm ngăn cản việc thủ dâm trong thanh thiếu niên. Điều này bắt nguồn từ những vấn đề có tính giáo dục như:

- Vào lứa tuổi dậy thì, thanh thiếu niên nam nữ cần phải học cách làm chủ những khát vọng tính dục của mình, và phải nhận thấy rằng một sự tự chủ bản thân như vậy là rất cần thiết cho cuộc sống vợ chồng sau này.

- Trong thời kỳ giới tính phát triển đầy đủ của thanh thiếu niên, cần thiết áp dụng nguyên tắc chuyển hướng năng lực tính dục sang những mục tiêu khác trong cuộc sống, để nhân cách phát triển toàn diện, tạo điều kiện để hình thành một trạng thái tâm-sinh lý đầy đủ giá trị một con người. Đương nhiên, sự phát triển toàn diện nhân cách là mục đích quan trọng hơn nhiều so với sự thỏa mãn cảm giác tính dục có tính giai đoạn tạm thời và không mấy hợp với tự nhiên.

Một số người vẫn tiếp tục thủ dâm sau khi

thành hôn, khi ấy chúng thủ dâm có thể dẫn tới những rắc rối và những xung đột nhất định trong cuộc sống vợ chồng, mặc dầu nó không gây ra một bệnh tật nào hết. Chúng thủ dâm có thể gây ra những hậu quả đặc biệt nghiêm trọng khi người chồng đáng lẽ phải giao hợp với vợ thì lại chỉ thủ dâm mà thôi. Ngoài ra, việc thủ dâm có thể dẫn tới những hậu quả sau:

-Thủ dâm quá độ, nhiều lần liên tiếp khiến cho cơ quan sinh dục có tập quán phải kích thích mạnh, điều này có thể dẫn tới tình trạng không thỏa mãn khi thực hiện sinh hoạt tính giao giữa hai giới, từ đó gây ra sự mất đồng điệu giữa hai vợ chồng.

-Nhận thức sai lầm và sự sợ hãi cực độ hành vi thủ dâm có khả năng dẫn tới chứng dương nuy và xuất tinh sớm trong sinh hoạt tính giao giữa hai vợ chồng.

-Nếu việc thủ dâm trước kết hôn mang tâm trạng sợ bị người khác phát hiện nên lúc nào cũng vội vàng kết thúc sớm, thì điều này có khả năng trở thành tập quán dẫn tới chứng xuất tinh sớm sau kết hôn.

Để tránh những hậu quả không hay sau khi kết hôn, thứ nhất là cần phải có một nhận thức

đúng đắn về hành vi thủ dâm, xóa bỏ tâm trạng sợ hãi và tội lỗi; thứ hai là cần phải không chế khắc phục những việc này thông qua rèn luyện ý chí, chỉ cần kiên trì là có thể ổn định. Ngoài ra, cần phải tránh tiếp nhận những tác nhân kích thích bên ngoài như sách báo phim ảnh khiêu dâm, quần lót quá chật, các điều kiện làm cho bộ phận sinh dục nóng hay ngứa, v.v...

Một khi phát sinh một số hậu quả không tốt sau kết hôn, bạn cũng không cần phải quá lo lắng, chỉ cần bạn nhẫn nại, tự tin, thay đổi nhận thức và quyết tâm bỏ thói quen thủ dâm thì bạn có thể thích ứng được sinh hoạt tính giao của hai vợ chồng.

11/ Giữ vệ sinh bộ phận sinh dục

Thời gian mới kết hôn, hai vợ chồng đều dễ mắc phải các chứng viêm nhiễm đường tiểu, ở phụ nữ có nhiều trường hợp viêm niệu đạo, ở nam giới có nhiều trường hợp viêm tuyến tiền liệt. Chủ yếu do các nguyên nhân sau:

-Lần đầu sinh hoạt tính giao, do màng trinh bị rách, dương vật đưa vào âm đạo tạo nên ma sát làm phá vỡ sự thăng bằng sinh lý vốn có của cơ quan sinh dục, vì vậy rất dễ bị viêm nhiễm.

-Không chú ý giữ gìn vệ sinh thân thể và bộ

phận sinh dục khi tiếp xúc vi khuẩn xâm nhập vào bộ phận sinh dục dẫn tới viêm nhiễm.

-Thời mới kết hôn thường bận rộn, sinh hoạt tính giao nhiều lần khiến cho cơ thể bị mệt mỏi, sức đề kháng xuống thấp vì vậy rất dễ bị cảm mạo và dẫn tới các chứng viêm nhiễm.

Nói tóm lại, thân thể sạch sẽ là đòi hỏi của phép vệ sinh thông thường để giữ gìn sức khỏe, về phương diện này, cơ quan sinh dục cũng không có ngoại lệ. Hàng ngày phải rửa ráy cơ quan sinh dục ngoài của mình là điều tất nhiên. Vì các nơi ấy thường xuyên diễn ra sự bài tiết của các tuyến bã nhờn và các tuyến sinh dục; nước tiểu sót lại, vẩy sừng và mồ hôi tạo thành môi trường nuôi dưỡng vi trùng. Đối với các cơ quan sinh dục bên trong thì đã có cơ chế tự nhiên giữ cho chúng sạch sẽ rồi, một người đàn ông khỏe mạnh bình thường không cần phải nghĩ đến chuyện thụt rửa niệu đạo; một người đàn bà khỏe mạnh cũng vậy, chẳng cần thụt rửa các cơ quan sinh dục bên trong của mình. Nếu bác sĩ phụ khoa không có chỉ định thì nói chung không được đụng chạm đến âm đạo. Do ở màng nhầy của âm đạo có một số vi khuẩn có ích, các vi khuẩn này có liên quan mật thiết với màng nhầy, thậm chí chúng được nuôi dưỡng

bằng màng nhầy, nhờ đó axit lactic do chúng tạo ra diệt được tất cả các thứ phôi lạ khác. Việc thụ rửa bằng bất cứ một chất sát trùng nào không những diệt mọi chất lạ, mà còn diệt cả vi khuẩn axit lactic có ích ấy. Hiện nay có những phương pháp hiện đại điều trị chứng viêm nhiễm âm đạo làm cho các vi khuẩn axit lactic tái lập cư trú ở màng nhầy, tạo sự cân bằng và làm âm đạo vệ sinh sạch sẽ một cách tự nhiên.

Ngoài ra, chúng ta phải lưu ý việc bảo vệ để khỏi bị lây bệnh, đặc biệt là lây các bệnh hoa liễu. Cần lưu ý, đặc biệt là đối với phụ nữ, phần bụng dưới tránh bị giảm thân nhiệt quá lớn (*do thời tiết lạnh*). Điều này dễ làm cho người phụ nữ bị viêm niệu đạo, viêm âm đạo, viêm tử cung, viêm buồng trứng và viêm mô khung chậu.

Người nữ có thể tránh được các bệnh phụ khoa nếu như họ áp dụng đúng cách các phép vệ sinh. Ngoài ra cần phải chăm sóc các cơ quan tiếp giáp với các cơ quan sinh dục. Những người mắc bệnh táo bón thường cảm thấy hậu quả của bệnh này ở các cơ quan sinh dục. Do phân tích lại ở phần dưới ruột già đè lên các cơ quan sinh dục nằm bên cạnh chúng làm cản trở sự tuần hoàn. Từ đó có thể xuất hiện những bệnh viêm nhiễm, ở

nam thì bị viêm tuyến tiền liệt hoặc túi tinh, ở nữ thì bị viêm toàn bộ mô khung chậu. Việc đại tiện bình thường sẽ loại trừ tất cả các bệnh nói trên.

Nhiều người nữ có thói quen xấu là nhịn đi tiểu quá lâu. Sự ngưng ngừng một cách sai lầm làm cho họ không đi tiểu đúng lúc cần thiết. Bằng quang quá đầy sẽ đẩy tử cung về phía sau, nếu cứ lặp đi lặp lại mãi tình trạng này thì tử cung sẽ bị lệch. Bấy giờ chỉ cần màng tử cung và ruột già bị viêm là cả hai cơ quan này có nguy cơ dính vào nhau. Sự chuyển dịch đơn giản vị trí của tử cung dẫn đến việc tử cung bị dính liền sẽ kèm theo rất nhiều hậu quả tai hại, thậm chí có thể bị chứng vô sinh hoặc sảy thai.

Có mấy điểm chủ yếu cần chú ý về vệ sinh bộ phận sinh dục trong sinh hoạt tính giao như sau:

-Ngoài trừ việc tắm rửa hàng ngày, trước khi tiến hành sinh hoạt tính giao hai vợ chồng cần phải vệ sinh cơ thể rửa sạch phần ngoài bộ phận sinh dục. Ở đàn ông cần chú ý rửa sạch quy đầu và mé trong da bao quy đầu. Ở phụ nữ cần chú ý hai cặp môi lớn môi nhỏ và các vùng chung quanh âm vật, cuối cùng là cần phải rửa sạch hậu môn. Nên rửa xuôi từ phía âm hộ ra phía sau hậu môn (cho nước chảy từ phía trước xuống). Trong trạng thái

sức khỏe bình thường, không cần tẩy rửa âm đạo.

-Sau khi giao hợp, cần phải rửa sạch bên ngoài bộ phận sinh dục, ở nữ giới tốt nhất là nên tiểu tiện một lần vì nước tiểu có tác dụng tống ra, rất có lợi.

-Sau khi rửa ráy, sử dụng khăn lông hoặc vải mềm lau khô, cần chú ý vùng da mềm ở hai bên bẹn.

-Thường xuyên thay đồ lót, ít nhất là một ngày một lần.

TIẾT 5

PHƯƠNG PHÁP TRÁNH THAI

1/ Các phương pháp tránh thai

Vấn đề hạn chế sinh sản là nguyện vọng phổ biến trong xã hội hiện đại, vì vậy hiểu biết và nắm vững cách tránh thai là điều cần thiết đối với các đôi vợ chồng mới cưới.

Tránh thai tức là dựa vào nguyên lý khoa học của quá trình thụ thai để thay đổi hoặc phá bỏ những điều kiện mà việc thụ thai cần phải có nhằm cản trở việc thụ thai. Có nhiều phương pháp tránh thai, hiện nay trên thế giới người ta thường dùng các biện pháp dưới đây:

-Ngăn ngừa sự gặp nhau giữa tinh trùng và

trứng, như nam giới dùng bao cao su ngăn cản không cho tinh trùng vào âm đạo, phụ nữ dùng màng ngăn cách âm đạo để cản trở tinh trùng vào tử cung; trước khi giao hợp đặt các loại thuốc, vòng tránh thai, v.v... vào âm đạo lợi dụng tác dụng hoá học của chúng để giết chết tinh trùng hoặc làm cho tinh trùng mất đi khả năng thụ tinh.

-Ức chế quá trình rụng trứng hoặc sự phát triển của tinh trùng bằng thuốc tránh thai.

-Thay đổi điều kiện trong tử cung. Nếu đặt vòng tránh thai vào tử cung sẽ ngăn cản không cho trứng đã thụ tinh làm tổ và phát triển.

Mỗi phương pháp tránh thai đều có ưu điểm và khuyết điểm của nó. Hai vợ chồng nên dựa vào hoàn cảnh của mình mà chọn một phương pháp thích hợp. Dưới đây xin nêu một vài gợi ý:

-Vợ chồng mới cưới có thể uống thuốc tránh thai hoặc đặt vòng tránh thai.

-Vợ chồng thỉnh thoảng mới gặp nhau có thể dùng vòng tránh thai, màng ngăn âm đạo, thuốc tránh thai.

-Phụ nữ trong thời kỳ cho con bú, người chồng nên dùng bao cao su, sau khi sinh ba tháng có thể đặt vòng tránh thai.

-Vợ chồng sống với nhau thường xuyên có thể sử dụng loại thuốc có tác dụng lâu dài hoặc vòng tránh thai.

Thời điểm đặt vòng tránh thai: Nói chung sau khi hành kinh từ ba đến bảy ngày đặt vòng là thích hợp nhất. Bởi vì thời kỳ này màng tử cung vừa mới tái sinh, tương đối mỏng nên khi đặt vòng ít gây ra trở ngại. Lúc phá thai hoặc điều hoà kinh nguyệt có thể đồng thời đặt vòng. Lúc này tử cung tương đối mềm dễ đặt, vả lại có thể tiết kiệm được thời gian thao tác. Nhưng trong trường hợp tử cung đã dài vượt quá 9cm thì không nên đặt vì sẽ dễ bị tuột, hãy chờ tới kỳ sau. Sau khi sinh, tử cung phải mất một thời gian mới khôi phục trạng thái bình thường, sản phụ nên đặt vòng vào khoảng thời gian ba tháng sau khi sinh. Trong trường hợp phẫu thuật trong khi sinh thì phải sau sáu tháng, khi vết thương đã lành hẳn mới được đặt vòng tránh thai.

Một số điều cần chú ý khi đặt vòng tránh thai:

-Phụ nữ cần phải đặt vòng tránh thai ở bệnh viện và được nhân viên y tế hay bác sỹ theo dõi kiểm tra (nhân viên y tế sẽ căn cứ vào đặc điểm tử cung của từng người để chọn loại vòng thích hợp

và việc đặt vòng phải được tiến hành trong điều kiện vô trùng rất nghiêm ngặt; việc đặt vòng nói chung không đau lắm, người được đặt vòng chỉ cần nghỉ ngơi một lúc là có thể trở về nhà.)

-Sau khi đặt vòng, tử cung sẽ giãn ra, để tránh việc vòng có thể bị rút ra ngoài, người được đặt vòng nên ở nhà nghỉ ngơi trong vài ngày, trong vòng một tuần không nên lao động nặng, trong vòng hai tuần không được giao hợp, nên giữ gìn âm hộ sạch sẽ.

-Ba tháng đầu sau khi đặt vòng tránh thai phải thường xuyên đến bệnh viện kiểm tra.

2/ Chọn phương pháp tránh thai trong giai đoạn tân hôn

Những cặp vợ chồng mới cưới có thể uống thuốc tránh thai hoặc đặt vòng tránh thai là tốt nhất. Căn cứ vào thời gian tác dụng lâu mau mà người ta chia thuốc tránh thai ra làm hai loại:

-Loại thuốc tránh thai có tác dụng ngắn: Gồm có loại thích hợp với các cặp vợ chồng thường xuyên sinh hoạt tính giao với nhau và loại dùng cho các cặp vợ chồng sống xa nhau, thỉnh thoảng mới giao hợp.

-Loại thuốc tránh thai có tác dụng dài: Loại này mỗi tháng uống một lần, thích hợp với những

người có sinh hoạt tính giao bất định.

Nói chung việc sử dụng thuốc tránh thai nên hỏi ý kiến bác sỹ.

Những lời khuyên cáo chân thành giành cho các bạn mới kết hôn:

* Việc kết hợp hai thân xác cần phải lấy sự kết hợp hai tâm hồn làm tiền đề.

* Sự hấp dẫn của tính dục mà không có tình yêu thì chỉ là sự mê muội hư ảo nhất thời.

* Đối với khát vọng tính dục, bạn cần phải lay tỉnh nó, bồi dưỡng nó, phát triển nó, thăng hoa nó, thỏa mãn nó.

* Nếu cho rằng sự hấp dẫn của tính dục chỉ ngang những cảm xúc tính dục nhục thể thì rõ ràng bạn thiếu sức tưởng tượng và chưa hiểu gì về tình yêu vợ chồng.

* Bản thân của tính dục không có tốt xấu, cách thể hiện nó mới có tốt xấu.



3. GIA ĐÌNH HÒA HỢP

Một gia đình đầm ấm thuộc về hai bạn, nếu hai bạn hiểu biết nhau rồi đi đến hôn nhân. Dùng lòng yêu thương, trí tuệ và sự hấp dẫn của bản thân để xây dựng một chỗ đứng chân suốt đời cho hai người.



TIẾT 1

BUƯỚC ĐẦU LÀM CHỒNG

Bạn phải không ngừng tìm hiểu vợ của mình

Người vợ ví như một cuốn sách khó hiểu, bạn phải đọc nhiều năm nhiều tháng mới có thể hiểu được.

Theo các chuyên gia nghiên cứu, sinh hoạt gia đình sau kết hôn có hòa hợp hay không tùy thuộc vào mức độ hiểu biết lẫn nhau của hai vợ chồng. Trình độ hiểu biết này đòi hỏi phải đi sâu vào thế giới nội tâm và một số đặc tính tâm lý của đối phương.

Trong thực tế, sự hiểu biết nhau trước hôn nhân, cho dù ở một mức độ nào cũng đều là tương đối. Vì yêu đương là một giai đoạn rất đặc biệt, cả hai người đều ở trong một trạng thái phòng bị cao

để chiếm cho được cảm tình của đối phương, tự mỗi người đều cực lực phô trương cái đẹp nhất, hay nhất của mình ra. Lúc này ở người nam, trong mắt họ nàng là Tây Thi, họ không chỉ tô vẽ thêm nét đẹp bên ngoài cho đối phương, mà đồng thời còn tưởng tượng thêm những đức tính, phẩm hạnh tốt cho nàng nữa, thậm chí khuyết điểm của nàng cũng biến thành ưu điểm.

Sau kết hôn, tình cảm của hai người dần dần bình ổn trở lại, có cái nhìn khách quan hơn. Từ đó đòi hỏi hai người phải bình tâm để tìm hiểu nhau thêm một lần nữa.

Trở lại vấn đề cần phải hiểu về phương diện tâm lý của người vợ. Một cô gái trẻ mới bước vào cuộc sống hôn nhân, vì quá cảm xúc với niềm hạnh phúc mới, hoặc có khi còn bỡ ngỡ, dễ thích ứng được hoàn cảnh sống mới cần phải mất một thời gian. Trong tình trạng như vậy, tâm tính họ có đôi chút thất thường cũng là lẽ tự nhiên mà thôi. Người chồng phải đóng vai trò chủ động giúp vợ mình thích nghi với không khí sinh hoạt gia đình, giúp nàng vượt qua trạng thái bất ổn đối với hoàn cảnh sống mới. Về mặt tính cách và thói quen sống, người chồng lúc đầu có thể cũng chưa thể thích ứng hoàn toàn với tính cách và thói

quen của vợ mình, nên đôi lúc xảy ra những sơ suất. Trong mọi trường hợp, bình tĩnh và có thái độ khoan dung là điều cần thiết.

Sự khoan dung làm cho người đàn ông trưởng thành

Nó là một đức tính tốt của con người, càng cần phải có ở người đàn ông.

Khoan dung có nghĩa là tôn trọng và hiểu biết, là xử sự khoáng đạt và rộng lượng.

Khoan dung thể hiện được tính cách của con người, nhất là tính cách của một người đàn ông.

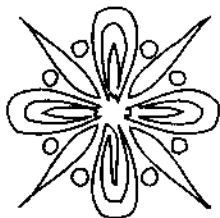
Khoan dung trước tiên là một tấm lòng tốt; cũng là một thái độ, là vẻ mặt vui vẻ và tâm bình khí hòa. Khoan dung còn là lòng tự tin, nó biểu hiện việc người đàn ông có một trạng thái tâm lý vững vàng khỏe mạnh.

Đương nhiên, không nên hiểu lầm khoan dung với các thái độ khác như không có nguyên tắc sống, ba phải sao cũng được, vì khoan dung là thái độ của trí tuệ.

Trong thời gian này, người chồng phải tỉnh táo tìm hiểu tính cách của vợ mình. Thông thường về mặt tâm lý trong lúc mới yêu đương, người đàn ông không đòi hỏi nhiều đức tính ở người yêu của mình, và trong giai đoạn này họ thích cho hơn là

nhận; nhưng họ lại đòi hỏi ở người vợ rất nhiều điều khi hai người đã chính thức bước vào đời sống vợ chồng, và lúc này thì họ thường có thái độ thích nhận hơn là cho (ở đây chúng tôi muốn đề cập tới hành động cho và nhận có tính tinh thần, chẳng hạn cử chỉ chăm sóc hay âu yếm). Chính điều này là một trong các vấn đề trọng yếu mà người chồng phải suy xét, tìm cách điều chỉnh tính cách và thói quen sống sao cho có thể hòa hợp với người vợ mà không mất phong cách riêng của mình.

Dĩ nhiên việc điều chỉnh tính cách và thói quen sống phải được thực hiện ở cả hai phía. Vì vậy, người chồng tuy phải chủ động làm việc này, nhưng đồng thời cũng phải uyển chuyển uốn nắn tính cách của người vợ sao cho hợp với mình (một cách tương đối vì người chồng cũng phải tôn trọng tính cách riêng của vợ mình).



TIẾT 2

BƯỚC ĐẦU LÀM VỢ

Bạn phải tinh tế quan sát để hiểu chồng

Hôn nhân là sự kết hợp đặc biệt, là một loại khế ước tôn trọng và giúp đỡ lẫn nhau về mặt tinh thần để thiết lập một mối quan hệ sống chung với nhau suốt đời. Tinh tế quan sát để hiểu chồng là điều trọng yếu của nguyên tắc làm vợ, nó làm cho sinh hoạt gia đình được đầm ấm hạnh phúc.

Thông thường mà nói, người đàn ông thường ít thích biểu đạt, thí dụ như khi họ bị tổn thương không đến nỗi nghiêm trọng thường ít khi nói ra. Nếu người vợ không tinh ý thì khó nhận ra. Người đàn ông không giống phụ nữ trong chuyện dễ thổ lộ tâm tình. Nhưng như vậy không phải là do người đàn ông kiên cường như nhiều phụ nữ lầm tưởng, thực ra người đàn ông cũng có khi rất yếu đuối, nhất là những lúc áp lực trong công việc gia tăng, hoặc phát sinh sự việc ngoài ý muốn, nếu người vợ không tinh tế sẽ khó mà phát hiện những thay đổi tâm trạng ở người chồng, dẫn tới việc không kịp thời an ủi, khích lệ, giúp đỡ chàng trút bỏ những trạng thái tâm lý không hay đó đi.

Hãy thi triển tuyệt chiêu "dịu dàng" của

bạn

"Dịu dàng" là tuyệt chiêu trời ban cho phụ nữ để họ có một sức hấp dẫn đặc biệt kỳ lạ. Sự dịu dàng của một phụ nữ là hiểu ý người khác, đối với chồng có một sự quan tâm thân thiết. Với sự dịu dàng người vợ luôn luôn có lợi thế và dễ dàng khuyên can chồng hơn trong mọi trường hợp bất đồng. Theo thống kê nghiên cứu, rất nhiều đàn ông than vãn về việc người vợ của mình đã mất đi sự dịu dàng của nàng lúc mới yêu nhau. Cũng như đức tính khoan dung ở đàn ông, nếu người vợ duy trì được sự dịu dàng ban đầu của mình trong cuộc sống chung sau kết hôn, thì đó là một bước phát triển và hoàn thiện nhân cách, và cũng là cách ngự trị mãi trong trái tim của chồng.



TIẾT 3

BẾN CẢNG BÌNH YÊN

Khi tất cả những nỗi vui mừng háo hức của hôn lễ kết thúc, hai vợ chồng chính thức bước vào cuộc sống hôn nhân, sau thời gian trăng mật sớm chiều bên nhau, họ bắt đầu bình ổn về mặt tâm lý. Tới lúc phải va chạm thực tế, giai đoạn này là giai đoạn mà hai người đều phải cùng nỗ lực để xây dựng cho bản thân mình một bến cảng bình yên để dừng chân suốt đời.

Con người là động vật có tình cảm và lý trí ở hình thức cao cấp nhất, lại có thể thông qua sự tích lũy kinh nghiệm trong cuộc sống để không ngừng hoàn thiện. Đó cũng là điều cơ bản để xây dựng một gia đình hạnh phúc.

Tình cảm là mối quan hệ trọng yếu của vợ chồng

Duy trì mối giao lưu tình cảm là duy trì mối dây gắn bó hai vợ chồng lại với nhau. Nếu giữa hai vợ chồng thiếu hoặc để hổng mất mối giao lưu này thì sẽ tạo nên một sự ngăn cách giữa họ. Kết quả là bóp chết sức sống trong quan hệ vợ chồng.

Các chuyên gia về tâm lý hôn nhân gia đình cho rằng: Để xây dựng được một mối liên hệ bền

vững về mặt tinh thần tình cảm giữa vợ chồng không phải chỉ là việc làm trong sớm chiều, nó đòi hỏi sự nỗ lực từ hai phía, mỗi bên phải chủ động duy trì mối giao lưu này một cách vô điều kiện. Nó là sự giao lưu vượt lên mọi lời nói và có một sức truyền cảm đặc biệt, tạo bối cảnh cho sự hiểu biết nhau.

Cần biểu đạt tình cảm

Tất nhiên, giao lưu bằng lời nói là phương pháp quan trọng để trao đổi tư tưởng tình cảm với nhau. Trong quan hệ vợ chồng cũng vậy, tất cả mọi cách giao lưu đều nhằm vào mục đích cuối cùng để hai bên hiểu nhau, cùng nhau vun đắp một bến cảng yên bình.

Mặc dù vợ (hoặc chồng) của bạn biết rõ bạn yêu họ, nhưng bạn vẫn phải bộc lộ tình yêu đó ra. Nhiều cặp vợ chồng quá kín đáo, chính điều này đã cản trở việc giao lưu tư tưởng tình cảm giữa hai vợ chồng. Bạn chẳng việc gì phải che giấu tình yêu của mình. Ai mà chẳng thích mình được người mình yêu đáp trả một cách thích đáng về mặt tình cảm.

Cách biểu lộ tình yêu không chỉ giới hạn bằng ngôn ngữ mà hết sức đa dạng, như: cử chỉ âu yếm hay đồng tình, cầm tay, ánh mắt, v.v... thấy đều là

những cách biểu lộ tình yêu hết sức quan trọng.

Tóm lại, biểu lộ tình yêu không có một phương thức cố định nào cả. Thực ra chỉ cần hai người thực sự yêu nhau, tôn trọng quan tâm lẫn nhau, chúng ta sẽ có rất nhiều cách để bộc lộ tình yêu của mình.

Chúng ta đều biết hôn nhân là một quá trình lâu dài, trong ấy tình yêu bao giờ cũng là một động thái. Nó có thể phát triển một cách tốt đẹp, vợ chồng mãi mãi thương yêu nhau và cũng có thể ngày càng xấu đi. Tất nhiên tình yêu không phải tự trên trời rơi xuống mà nó là kết quả do hai người vun đắp. Tình yêu chỉ có thể trở thành bất tử khi chúng ta biết vun đắp và quý trọng nó.

Sống với nhau một cách trung thực

Muốn phát hiện ra ưu điểm và khuyết điểm của nhau, vấn đề mấu chốt là phải có một tình yêu lắng đọng bình ổn. Nếu yêu nhau bằng sự sôi nổi nóng bỏng thì khó nhận ra khuyết điểm, và về lâu về dài khó mà có hạnh phúc đầm ấm.

Một thái độ đúng đắn trong quan hệ vợ chồng là phải yêu nhau một cách chân thành và tỉnh táo, tôn trọng và quan tâm săn sóc lẫn nhau. Điều đó không có nghĩa là bao che, xuê xoa bỏ qua những thói quen không lành mạnh hay khuyết

điểm của đối tượng. Trong quan hệ vợ chồng là phải biết động viên khích lệ nhau khi có ưu điểm, chân tình khuyên can trước những khuyết điểm hay thói hư tật xấu của nhau.

Tự do của người này sẽ được giới hạn bởi tự do của người kia

Quan hệ vợ chồng là một tương quan đồng đẳng, không phải là quan hệ sở hữu. Hai người cần phải tôn trọng nhu cầu, sở thích của nhau, không nên can thiệp vào những sinh hoạt riêng tư chính đáng của nhau. Đồng thời, trước những vấn đề hệ trọng có liên quan đến hai người, vợ chồng nhất định phải bàn bạc thống nhất với nhau.

Tâm lý hoà hợp

Từ tình yêu đi đến hôn nhân là cả một sự thay đổi rất lớn. Thời gian đầu mới chung sống với nhau hai người sẽ phải đương đầu với không ít khó khăn. Nó đòi hỏi hai bên phải có sự tự điều chỉnh về mặt tâm lý để nhanh chóng thích ứng với sự thay đổi trước mắt. Nhưng do còn thiếu kinh nghiệm nên hai vợ chồng không thể tấu khúc nhạc ái tình một cách hoà điệu ngay được, vì vậy không cần thiết có áp lực tâm lý quá nặng nề.

Bầu không khí gia đình

Trước hết nó phải tạo ra cảm giác thoải mái, là nơi chốn mà người ta muốn về sau những giờ làm việc mệt mỏi để được nghỉ ngơi thư giãn. Đại đa số phụ nữ đều muốn trở thành người vợ đảm đang. Chỉ tiếc rằng đôi khi họ quá cầu toàn (thường do sự khác biệt tâm lý giữa hai giới) nên đã làm cho chồng không được nghỉ ngơi một cách đầy đủ. Ví dụ như nàng quá sạch sẽ, ngăn nắp, nhất định bắt chồng đọc báo xong phải xếp vào chỗ cũ, áo quần thay ra phải để đúng nơi, v.v... làm cho chồng cảm thấy bị gò bó, không được thoải mái và nghỉ ngơi một cách đầy đủ.

Nói chung, người vợ nào cũng thích nhà cửa sạch sẽ, đồ dùng đẹp mắt, v.v... Nhưng đối với một người chồng mệt mỏi khi trở về nhà thì ngả lưng xuống cái ghế dựa cũ kỹ đã quen dùng là tuyệt nhất.

Một ngôi nhà có một bầu không khí thoải mái là ngôi nhà mà người ta có cảm giác trút được hết mệt nhọc bực bội bên ngoài khi trở về đó. Điều này không giới hạn trong vấn đề tiện nghi, điều quan trọng nhất vẫn là không khí tình cảm ấm áp của quan hệ vợ chồng.

Thường thì người chồng không đòi hỏi nhiều

về điều kiện ăn ở sinh hoạt của mình, nhưng cũng khó chịu trước cảnh người vợ uể oải lười biếng. Đa số đàn ông đều cho rằng chỉ cần căn nhà ngăn nắp sạch sẽ, giản dị cũng được; còn hơn là căn nhà rộng lớn hoa lệ nhưng bừa bãi, không ai chăm sóc. Khi người chồng về tới nhà thấy vợ sạch sẽ thơm mát, cười dịu dàng bước ra chào hỏi, họ sẽ quên hết mệt mỏi buồn phiền bên ngoài.

CHÂM NGÔN TÌNH YÊU

** Tình yêu chó có điên cuồng say đắm, nó cần phải lớn lên.*

** Tình yêu không phải là nhìn nhau, mà là cùng nhau nhìn về một hướng.*

** Bí quyết sống với nhau lâu dài là: hãy bỏ đi quan niệm sửa đổi đối phương theo ý mình.*

** Nhà cao cửa rộng có thể là cần thiết, nhưng cần phải để cho người trong nhà tự do ra vào mới được.*

** Tình yêu nếu không làm cho mới mẻ từng ngày thì sẽ biến thành một thứ tập quán, cuối cùng người ta sẽ biến thành nô lệ của nó.*

TIẾT 4

CHUẨN BỊ LÀM CHA MẸ

Sinh con thông minh khoẻ mạnh, mẹ tròn con vuông là điều mà cặp vợ chồng nào cũng mong muốn.

Nói chung từ khi trứng thụ tinh, phát triển thành thai nhi có thể chia ra làm ba giai đoạn: thời kỳ trước khi làm tổ, thời kỳ phôi thai và thời kỳ thai nhi.

Những nhân tố đưa đến dị tật trong thời kỳ trứng làm tổ đối với thai nhi có ảnh hưởng rất nhỏ. Vì phôi thai có khả năng bù đắp tế bào để khôi phục những tổn thương.

Thời kỳ phôi thai là thời kỳ nhạy cảm nhất, dễ làm cho thai nhi bị dị tật nhất. Đó là khoảng thời gian sau khi mang thai từ mười lăm đến sáu mươi ngày. Trong thời kỳ này các tế bào phân hóa mạnh nhất, các cơ quan của thai nhi đang ở trong giai đoạn phát triển. Lúc này phôi thai đã mất hết khả năng khôi phục tổn thương, nên rất dễ xảy ra dị tật hoặc xảy thai. Cho nên trong thời kỳ này người mẹ phải hết sức cẩn trọng trong việc dùng thuốc để tránh ân hận về sau.

Thời kỳ thai nhi, các bộ phận trong cơ thể

thai nhi về cơ bản đã định hình. Cho nên nhận tố đưa đến dị tật không còn nhạy cảm nữa. Tuy nhiên, lớp vỏ tiểu não, đại não cũng như hệ thống sinh dục tiết niệu đang tiếp tục phân hoá, vì vậy những nhân tố gây ra dị tật vẫn còn ảnh hưởng tới các cơ quan này, cần phải chú ý.

Sau đây là những điều cần biết khi người vợ mang thai:

-Nên tới bệnh viện để kiểm tra, khám thai sớm khi phát hiện những dấu hiệu đã thụ thai như: Quá kỳ kinh hàng tháng mà không có kinh nguyệt, lại kèm xuất hiện các hiện tượng ói mửa, biếng ăn, v.v...

-Kiểm tra thai định kỳ ở bệnh viện chuyên khoa.

-Trong thời kỳ mang thai người mẹ tránh tiếp xúc với những nhân tố có hại sức khỏe trong môi trường, mọi việc sử dụng thuốc men phải có sự đồng ý của bác sỹ.

-Những người bị bệnh về tim, thận, viêm gan cấp tính, hoặc một số bệnh khác cần phải tích cực điều trị trước khi để thụ thai.

-Tiền sử bệnh tật trong gia đình ví dụ bệnh di truyền, hoặc thường bị dị tật bẩm sinh cần phải sớm đến bệnh viện theo dõi chẩn đoán tình trạng

thai nhi trước khi sinh.

-Chú ý giữ gìn vệ sinh trong thời kỳ mang thai.

-Trong ba tháng đầu là thời kỳ then chốt hình thành tạng phủ của bào thai. Mọi hoạt động phải giữ gìn cẩn thận, tránh làm những việc nặng nhọc.

-Thời kỳ giữa nên hoạt động một cách vừa phải như thường đi dạo, tập dưỡng sinh, tập thể dục nhẹ nhàng, hoặc tập một số động tác thể dục dành cho phụ nữ mang thai (có thể học ở các lớp hướng dẫn dành cho phụ nữ mang thai). Điều này có thể kích thích sự tiêu hoá, lợi cho giấc ngủ, đặc biệt là hữu ích cho sự phát triển của thai nhi. Sự sinh trưởng và phát triển của thai nhi không những có liên quan đến chế độ dinh dưỡng và sức khoẻ của người mẹ, mà sự vận động đi lại cũng có một tác dụng hết sức quan trọng. Có điều phải nên nhớ, trong thời kỳ thai nghén người mẹ không nên tiến hành những bài tập nặng.

Các nghiên cứu cho biết, những người mẹ trong thời kỳ mang thai có luyện tập ở một mức độ vừa phải, trái tim của đứa trẻ lúc mới ra đời sẽ to hơn những đứa trẻ khác và nhờ được cung cấp máu đầy đủ, các cơ quan và tổ chức trong cơ thể

cũng khoẻ mạnh hơn. Ngoài ra, việc vận động của người mẹ trong thời kỳ này sẽ tăng cường khả năng trao đổi chất của thai nhi, điều đó có tác dụng lớn trong việc phòng ngừa căn bệnh béo phì sau này của đứa bé. .

-Thời kỳ cuối là thời kỳ trước khi sinh ba tháng. Thời kỳ này người mẹ phải tự kiềm chế tình cảm của mình, không được cáu giận nóng nảy, cần luôn ở trong một trạng thái tâm lý ổn định và vui vẻ.

-Việc chăm sóc tinh thần của người mẹ cũng quan trọng như việc bồi dưỡng thể chất.

-Từ lúc mang thai cho đến lúc sinh, người mẹ sẽ thấy có nhiều biểu hiện khác thường, bạn nên đi khám bác sĩ chuyên khoa để được hướng dẫn cụ thể.

-Chú ý hạn chế sinh hoạt tính giao trong thời kỳ mang thai, không giao hợp trong khoảng ba tháng đầu và khoảng hai tháng cuối.

-Trong thời kỳ mang thai người mẹ tuyệt đối không uống rượu, hút thuốc, tránh các thức ăn có chất kích thích làm ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

-Chế độ ăn uống của người mẹ:

Việc ăn uống của người mẹ trong thời kỳ

mang thai phải đa dạng và cân đối đủ lượng, chứ không chỉ ăn một số món theo ý thích. Những món thích ăn chỉ nên ăn vừa đủ, những món không thích ăn nhưng cần thiết cho cơ thể cũng phải ăn để đảm bảo đủ dinh dưỡng.

Thức ăn ngoài vấn đề giàu chất dinh dưỡng phải dễ tiêu hóa. Không nên ăn các loại thức ăn quá nhiều dầu mỡ hoặc thức ăn thô chứa quá nhiều chất xơ, nên ăn phối hợp với các loại thức ăn giàu đạm động vật như thịt, trứng, cá với các loại thức ăn chứa đạm thực vật và các vitamin như các loại thực phẩm từ đậu, trái cây, rau xanh, v.v... Sự phối hợp các thức ăn cần phải thể hiện trong từng bữa ăn chứ không nên bữa thì ăn toàn món này, bữa thì ăn toàn món khác.

Hạn chế tối đa các thức ăn cay nóng hoặc không ăn.

-Cách ăn mặc của người mẹ trong thời kỳ mang thai:

Người mẹ mang thai cũng nên ăn mặc đẹp để tạo tâm lý dễ chịu. Nên dùng các loại y phục rộng rãi, mềm mại. Không nên mặc quần áo bó sát, giày cao gót, chỉ nên đi các loại giày dép có đế thấp, thoáng mát vào mùa nóng và ấm áp vào mùa lạnh. Cách ăn mặc thoải mái dễ chịu sẽ làm

cho tinh thần người mẹ khoan khoái, điều đó sẽ có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển thai nhi cũng như sau khi cháu bé ra đời.

.HẾT



MỤC LỤC

I. GIAI ĐOẠN TRƯỚC HÔN NHÂN

TIẾT 1

TỪ BIỆT CUỘC SỐNG ĐỘC THÂN	5
1/ Quả ngọt tình yêu chín mùi như thế nào?	5
2/ Như vậy bạn đã bắt đầu yêu đương như thế nào?	9
3/ Ý nghĩa của hôn nhân là gì?	24
4/ Một tình yêu chân chính	28

TIẾT 2

CÙNG NHAU XÂY DỰNG TỔ ẤM	33
1/ Cần phải căn cứ vào thực tế	33
2/ Sức khỏe là yếu tố cần thiết	34

TUẦN TRẮNG MẶT LÃNG MẠN

1/ Chọn địa điểm du lịch	39
2/ Chuẩn bị du lịch	39
3/ Một số điều cần chú ý trong khi du lịch	41

NHỮNG LỜI KHUYẾN CÁO CHÂN THÀNH GIÀNH CHO CÁC BẠN TRƯỚC KHI KẾT HÔN

2. TÂM LÝ & SINH LÝ TÍNH DỤC HÔN NHÂN

TIẾT 1

HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ SINH LÝ & TÂM LÝ TÍNH DỤC HÔN NHÂN	43
1/ Hiểu biết về chức năng sinh lý cơ quan sinh dục nam	43
2/ Hiểu biết về chức năng sinh lý cơ quan sinh dục nữ	47

3/ Các khu vực nhạy cảm	54
4/ Sự khác biệt tâm lý và sinh lý tính dục giữa nam giới và nữ giới	56

TIẾT 2

ĐỘNG PHÒNG HOA CHÚC	65
1/ Tao một bầu không khí ấm cúng	65
2/ Dao đầu khúc nhạc ái ân	65
3/ Sự thành công của đêm đầu tiên	67
4/ Có nhất định phải thấy màu đỏ trong đêm đầu tiên hay không?	70

TIẾT 3

ĐEM LẠI HẠNH PHÚC CHO NHAU	72
1/ Bước dần vào thiên thai, bốn giai đoạn của sinh hoạt tính giao	72
2/ Về vấn đề tư thế trong sinh hoạt tính giao	78
3/ Sự hòa hợp cộng hưởng của tình yêu và hoạt động tính giao	79
4/ Tiết tấu của khúc nhạc tình ái	82

TIẾT 4

NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG SINH HOẠT TÍNH GIAO ..	85
1/ Những trở ngại chức năng sinh lý tính dục thường thấy ở nam giới và nữ giới	85
2/ Trị liệu chứng dương nuy	88
3/ Khắc phục trường hợp xuất tinh sớm như thế nào?	93
4/ Nguyên nhân và trị liệu chứng không xuất tinh ..	97
5/ Thế nào là xuất tinh nghịch đường	99
6/ Tại sao sau khi kết hôn vẫn bị di tinh?	100
7/ Nguyên nhân và cách đối phó chứng lạnh nhạt tính dục ở nữ giới	102
8/ Xử lý các trường hợp đau đớn khi giao hợp ở nữ giới	110
9/ Thế nào là âm đạo co rút	111
10/ Thủ dâm trước hôn nhân có ảnh hưởng đối với sinh hoạt tính giao không?	112
11/ Giữ vệ sinh bộ phận sinh dục	115

TIẾT 5

PHƯƠNG PHÁP TRÁNH THAI	119
1/ Các phương pháp tránh thai	119
2/ Chọn phương pháp tránh thai trong giai đoạn tân hôn	122

NHỮNG LỜI KHUYẾN CÁO CHÂN THÀNH GIÀNH CHO CÁC BẠN MỚI KẾT HÔN

3. GIA ĐÌNH HÒA HỢP

TIẾT 1

BƯỚC ĐẦU LÀM CHỒNG	124
Bạn phải không ngừng tìm hiểu vợ của mình.....	124
Sự khoan dung làm cho người đàn ông trưởng thành	126

TIẾT 2

BƯỚC ĐẦU LÀM VỢ	128
Bạn phải tinh tế quan sát để hiểu chồng	128
Hãy thi triển tuyệt chiêu “dịu dàng” của bạn	129

TIẾT 3

BẾN CẢNG BÌNH YÊN	130
Tình cảm là mối quan hệ trọng yếu của vợ chồng	130
Cần biểu đạt tình cảm	131
Sống với nhau một cách trung thực	132
Tự do của người này sẽ được giới hạn bởi tự do của người kia	133
Tâm lý hoà hợp	133
Bầu không khí gia đình	134

CHĂM NGÔN TÌNH YÊU

TIẾT 4

CHUẨN BỊ LÀM CHA MẸ	136
Sinh con thông minh khỏe mạnh, mẹ tròn con vuông là điều mà cặp vợ chồng nào cũng mong muốn.....	136

0503 935

Giá : 14.000 đ