

## LỜI GIỚI THIỆU

Bác sĩ giải đáp về “chuyện ấy”... Tên chính của cuốn sách là "Vợ chồng - Bách khoa toàn thư về tình dục" do giáo sư y học Ferederic Rossiter viết.

Giáo sư Iustas Trecser nói: "Đại đa số người ta nghĩ rằng, họ đã biết tất cả những gì cần biết trong lĩnh vực tình dục. Các bác sĩ khẳng định sự sai lầm trong quan niệm đó".

Giáo sư Têôđô Vande-Vande đi xa hơn khi ông nói rằng tình dục là cơ sở của hôn nhân. Và đa số các cặp vợ chồng không biết những điều tối thiểu về tình dục.

Cuốn sách này với khả năng có thể nhằm đem lại cho người đọc các thông tin tương đối đầy đủ về tình dục. Những khái niệm đã có từ trước đến nay có thể đã trở nên lạc hậu, mặc dù còn lâu mới có thể trả lời mọi câu hỏi có liên quan đến tình dục.

Sự xem sách vở qua quýt gây ra tác hại to lớn cho những người không có hiểu biết tối thiểu hoặc có những khái niệm sai lầm về tình dục, cuộc sống của họ bị ám ảnh bởi sự dốt nát, những khuôn phép hoặc sự sợ hãi giả dối, thậm chí ngay cả các bà mẹ không dám nói cho những cô con gái của mình về sự tồn tại của một hiện tượng sinh lý bình thường như kinh nguyệt. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi các cô gái như vậy khi lớn lên sẽ trở thành những người vợ thiếu sự cân bằng về thần kinh. Hình thức trò chuyện giữa bác sĩ với hai vợ chồng được sử dụng để đạt được sự liên hệ chặt chẽ giữa ta với bạn đọc.

Thường thì người phụ nữ mong đợi rằng ông chồng của cô ta sẽ luôn luôn hành động như một hiệp sĩ hào hiệp, luôn sẵn sàng làm một việc gì đó cao thượng vì danh dự của cô ta, tuôn ra những lời biết ơn. Sau đó khi biết rằng những hành vi của ông chồng không giống như những hy vọng thầm kín của cô ta, cô ấy bắt đầu

---

nghĩ rằng nguyên nhân là do cô, cô không có sự quyền rũ cần thiết về tình dục để có thể gây hưng phấn cho chồng bằng những biện pháp bình thường. Người vợ như vậy sống trong thế giới của ước mơ, mà cơ hội để tạo ra một gia đình êm ấm không lớn lắm, khi mà cô ấy chưa ý thức được sai lầm của bản thân. Vệ sinh thân thể có ý nghĩa rất lớn trong hôn nhân, đúng hơn là trong sinh hoạt tình dục của nam giới và phụ nữ.

Một số phụ nữ dùng phun xịt nước hoa cũng không thể thay thế cho việc rửa ráy các cơ quan sinh dục hàng ngày. Các yếu tố khác như hơi thở hôi hám, cặp chân bốc mùi có vai trò rất tồi tệ trong sinh hoạt tình dục. Sự sạch sẽ của cơ thể là niềm tự hào của mỗi người. Không hoà hợp về tình dục là một trong những vấn đề quan trọng nhất mà các cặp vợ chồng thường gặp phải. Trong một cuốn sách gần đây về sinh hoạt tình dục của phụ nữ đưa ra số liệu 75% các cuộc ly hôn là do sự không thoả mãn như một yếu tố quan trọng khi giao hợp.

1. *Chồng: Liệu có phải sự không hoà hợp về tình dục là đặc điểm chỉ của các cặp vợ chồng mới cưới không?*

Bác sĩ: Không hoàn toàn như vậy. Thường thì các cặp vợ chồng đã chung sống vài năm mới phát hiện ra sự không thoả mãn khi giao hợp. Anh có thể không tin, có những phụ nữ đã lấy chồng 20 năm, sinh được một vài đứa con, nhưng trong suốt thời kỳ ấy không một lần nào đạt được cực khoái, mặc dù đó là người phụ nữ hoàn toàn bình thường và khoẻ mạnh.

2. *Vợ: Thưa bác sĩ, điều đó khó có thể tin được trong thực tế. Liệu nào một phụ nữ có 20 năm kinh nghiệm tình dục mà lại không bao giờ có được khoái cảm?*

Bác sĩ: Anh chị có biết rằng, có rất nhiều yếu tố có thể làm ảnh hưởng tới điều đó. Trong thực tế đó là một vấn đề đối với các bác sĩ tâm lý học, bởi vì thường người phụ nữ không thừa nhận hoặc giấu sự lo lắng mới xuất hiện. Nguyên nhân chính của tình trạng đó, rõ ràng do các phụ nữ không được giáo dục đúng ở tuổi trẻ con. Người ta dạy họ rằng tình dục là sự ghê tởm đáng hổ thẹn, cần thiết phải chịu đựng bản năng thú vật của đàn ông. Những phụ nữ đó không thích sự gần gũi về tình dục và về bản năng không muốn được nhận sự khoái cảm. Chỉ khi nào người phụ nữ hiểu rằng, giao hợp là hoạt động cần thiết và lành mạnh thì cô ta mới có được khoái cảm và giải thoát khỏi những bệnh do tưởng tượng, làm cản trở những sự âu yếm, vuốt ve của người chồng đối với cô ta.

3. *Vợ: Mặc dù mẹ tôi đã giảng giải cho tôi tất cả những gì mà bà cho là cần thiết, vậy mà có nhiều điều tôi vẫn cảm thấy khó hiểu.*

Bác sĩ: Điều đó không có gì đáng ngạc nhiên. Không ai là người có thể biết tất cả về tình dục, ngay cả bác sĩ cũng vậy.

4. *Chồng: Chúng ta cũng biết nhiều điều, nhưng hoá ra vẫn có nhiều vấn đề trong lĩnh vực tình dục, còn chưa biết hết được, và điều đó làm chúng tôi thấy lo ngại.*

Bác sĩ: Sự lo ngại xuất hiện bởi lẽ mỗi người phải va chạm với nhiều vấn đề khác nhau, nhiều phức tạp nảy sinh khi mong muốn tìm câu trả lời cho các vấn đề ấy. Nói đúng ra, những vấn đề gây lo lắng cho các cặp vợ chồng trẻ không nhiều chủ yếu đó là phóng tinh sớm, không đạt được khoái cảm trọn vẹn.

5. *Vợ: Điều đó có nghĩa là bác sĩ cho rằng cả vấn đề đó có thể giải quyết được?*

Bác sĩ: Thật bất hạnh là không phải mọi vấn đề đều có thể giải quyết được, chủ yếu là do bệnh nhân đến gặp bác sĩ để tìm lời khuyên hoặc chữa chạy thì quá muộn. Nếu như bệnh nhân đến đúng lúc thì có mọi khả năng để đạt được kết quả theo yêu cầu.

6. *Chồng: Chúng tôi mới cưới nhau cách đây một tháng, chúng tôi muốn được hỏi bác sĩ một vài câu hỏi nảy sinh giữa chúng tôi trong thời gian đó.*

Bác sĩ: Thực tế sau ngày cưới mỗi người đều có các vấn đề cần hỏi. Các cặp vợ chồng trẻ không đủ sức tự mình trả lời các câu hỏi nảy sinh. Đáng tiếc, là đôi lúc và tiếc rằng đại đa số không quan tâm tới việc được giúp đỡ một cách tử tế, mà lại hy vọng hoặc cho rằng các vấn đề của họ sẽ tự qua đi. Trong thực tế có những vấn đề sẽ qua đi, nhưng hôn nhân là một hành động rất nghiêm túc, phải được xem xét rất thận trọng. Thế anh chị có vấn đề gì phải lo lắng?

7. *Chồng: Thật khó hiểu, tại sao những người vợ và người chồng cần phải biết họ sẽ sống với nhau? Liệu bác sĩ có cho rằng điều đó sẽ tự qua đi không?*

Bác sĩ: Đúng, điều đó hoàn toàn đúng, nhưng rất ít các cuộc hôn nhân hạnh phúc, nếu hai vợ chồng thiếu hiểu biết trong vấn

đề này. Những dự định tốt đẹp và các bản năng tự nhiên chưa đủ để tạo ra một gia đình bền vững. Các số liệu đáng lo ngại về các vụ ly hôn như một ví dụ đơn giản và rõ ràng khẳng định một cách hùng hồn rằng việc đi đến hôn nhân không phải đơn giản như đa số các cặp vợ chồng trẻ thường nghĩ.

*8. Chồng: Ô, chúng tôi không nghĩ rằng bác sĩ sẽ bàn luận về vấn đề đó với cả hai chúng tôi. Tôi thì thế nào cũng được, nhưng vợ tôi có vẻ không được tiện lắm.*

Bác sĩ: Tôi không nghĩ thế. Không người phụ nữ bình thường nào lại không tìm vấn đề tình dục đáng e thẹn để bàn luận với chồng, với bác sĩ hoặc với một nhóm người từ góc độ văn hoá, có khoa học. Cảm thấy mình có lỗi trong các điều kiện đó - có nghĩa là thừa nhận một vài sai lệch như việc cảm đoán. Tôi sẽ nói chuyện này với cả hai người mới đúng hơn; có phải vậy không, thưa cô?

*9. Vợ: Tôi cũng nghĩ thế, bác sĩ nói hoàn toàn đúng.*

Bác sĩ: Thôi được, chúng ta có thể bắt đầu sau câu chuyện mào đầu với các dụng cụ, có nghĩa là nói về sự giao hợp, các cơ quan sinh dục, tôi cho rằng, hai người đã tìm hiểu nhau khá kỹ rồi chứ?

*11. Chồng: Vâng, tất nhiên rồi. Lẽ nào điều đó không bình thường?*

Bác sĩ: Tất nhiên là bình thường, nhưng anh chị sẽ lấy làm ngạc nhiên nếu như có một số cặp vợ chồng lại không làm điều đó. Họ không bao giờ nhìn thấy nhau khoả thân và lấy làm tự hào về điều đó.

Anh chị thấy đấy, vấn đề đặt ra không phải để cho sự tò mò. Một số người có thái độ rất khó chịu đối với việc khoả thân: Mặc dù chẳng có gì đáng hổ thẹn trong một cơ thể con người khoả thân cả, cơ thể này phải được che kín ở mọi nơi, mọi lúc nhưng không phải trong hôn nhân.

Thật kỳ lạ, khi nhiều người, kể cả những người có vợ có chồng không hề biết đến chức năng của các bộ phận sinh dục của

cơ thể. Thời thơ ấu người ta dạy trẻ gọi các bộ phận ấy bằng đủ các tên biệt danh khác nhau. Trên đường phố, bạn trẻ chỉ biết những tên gọi bậy bạ của các bộ phận ấy và chức năng của việc giao hợp và nhiều quan hệ vợ chồng khác nữa. Ở nhà thường người ta dạy bọn trẻ gọi các cơ quan sinh dục là "nó", "bộ phận ấy", "cái ấy", hoặc các thuật ngữ khác gây sự ngượng ngùng khi phát âm. Thật bất hạnh là tất cả những bí mật ấy bọn trẻ ít khi quên. Tình cảm ngượng ngùng hoặc xấu xa phát triển tạo ra thái độ xấu đối với các cơ quan sinh dục và sự giao hợp. Sự không đầy đủ trong việc giáo dục đúng đắn ở nhà được "bù đắp" ở trường học bằng cách dạy rằng tình dục "là cái gì đó" thấp hèn, khó có thể thay thế được bằng một thái độ lành mạnh, bình thường. Cơ quan sinh dục của đàn ông gọi là dương vật. Nó được treo bình thường trước bìu dái dù ở trạng thái bình thường hoặc cương cứng. Khi hưng phấn tình dục nó phồng to và cương cứng ở một góc khoảng 200 so với âm đạo của phụ nữ. Đó là trạng thái cương cứng và hưng phấn.

Chính sự cương cứng tạo ra lượng máu tràn vào khoang rộng của dương vật. Có thể tưởng tượng dương vật từ phía trong như một cục bông có lượng hút nhất định. Khi ảnh hưởng gọi dục mất đi hoặc diễn ra sự phóng tinh, sự cương cứng mất đi và dương vật trở lại dạng ban đầu và độ dài bình thường.

Trước hết nói vài nét về cơ quan sinh dục. Sự khác nhau giữa cơ quan tình dục nội tạng và ngoại tạng. Các cơ quan nội tạng đảm bảo sự hình thành cuộc sống mới (thai nghén), còn các cơ quan ngoại tạng tham gia vào việc giao hợp và đem lại cho con người những cảm giác tình dục.

Sự phân chia đó ở người đàn ông chỉ mang tính tương đối, chẳng hạn như bìu dái lại thuộc cơ quan ngoại tạng nhưng tinh hoàn nằm trong bìu dái và dương vật là những cơ quan tình dục ngoại tạng.

Dương vật gồm đầu và ba khoang xương hang, khi bị kích thích về tình dục sẽ chứa đầy máu. Hệ thống van phức tạp trong các hang đó cho phép máu chảy vào các khoang xương và chảy ra khỏi đó. Lúc đó dương vật phồng to lên (to ra khoảng 2-3 lần) và

trở nên cương cứng. Sau đó việc lưu thông máu ra vào phụ thuộc vào việc xuất tinh, sau khi xuất tinh các van lại đảm bảo việc máu rút ra khỏi dương vật phủ kín bằng màng da có kích thước khác nhau. Nhiều dân tộc (theo phong tục hoa\*.c tôn giáo) da bao qui đầu thường bị cắt bỏ ở tuổi thanh thiếu niên.

Lịch sử cắt da bao qui đầu của dương vật đã có cách đây hàng ngàn năm. Việc cắt da bao qui đầu thường gắn với các tôn giáo nhất định. Nhưng, cũng như các tập tục tôn giáo khác, việc cắt bỏ này, tất nhiên còn có ý nghĩa về mặt vệ sinh nữa.

Nó được phổ biến rộng rãi ở các nước thuộc phía nam của trái đất - Trung cận đông; châu Phi, trong các bộ lạc người Hindu, Hồi giáo. Với khí hậu nóng nực, các bữa sinh dục sẽ hình thành rất nhanh gây ra các quá trình viêm nhiễm khác nhau. Việc cắt bỏ da bao qui đầu giúp cho tránh được các bệnh khó chịu đó. Ngoài ra, qui đầu dương vật được lột trần, trong quá trình cọ xát với quần áo sẽ bớt độ nhạy cảm với các kích thích bên ngoài giúp cho kéo dài quá trình giao hợp.

Hiện nay hầu hết các cậu bé ở Mỹ, không phụ thuộc vào màu da và tôn giáo thường cắt bỏ da bao qui đầu từ tuổi thiếu niên.

Giáo sư Gioóc-Matơ - một trong những nhà nghiên cứu ung thư học, giám đốc viện ung thư và miễn dịch di truyền học cho biết: "Việc cắt bỏ da qui đầu không chỉ có tác dụng đối với đàn ông, mọi người đều biết rằng: những phụ nữ có chồng cắt bỏ bao qui đầu tỷ lệ bị ung thư cổ tử cung ít hơn so với các phụ nữ khác".

"Phong trào vì sự nghiệp phụ nữ" cho rằng việc cắt bao da qui đầu dương vật là một trong những đòi hỏi quan trọng của tổ chức này.

- Việc cắt bỏ bao da qui đầu dương vật rất dễ dàng đối với bất cứ bác sĩ nào trong các ca mổ có liên quan tới các tục lệ tôn giáo, ngược lại giúp cho hàng triệu đàn ông khỏi bị các bệnh viêm nhiễm, sự bất hoà trong gia đình và việc phòng trừ ung thư đường sinh dục.



- Nếu như người đàn ông không cắt bỏ bao da qui đầu thì họ phải đặc biệt lưu ý giữ vệ sinh nhất là khi khí hậu nóng nực. Hàng ngày nên rửa sạch qui đầu và bên trong của bao da không để xuất hiện các bọt sinh dục.

- Chiều dài dương vật mang tính cá nhân riêng, từ 6 đến 8 cen-ti-met khi bình thường và tới 14 - 16 cen-ti-met khi ở trạng thái cương cứng. Nếu lưu ý tới độ sâu của âm đạo của phụ nữ từ 8 - 10 cen-ti-met thì với kích thước nhỏ nhất của dương vật cũng có thể làm kín khoảng trống của âm đạo trong lúc giao hợp. Đường niệu đạo chạy dọc theo thân dương vật, theo đường này nước tiểu và tinh trùng được tiết ra. Theo đường niệu đạo có nhiều tuyến tiết dịch, các tuyến dịch này hoạt động mạnh khi bị kích thích về tình dục. Tuyến dịch này làm ướt đường niệu đạo.

- Bìu dái là một túi cơ nhiều tầng trong đó có tinh hoàn (tinh dịch). Tinh hoàn là cơ quan sinh dục nội tạng của đàn ông có vài chức năng. Tại đây là nơi tạo ra tinh trùng và thực hiện chức năng hoóc môn.

Tinh hoàn phía trái của tất cả đàn ông nằm trong bìu dái thấp hơn tinh hoàn bên phải và lớn hơn một chút về kích thước. Tinh hoàn có một bộ phận thừa là nơi tích tụ và hình thành tinh trùng. Cơ quan sinh dục nội tạng cũng gồm ống dẫn tinh, túi đựng tinh, tuyến tiền liệt và một vài tuyến tiết dịch khác. Tuyến tiền liệt nằm ở phần dưới của bọng đái ngay trên đầu niệu đạo. Ống dẫn tinh nằm dọc theo tuyến tiền liệt. Tuyến tiền liệt tiết dịch vào thời điểm phóng tinh, co mạnh lại và phun dịch vào thành phần của tinh dịch, người ta cho rằng thiếu dịch này, tinh dịch không thể vượt ra khỏi niệu đạo được.

Ý nghĩa và vai trò của tuyến tiền liệt đối với hoạt động của cơ thể người đàn ông rất quan trọng, tới mức người ta gọi đó là trái tim thứ hai của người đàn ông.

- Nguyên nhân chủ yếu làm viêm nhiễm tuyến tiền liệt là do cơ thể bị lạnh, kể cả việc tắm nước lạnh lâu. Các tuyến sinh dục cũng như các tuyến nội tạng khác của tiết dịch rất nhạy cảm với nóng và lạnh. Mọi người đều biết rằng nhiệt độ cao sẽ làm dẫn các



cơ của bìu dái, nơi chứa đựng các tuyến sinh dục, ngược lại nhiệt độ thấp sẽ làm co các cơ của bìu dái. Tuyến tiền liệt cũng rất nhạy cảm với độ lạnh. Trong số nhiều người "thích tắm tuyết" cũng hay gặp bệnh viêm tuyến tiền liệt.

- Các cơ quan sinh dục của đàn ông tạo ra dịch lỏng (tinh dịch). Thành phần của tinh dịch rất phức tạp: trong đó có dịch tinh hoàn và phần phục của chúng ở túi đựng tinh và tuyến tiền liệt. Thành phần của tinh dịch là tinh trùng.

Việc tạo ra tinh trùng và hoóc môn nam bắt đầu khi xuất hiện thời kỳ phát dục và kéo dài tới tận tuổi già.

- Mỗi lần phóng tinh khoảng 6 triệu mi-li-lit tinh dịch được phóng ra. Trong tinh dịch có hàng chục thành phần hoóc môn, các hợp chất khoáng, các chất nem, vitamin và các hợp chất. Số lượng và thành phần tinh dịch phụ thuộc vào trạng thái chung và tâm sinh lý của người đàn ông, việc ăn uống và độ dài của thời gian sinh hoạt tình dục. Tinh dịch có mùi đặc biệt giống như mùi hoa Thiên trúc sù.

- Trong lúc giao hợp trong âm đạo, qui đầu của dương vật cọ xát vào cổ tử cung hoặc nằm bên cạnh cổ tử cung vì thế khi phóng tinh tinh dịch sẽ chảy thẳng vào cổ tử cung. Sau khoảng 10 phút tinh dịch sẽ biến thành nước còn tinh trùng sẽ thâm nhập vào lòng tử cung. Chúng chuyển động theo lòng tử cung và lọt vào buồng trứng. Tinh dịch là một trong những chất phức tạp nhất của cơ thể và sự phá vỡ hoạt động của các cơ cấu riêng biệt trong bộ máy sinh dục có thể làm ảnh hưởng tới chất lượng và sự toàn vẹn của tinh dịch.

## *12. Chồng: Quá trình phát dục bắt đầu thế nào ở nam giới và nữ giới?*

Bác sĩ: Khoảng độ 13 – 14 tuổi các chàng trai và cô gái bắt đầu xuất hiện sự ham muốn đối với người khác giới. Sự ham muốn do mang tính chất chưa rõ ràng, sau đó khi tới độ tuổi 17 – 25 đạt được sự phát triển đáng kể. Ham muốn đó được coi là ham muốn tình dục.

Sự phát dục theo người ta thường gọi là thời kỳ chuyển tiếp giữa tuổi trẻ con và tuổi trưởng thành. Thời kỳ này kéo dài thường khoảng 3 – 5 năm. Trong thời kỳ này các tuyến nội tiết phát triển mạnh tạo ra các hoóc môn, các hoóc môn này thâm nhập vào máu và gây ra những thay đổi nhất định trong cơ thể và các mô. Hoạt động của các tuyến nội tiết phụ thuộc vào hoạt động của hệ thần kinh trung ương và là một thể thống nhất.

Sự thay đổi trong cơ thể các thiếu niên và thiếu nữ bắt đầu từ giai đoạn trưởng thành (tình dục), mang tên gọi của các dấu hiệu tình dục thứ yếu. Những cơ quan và tuyến tình dục chủ yếu được hình thành ở trẻ em nói chung, nhưng chỉ đến giai đoạn phát triển này mới bắt đầu diễn ra sự phân lập rõ rệt trong tâm lý và cấu tạo cơ thể của hai giới.

Sự trưởng thành về tình dục giữa thiếu niên và thiếu nữ kết thúc có phần khác nhau. Có thể chia làm 2 thời kỳ ở các thiếu nữ.

Thời kỳ thứ nhất - đó là sự bộc phát các tuyến vú và cơ quan sinh dục đồng thời với sự phát triển của cơ thể và chiều cao. Thời kỳ này kết thúc bằng sự xuất hiện kinh nguyệt lần đầu tiên.

Thời kỳ thứ hai gồm giai đoạn cuối của việc thay đổi cơ thể thiếu nữ, sự chậm lại về phát triển cơ thể và chiều cao và bắt đầu hình thành các điều kiện để thụ thai. Trong tâm lý của thiếu nữ cũng diễn ra sự thay đổi - xuất hiện sự e thẹn, điệu đà và hay tự ái...

Ở thiếu niên nam có thể chia làm 3 giai đoạn trưởng thành tình dục. Kết thúc ở lứa tuổi 16 - 18 bằng việc nổi hầu ở cổ, sự sần ở mặt, vỡ giọng, sự tăng trưởng của các cơ bắp. Cơ thể hình thành các nét đàn ông.

Thời kỳ chuyển tiếp từ trẻ con thành thiếu niên diễn ra khá nhanh nên mặc dù bên ngoài chàng thiếu niên có vẻ người lớn nhưng vẫn giữ được nhiều nét trẻ con, nhất là trong tính cách. Đó là một "đứa trẻ lớn tuổi".

Cần phải thấy rằng, sự chín muồi cơ quan sinh dục ở đàn ông và đàn bà bắt đầu sớm hơn các điều kiện nhất thiết để xây dựng

gia đình. Trên thực tế, ở độ tuổi 12-13 ở các cậu bé đã xuất hiện tinh dịch và các cô thiếu nữ đã thấy kinh nguyệt. Trong độ tuổi này không thể nói sinh hoạt tình dục được, mặc dù tính đa tình xuất hiện khá sớm, thậm chí trước cả khi bắt đầu phát dục nữa.

Tinh hoàn (tuyến tinh) ở đàn ông và buồng trứng ở phụ nữ tạo ra những chất đặc biệt. Đó là các hoóc môn có tính hoạt động sinh học. Các hoóc môn với một lượng rất nhỏ, sau khi xâm nhập vào máu có ảnh hưởng tới toàn bộ hoạt động của cơ thể nói chung. Sự tích cực của hoóc môn được lựa chọn: Mỗi hoóc môn chỉ có thể có tác dụng tới một chức năng nhất định.

Sự xâm nhập của các hoóc môn tùy vào máu kích thích sự phát triển các dấu hiệu của sự cấu tạo về mặt tâm lý tính cách, làm cho đàn ông khác biệt với đàn bà, đảm bảo sự bộc lộ bản năng tình dục.

Ở thời trung cổ khi đạo đức tuyệt dục đóng vai trò chủ đạo, người ta định đề bẹp bản năng tình dục mạnh mẽ của con người. Nhưng không ai làm được điều đó. Dưới chế độ phong kiến, trong các cung đình đóng kín, trong các buổi tiệc tòn man rợ, các ông quan lại truyền cho nhau các thói xấu tinh tế. Và các thể chế về sau các thắng lợi chống lại "sự suy đồi về đạo đức" chỉ là các thắng lợi tiệc tùng. Chúng ta có thể ngạc nhiên vì sự ngây thơ của các "chiến sĩ" đấu tranh chống suy đồi ấy.

### *13. Chồng: Lòng mu có ý nghĩa thực tế nào không?*

Bác sĩ: Lòng mu không hề có ý nghĩa quan trọng nào. Đó chỉ là một trong những dấu hiệu của thời kỳ trưởng thành về tình dục ở hai giới. Ở phương Đông phụ nữ cạo lông mao, như họ thường nói vì những cách nhìn nhận theo thẩm mỹ.

### *14. Chồng: Liệu có sự liên quan nào giữa số lượng của lông mu với tính khí không?*

Bác sĩ: Không có.

### *15. Chồng: Tôi thật vui mừng khi được nghe thấy điều đó. Vợ tôi có nhiều lông, dày hơn của tôi và tôi nghĩ rằng cô ấy có tính khí*

*mạnh mẽ hơn tôi, và có lẽ tôi sẽ rất vất vả để làm thoả mãn được cô ấy.*

*16. Vợ: Thưa bác sĩ cái gì gây ra sự phóng tinh của đàn ông?*

Bác sĩ: Tuyên tiền liệt điều khiển sự phóng tinh. Để hiểu được điều ấy, cần phải biết nhiều hơn về hoạt động của tinh trùng. Dịch do người đàn ông tiết ra gọi là tinh dịch. Ngoài ra còn một vài loại dịch khác. Các thành phần chủ yếu được tạo ra ở tuyến tiền liệt và chỉ được hoà lẫn cùng tinh trùng trước lúc phóng tinh.

Khi còn có sự kiểm soát đối với tuyến tiền liệt sẽ không có sự phóng tinh, khi sự kiểm soát đó mất đi, tuyến này sẽ hoạt động như một chiếc bơm một chiều đẩy tinh dịch ra ngoài thành dòng.

*17. Chồng: Thưa bác sĩ, nếu người thường xuyên có thể phóng tinh được liệu có bị vô sinh không?*

Bác sĩ: Có thể, bởi lẽ vô sinh không phải do ít tinh dịch mà do lượng tinh trùng trong tinh dịch không đủ.

*18. Chồng: Thế làm thế nào người ta biết được trong tinh dịch có đủ tinh trùng hay không?*

Bác sĩ: Chỉ có cách soi dưới kính hiển vi. Nhân đây tôi cũng xin nói rằng sự có mặt của tinh trùng trong tinh dịch không nhất thiết là người đàn ông có thể làm người đàn bà thụ thai được vì tinh trùng của anh ta có thể không được toàn vẹn so nhiều lý do khác nhau. Nghiện rượu chẳng hạn, có thể huỷ hoại tinh trùng hoặc làm cho tinh trùng mất khả năng hoạt động. Việc nghiên cứu tinh trùng dưới kính hiển vi cũng có thể xác định được những tinh trùng bị phé phẩm.

*19. Vợ: Tôi biết một số phụ nữ, thưa bác sĩ, họ nói rằng chẳng có cảm giác gì khi dùng tay sờ vào âm vật. Tại sao lại như vậy?*

Bác sĩ: Âm vật cũng được che kín bởi một lớp biểu bì cũng giống như dương vật, và là bản sao của nó. Âm vật thậm chí cũng được nâng lên một góc nhất định khi hưng phấn. Nếu phụ nữ không thấy hưng phấn khi kích thích âm vật, thường thì đó là do

lớp bì bị dính xuống phía dưới da bị bắn. Giống như bao da qui đầu ở đàn ông nơi qui tụ các chất thải, nhưng các chất thải gây cho phụ nữ tai hại hơn như làm cản trở việc làm hưng phấn âm vật. Điều khó chịu ấy có thể dễ dàng được loại bỏ.

*20. Vợ: Liệu âm vật có đáp ứng sự kích thích nếu nó không bị bắn không?*

Bác sĩ: Nhất thiết phải có sự đáp lại. Nếu điều đó không xảy ra, có nghĩa là có cái gì đó phức tạp hơn. Thường đó là do tâm lý bẩm sinh. Trường hợp hay gặp nhất ở các phụ nữ ở tuổi thiếu niên hay thủ dâm và cho rằng đó là thói xấu và tội lỗi. Do những ý nghĩ đó họ luôn cảm thấy có lỗi trong việc làm của quá khứ hoặc sự ngưng ngừng khi người đàn ông lặp lại với họ thói xấu và tội lỗi đó, còn họ không bị hưng phấn khi đàn ông tác động đến cơ quan đó.

*21. Chồng: Thưa bác sĩ. Thế nào là kích dục? Chúng có vai trò gì để sinh hoạt tình dục được tốt đẹp?*

Bác sĩ: Các vùng kích thích tình dục (nhạy cảm tình dục) bao gồm các bộ phận trên cơ thể mà khi dùng tay, môi, các bộ phận sinh dục hoặc các vật khác chạm vào sẽ làm xuất hiện và tăng sự hưng phấn ham muốn tình dục. Những khu kích dục đặc trưng của phụ nữ là các bộ phận sinh dục ngoại tạng, trước hết là âm vật, mu to và mu nhỏ của âm đạo, cũng như vòm miệng, dái tai, núm vú, bẹn, chân, bàn chân, cổ.

Vùng kích dục có thể là các khu vực trên cơ thể. Sự đụng chạm bằng tay vào các vùng này gây ra cảm giác dễ chịu, nhưng sự kích động sẽ mạnh hơn nếu dùng lưỡi, răng, hoặc môi tác động tới các vùng kích dục. Tai và dái tai cũng rất bị hưng phấn, khi kích thích tai được coi là những người mạnh mẽ và làm thỏa mãn họ không phải dễ dàng. Đôi khi người đàn ông sau khi vuốt ve tai của phụ nữ thì phải chuyển ngay sự vuốt ve sang các vùng kích dục khác. Không nên vội vàng. Những động tác này nằm trong trò chơi tình dục, không thể thiếu được. Một bộ phận khác của cơ thể

cũng rất nhạy cảm với kích thích đó là cổ, đặc biệt khoang hõm dưới tai.

Hôn - là một nhân tố rất quan trọng trong trò chơi tình dục, các cặp vợ chồng không hôn nhau hoặc ít hôn nhau là phạm sai lầm về sự thiếu kinh nghiệm của họ. Hôn cũng có nhiều cách, đa dạng, kiểu hôn phía ngoài môi không được coi là biểu hiện tình dục, thường được sử dụng khi bạn bè hoặc người thân đón hay tiễn biệt nhau. Kiểu hôn đa tình nhất là kiểu hôn như người Pháp gọi "Nụ hôn của tâm hôn" các cặp tình nhân hôn nhau hở miệng, dùng lưỡi đẩy đi đẩy lại trong miệng nhau, nơi được coi là khu kích dục quan trọng của phụ nữ và của nhiều đàn ông. Kiểu hôn này không phải ai cũng thích cả. Việc lựa chọn kiểu hôn do đàn ông quyết định chiều theo ý muốn của đàn bà. Sự kích động do hôn gây ra diễn ra chủ yếu từ cùi tay tới vòng ngực, từ bàn chân lên các bộ phận sinh dục.

Trên toàn bộ bề mặt cơ thể phụ nữ rải khắp các đầu dây thần kinh rất nhạy cảm mà khi chạm tới các điểm này gây nên cảm giác dễ chịu và sự hưng phấn. Vùng kích dục nổi bật của phụ nữ là vú và các núm vú trở nên cương cứng. Khi kích thích mạnh sẽ rất hưng phấn. Nhưng nói chung núm vú của người phụ nữ dễ nhạy cảm hơn núm vú của đàn ông. Nhiều phụ nữ trong lúc giao hợp các núm vú và các tuyến vú đều cương cứng.

Bộ ngực của phụ nữ không phải vô tình là biểu tượng của nữ tính. Điều đó gắn liền với các tuyến vú đảm bảo sự sống của đứa trẻ trong những tháng đầu tiên sau khi ra đời. Thời kỳ đó đứa trẻ uống sữa được tiết ra từ các tuyến vú. Ở đây, cũng như sự thai nghén, sự thông thái của tự nhiên thật tuyệt vời - khoái cảm khi hình thành một cuộc sống mới dường như hoà cùng sự sung sướng của người phụ nữ khi cho con bú. Nhưng hoạt động tình dục của con người rất đa dạng và thường không trực tiếp gắn liền với việc thụ thai. Vì vậy việc kích thích các núm vú gây ra hưng phấn và thoả mãn không có liên quan tới việc nuôi con. Thời điểm hưng phấn của các núm vú phụ nữ không phụ thuộc vào độ to nhỏ của tuyến vú và của núm vú. Cũng có những phụ nữ mà khi kích thích núm vú không gây nên hưng phấn, song số đó rất ít. Ngược lại



cũng có những phụ nữ mà chỉ cần kích thích núm vú ấy làm cho họ đạt được cực khoái, những người này thuộc nhóm người có tính khí mạnh mẽ. Sự hưng phấn có phản xạ trong các cơ quan sinh dục gây ra do việc kích thích mặt trong của hông. Phụ nữ bị hưng phấn mạnh nếu người đàn ông hôn hoặc kích thích các khu đó. Khu này cũng rất quan trọng và các vùng kích dục khác có thể chỉ dẫn đến sự nhạy cảm của một trong hai người. Khu kích dục này có thể làm cả hai người cùng bị hưng phấn. Nhiều phụ nữ bị kích động mạnh nếu vừa hôn vừa đè mạnh vào vùng dưới hông trên đầu gối. Các khu này cũng như bọng chân, sườn khi hôn hoặc vuốt ve bình thường lại không gây ra hưng phấn.

Vùng kích dục đặc trưng của nam giới là các bộ phận sinh dục ngoại tạng. Nếu kích thích kéo dài các cơ quan đó có thể dẫn đến cực khoái. Đặc biệt qui đầu của dương vật rất nhạy cảm, phần dưới dương vật bọng đái và mặt trong của qui đầu. Thực tế sau 2-5 phút kích thích đầu và thân dương vật sẽ dẫn đến phóng tinh kèm theo khoái cảm. Lúc đó không quan trọng việc kích thích bằng cách nào.

*22. Chồng: Trước đây tôi thường nghĩ rằng âm đạo của phụ nữ là nơi của các cảm giác tình dục.*

Bác sĩ: Mặc dù phụ nữ có thể nhận được khoái cảm do kích thích âm đạo, nhưng nó thường không mạnh mẽ như khoái cảm tích tụ ở đầu âm vật. Có những tư thế giao hợp nhất định cho phép đàn ông kích thích âm vật, nhờ đó mà phụ nữ có thể nhận được khoái cảm ở cả hai nơi. Phần nhạy cảm nhất của âm vật nằm ở phần dưới chỗ biểu bì với tận cùng của âm vật. Cũng giống như ở dương vật vậy.

*23. Vợ: Một cô bạn gái quen tôi kể rằng, màng trinh của cô ấy không bao giờ bị thủng ngay cả khi cô ấy sinh nở nữa. Điều đó có thể không?*

Bác sĩ: Có thể có. Một số phụ nữ có màng trinh rất mềm nó có thể căng ra được. Nhưng đại đa số phụ nữ mà màng trinh không được chọc thủng sau một lần giao hợp, nó sẽ mất dần dần.



*24. Vợ: Bác sĩ nói rằng, lỗ âm đạo thường được khép kín bởi các môi lớn.*

Bác sĩ: Vâng, đúng vậy. Ngay cả khi vạch các môi mới có thể nhìn thấy lỗ hoặc như người ta thường gọi là cửa tử cung. Trên thực tế đó là một vòng cơ giữ cho lỗ âm đạo khép kín. Khi có sự kích thích tình dục các cơ đó thả lỏng bớt để dương vật có thể đi qua, ngoài ra có những trường hợp khi phụ nữ bị những dạng rối loạn nhất định, thường là rối loạn tâm lý gây cản trở việc giãn ra của các cơ tạo mức độ cần thiết để dương vật có thể đi qua được. Khi các cơ này hoạt động bình thường, người phụ nữ có thể sử dụng chung khi giao hợp, kẹp chặt cần hoặc đầu của dương vật trong lúc giao hợp.

*25. Vợ: Thưa bác sĩ, khi hưng phấn về tình dục thì cái gì diễn ra trong các cơ quan sinh dục của đàn ông và đàn bà?*

Bác sĩ: Khoảng 16-17 tuổi sự ham muốn về tình dục đạt độ phát triển khá cao được xác định bằng sự hưng phấn và ham muốn - sự tăng trưởng sinh dục. Khi đó các điều kiện để thoả mãn ham muốn tự nhiên về sinh dục không có. Vì vậy lập gia đình như đã nói ở trên, thường bắt đầu không sớm hơn 18 tuổi, đa số các trường hợp còn muộn hơn nữa. Xuất hiện khoảng cách giữa sự ham muốn tình dục và khả năng thực tế để thoả mãn ham muốn đó. Đó là một trong những sự mất cân đối quan trọng trong sinh hoạt tình dục tự nhiên của con người.

Bản thân cơ thể con người tìm cách cân bằng hoạt động của các tuyến tình dục, "làm giảm bớt" ham muốn tình dục. Hiện tượng di mộng tinh xuất hiện ở các thiếu niên. Di mộng tinh xảy ra thường xuyên, có lúc đêm nào cũng có, kèm theo các cơn mơ về tình dục cũng có hiện tượng tương tự ở các cô thiếu nữ. Những hiện tượng đó hoàn toàn phù hợp sinh lý và tự nhiên. Song thường di mộng tinh cũng không làm giải toả được sinh lý, các cô cậu thiếu niên thường sử dụng biện pháp nhân tạo gây kích thích các cơ quan tình dục. Đó là hiện tượng thủ dâm.

Ham muốn được gằn gữ về thể xác được hiện thực hoá trong giao hợp. Thường sau 3-4 phút sau khi bắt đầu giao hợp là sự

chuyển động nhất định của cơ thể, sẽ xuất hiện cực khoái. Cực khoái - là mức độ cao nhất của cảm giác khoái lạc, hình thành vào thời điểm kết thúc giao hợp (hoặc các động tác khác thay cho giao hợp).

Một số phụ nữ không có sự ham muốn giao hợp và không đạt được cực khoái. Hiện tượng đó được gọi là lãnh dục hoặc lạnh lùng về tình dục. Trong các trường hợp khi người đàn ông nhận thấy sự cương cứng kém của dương vật hoặc phóng tinh sớm (khoảng 1-2 phút sau khi bắt đầu giao hợp), lúc đó có thể nói về sự yếu kém tình dục. Liệt dương hoặc các triệu chứng liệt dương. Nguyên nhân dẫn đến sự lãnh dục và liệt dương rất đa dạng.

Đôi khi cũng thường gặp các trường hợp khi gặp gỡ với phụ nữ, người đàn ông thấy sự cương cứng dương vật, sau đó một lúc sự cương cứng tự mất đi mà không có xuất tinh. Sự cương cứng đó có thể xuất hiện trong lúc ôm ấp, hôn hít, vuốt ve nhau. Hiện tượng này gây ra sự khó chịu trong các cơ quan tình dục, vì vậy nên tránh các trường hợp như vậy nếu không có điều kiện tiến hành giao hợp.

Có thể, do nhiều nguyên nhân khác nhau, con người bắt buộc phải cách ly khỏi sinh hoạt tình dục. Ở tuổi trẻ sự cách ly này hoàn toàn vô hại đối với cơ thể.

Trong những thời kỳ nhất định của cuộc đời, đặc biệt những ngày sau khi cưới, các cặp vợ chồng tiến hành nhiều lần giao hợp. Những lần giao hợp kéo dài hoặc cuồng nhiệt có nhiều người cho là sự thái quá. Việc đánh giá ở đây mang tính cá nhân sâu sắc, có thể đối với một số người là thái quá còn đối với những người khác lại cho là bình thường.

## *26. Chồng: Cần phải xử sự thế nào cho đúng trong đêm tân hôn?*

Bác sĩ: Vai trò chủ đạo trong việc xử sự đêm tân hôn thường thuộc về người chồng. Song cũng không loại trừ việc, ông chồng hoàn toàn thiếu kinh nghiệm trong sinh hoạt tình dục và đêm tân hôn đối với anh ta cũng đồng thời là khởi điểm của đời sống tình dục. Do ảnh hưởng của sự hồi hợp, lo lắng có thể làm dương vật,

không thể cương cứng được. Đó không phải triệu chứng của liệt dương, mà là hiện tượng tạm thời. Khoảng vài ngày sau sự cương cứng sẽ trở lại bình thường và sinh hoạt tình dục sẽ phát triển tốt. Trong tương hợp đó người vợ trẻ không nên tỏ ra không bằng lòng hoặc ngạc nhiên.

Song, đại đa số các trường hợp sinh hoạt tình dục của các cặp vợ chồng trẻ diễn ra suông sẻ từ ngày đầu chung sống.

Khó có thể khuyên những lời khuyên cụ thể và các cư xử trong đêm tân hôn, nhưng nhất thiết phải biết tự chủ, có các trò chơi tình dục chuẩn bị từ trước, sự âu yếm và tế nhị của cả hai người. Trong lần giao hợp đầu tiên tứ thế thuận lợi nhất của người vợ sao cho hướng của dương vật và âm đạo trùng hợp nhau. Để làm được như vậy cần để người vợ kê gối xuống dưới mông (để nâng cao xương chậu) co chân lại hết cỡ tới đầu gối hoặc dùng chân quặp eo chồng. Trong lần giao hợp đầu tiên có thể bị chảy máu do màng trinh bị chọc thủng. Trong trường hợp đó sau đó không nên tiếp tục lặp lại việc giao hợp nữa. Để làm được điều đó thật không dễ dàng, song nếu ông chồng muốn nhanh chóng đạt được sự hoà hợp trong sinh hoạt tình dục thì nên nghe theo lời khuyên này: bởi vì người vợ trẻ trông đợi lần giao hợp đầu tiên với sự lo lắng, căng thẳng, nỗi sợ bị đau đớn. Dễ hiểu là trong lần giao hợp đầu tiên người vợ khó mà cảm nhận được cảm giác sung sướng. Một thời gian trôi qua, cả hai cùng bước vào thế giới tình dục. Đêm tân hôn - được coi như tiền đề, đêm tân hôn chưa phải là khoái lạc mà chỉ là sự hiểu biết nhau đầu tiên. Ai mà không hiểu điều đó sẽ phạm phải sai lầm nghiêm trọng, mà sau này phải trả một giá đắt. Hoặc là sự lạnh lùng về tình dục của người vợ, hoặc sự ghê tởm của cô ta đối với sự gần gũi về tình dục.

Nếu trong những ngày sau, sự ra máu vẫn còn tiếp tục, thì cần cách ly thêm 2-3 ngày. Khi có cảm giác hơi đau của người vợ, chồng phải lập tức chấm dứt việc dập tiếp theo và sau đó nhẹ nhàng đưa dương vật vào lưu ý tới độ sâu đưa vào. Độ lớn của dương vật căng cứng lúc nào cũng lớn hơn độ sâu của âm đạo, vì thế thời gian đầu thường chỉ cho dương vật vào được một nửa. Khi

cho hẳn toàn bộ dương vật vào sẽ gây ra đau do sức ép lên vùng cổ tử cung.

Trong những tháng đầu tiên khi mới bắt đầu sinh hoạt tình dục, nếu độ nhờn ở cửa âm đạo không đủ, có thể dùng kem vadolin hoặc nước bọt bôi vào dương vật.

Sẽ ra sao, nếu người vợ đã có kinh nghiệm tình dục trước khi cưới? Điều đó không thể có ảnh hưởng tới sinh hoạt vợ chồng được. Trước kia, thời trung cổ, các hiệp sĩ, trước khi đánh trận, thường mặc cho các bà vợ "thắt lưng chung thủy", làm bằng sắt hoặc bạc. Thắt lưng này che kín các bộ phận sinh dục của phụ nữ, chỉ để lại các lỗ nhỏ cho các nhu cầu tự nhiên. Thắt lưng được khoá lại và chàng hiệp sĩ cầm chìa khoá theo người. Phong tục này thể hiện sự bắt buộc vợ phải giữ gìn sự trong trắng, chung thủy với chồng. Ngày nay mọi việc đã khác hẳn. Vì vậy cũng không có gì là quan trọng khi trước lúc cưới, cô dâu đã có quan hệ tình dục với người khác. Có thể lúc thành công mà vẫn ham mê những hình thức sinh hoạt tình dục lạ kỳ nhất.

Thông minh hơn, nếu như chàng rể đánh giá tư cách của cô dâu trước khi hai người quen nhau và những quan hệ trước đó chứ đừng tự dằn vặt mình bởi những lo lắng không đâu vào đâu.

Người chồng trẻ đáng yêu, lịch sự, có văn hoá cần phải từ từ đưa vợ mình vào thế giới tình dục, đừng có đốt cháy giai đoạn muốn làm cái cần làm trong 2-3 tháng trong vòng một vài ngày. Thái độ thô bạo của người đàn ông trước khi giao hợp, khi mà anh ta chỉ nghĩ tới sự thoả mãn như cầu của bản thân, có thể làm cho người vợ trẻ sợ hãi sự gần gũi về tình dục. Những người phụ nữ trẻ, trong các trường hợp như vậy thường mất tự chủ và phục tùng theo ý muốn của các ông chồng. Cách xử sự đúng nhất của người chồng là phải dựa trên sự âu yếm và vuốt ve.

Người vợ thông minh và tế nhị cũng không nên để chồng biết kể cả khi giao hợp lần đầu tiên không làm cô ấy thoả mãn (thường là như vậy). Riêng việc vợ giúp chồng cảm nhận được khoái cảm, cũng là sự bù đắp đáng kể đối với cô ta.

Để việc giao hợp diễn ra tốt đẹp cần phải có sự mong muốn của cả hai vợ chồng đạt được thoả mãn một cách tối đa và ý thức được rằng hai người đều có ham muốn lẫn nhau.

Nếu một người chỉ nghĩ về mình và sự thoả mãn của bản thân, còn người kia chỉ đóng vai trò thứ yếu, thì có thể nói rằng: sinh hoạt tình dục vợ chồng không thể đem lại sự thoả mãn thực sự được. Trong những ngày đầu mới chung sống như người ta thường gọi "Tuần trăng mật". Các cặp vợ chồng thường giao hợp nhiều lần trong ngày. Có những đôi vợ chồng thiếu sự hiểu biết về sinh lý, lại cho rằng, trong một ngày không nên giao hợp lại. Tất nhiên, có nhiều cách phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân, nhưng có điều cần lưu ý - nếu người chồng xuất tinh sớm (sớm hơn hai phút) thì nhất định nên tiến hành giao hợp lại.

Nhiều cặp vợ chồng thất vọng vì người vợ không đạt được độ cực khoái trong thời gian giao hợp. Điều đó cũng không lấy gì làm lạ cả. Nhiều phụ nữ bắt đầu cảm thấy khoái cảm chỉ một thời gian sau, sau khi bắt đầu sinh hoạt tình dục.

Sau khi thoả mãn ham muốn, các đôi vợ chồng yêu nhau không thể thờ ơ với nhau được. Trong mọi trường hợp cần có sự biết ơn vì đã được khoái cảm. Sự biết ơn đó có thể biểu hiện bằng sự âu yếm, ôm ấp hoặc những lời lẽ dịu dàng.

Lời nói có vai trò rất quan trọng trong đời sống của con người. Các bác sĩ biết các trường hợp, khi một lời nhận xét thiếu suy nghĩ có thể gây ra bệnh tật, hoặc làm cho một số bệnh khác trở nên khó chữa hơn.

Vai trò của lời nói cũng rất quan trọng trong việc giữ gìn hài hoà về tình dục. Không khi nào, không lúc nào được để cho vợ hoặc chồng trách móc nhau vì không có ham muốn đạt được sự thoả mãn. Và người vợ nên an ủi, động viên người chồng kể cả khi cô ta không nhận được sự thoả mãn sau khi gần gũi nhau.

Khung cảnh nơi diễn ra sự giao hợp cũng có ý nghĩa quan trọng.

Cần sự tách biệt hoàn toàn, để không ai, không cái gì có thể ngăn cản vợ chồng được thoải mái, xử sự theo như ý muốn. Nếu ở phòng bên cạnh, chẳng hạn, có người thân ở, nghe thấy nhau rõ, cặp vợ chồng sẽ sợ rằng, người ta nghe thấy họ. Trong các điều kiện đó nhiều khi đạt được sự hoà hợp sẽ rất khó, thậm chí không thể được.

Khi mà không có các nguyên nhân, cản trở hành vi và thái độ của cặp vợ chồng yêu nhau, sự gần gũi về tình dục đem lại sự thoải mái trọn vẹn về tâm hồn và thể xác, tạo ra cho họ tình cảm tự tin vào sức lực và khả năng của bản thân, làm tăng sự hưng phấn, khả năng làm việc, đảm bảo trạng thái, mà được coi là sự toàn vẹn về tình dục.

*27. Chồng: Thưa bác sĩ, điều gì diễn ra trong các cơ quan tình dục của đàn ông và đàn bà trong lúc giao hợp?*

Bác sĩ: Hành vi tình dục của con người bị chi phối bởi một mục đích chính - đạt được sự thống nhất về tình dục. Các thay đổi về sinh lý và nội tạng diễn ra trong cơ thể con người khi giao hợp rất đa dạng. Các biểu hiện bên ngoài dưới dạng kích thích tình dục, sự cương cứng, phóng tinh và cực khoái - không phải là gì khác ngoài các phần riêng biệt trong hệ thống phản xạ thống nhất về hành vi của con người.

Trong lúc giao hợp có thể chia làm vài thời kỳ nối tiếp nhau ở đàn ông cũng như ở đàn bà. Trong từng thời kỳ có những thay đổi nhất định trong các cơ quan sinh dục và trong cơ thể nói chung. Trong nhiều trường hợp nhiều giai đoạn có thể không xuất hiện. Chẳng hạn vì những nguyên nhân nào đó mà mất sự kích thích, thì giao hợp có thể kết thúc sớm không có giai đoạn cực khoái.

Trong giai đoạn hưng phấn cả hai người chủ yếu sử dụng các hành động vuốt ve ôm ấp, hôn, những lời yêu đương, sự đụng chạm tới cơ thể khoả thân. Các cơ quan sinh dục phát triển độ nhạy cảm, đặc biệt qui đầu dương vật và âm vật. Ở cửa vào âm đạo tiết dịch nhầy. Đàn ông bắt đầu sự cương cứng của dương vật, mặc dù độ cương cứng chưa đủ để đưa dương vật vào âm đạo.



Nhân tố chủ yếu, cần thiết cho giao hợp là sự cương cứng của dương vật. Cương cứng - là quá trình phản xạ có điều kiện. Dùng nỗ lực của ý chí không thể làm xuất hiện sự cương cứng được. Ngoài ra, càng tỏ ra cố làm cương cứng dương vật có thể làm tắt ngấm hoặc kìm hãm quá trình cương cứng.

Quá trình hưng phấn chuyển thành quá trình căng thẳng nhất về tình dục. Lúc đó sự cương cứng dương vật của đàn ông trở nên rõ hơn. Ở các mu nhỏ của phụ nữ dồn máu đến, làm phồng các mu này to gấp vài lần so với bình thường và có màu đỏ sẫm. Thành âm đạo tiết ra dịch nhờn làm ướt âm đạo. Đàn ông ham muốn được đưa dương vật vào âm đạo và đàn bà muốn được tiếp nhận dương vật.

Bắt đầu sự chuyển động của các cơ (dập) làm hưng phấn các vùng kích dục của cả hai người.

Sự kích thích của âm vật diễn ra từ từ, chậm hơn nhiều so với sự cương cứng của dương vật đàn ông. Âm vật to dần lên và trở nên rất nhạy cảm. Yếu tố tâm lý rất quan trọng trong việc kích thích âm vật, nhiều khi việc kích thích đầu và vùng xung quanh âm vật làm cho âm vật cương hơn so với yếu tố tâm lý. Điều đó giải thích cho những trường hợp khi người phụ nữ đạt được sự cực khoái với người đàn ông được cô ta yêu hoặc lựa chọn. Trong lúc giao hợp ít có trường hợp dương vật cọ xát trực tiếp với âm vật (trừ trong tư thế "phụ nữ ở trên"). Nhưng thường thì sự cọ xát như vậy cũng chưa đủ nên cả đàn ông hoặc đàn bà phải có sự kích thích bổ sung đầu âm vật.

Các chuyển động giao hợp ngày càng tăng và bắt đầu giai đoạn khoái cực, trung bình từ lúc bắt đầu giao hợp cho tới lúc đạt được cực khoái thường là 3-4 phút. Nhưng đó cũng chỉ là số liệu tương đối, đôi khi đặc biệt khi gặp nhau sau một thời kỳ xa cách hoặc các cặp vợ chồng trẻ mới lấy nhau cực khoái có thể diễn ra nhanh hơn, đồng thời các cuộc giao hợp lại có thể làm dài thêm giai đoạn cực điểm tình dục. Ở thời điểm cực khoái ở các cơ vùng hậu môn, tuyến nước đái hoặc vùng tiền tử cung của phụ nữ có hiện tượng co lại tự nhiên. Có thể mặt đỏ lên, các tuyến vú cứng



lại, đầu vú phồng lên, nhưng ngay sau khi đạt được cực khoái trở nên mềm. Nếu núm vú vẫn cứng, điều đó chứng tỏ người phụ nữ không đạt được cực khoái. Trong cực khoái của phụ nữ cũng phân chia làm 3 thời kỳ. Ở thời kỳ đầu, kéo dài rất chớp nhoáng, dường như sự nhạy cảm có sự dừng lại, sau đó xuất hiện cảm giác man mát hoặc tiết dịch. Hiện tượng đó giống như sự phóng tinh của phụ nữ. Sau đó chuyển sang thời kỳ hai bắt đầu vùng xương chậu. Sau đó lan ra khắp cơ thể cảm giác ấm nóng. Thời kỳ thứ ba bắt đầu sự co thắt tử cung và vùng xương chậu. Người ta cho rằng nếu người phụ nữ cảm thấy 8-12 lần co thắt là cực khoái mạnh còn từ 3-4 lần là cực khoái vừa phải.

Có hai dạng cực khoái khác nhau:

- Cực khoái do kích thích âm vật, do va chạm vào âm vật.
- Cực khoái do dương vật được đưa vào và chuyển động trong âm đạo.

Nhưng điều đó không có nghĩa là khi cực khoái âm đạo không cầm tác động vào âm vật. Đa số phụ nữ cho rằng họ đạt được cực khoái mạnh nhất khi đồng thời đưa dương vật vào âm đạo và đồng thời kích thích âm vật hoặc các vùng kích dục khác. Vì thế khi người ta cho rằng 2 dạng cực khoái đối lập nhau là không đúng.

Khi giao hợp, ở vỏ não của thần kinh trung ương truyền đến nhiều kích thích khác nhau không những do tác động trực tiếp tới các vùng kích dục, mà còn do dáng vẻ bên ngoài của người bạn tình, các chuyển động, cử chỉ, giọng nói, lời lẽ của anh ta... Nhiều đôi vợ chồng thường sử dụng làn điệu hoặc bản nhạc quen thuộc để gợi cảm xúc hưng phấn. Tất cả điều đó cho ta biết rằng, hệ thống phản xạ có điều kiện có ý nghĩa rất quan trọng để đạt được cực khoái bằng sự vuốt ve, các nụ hôn hoặc sự ôm ấp mà không cần đưa dương vật vào âm đạo hoặc tác động tới âm vật.

Trong thời điểm cực khoái các cơ niệu đạo của đàn ông co thắt lại để đẩy tinh dịch ra ngoài. Tinh dịch phụt ra với khoảng cách 0,8 giây, sau 3-4 lần co thắt sức mạnh và tần số co thắt giảm dần. Tinh hoàn và bọng đái cũng tham gia giao hợp. Các cơ của

bầu dái co lại, tinh hoàn được nâng lên do sự co lại tự nhiên của các cơ treo. Điều đó cho phép người đàn ông thực hiện việc phóng tinh đầy đủ hơn (trọn vẹn hơn).

Trong thời gian cực khoái, người đàn ông có cảm giác nhất định phải phóng tinh và không kìm giữ được. Trong thời điểm đó độ nhạy cảm dường như biến mất, sau đó xuất hiện khoái cảm rất rõ nét. Nếu việc phóng tinh đã bắt đầu thì bằng ý chí, người đàn ông cũng không thể ngăn cản được. Khoái cảm cao nhất đạt được nếu người đàn ông giao hợp với người phụ nữ anh ta yêu, khi tinh dịch được hồi phục lại đủ lượng cần thiết (khoảng 2-3 ngày sau lần phóng tinh sau cùng). Nếu người đàn ông sinh hoạt tình dục với khoảng cách quá ngắn thì khoái cảm của những lần phóng tinh về sau càng giảm sút hơn. Ở người phụ nữ thì những lần cực khoái càng về sau càng mãnh liệt hơn những lần trước.

Đạt được cực khoái sẽ đem lại cho cả hai người cảm giác thoải mái về cả tinh thần và thể chất. Nói một cách bóng bẩy như phụ nữ sau khi đạt được cực khoái nói: "Mỗi tế bào trong cơ thể tôi đều được thoải mái".

Ngược lại, trong khi giao hợp nếu không đạt được cực khoái, có thể làm giảm sự sáng khoái, tăng sự bức bối, gây ra những cảm giác khó chịu ở các cơ quan sinh dục. Khi cực khoái, trong cơ thể diễn ra những thay đổi rất quan trọng. Nhịp tim đôi lúc lên tới 180 nhịp/phút (giống như các vận động viên khi căng thẳng về thể lực) huyết áp tăng 40-80 mililit của cột đo bằng thủy ngân, tăng sự tuần hoàn của phổi...

Sau cực khoái đến giai đoạn phát triển ngược lại. Ở giai đoạn này xuất hiện sự thả lỏng của toàn bộ cơ thể, sự cương cứng mất đi, hơi thở trở lại bình thường, màu da trở lại như cũ, xuất hiện mong muốn được nghỉ ngơi. Sự đụng chạm tới các vùng kích dục có thể gây cảm giác khó chịu.

Khả năng hưng phấn tình dục tiếp theo mang tính cá thể, thường ở đàn ông hay xuất hiện sau khi đạt được cực khoái khoảng vài giờ.

Tất cả các giai đoạn được miêu tả ở trên thường không phải lúc nào cũng được bộc lộ rõ nét, chúng có thể diễn ra rất nhanh và lập tức chuyển sang giai đoạn khác.

*28. Chồng: Thưa bác sĩ, người đàn ông hoặc đàn bà phải làm thế nào, nếu như một người muốn được giao hợp, còn người kia lại không thích, chẳng hạn do mệt hoặc ốm đau.*

Bác sĩ: Sau khi xuất tinh và cực khoái, xuất hiện giai đoạn không hưng phấn tình dục, khi mà không có bất cứ sự kích thích nào tới các vùng kích dục có thể tạo ra sự hưng phấn được. Vai trò sinh lý của người đàn ông là thụ tinh cho phụ nữ. Chỉ có tinh trùng của lần đầu tiên là khoẻ mạnh nhất, tinh trùng của các lần sau kít có khả năng làm thụ thai được.

Vì vậy, nếu sau khi phóng tinh không có ham muốn tình dục thì nó sẽ xuất hiện sau đó một thời gian. Phải biết chờ đợi.

Nếu phụ nữ không sẵn sàng giao hợp, mà đàn ông lại ham muốn thì đơn giản hơn. Có thể bằng cách bôi nước bọt hoặc vadolin vào các cơ quan sinh dục. Nhưng cần nhớ rằng sự thiếu ham muốn hoặc không có dịch nhờn tiết ra của phụ nữ trong lúc giao hợp là điều bất ổn trong sinh hoạt tình dục. Nếu người đàn ông có sự cương cứng của dương vật, những lo lắng đó đều vô căn cứ - khi đàn bà vuốt ve sẽ xuất hiện sự cương cứng. Độ dài của cuộc giao hợp trong các trường hợp này có thể kéo dài hơn bình thường nếu người đàn ông có ham muốn giao hợp mạnh mẽ.

Còn nếu nói về bệnh tật, ở đây theo tôi mọi việc đều rõ ràng, khi người ốm, sẽ chẳng còn lúc nào mà nghĩ tới sinh hoạt tình dục nữa.

*29. Vợ: Thưa bác sĩ, liệu có thể cho rằng mục đích chính của hôn nhân là để duy trì nòi giống không?*

Bác sĩ: Thường là thế. Có một vài ngoại lệ. Chẳng hạn như các cặp vợ chồng có tuổi, đã qua tuổi sinh đẻ, những cặp vợ chồng có một hoặc hai người bị vô sinh và các trường hợp khác.

*30. Chồng: Điều đó có nghĩa là bác sĩ cho rằng hoàn toàn bình thường nếu người ta lập gia đình ngay cả khi họ không thể có con được?*

Bác sĩ: Tất nhiên. Một số người khẳng định rằng hôn nhân tồn tại chỉ để duy trì nòi giống. Tất nhiên, những người đó có quyền có các quan điểm như vậy, nhưng rất may là họ chỉ được một số ít người chia sẻ quan điểm đó mà thôi.

*31. Chồng: Ngoài ra, thưa bác sĩ, ông có cho là bình thường khi các cặp vợ chồng sử dụng các biện pháp tránh thai, khi không muốn có con không?*

Bác sĩ: Tất nhiên là đúng. Kế hoạch hoá gia đình là cần thiết trong xã hội phức tạp của chúng ta. Trong nhiều trường hợp đó là biện pháp duy nhất để ngăn chặn việc sinh ra trong một gia đình một đứa trẻ không bình thường. Những đứa trẻ đó chẳng đem lại mọi niềm vui nào cả. Trong trường hợp tốt nhất, chúng có thể bị tù tội, quản thúc. Đó là lời bình luận đáng buồn, đôi khi tình trạng sức khoẻ của phụ nữ tới mức các lần sinh nở tiếp sau có thể đe dọa tính mạng của họ.

*32. Vợ: Thưa bác sĩ, ông nói rằng, không nên quên các đòi hỏi về tình dục, ông muốn nói tới cả đàn ông và đàn bà? Bản thân tôi biết một số phụ nữ, họ nói với tôi rằng, họ sống rất thoải mái mà không cần tới đàn ông.*

Bác sĩ: Đúng vậy, có một số phụ nữ, kể cả những người đã có chồng tuyên bố như vậy. Việc nghiên cứu kỹ càng sinh hoạt tình dục của họ với đàn ông chỉ ra một số hình thức đè nén tình dục. Đôi khi họ không coi đó là hình thức thoả mãn tình dục và vì thế có ý thức hoặc vô ý thức họ tự lừa dối bản thân. Có những phụ nữ có ham muốn tình dục yếu và họ thoả mãn bằng một lần giao hợp trong ba tháng, hoặc đôi lúc một lần trong một năm. Một số người có quan hệ lén lút với tình nhân, nhưng lại không muốn thừa nhận các quan hệ ấy, khi họ chưa bị bắt quả tang. Những lời tuyên bố theo kiểu đó từ phía một số các phụ nữ và đặc biệt những người đã có chồng thường được phát ngôn trên cơ sở tâm lý. Chẳng hạn,

họ muốn tạo ra cảm giác rằng họ rất đoan chính và cho rằng tình dục là ghê tởm. Nhiều người đàn ông sau khi đối mặt với những phụ nữ đó, có thể trở lại những điều hoàn toàn trái ngược.

*33. Chồng: Liệu có phương pháp tránh thai nào đảm bảo được 100% không?*

Bác sĩ: Có lẽ, không có. Nhưng có một số phương pháp rất gần với tỷ lệ đó. Một số bác sĩ khẳng định rằng việc sử dụng đúng bao cao su đảm bảo hiệu quả 100%. Bao cao su cần phải được kiểm tra trước khi sử dụng. Các bao mới có thể thối thành bóng và bất cứ lỗ thủng nào cũng có thể phát hiện được.

Nạo thai là một biện pháp rất nguy hiểm đối với phụ nữ. Bất cứ cuộc nạo thai nào, thậm chí dù được làm ở các cơ quan y tế, có thể gây ra các quá trình viêm nhiễm mà không có bất kỳ triệu chứng nào hết. Khi có thai, cơ thể của người phụ nữ chuẩn bị cho việc sinh nở, diễn ra việc thay đổi các hoạt động trong cơ thể. Nạo thai làm gián đoạn đột ngột quá trình sinh lý bình thường. Điều đó không thể không có ảnh hưởng tới sức khỏe của người phụ nữ. Ngoài ra trong lúc nạo thai diễn ra việc nạo vòm tử cung bằng dụng cụ đặc biệt, điều đó dẫn tới những thay đổi loạn dưỡng của vòm tử cung và những quá trình viêm nhiễm có thể xảy ra trong vòi trứng. Quá trình viêm nhiễm trong vòi trứng có thể phá hoại khả năng co bóp, làm xuất hiện các mép dính cản trở chuyển động của trứng và khả năng gặp gỡ với tinh trùng của chúng. Đây chính là sự xuất hiện vô sinh. Chính vì thế mỗi một phụ nữ cần phải làm quen với các phương pháp tránh thai phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của phụ nữ, cấu tạo sinh lý của các cơ quan sinh dục, vị trí của chúng ở xương chậu nhỏ, các điều kiện sống, lao động và nhiều yếu tố khác nữa. Phương pháp sinh học là một trong những phương pháp khá phù hợp do hai nhà bác học, ông Claus người Séc và ông Ôgiô người Nhật đề ra vào những năm 40 của thế kỷ qua. Phương pháp này dựa trên nguyên tắc: trong một kỳ kinh nguyệt của phụ nữ có những ngày thuận lợi cho việc thụ tinh và có những ngày khó có thể xảy ra thụ tinh. Những ngày thuận lợi để thụ tinh được coi là những ngày sát ngày rụng trứng, có nghĩa là vào

khoảng giữa ngày 11 đến ngày 17. Vào những ngày khác rất hiếm xảy ra thụ tinh. Sự đảm bảo 100% rằng trong thời kỳ khác cũng không thể thụ tinh được càng khó, nhưng nhiều cặp vợ chồng sử dụng biện pháp sinh học để tránh thai rất có hiệu quả.

Như mọi người đều biết, trứng rụng ra khỏi buồng trứng chỉ có thể thụ tinh được trong vòng 1 ngày, còn tinh trùng chỉ có khả năng sống trong âm đạo không quá 2 ngày. Vì vậy có thể dễ dàng lập lịch những ngày an toàn có thể giao hợp mà không sợ có thai. Cần biết rằng phương pháp tránh thai này chỉ sử dụng trong các trường hợp khi vòng kinh đều và hơn 20 ngày (vòng kinh dưới 20 ngày thì không thể sử dụng được phương pháp này).

Xác định ngày nào là ngày "an toàn" và ngày "không an toàn" bằng cách: lấy ngày của vòng kinh trừ đi 18 ngày (đó sẽ là ngày cuối cùng của thời kỳ "nguy hiểm nhất", chẳng hạn vòng kinh thường kỳ của phụ nữ là 30 ngày, có nghĩa là toàn bộ thời kỳ nguy hiểm kéo dài từ ngày 12 đến ngày 19 của vòng kinh).

Đôi khi có thể sử dụng phương pháp sinh học với các vòng kinh khác nhau trong năm, song lúc đó thời kỳ "nguy hiểm" trở nên ngắn hơn. Có thể bằng cách lấy vòng kinh kéo dài nhất trừ đi 18 ngày, còn vòng kinh ngắn nhất trừ đi 11 ngày. Chẳng hạn vòng kinh ngắn nhất trong năm là 24 ngày, ngày dài nhất là 50 ngày có nghĩa là thời kỳ "nguy hiểm" sẽ là từ ngày thứ 6 đến ngày 19 giữa hai kỳ kinh nguyệt.

Trong những ngày có khả năng thụ tinh cao, cần sử dụng các biện pháp tránh thai khác, tốt nhất là phương pháp cơ học - sử dụng bao cao su. Trong những năm gần đây người ta sử dụng các hoóc môn, thuốc viên, huyết thanh tránh thai... Các loại thuốc viên có tác dụng tạo ra trong cơ thể các hoóc môn có tác dụng kìm hãm không cho trứng chín và rụng trứng. Có nhiều thay đổi trong các cơ quan sinh dục của phụ nữ, nhưng chúng hoàn toàn vô hại đối với cơ thể.

Loại thuốc nào phù hợp với người đàn bà này hay người đàn bà khác là do bác sĩ phụ khoa quyết định. Tự động dùng thuốc không cần lời khuyên của bác sĩ là không nên. Ngày nay hàng



triệu phụ nữ trên thế giới sử dụng phương pháp tránh thai sinh học. Hiệu quả của nó cũng rất cao. Nhưng cũng thường xuyên nhớ uống thuốc viên, do những bận rộn hàng ngày, các bà có thể quên uống hoặc quên mua thuốc đúng lúc.

Nhằm tránh thai cũng có thể sử dụng một phương pháp đơn giản và có hiệu quả là rửa tinh trùng ra khỏi âm đạo ngay sau khi giao hợp. Tinh dịch sau khi phóng tinh có sang kết dịch sau đó cô đặc lại trong vòng khoảng 10 phút lúc này tinh trùng không chuyển động nên tận dụng thời điểm này đẩy tinh dịch ra ngoài.

Sau khi giao hợp, người phụ nữ ở tư thế "ngồi xổm" rửa âm đạo bằng nước ấm. Cho thêm vào nước một chất nào giết tinh trùng bằng cách tạo môi trường axit vì tinh trùng chỉ có thể di động trong môi trường kiềm.

Có thể dùng các dung dịch sau: 2 thìa canh dấm (đã pha với 1 lít nước), một thìa canh thuốc tím 2% với 1 lít nước, 1 thìa canh axit salixilit với một lít nước, 2 thìa con bột axit bôrit với 1 lít nước, thuộc Gramixibin với tỷ lệ 1:1000 (1 gram / 1 lít nước).

Có vô số các loại thuốc tránh thai hoá học. Chúng được dùng dưới dạng bi, đặt vào âm đạo trước khi giao hợp. Vỏ bọc ngoài của chúng dưới ảnh hưởng của thân nhiệt sẽ tan ra và các hoá chất này làm cho tinh trùng mất khả năng thụ tinh. Một số phụ nữ cắt một lát chanh mỏng đặt vào âm đạo trước khi giao hợp như một phương pháp tránh thai. Hiệu quả của nó khá tốt và hoàn toàn vô hại đối với sức khoẻ.

Các phương tiện tránh thai cơ học cũng được sử dụng rộng rãi. Mục đích của các phương pháp này là ngăn sự thâm nhập của tinh trùng vào tử cung. Đàn ông sử dụng bao cao su theo phương pháp do bác sĩ người anh Cônđôm đề ra từ thế kỷ XVII.

Ngày nay bao cao su được làm từ cao su tự nhiên rất mỏng và các nguyên liệu tổng hợp khác. Bao cao su đảm bảo tránh thai có khi tới 100% (trong trường hợp bao cao su bị rách thì người phụ nữ cần thực rửa âm đạo). Khi sử dụng bao cao su cần tuân thủ các điều kiện sau: bao cao su không được để quá 2 năm, trước khi sử dụng phải thử bằng cách thổi, cho bao cao su vào dương vật phải



đến tận cùng từ chỗ đựng tinh dịch. Trước khi sử dụng nên bôi mặt ngoài mỡ vadin để tránh cho bao khỏi bị rách.

Nhiều cặp vợ chồng từ chối không dùng bao cao su, họ cho rằng chúng làm giảm cảm giác. Nhược điểm của bao cao su là khi dùng chúng làm mất tác dụng tích cực của hoóc môn tình dục trong tinh dịch đối với sự cực khoái của phụ nữ. Nhưng dù sao bao cao su trong nhiều trường hợp là phương pháp tiện lợi để tránh thai. Chẳng hạn, sau khi xa cách lâu ngày, khi sự ham muốn khó kìm hãm được bằng lý trí hoặc không có thời gian để chuẩn bị cho việc thụ rửa, trong lúc nghỉ phép, khi không có các điều kiện cần thiết để phòng tránh thai, hoặc khi có quan hệ tình dục vô tình nhằm tránh khả năng bị lây bệnh...

Bao cao su cũng rất có lợi đối với đàn ông hay bị phóng tinh nhanh, chúng làm giảm bớt độ nhạy cảm của đầu dương vật (dùng bao cao su chỉ khi dương vật có độ cứng tốt). Ngoài ra, bao cao su còn là phương tiện phòng chống có hiệu quả bệnh SIDA (AIDS).

Trong số các biện pháp cơ học còn có phương pháp đặt vòng tránh thai, chúng tạo thành vách ngăn trước cổ tử cung, các vòng này được làm bằng cao su mỏng, có vòng mềm còn vành cứng xung quanh. Bác sĩ hoặc bà đỡ sẽ dạy cho phụ nữ tự đặt vòng, trước khi đặt vào nên bôi qua mỡ Gramisilin.

*34. Vợ: Thưa bác sĩ. Nhiều phụ nữ đặt vào tử cung "dây mayxo", những người khác sợ, cho rằng chúng có thể gây ra viêm nhiễm tử cung. Có phải vậy không?*

Bác sĩ: Ý tưởng dùng dụng cụ bên trong tử cung không phải là mới mẻ.

Nhưng sử dụng những dụng cụ tương tự... trước đây bị gián đoạn do thiếu các dụng cụ cần thiết.

Chỉ sau khi các thành tựu của hoá học dẫn đến việc sản xuất các vật liệu ma sát bằng chất dẻo tổng hợp thì phương pháp này thuận tiện hơn so với các phương pháp khác ở chỗ: không cần thường xuyên uống thuốc, đặt thuốc, thụ rửa trước hoặc sau khi giao hợp.

Chỉ cần một lần đặt vòng có tác dụng trong một vài năm. Dụng cụ bên trong tử cung có độ dày 1-2 milimet. Trước khi sử dụng nó ở dạng sợi chỉ. Sau khi được đưa vào tử cung nó sẽ không ở dạng ban đầu mà ở dạng dây mayxo hoặc bản lề. Dụng cụ này được đưa vào tử cung vào những ngày đầu tiên của chu kỳ hành kinh. Việc đưa dụng cụ này vào tử cung do những bác sĩ có chuyên môn thực hiện. Trong những ngày đầu tiên phụ nữ có thể bị cảm giác khó chịu ở bụng dưới, cảm giác này sẽ nhanh chóng bị mất đi. Trong những ngày này phụ nữ không được làm lao động nặng.

Cơ cấu hoặc cửa dụng cụ bên trong tử cung dựa trên cơ sở, sau khi được đặt vào tử cung chúng sẽ làm tăng nhanh chuyển động của trứng trong ống dẫn trứng vì thế mà trứng sẽ không kịp chín. Người ta cũng cho rằng phương pháp này cản trở việc làm ổ của trứng nơi cổ tử cung.

Nhưng không phải tất cả mọi phụ nữ đều có thể đặt được dụng cụ này. Có những phản ứng do quá trình viêm nhiễm các cơ quan sinh dục. Các dụng cụ này cũng không nên sử dụng khi bị rối loạn chu kỳ kinh nguyệt. Những người phụ nữ chưa sinh nở lần nào cũng không nên đặt dụng cụ này bởi vì trường hợp này đặt dụng cụ sẽ rất khó khăn. Sau khi nạo thai phải đặt sau khi có kinh nguyệt rồi mới được đặt dụng cụ này, còn sau khi sinh đẻ phải sau ít nhất 3 tháng. Việc đặt dụng cụ bên trong tử cung có thể loại bỏ được bệnh hẹp tử cung, vì vậy sau khi tháo vòng sẽ làm tăng khả năng có thai. Khi cần tháo bỏ dụng cụ này chỉ cần đến các trạm xá phụ nữ là tháo được.

Hiệu quả của phương pháp này đạt 95-98%. Dụng cụ này có thể nằm trong tử cung 2-3 năm. Sau khi tháo bỏ thì phải 2-3 tháng sau mới có thể đặt được vòng mới. Nhiều phụ nữ rất thích dụng cụ tránh thai bên trong tử cung vì nó cho phép sinh hoạt tình dục thoải mái, và khi giao hợp toàn bộ ý nghĩ của 2 vợ chồng nhằm thoả mãn ham muốn tình dục của nhau.

*35. Vợ: Tôi thấy nhiều cặp vợ chồng sử dụng phương pháp giao hợp gián đoạn. Có thể dùng phương pháp này để tránh thai không?*

Bác sĩ: Giao hợp gián đoạn không nên coi là một phương pháp tránh thai, vì nó là hành động trái tự nhiên. Giao hợp là sự giải toả sinh lý mạnh mẽ nhất, trong lúc giao hợp toàn bộ cơ thể, trong đó có hệ thần kinh ở trạng thái hưng phấn tột điểm. Khi các cặp vợ chồng áp dụng việc giao hợp gián đoạn thì người chồng luôn luôn "cảnh giác" để không bỏ qua việc xuất hiện phóng tinh. Dễ hiểu rằng những ý nghĩ đó làm kìm hãm hoạt động tự nhiên, thuần nhất của cơ thể. Nỗi lo sợ đàn ông có thể không kìm giữ được sự phóng tinh cũng làm ý thức của người đàn bà bị ảnh hưởng làm cô ta khó có thể đạt được sự cực khoái. Nếu như sử dụng việc giao hợp gián đoạn trong một thời gian dài. Có thể sẽ có các hậu quả nghiêm trọng. Đặc biệt những người có tính khí mạnh mẽ sẽ bị ảnh hưởng khi sự phá vỡ quá trình tự nhiên diễn ra rất khấp khểnh. Sự giao hợp gián đoạn có thể gây ra sự cương cứng yếu ớt hoặc phóng tinh nhanh của đàn ông. Ở đàn bà sẽ có sự lãnh đạm giả tạo, mất cảm giác cực khoái. Mọi người cũng biết rằng, các hoóc môn và các thành phần khác có trong tinh dịch xuất ra trong khi giao hợp có tác dụng tốt đối với sự cực khoái của phụ nữ, làm cho bình thường hoá việc trao đổi chất. Khi giao hợp gián đoạn các thành phần của tinh dịch không thâm nhập vào cơ thể người phụ nữ. Đó chính là tác hại của việc giao hợp gián đoạn.

*36. Chồng: Tinh trùng sống được trong âm đạo được bao lâu?*

Bác sĩ: Chưa có biện pháp đo chính xác nào được quãng thời gian ấy. Vào khoảng từ 24 giờ đến 48 tiếng đồng hồ.

*37. Vợ: Theo như bác sĩ nói thì trong một chu kỳ hành kinh, người phụ nữ chỉ có thể có thai trong một khoảng thời gian rất ngắn.*

Bác sĩ: Đúng vậy. Ở đây điều khó nhất là chúng ta không thể xác định chính xác khi nào trứng rụng. Nếu như biết chính xác điều đó thì có thể kiểm soát được việc sinh đẻ.

*38. Chồng: Khi có thai có bình thường nếu sử dụng các tư thế đặc biệt lúc giao hợp không?*

Bác sĩ: Vâng, hoàn toàn bình thường. Đặc biệt lưu ý hai tư thế sau:

Thứ nhất, khi phụ nữ quì chống tay, chồng quì từ phía sau. Thứ hai, khi phụ nữ nằm ngửa, còn chồng nằm nghiêng vuông góc với vợ. Trong tư thế thứ hai, chồng nâng chân vợ lên khỏi người mình. Sau đó đưa dương vật vào. Cả hai tư thế này có ưu điểm là, trọng lượng của cơ thể đàn ông không đè lên bụng của phụ nữ.

*39. Vợ: Sự khác nhau giữa khái niệm thai nhi và bào thai ở chỗ nào?*

Bác sĩ: Trong 3 tháng đầu đứa trẻ chưa sinh được gọi là bào thai, sau đó nó được gọi là thai nhi.

*40. Vợ: Dấu hiệu đầu tiên báo hiệu cho người phụ nữ có thai là gì?*

Bác sĩ: Thường thì đó là sự mất kinh. Một số phụ nữ cảm thấy biểu hiện ở cặp vú. Các núm vú trở nên nhạy cảm, bầu vú trở nên to và đau.

*41. Vợ: Sau khi có thai, phụ nữ còn có thể có hành kinh được không?*

Bác sĩ: Có thể, trong một số trường hợp, phụ nữ vẫn có thể có kinh nguyệt trong một vài tháng sau khi có thai, nhưng lượng máu tiết ra thường yếu và ít hơn so với bình thường.

*42. Chồng: Tôi có cảm giác rằng, người phụ nữ không cảm thấy gì đặc biệt khi có thai?*

Bác sĩ: Đúng vậy, cô ta không biết rằng mình đã có thai.

*43. Vợ: Có lâu không để biết người phụ nữ có thai?*

Bác sĩ: Các dấu hiệu về sinh lý khi có thai xuất hiện dần dần. Khi được 5 đến 6 tuần cổ tử cung mở và các thay đổi khác trong cơ quan sinh dục của phụ nữ khó có thể nhận biết được tới khoảng 8 tuần. Trước đó các dấu hiệu khác nhau có thể gây ra sự nhầm lẫn.

*44. Vợ: Khi nào thì người phụ nữ cảm thấy đứa trẻ ở trong mình?*

Bác sĩ: Khi thai được 5 tháng có thể nghe được tim thai của đứa bé. Sau đó, người phụ nữ bắt đầu cảm thấy sự vận động và sự sống bên trong cơ thể mình.

*45. Chồng: Mới đây tôi có đọc một bài báo viết về một phụ nữ đẻ con, thậm chí không biết mình có thai. Điều đó có thể có trong thực tế không?*

Bác sĩ: Điều đó đôi lúc cũng xảy ra. Tôi có đọc về một vài trường hợp, riêng bản thân tôi thì chưa gặp một ca nào như vậy cả. Điều đó thật khó tin, tôi đồng ý với anh về điểm này.

*46. Vợ: Nhưng, thưa bác sĩ, lẽ nào người phụ nữ lại không hiểu điều gì đã xảy ra?*

Bác sĩ: Chủ yếu do sự kém hiểu biết. Những phụ nữ như vậy thì biết rất ít về việc sinh đẻ và họ thường sống ở những vùng lạc hậu, xa xôi hẻo lánh. Đôi lúc việc đó xảy ra trong những điều kiện đặc biệt, chẳng hạn như chu kỳ hành kinh vẫn bình thường.

*47. Chồng: Có nhiều phụ nữ sợ việc sinh đẻ không?*

Bác sĩ: Đáng tiếc là có rất nhiều. Việc sinh đẻ hiện nay không nên sợ hãi vì khoa học hiện đại tạo ra cho phụ nữ kỹ thuật sinh đẻ rất dễ dàng và an toàn, mức độ tử vong khi sinh đẻ rất thấp và ngày càng ít đi.

*48. Vợ: Có phải có một số phụ nữ không hề có khoái cảm gì khi giao hợp không?*

Bác sĩ: Đúng thật vậy, có nhiều phụ nữ không hề có khoái cảm trong các quan hệ tình dục với đàn ông do sự lo sợ bị có thai. Sự sợ hãi đó hai dạng: sợ có đứa trẻ không mong muốn và sợ đau đớn khi sinh đẻ.

*49. Vợ: Khoảng bao nhiêu lâu sau khi đẻ người phụ nữ có kinh trở lại?*

Bác sĩ: Điều đó phụ thuộc chủ yếu vào việc người phụ nữ có cho con bú không. Nếu có, thì đa số trường hợp kinh nguyệt trở lại hoạt động bình thường sau 3 đến 6 tuần sau khi sinh đẻ. Nếu

người phụ nữ không cho con bú thì kinh nguyệt trở lại hoạt động khoảng sau 2 tháng. Đó là sau lần đẻ con so. Các lần sau khoảng cách về thời gian sẽ tăng lên.

*50. Vợ: Khi nào thì người phụ nữ bắt đầu có sữa?*

Bác sĩ: Sữa của người phụ nữ thường xuất hiện trước khi đẻ. Sau đó vài ngày bắt đầu có sữa. Trước đó, các núm vú tiết ra dịch trong màu vàng đục.

*51. Chồng: Người phụ nữ có thể có thai mà không cần giao hợp không?*

Bác sĩ: Người ta có biết tới các trường hợp như vậy. Tôi muốn nói đến, tất nhiên không phải thụ tinh nhân tạo, mà việc vô tình tinh trùng lọt vào âm đạo của phụ nữ, hoặc hiện tượng bình thường khi một người phụ nữ có chồng, mới sinh hoạt tình dục có thể thụ thai cho một phụ nữ khác khi hai người này có quan hệ đồng tính luyện ái với nhau.

*52. Vợ: Liệu có phải tất cả những người đồng tính luyện ái đều áp dụng những việc tương tự thế không?*

Bác sĩ: Không, chỉ có một số thôi. Có nhiều loại đồng tính luyện ái khác nhau. Một số có thể chịu đựng quan hệ khác giới, còn một số khác lại không chịu được. Ngoài ra, còn có những người lưỡng giới, họ có thể chấp nhận khoái cảm của hai giới. Các cô gái đồng tính cũng có thể có thai, đặc biệt khi họ gần gũi với đàn ông. Sự gần gũi đó bao gồm việc cọ sát dương vật vào âm đạo hoặc sự phóng tinh do tránh đưa dương vật vào âm đạo. Nói một cách khác, tinh trùng sót lại ở cửa âm đạo, có thể tìm đường vào ống dẫn trứng và gặp gỡ với trứng của phụ nữ.

*53. Vợ: Bác sĩ nói rằng, đàn ông cũng có thể bị vô sinh, ngay cả khi họ có thể phóng tinh được. Đàn bà có thể bị vô sinh không, nếu cô ta vẫn có kinh nguyệt?*

Bác sĩ: Có thể. Không phải tất cả phụ nữ có trứng rụng trong thời kỳ kinh nguyệt. Quá trình kinh nguyệt không có liên quan với việc thụ thai, mà liên quan tới việc tách màng tử cung, nếu điều đó



không xảy ra trong kỳ kinh nguyệt trước đó. Có trường hợp đôi lập, khi người phụ nữ không có kinh nguyệt do các nguyên nhân gắn với hoạt động của tuyến dịch nội tiết có thể có thai được. Có những trường hợp, đôi với cả đàn ông và đàn bà. Khi có tinh trùng, nhưng do chất lượng kém nên việc thụ thai và sinh đẻ cũng không được. Như tôi đã nói, bệnh nghiện rượu sẽ làm yếu tinh trùng. Đôi lúc cũng do các khuyết tật bẩm sinh. Các khuyết tật đó của tinh trùng có thể phát hiện được dưới kính hiển vi, và thường thì các bác sĩ có thể xoá bỏ được các khuyết tật đó. Đôi với các phụ nữ đã triệt sản cũng có thể chữa được bằng cách đó.

Tôi muốn anh chị chú ý tới một chi tiết quan trọng. Tôi muốn nói tới trách nhiệm tình dục. Các số liệu chỉ ra rằng, đa số các vụ ly hôn ở toà án là do phụ nữ phát đơn. Nguyên nhân thường gặp là sự có mặt của một phụ nữ khác mà người ta thường gọi là nhân tình. Một nguyên nhân khác là không hoà hợp được với nhiều mô típ khác nhau, nhưng chủ yếu vẫn là sự không hoà hợp về tình dục. Các cặp vợ chồng thường ít hoà hợp về tình dục. Các cặp vợ chồng thường ít khi dẫn ra nguyên nhân thực sự của việc ly hôn. Thường họ không nghi ngờ về sự khác biệt thật sự tồn tại giữa họ với nhau, hoặc đơn giản hơn là không thừa nhận chúng. Nhưng chủ yếu cũng vẫn là các bất đồng trong quan hệ tình dục.

*54. Vợ: Bằng chứng là trong đa số các trường hợp ly hôn do phụ nữ phát đơn, điều đó có nghĩa, phụ nữ không bằng lòng về sinh hoạt tình dục hơn so với chồng họ?*

Bác sĩ: Có thể, và không khó gì để có thể hiểu, tại sao lại như vậy. Người phụ nữ có người chồng cầu thả, thiếu kinh nghiệm, có thể giả bộ như được hài lòng về các quan hệ tình dục để làm ông chồng yên tâm. Nếu người đàn ông không chịu thay đổi, trong sinh hoạt tình dục chỉ nghĩ đến bản thân, sớm hay muộn người vợ bắt đầu mệt mỏi vì việc thường xuyên phải dối trá và cô ta bắt đầu chán ngán những đòi hỏi của ông chồng, không làm cho cô ta thoả mãn.



55. *Chồng: Thưa bác sĩ, bác sĩ có ý kiến gì khi như một số người thường nói, hiện nay tình dục trong hôn nhân được nhân mạnh quá, và tình dục, hơn bao giờ hết vẫn là cơ sở của hôn nhân?*

Bác sĩ: Sự nhân mạnh quá, đó tất nhiên là vấn đề quan điểm. Trong đa số các trường hợp những tuyên bố đó do những người mà ta có thể gọi họ là bảo thủ phát ngôn ra. Nói rằng, trước đây ít hơn hoặc nhiều hơn cũng khó. Thường chân lý nằm ở giữa hai điểm cực của các quan điểm đối với vấn đề này. Nguyên nhân chủ yếu của những phát biểu đó là do rất tiếc, hành vi tự do quá mức của cả đàn ông và đàn bà hiện nay, khi tình dục được đưa ra bàn luận và được tán thành. Nói một cách khác, tình dục thu hút sự chú ý hơn nhiều so với sự cần thiết, do những mối lạ do tự do phát sinh tạo ra. Cuối cùng thì ngay cả tình dục cũng có thể trở nên nhàm chán.

56. *Chồng: Mặc dù vậy, có nhiều số liệu về tình dục coi đó như nguyên nhân cơ bản của biết bao sự khó chịu và các vụ ly hôn, liệu bác sĩ có nghĩ rằng vấn đề này có hơi bị khuyếch đại quá không?*

Bác sĩ: Nhiều người cũng nghĩ vậy, chỉ trừ các bác sĩ. Tôi có thể nói rút ra từ kinh nghiệm của bản thân, và từ các cuốn sách tôi cho lại là sự thật.

57. *Vợ: Vậy còn tình yêu, thưa bác sĩ, nếu như hai người yêu nhau? Liệu tình yêu có giúp họ vượt qua mọi khó khăn không?*

Bác sĩ: Có lẽ nào mỗi người cưới nhau và ly hôn lại không nghĩ đến điều đó, nếu họ thực sự đang yêu hoặc đã yêu nhau?

58. *Vợ: Vâng, đúng như thế thật.*

Bác sĩ: Nhưng khi đó còn chưa rõ liệu điều đó có thể không đúng, nói chung, sự hiểu biết về tình yêu. Tình yêu là khái niệm rất rộng. Mỗi người có ý kiến riêng của mình về thế nào là tình yêu, nó hình thành, tồn tại và mất đi như thế nào.

59. *Vợ: Thôi được, thưa bác sĩ, lẽ nào tình yêu thực sự bản thân nó chưa phải là một cái gì đó sao? Bác sĩ đừng nói với tôi rằng, tình yêu có cái gì đó rất giống với tình dục.*

Bác sĩ: Tôi sợ, điều đó đúng như vậy. Giáo sư Vinhem Stecken nói rằng, bất cứ tình yêu nào cũng có cơ sở là tình dục và chỉ có tình dục. Tất nhiên, ông muốn nói tới thứ tình yêu mà gọi là tình yêu lãng mạn. Nó luôn luôn gắn liền với tình dục, với sự thoả mãn các nhu cầu tình dục của mỗi một đối tác. Bây giờ cho phép tôi được hỏi cô, ý kiến của cô về tình yêu là thế nào?

*60. Vợ: Tôi có cảm tưởng rằng, khi hai người hạnh phúc bên cạnh nhau và vui sướng cùng nhau, đó là tình yêu.*

Bác sĩ: Đó là một định nghĩa rất hay, cho phép tôi được hỏi cô thêm một câu nữa. Nếu như cô hoàn toàn hạnh phúc và thoả mãn với chồng cô, nếu như cô chỉ có quan hệ sinh lý, khi đó trong ý nghĩ cô có muốn có con không?

*61. Vợ: Thưa bác sĩ, như ông đã biết, chúng tôi mới cưới nhau.*

Bác sĩ: Như cô thấy đây. Điều đó hết sức tự nhiên và chẳng có gì phải ngỡ ngàng gì cả. Cô là một người đàn bà bình thường có sự cuốn hút đối với đàn ông, vì điều kiện đó đảm bảo sự duy trì nòi giống. Trong một xã hội giản đơn thì việc người phụ nữ có bao nhiêu bạn trai và thay đổi bạn trai bao nhiêu lần đều không có ý nghĩa lớn, nhưng trong xã hội hiện tại, vô cùng phức tạp của chúng ta với vô số các cảm đoán về mặt xã hội làm cho hôn nhân trở nên một sự kiện rất phức tạp và thực ra, chúng ta còn phải hy sinh nhiều cho hôn nhân.

*62. Vợ: Thưa bác sĩ, tôi có một câu hỏi muốn hỏi bác sĩ, tôi không chỉ suy nghĩ mà còn bàn luận với các phụ nữ khác, nhưng không ai trong chúng tôi đồng ý với điều đó. Vấn đề là ở chỗ, nếu như vợ là người đặt vấn đề trước chồng?*

Bác sĩ: Nhiều cuộc hôn nhân bị tan vỡ chính là do vấn đề này. Đa số các cô gái ở các nước phương Tây được giáo dục hoàn toàn tự nhiên đối với họ là tránh việc đặt bất cứ vấn đề nào với chồng, nhất là trong thời kỳ đầu sau khi cưới. Nhiều phụ nữ thậm chí không dám đáp lại các trò chơi tình dục do chồng khởi xướng. Trong điều kiện đó người chồng cần phải loại bỏ được sự e thẹn của vợ cho tới khi, tự cô tta tham gia các trò chơi tình dục với sự thích

thú và tin tưởng, đôi khi có thể giành lấy quyền chủ động. Đó thường là nhiệm vụ của chồng, nhưng nhiệm vụ đó có thể thay đổi do hàng loạt nguyên nhân, trong đó chủ yếu là sự đa dạng. Tôi nhận được rất nhiều thư đủ để minh họa điều đó. Trong một bức thư, người vợ viết rằng, hai người lấy nhau được 5 năm, trong suốt thời gian đó họ chỉ quen với một tư thế giao hợp, điều đó làm mất hết mọi hứng thú đối với sinh hoạt tình dục. Vì thế cô ấy yêu cầu gửi cho cô ấy cuốn sách nói về vấn đề này, giúp cho cuộc sống hôn nhân của họ.

*63. Chồng: Như người ta thường nói: Có những người đàn bà có tính cách mạnh mẽ thường kể về các ông đàn ông có thể biểu diễn các điều kỳ diệu về khả năng sinh dục. Ông có thể cho biết ý kiến của ông về việc này?*

Bác sĩ: Khả năng tình dục này của con người phụ thuộc trước hết vào cấu trúc tình dục.

Cấu trúc tình dục - đó là tổng thể những đặc tính sinh lý cố định của cơ thể trên cơ sở các yếu tố di truyền và sẵn có. Cấu trúc tình dục xác định giới hạn khả năng tình dục của con người và khả năng chống lại những yếu tố độc hại khác nhau. Có thể chia làm 3 loại cấu trúc tình dục: mạnh mẽ, vừa phải, và yếu. Điều dễ hiểu là so sánh khả năng tình dục mạnh mẽ với 1 số người đàn ông có cấu trúc tình dục yếu là khập khiễng. Đồng thời cấu trúc tình dục chỉ nói lên khả năng tình dục của đàn ông mà không đem lại một sự đánh giá nào đó có ảnh hưởng tới sức khoẻ về thể chất của đàn ông cũng như tuổi thọ của anh ta. Hoàn toàn có thể xảy ra trường hợp khi cả hai người cùng sống trong một điều kiện nhất định, người có khả năng tình dục yếu hơn có thể sẽ sống lâu hơn người có khả năng tình dục mạnh mẽ. Nhưng khi đánh giá các khả năng tình dục không thể không lưu ý tới cấu trúc tình dục của người đàn ông và hành vi của anh ta trong lúc giao hợp. Có một điều chắc chắn là cấu trúc tình dục có ảnh hưởng tới tuổi thọ của đời sống tình dục, cường độ, của người mạnh mẽ hơn bất cứ yếu tố nghề nghiệp hoặc tâm lý nào khác. Điều đó cũng thật dễ hiểu. Mọi việc thật đơn giản - người đàn ông có cấu trúc sinh dục mạnh mẽ có khả năng sinh

hoạt tình dục trong một thời gian dài bất chấp các điều kiện sống khó khăn, sự khó chịu ở nơi làm việc, bệnh tật,... Trong khi người đàn ông có cấu trúc tình dục yếu hơn ngay trong những điều kiện thuận lợi có thể cảm thấy sự sút kém khả năng tình dục.

Đàn bà cũng giống như đàn ông, tạm có thể chia làm 3 dạng nói ở trên: mạnh mẽ, vừa phải, và yếu ớt. Người đàn bà có cấu trúc tình dục mạnh mẽ không cần có sự kích thích thêm tới vùng âm vật trong khi giao hợp. Sự hưng phấn mạnh mẽ, việc làm ướt khá tốt các cơ quan sinh lý đảm bảo sự giao hợp dễ dàng. Sự cực khoái của người đàn bà này cũng có phần khác với những người có cấu trúc tình dục yếu hơn, có thể gọi đó là sự cực khoái liên tục. Sau khúc dạo đầu và từ thời điểm đưa dương vật vào âm đạo người đàn bà ở dạng này cảm thấy ngày càng mạnh mẽ hơn. Trong lúc giao hợp, cô ta có thể muốn kéo dài khoái cảm, biết ra khỏi cực khoái hoặc yêu cầu bạn tình dừng mọi chuyển động của cơ thể. Trong khoảng khắc nào đó tình cảm sung sướng và khoái cảm dâng lên đến cực độ quá giới hạn của hệ thần kinh có thể làm xuất hiện các giọt nước mắt hoặc tiếng rên rỉ. Trong các trường hợp đó nên tạm dừng mọi chuyển động, sau khi vuốt ve mới tiếp tục giao hợp.

Dạng đàn bà này thuộc hạng siêu khoái cảm có nghĩa là những người có thể đạt được vài lần cực khoái trong một lần giao hợp và sau khi nghỉ ngơi có khi họ lại muốn tiếp tục giao hợp nữa. Để làm thoả mái những người đàn bà như vậy, đàn ông phải khá vất vả. Nhưng đồng thời ý thức được rằng anh ta đủ khả năng làm hưng phấn người đàn bà như vậy và đưa cô ta đến cực khoái sẽ làm nảy sinh lòng tự hào, cảm thấy giá trị của bản thân và nó sẽ làm tăng thêm khả năng tình dục của người đàn ông.

Muốn để người đàn bà có tính khí mạnh mẽ đạt được vài lần cực khoái trong một lần giao hợp, tốt nhất là hãy giúp cô ta trong thời gian dạo đầu của tình yêu, trước khi đưa dương vật vào âm đạo bằng cách gây hưng phấn, biết kích thích các vùng gợi dục. Làm như thế tiếp tục trong lúc giao hợp sẽ giúp cho người đàn bà dạng này thường đạt được vài lần cực khoái, làm cho cô ta hoàn toàn được thoả mãn.

*87. Chồng: Người đàn ông phải làm gì với phụ nữ có tính khí yếu ớt?*

Bác sĩ: Như đã nói ở trên, để cho người phụ nữ có tính khí yếu hơn đạt được cực khoái mà không có tác động phụ tới các vùng kích dục là rất khó. Thường trong khi giao hợp những người phụ nữ này lúc sắp đạt được cực khoái hay căng người ra, cọ sát âm vật mạnh hơn hoặc đưa dương vật vào âm đạo sâu hơn. Tính trung bình có khoảng nửa số phụ nữ đạt được cực khoái bằng cách tự kích thích âm vật. Những phụ nữ có tính khí yếu khi đến thời điểm cực khoái thường tăng các chuyển động của cơ thể hoặc có các nụ hôn kéo dài, có thể có rên lên hoặc hít hơi.

Mặc dù làm cho người phụ nữ có tính khí yếu ớt đạt sự cực khoái cũng tương đối phức tạp, nhưng nếu người đàn ông làm được điều đó, anh ta sẽ có một vị trí quan trọng trong tâm hồn cô ấy. Thật ra số những phụ nữ như vậy cũng không phải là nhiều. Đó là những người không đạt được cực khoái không phải trong mọi lần giao hợp hoặc đạt được cực khoái nếu không có tác động tới âm vật, cửa âm đạo hoặc các vùng kích dục khác.

Những người đàn bà như vậy cần sự giao tiếp đặc biệt về tâm lý với đàn ông, họ không nên im lặng, nghi ngờ hoặc ngưng ngưng gì cả. Để đạt được sự cực khoái cần phải hoàn toàn tự tin, thoải mái về tư tưởng. Cô ta phải tự kích thích âm vật hoặc với sự giúp đỡ của đàn ông, cô ấy phải tin rằng, bạn tình của mình hoàn toàn yêu mình và hiểu những đặc điểm tâm lý của mình.

Vai trò việc kích thích âm vật đối với những người đàn bà có tính cách yếu ớt là hết sức cần thiết nhưng cũng không được coi nhẹ các vùng kích dục khác cũng tạo nên không ít hưng phấn. Người chồng cần phải nhớ rằng, toàn bộ cơ thể người phụ nữ rất nhạy cảm với các hành động âu yếm, ôm ấp, vuốt ve. Cách cư xử của người đàn ông đối với người đàn bà có tính khí yếu có thể hình dung theo sơ đồ như sau: trong khoảng thời gian nhất định (tới 30 phút hoặc lâu hơn nữa), người đàn ông tác động tới các vùng kích dục, dùng những lời âu yếm làm cho bạn tình thấy dễ chịu. Khi sự hưng phấn của người đàn bà đạt tới mức cần thiết, nên đưa dương

vật vào âm đạo. Khi đó nhất thiết phải kích thích âm vật, khi cảm thấy sự co cơ chúng tỏ đã đạt được cực khoái, cần chấm dứt việc kích thích các vùng kích dục. Mặc dù có thể tiếp tục cho tới lúc người phụ nữ trở lại trạng thái bình thường. Nếu như đàn ông đạt được cực khoái trước thì anh ta phải tiếp tục kích thích các vùng kích dục cho tới khi cô ta đạt được cực khoái mặc cho anh ấy không còn khả năng tiếp tục đập được nữa. Vợ chồng hiểu nhau rất nhanh còn những quan hệ bất chợt thì những lời khuyên trên không có tác dụng được.

Những người đàn bà có tính mạnh mẽ thường làm cho những người đàn ông sợ hãi không đủ sức thoả mãn được, họ thường lại làm các bà nghi ngờ lòng chung thủy của các ông. Đại đa số các trường hợp lo lắng đó là vô căn cứ. Hành vi của con người phụ thuộc trước hết vào việc giáo dục và các nếp đạo đức. Chỉ có những người đàn bà có tính khí mạnh mẽ mới thay đổi các hành vi đó để tìm cảm xúc mới lạ. Giúp cho những người đàn bà có tính khí mạnh mẽ đạt được cực khoái trong mỗi lần giao hợp sẽ làm tăng lòng tự trọng và sự tự tin vào sức mạnh và khả năng của mỗi người đàn ông.

Tôi xin nhấn mạnh rằng, các yếu tố bên ngoài có vai trò cực kỳ quan trọng đối với người phụ nữ, chúng có thể là lực cản trở trong suốt quá trình giao hợp. Đó có thể là sự thiếu vui vẻ trong gia đình hoặc ở nơi làm việc, mệt mỏi quá sức, con ốm, nghi ngờ lòng chung thủy của chồng cũng có thể ngăn cản việc đạt được cực khoái kể cả ở các phụ nữ có tính khí mạnh mẽ. Khi ông chồng bản thủ, thô bạo, say rượu tức là việc giao hợp diễn ra nhanh chóng cũng làm cho phụ nữ không đạt được cực khoái.

Các yếu tố khác cũng có thể làm ảnh hưởng tới khả năng đạt được cực khoái đó là khi ở chỗ lạ không quen, sự vội vàng, sự bất tiện, ở trong xe ô tô, không có chỗ rửa ráy... cũng làm ảnh hưởng tới cực khoái. Trong các trường hợp trên người đàn ông vẫn đạt được việc phóng tinh vì tình dục của đàn ông được diễn đạt mạnh mẽ hơn đàn bà. Điều đó liên quan trước hết tới giới động vật khi con đực rất tích cực muốn được giao hợp, thường đánh nhau với các con khác để giành con cái. Ở đây có thể dẫn ra ví dụ sau: Nếu như



trong lúc hai con mèo đang giao hợp, con mèo cái nhìn thấy con chuột nó vẫn theo còn con đực thì không bao giờ làm điều đó.

*88. Vợ: Có thể nhìn bề ngoài mà xác định được cấu trúc tình dục, tính khí của đàn ông hoặc đàn bà được không?*

Bác sĩ: Một vài nhân tố gián tiếp bên ngoài để có thể đoán biết được cấu trúc sinh dục của đàn ông. Song những tiêu chí tương đối đó cũng không thể đánh giá chính xác được.

Người ta cho rằng những người đàn ông chân dài có cấu trúc sinh dục kém hơn những người đàn ông có chân ngắn hơn tính từ thân trở xuống. Khoảng hói trên trán (ngay ở lứa tuổi trẻ) được đánh giá như biểu hiện chức năng cân đối của các tuyến tình dục, và ngược lại nếu tóc chảy xuống trán chỉ rõ sự kém hoặc của các tuyến nội tiết.

Người ta cũng cho rằng những người đàn ông cương quyết, có ý chí năng động lại là những người có khả năng tình dục kém người không kiên quyết, thụ động và lờ đờ.

Ở đàn bà, có lẽ chỉ nhìn vào cấu tạo của mái tóc trên đầu mới có thể xác định được hoạt động của buồng trứng, nếu các sợi tóc rất mềm và nhỏ điều đó gián tiếp nói lên một vài sự mất cân đối giữ các hoóc môn sinh dục của đàn bà (tôi nhắc lại trong cơ thể của đàn ông có hình thành các hoóc môn sinh dục của đàn bà và trong cơ thể của đàn bà có tiết ra các hoóc môn của đàn ông, những hoóc môn này có lượng tương đương nhất định). Nhưng tôi cũng lưu ý rằng rút ra những kết luận chắc chắn về tính khí của phụ nữ dựa theo tương quan các hoóc môn cũng là việc không chính xác.

Vì thế để trả lời câu hỏi này có thể trả lời thế này. Dựa theo bề ngoài để phán đoán cấu trúc sinh lý của đàn ông và đàn bà rất phức tạp. Còn nếu kiểm tra cơ thể ở dạng khoả thân thì có thể trả lời câu hỏi này chính xác hơn.

*89. Chồng: Thường thấy mọi người kêu ca rằng đàn ông thì được thoả mãn, còn đàn bà thì không. Đó là sự bắt nguồn các bất mãn sự bực bội, quả trách của đàn bà, phải làm thế nào trong các trường hợp này?*

Bác sĩ: Lý tưởng nhất là cả đàn ông và đàn bà đồng thời đạt được cực khoái. Song điều đó không phải lúc nào cũng thực hiện được, bởi vậy người đàn ông cần chú ý làm sao cho người phụ nữ đạt được cực khoái, giúp cô ta trong việc ấy, tiếp nhận những mong muốn của cô ta. Đó chính là cách cư xử đúng đắn của người đàn ông muốn cho chuyện chăn gối lúc nào cũng được hài hoà, êm thắm.

Độ dài của cực khoái giữ những người đàn bà rất khác nhau. Có khi lúc cực khoái họ rên rỉ, la hét, kêu ca làm cho không ít đàn ông trẻ, thiếu kinh nghiệm khiếp sợ. Đặc biệt sau khi đạt được cực khoái, người đàn bà mệt mỏi lịm đi.

Thái độ của vợ đối với chồng phụ thuộc vào cấu trúc tình dục cũng rất riêng biệt. Chẳng hạn như người đàn ông với cấu trúc tình dục yếu ớt có thể giao hợp 1-2 lần trong một ngày đêm, nhưng điều đó không có nghĩa là anh ta không đủ sức thoả mãn ngay cả những người đàn bà có tính khí mạnh mẽ nhất. Người đàn bà biết cách xử sự đúng, sự dịu dàng, âu yếm thì người đàn ông lúc nào cũng tự tin vào bản thân ngay cả khi chỉ có thể giao hợp được một lần. Trong trường hợp này người phụ nữ có thể đạt được sự thoả mãn hơn cả với người đàn ông có tính khí mạnh mẽ hơn, người đàn ông có thể tiến hành giao hợp nhiều lần trong một đêm. Sự gần gũi về tâm hồn, sự say mê nhau có một ý nghĩa rất lớn chứ không phải "sức mạnh tình dục" hoang tưởng.

Đòi hỏi quá cao đối với người đàn ông chỉ có khả năng tình dục hạn chế là phi lý, cũng giống như người đàn ông buộc tội người đàn bà rằng cô ta quá yếu về tình dục vậy.

Ngoài ra, nếu người đàn ông có cấu trúc tình dục mạnh mẽ và muốn được giao hợp nhiều lần, thì cũng không nên từ chối họ. Kích thước của dương vật không có ý nghĩa quyết định để đạt được sự cực khoái của phụ nữ.

Chiều sâu của âm đạo khoảng 10-12 centimet, ngoài ra, khi bị hưng phấn về tình dục, như đã nói ở trên, sẽ hình thành vòng co, có nghĩa là diễn ra sự co các cơ của âm đạo. Bởi vậy ngay cả dương vật có kích thước nhỏ cũng bị kẹp chặt vào thành âm đạo.

Cần biết rằng âm đạo không có các tế bào kích dục riêng biệt nên việc kích thích các vùng kích dục ở giữa âm đạo và khu vực âm vật quan trọng hơn kích thước dương vật.

Có dương vật nhỏ hơn 10cm (độ dài trung bình của dương vật khoảng 10-12 cm). Ở các nước Châu Âu, độ dài trung bình của dương vật ở trạng thái cương cứng khoảng từ 10-15 cm, những dương vật dài hơn 20cm rất ít gặp. Nếu dương vật dài hơn 20 cm tốt nhất giao hợp ở tư thế đằng sau (trong trường hợp này, cặp mu của phụ nữ sẽ cản bớt độ dài của dương vật vào âm đạo), hoặc phụ nữ gập chân lại mu trên âm đạo cũng không để dương vật vào sâu được. Ở tư thế dạng cao chân hoặc phụ nữ ở trên có thể sẽ tạo ra những cảm giác đau đớn. Những tư thế này nên sử dụng nếu dương vật bé.

Sự phát triển của cơ thể bên ngoài của đàn ông cũng có ý nghĩa to lớn đối với phụ nữ. Một số phụ nữ thích loại đàn ông vạm vỡ, to khỏe, một số khác lại thích những người mềm mỏng, yếu đuối một chút. Với loại người đàn ông ưa thích, àn bà sẽ đạt được cực khoái nhanh nhất, ngược lại những người họ không thích thì ngay cả những phụ nữ có tính khí mạnh mẽ cũng không nhận được khoái cảm như đã từng được nhận. Bởi vậy thất sai lầm nếu người đàn ông cố tình giành lấy tình yêu của người phụ nữ mà anh ta lại không thuộc phạm vi dạng người cô ấy ưa thích về mặt trí tuệ cũng như về thể lực.

Nếu vợ chưa đạt được cực khoái mà người chồng đã phóng tinh, thì có thể có một lời khuyên - bằng cách kích thích các vùng kích dục (trước hết là âm vật) để giúp phụ nữ đạt được cực khoái. Điều đó là cần thiết, tự nhiên và hết sức bình thường.

Đối với đa số phụ nữ, họ chỉ đạt được cực khoái nếu những người bạn tình chiếm được tình yêu, lòng tin, và sự kính trọng của họ. Khi không có được các điều kiện đó, người phụ nữ hay nghi ngờ sự đúng đắn trong hành vi của mình hoặc cách xử sự thì sẽ không đạt được cực khoái. Điều đó chính là sự khác biệt trong khoái cảm của đàn bà so với đàn ông. Đàn ông thường không cần sự liên quan nào với tâm lý cả. Mặc dù cũng thường gặp các phụ nữ mà khi

hưng phấn tình dục và sự khoái cảm đạt được với hành vi thô bạo từ phía đàn ông trở lên đa dạng và thú vị hơn.

*90. Chồng: Có thể gọi những phụ nữ không tham gia trò chơi tình dục chuẩn bị trước là những người có khả năng tình dục cao không?*

Bác sĩ: Không. Cần phải lưu ý tới tất cả tình huống. Có rất ít đàn bà có đòi hỏi cao về tình dục, về phía đàn ông, cũng không có người có thể thoả mãn những người đàn bà như vậy. Vấn đề là ở chỗ không phải là đàn ông không có khả năng làm thoả mãn những phụ nữ đó, mà ở chỗ họ lo lắng điều đó. Có những đàn ông tức giận đối với người vợ đòi hỏi việc giao hợp nhiều lần. Nhưng nhiều cô gái được giáo dục một cách dè chừng đối với các quan hệ tình dục, nên khi thành vợ, người phụ nữ đó có thái độ hờ hợt đối với các quan hệ trong hôn nhân. Trong các trường hợp đó tất nhiên, người vợ phải bồi bổ thêm kiến thức của bản thân như người ta thường nói.

*91. Chồng: Các cặp vợ chồng tương đối hợp với nhau và chẳng hạn được giáo dục như nhau có cần bắt đầu các sinh hoạt tình dục mà không có bất cứ sự lo ngại nào rằng không làm cho người kia được thoả mãn.*

Bác sĩ: Không phải lúc nào cũng thế. Tôi có thể nói rằng, có rất ít các cặp vợ chồng bắt đầu sinh hoạt tình dục một cách hài hoà, và quan hệ của họ không được cải thiện theo sự phát triển của hôn nhân, vì thế bất cứ hai người nào không có các quan hệ trước khi cưới buộc phải giải quyết các vấn đề nhất định dù không lớn lắm, khi cả hai còn chưa làm quen được với sinh hoạt tình dục. Ngay cả cái ô tô mới cũng phải qua chạy thử, cũng giống như đối với vợ chồng vậy. Trước hết, họ bắt buộc phải làm quen với nhau trong khung cảnh gần gũi giữa hai người. Ngay trong đêm đầu tiên người phụ nữ cũng không hiến thân toàn bộ cho chồng mình. Người phụ nữ "trung bình" được giáo dục sự kìm nén và e thẹn mà người chồng phải tháo gỡ dần dần, hành vi đó là chìa khoá dẫn đến sự thành công. Điều bất hạnh đối với các ông chồng là ở chỗ, họ xem việc giao hợp như một việc cực kỳ đơn giản, giống như đơn

thuần là đưa dương vật vào âm đạo rồi dập là xong. Kết thúc bằng cực khoái. Nhưng nó chỉ là mặt kỹ thuật đơn thuần, không có liên quan đến toàn bộ các yếu tố tinh thần khác nữa. Sự bền vững trong việc giữ các quan điểm đối với các quan hệ tình dục giữa đàn ông và đàn bà là ở chỗ có thể bắt đầu phát triển các sự phức tạp khác nhau. Nếu như một trong hai đối tác không nhận được sự thoả mãn trong giao hợp, thì người kia lúc nào cũng bị nghi là có lỗi, do yếu tình dục hoặc bất lực. Trong nhiều trường hợp, không gì tốt hơn bằng sự thật. Nếu như cả hai vợ chồng đều ý thức được rằng, ngay khi mới bắt đầu cuộc sống tình dục không nên chờ đợi các cuộc giao hợp toàn vẹn ngay được, quan hệ tình dục giữa hai người trở nên thẳng thắn mà bình thường hơn.

*92. Chồng: Liệu sự khác biệt về thể chất của các cơ quan sinh dục có gây khó khăn trong sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng không?*

Bác sĩ: Rất ít khi điều đó là nguyên nhân lo ngại, vì có rất nhiều phương pháp cho phép khắc phục sự khác biệt thường gặp về kích thước của các cơ quan sinh dục. Ngoài ra, sự khác biệt về kích thước cũng ít gặp ở các cơ quan sinh dục. Dương vật to thường hay gặp hơn dương vật bé. Đó chính là tin vui đối với đàn ông hay bị dẫn vật bởi ý nghĩ rằng dương vật của họ quá bé không đủ sức để thực hiện nghĩa vụ làm chồng.

*93. Vợ: Thưa bác sĩ, thế còn phụ nữ cũng có sự khác biệt về kích thước của cơ quan sinh dục chứ?*

Bác sĩ: Ô đúng vậy, cũng giống như ở đàn ông. Nhưng rất ít khả năng rằng, sự hợp nhất các kích thước của hai cơ để gặp nhau, khi có gặp chẳng nữa thì cũng khó được gì cả.

*94. Vợ: Tôi có nghe chuyện về một phụ nữ, đâm đơn ra toà ly dị vì ông chồng của cô ta có dương vật to quá cỡ.*

Bác sĩ: Điều đó rất hiếm xảy ra. Còn có sự khác biệt rất lớn mới gây ra sự cần thiết phải ly hôn. Âm đạo của phụ nữ, như tôi đã nói, có khả năng mở rộng, đặc biệt khi phụ nữ biết gây hưng phấn đúng cách. Tôi cần phải nói rằng, hầu hết các xung đột kiểu đó là do các bà vợ tạo ra như tiền đề để khoá lấp nguyên nhân

thực tế làm cô ta không bằng lòng trong hôn nhân. Từ góc độ tâm lý, tôi cần nói rằng, số những phụ nữ như vậy là những người lãnh đạm và không hề có khoái cảm do bất cứ cuộc giao hợp nào cả. Thường các cuộc giao hợp này thường làm thoả mãn bất cứ người "trung bình" nào, đây là xuất phát điểm của ý nghĩ có ý thức hoặc vô ý thức về dương vật quá cỡ của người đàn ông. Đa số có thể nói, càng to càng tốt. Điều đó cũng giống như ý muốn của đàn ông về người vợ có bộ ngực to và đẹp. Bởi vậy đa số phụ nữ sẽ hài lòng một cách thâm kín khi có được các ông chồng có các bộ phận sinh dục to hơn là vừa, điều đó hoàn toàn tự nhiên đối với phần nhiều phụ nữ đánh giá khả năng tình dục của đàn ông bằng các kích thước của các cơ quan sinh dục. Điều đó tạo ra sự nhầm lẫn của phụ nữ. Trong thực tế của mình, tôi gặp phụ nữ họ thừa nhận rằng, nói đúng hơn tự khen mình, đến năm thứ 2 chung sống họ mới hoàn toàn làm quen với các ông chồng. Họ cho đó là một thắng lợi lớn.

*96. Chồng: Bác sĩ nói rằng, cơ quan sinh dục của đàn ông không phải là tiêu chí sức mạnh tình dục của đàn ông. Vậy ông muốn nói gì?*

Bác sĩ: Kích thước của dương vật chỉ có ý nghĩa đối với kích thước âm đạo của vợ anh ta. Sự khác biệt tự nhiên về kích thước các cơ quan sinh dục giữa hai vợ chồng có thể dễ dàng khắc phục bằng cách sử dụng những tư thế giao hợp nhất định. Tiêu chí sức mạnh tình dục của đàn ông, nói một cách đơn giản, là những gì người đàn ông làm tình, chứ không phải chiều dài của dương vật. Rất ít khi gặp sự không thoả mãn nảy sinh do các yếu tố về thể chất hay kích thước của dương vật.

*97. Vợ: Liệu cơ quan sinh dục quá cỡ của đàn ông có làm một số phụ nữ sợ không, thưa bác sĩ?*

Bác sĩ: Đó là một câu hỏi thú vị. Đúng, có một số phụ nữ sợ, đặc biệt khi lần đầu tiên học làm quen với dương vật của đàn ông ở dạng hưng phấn. Không nhất thiết phải là cơ quan quá cỡ, vì một số cô gái có thể xem dương vật có kích thước bình thường thành to khủng khiếp theo ý họ. Những phụ nữ đó thường không biết gì về



các cơ quan sinh dục của đàn ông. Một phụ nữ nói với tôi rằng, chẳng hạn như trước khi cưới, cô ấy chẳng biết gì về quá trình cương cứng của đàn ông cả. Cô ta tưởng tượng một cách lơ mơ rằng, dương vật lúc nào cũng chỉ ở một trạng thái và không thay đổi về kích thước, khi nhìn vào quần của đàn ông cô ta nghĩ rằng không lẽ dương vật có khả năng to hơn được. Những cô gái như vậy thường tỏ ra kinh ngạc hoặc lo lắng nhưng ở trạng thái hưng phấn.

*98. Vợ: Một phụ nữ kể với tôi rằng, cô ta tỏ ra thất vọng do kích thước bé nhỏ của lỗ âm đạo mà cô ta tự phát hiện ra của bản thân.*

Bác sĩ: Các trường hợp đó cũng thường xảy ra. Một cô gái trẻ quan tâm tới người khác giới, thì sớm hay muộn cũng bắt đầu tự nghiên cứu bản thân và cô ta bị sự lo lắng ám ảnh, khi làm quen với dương vật ở dạng hưng phấn. Cô ta nhìn thấy vẻ dương vật trong sách hoặc biết qua một cô bạn gái khác. Hậu quả là một số cô gái nghe được đủ thứ chuyện khác nhau, đâm là lo sợ về ý nghĩ khi phải tiếp xúc với đàn ông, chỉ khi các cô gái này làm quen với sự đàn hồi tự nhiên của các cơ quan sinh dục của bản thân, thì những lo sợ đó mới mất đi.

*99. Vợ: Thưa bác sĩ, ông có cho rằng, dù sao trách nhiệm của người đàn ông phải đóng vai trò chủ động trong trò chơi tình dục mà đầu và cố gắng loại trừ cảm giác của bạn gái là cô ta phải đáp ứng lại chậm hơn, so với anh ta không?*

Bác sĩ: Lý thuyết đó là kết quả của nhiều yếu tố tâm lý gắn liền với đạo đức và thói quen. Nói cách khác, khi phụ nữ đáp lại chậm hơn, điều đó không có nghĩa là họ có phản ứng đối với sự kích thích tình dục chậm hơn, mà do họ cảm thấy, người ta không chờ đợi sự tích cực của họ như ở đàn ông.

Không bao giờ có sự bình đẳng hoàn toàn về tình dục khi nào cả hai đối tác không cảm thấy sự chuẩn bị làm bất cứ hành động nào và bất cứ lúc nào khi họ muốn làm điều đó. Để thực hiện được điều đó cần phải có sự tế nhị và kiên trì của cả hai phía. Đàn ông không nên tiếp cận người phụ nữ một cách thô bạo, vì không được

quên sự nhạy cảm của người phụ nữ. Thật ra, đôi khi cũng có một số phụ nữ thích những người đàn ông thô bạo, nhưng đa số thì không. Ông chồng thô bạo rất nhanh chóng phát hiện ra rằng, vợ anh ta có thích điều đó không. Tôi nghĩ, có lẽ là không.

*100. Vợ: Bác sĩ đã mấy lần nói rằng, các cặp vợ chồng có thể làm mọi thứ để cả hai đều đạt được khoái cảm. Vậy thưa bác sĩ, thế nào là sự suy đồi?*

Bác sĩ: Người ta tranh cãi rất nhiều về việc cái gì được coi là sự suy đồi và thậm chí sự suy đồi có tồn tại hay không? Nói chung đây là quan niệm mới được sử dụng hiện nay. Qua lịch sử cổ đại có thể thấy các hành động đó được miêu tả hết sức bình thường. Chúng được vẽ trên các tấm biển, bờ tường, thậm chí được phản ánh trong các tác phẩm văn học thời đó. Tất nhiên đó không phải là câu trả lời cho câu hỏi của cô. Câu trả lời là, bất cứ hình thức thoả mãn tình dục nào làm thoả mãn cả hai người đều được chứ không phải họ làm cái gì đó đáng phải hổ thẹn.

*101. Vợ: Thưa bác sĩ, những đòi hỏi bại tình dục nào thường hay gặp nhất?*

Bác sĩ: Không có thống kê chính xác nào về chuyện này cả. Dưới tầm nhìn của các bác sĩ và các nhà hình sự thì chỉ biết các trường hợp khi sự đòi hỏi bại bị những người xung quanh biết đến. Nhưng rõ ràng sự đòi hỏi bại tình dục được phổ biến khá rộng rãi. Rất may mắn, đa số các trường hợp trong đó không có nguy hiểm gì đối với những người xung quanh.

Cuồng dâm là một trong những đòi hỏi bại tình dục nặng và nguy hiểm nhất. Trong cuồng dâm (khái niệm đó gắn liền với sự tàn nhẫn, không có liên quan tới khía cạnh tình dục) sự hưng phấn xuất hiện với điều kiện làm cho đối tác tình dục đau đớn, lãng mạ, xỉ nhục. Trong nhiều trường hợp quá đáng có thể dẫn đến giết người trên cơ sở khoái cảm mạnh. Cần biết, những khía cạnh riêng biệt gây đau đớn cho đối tác tình dục khi giao hợp có ở nhiều đôi vợ chồng, nhưng những hành động có liên quan tới bệnh lý nghiêm trọng cũng không nên. Từ "cuồng dâm" xuất hiện từ họ

của ông Mapkis De Sat, người nổi tiếng sự khoái cảm và tàn nhẫn trong các tiểu thuyết của ông. Nội dung nhiều nhà khoa học cho rằng thường sự tàn nhẫn thường hoà nhập với khoái cảm. Có không ít nhân vật lịch sử, có lẽ bị bệnh cuồng dâm.

*102. Chồng: Trong số các đòi bại người ta hay gặp "xỉ dâm" thuật ngữ này cũng thường gặp trong các tác phẩm văn học, thậm chí trong các lời nói của các nhà chính trị. Vậy đó là gì?*

Bác sĩ: Có thể gọi "xỉ dâm" là hiện tượng trái ngược với cuồng dâm. Từ này xuất hiện từ họ của nhà văn khác Pêopôn Dakher Madôkha, người trong những tác phẩm của mình miêu tả khoái cảm tình dục xuất hiện do sự hành hạ của phụ nữ gây ra. Nói một cách khác, xỉ dâm là sự phục tùng tình dục đối với đối tác tình dục. Nhưng không chỉ đơn thuần là phục tùng tình dục mà với mục đích hành hạ về tâm lý hoặc thể xác. Đó có thể là sự lăng mạ, đánh tát vào mặt, đá vào người, thậm chí đái vào miệng nữa. Trong nhiều trường hợp những người bị thống xỉ dâm làm ra những bệnh nặng để được lên bàn mổ, đạt được đau đớn làm cho họ nhận được khoái cảm. Rõ ràng những triệu chứng xỉ dâm rõ nét có thể mổ mà không cần gây mê, người mang bệnh thống xỉ dâm khi bị mổ không những không kêu ca mà còn cười nữa.

Khác với cuồng dâm thống xỉ dâm ít có khuynh hướng xã hội mặc dù cũng có những trường hợp tự sát để đạt khoái cảm.

Tóm lại, cuồng dâm là khoái cảm của đao phủ, còn thống xỉ dâm là khoái cảm của nạn nhân. Cả hai dạng đòi bại có thể xen kẽ tồn tại ở một người.

Trong khi đó những biểu hiện riêng biệt, không đáng kể của cuồng dâm và thống xỉ dâm không thể gây trở ngại cho việc chung sống giữa đàn ông và đàn bà, nếu như họ chấp nhận được các điều kiện đó. Còn nếu như các biểu hiện đó bị đối tác tình dục phản đối không thích hoặc gây nên sự đau đớn về tâm hồn và thể xác thì cuộc sống chung không thể chấp nhận được.

Chúng ta xem xét một gia đình mà người chồng có những biểu hiện của thống xỉ dâm. Anh kỹ sư K, tự kể về mình: "Tôi theo

đuổi người con gái tôi yêu trong suốt hơn 3 năm. Sinh hoạt tình dục bắt đầu sau khi cưới. Tôi yêu vợ đến phát điên như bị quỷ ám, tôi đau khổ nếu như vợ tôi đi làm về muộn, lúc nào tôi cũng muốn làm cho vợ tôi thấy thích thú một cái gì đó: đơn giản rửa chân, cắt móng tay, cạo lông bắp chân, chải đầu... Những lúc như vậy xuất hiện hưng phấn tình dục mạnh mẽ". Nếu như vợ ra lệnh cho chồng làm cái gì đó, ở dạng thô bạo, thì cũng xuất hiện sự hưng phấn tình dục ở người đàn ông.

Một lần vì quá tức giận, vợ anh K tát vào má anh ta làm cho K bị hưng phấn mạnh, xuất hiện sự cương cứng ấy bất ngờ và anh K tiến hành giao hợp ngay, vợ anh ta hai lần đạt được cực khoái. Các lần tiếp sau, vợ anh K đã hiểu phải làm gì trước mỗi lần giao hợp, cô ta tát nhẹ vào má hoặc tỏ ra giận dữ. Điều đó giống như vở kịch, mặc dù cả hai vợ chồng đều tôn trọng và yêu thương nhau.

Trong số các đòi hỏi rất phổ biến hiện tượng đồng cô. Ở khía cạnh xã hội, đồng cô có thể dẫn tới những hạnh động vi phạm pháp luật, khi người đồng cô (sai lệch so với chuẩn mực) định ăn cắp những vật cần thiết để gây hưng phấn tình dục - khăn mùi xoa, búi tóc rụng, lược...

Cũng thường gặp các trường hợp đòi hỏi khi người đàn ông phơi bày các cơ quan sinh dục trước mặt những người phụ nữ không quen biết nhằm mục đích dọa dẫm họ.

Nếu người phụ nữ thờ ơ với hành động đó thì kẻ đồng cô này sẽ không quan tâm tới họ nữa. Những người đòi hỏi này sau khi phóng tinh sẽ tự bỏ chạy, vì họ biết rằng nếu bị các cơ quan pháp luật bắt giữ thì họ sẽ bị xử như những kẻ lưu manh côn đồ. Các hành vi đòi hỏi kiểu này ít gặp ở phụ nữ.

Còn một loại đòi hỏi nữa là khi người mắc bệnh muốn được mặc quần áo của người khác giới, khi đó xuất hiện sự hưng phấn về tình dục, đó là dạng đồng cô đơn giản và vô hại nhất. Nó chỉ có liên quan giữa người mà không có hành động chung nào cả. Thường những người đồng tính luyến ái cũng hay mặc quần áo của nhau. Những người như vậy nếu không thay quần áo thì thờ ơ với nhau và không có khả năng tiến hành giao hợp được. Trong trường

hợp này, rõ ràng, những người thuộc nữ giới có ưu thế hơn, khi quần áo, đầu tóc "giả làm con trai" là hiện tượng khá phổ biến. Còn đàn ông mặc áo quần nữ thật quái đản.

Liệt kê toàn bộ các đòi hỏi thất khó, tôi chỉ nêu lên một dạng nổi bật nhất - thú tính - giao hợp với các con vật, thích sự có mặt của người khác trong lúc giao hợp, tình yêu của bà già đối với những chàng trai trẻ, ham muốn được giao hợp với trẻ em, ham mê tình dục đối với những người lớn tuổi.

Đồng tính luyến ái là sự say mê tình dục đối với người cùng giới. Ngoài ra còn có thích giao hợp qua hậu môn, tình yêu giữa phụ nữ, tình yêu đối với các cô gái trẻ. Đồng tính luyến ái là hiện tượng khá phổ biến. Ở nhiều nước khác có các cách đối xử khác nhau, từ phạm luật hình sự đến việc thành lập các câu lạc bộ đồng tính luyến ái. Những người đồng tính luyến ái cũng hay gặp các đòi hỏi tình dục.

Cuối cùng là đồng cô. Tức là khi con người về mặt tâm lý tự cho mình là người thuộc giới khác. Những người này bằng mọi cách đạt được sự thay đổi giới và vô hại nhất. Nó chỉ có liên quan giữa người mà không có hành động chung nào cả.

*103. Vợ: Vậy theo ông, nguyên nhân xuất hiện các đòi hỏi tình dục là gì? Làm thế nào để đứa trẻ lúc lớn không trở thành đồng cô?*

Bác sĩ: Tồn tại vô số lý thuyết khác nhau về nguyên nhân xuất hiện các đòi hỏi tình dục. Xin tóm tắt một vài lý thuyết trong số đó. Sự hiểu biết này có thể là cách để tránh nảy sinh các hiện tượng đồng cô.

Trước hết là các yếu tố thể trạng sinh lý theo di truyền qua gen. Người ta phát hiện rằng, những đứa trẻ do những phụ nữ ngoài 30 tuổi sinh ra có biểu hiện đồng tính luyến ái nhiều hơn những đứa trẻ sinh ra khi mẹ chúng trẻ hơn 30.

Lý thuyết di truyền và sơ sinh học cho rằng đó là những biểu cảm tình dục sơ khai của tổ tiên thời xa xưa.

Ngày càng có nhiều nhà bác học thiên về tư duy cho rằng nhiều đòi hỏi tình dục được đặt nền móng khi bào thai còn nằm

trong bụng mẹ. Nhiều loại thuốc khác nhau, các chất độc hại, hút thuốc, sự căng thẳng thần kinh đều có ảnh hưởng tới bào thai, phá vỡ sự phát triển bình thường của nó.

Nhưng sự giáo dục đứa trẻ ở tuổi thiếu niên và trưởng thành là cực kỳ quan trọng. Tâm hồn nhạy cảm dễ bị xúc phạm của đứa trẻ như miếng bông thấm những hành động và hành vi của những người xung quanh.

Trong số những kẻ cuồng dâm không ít người khi còn bé hành hạ các con vật, côn trùng, chim chóc, nhìn thấy những cảnh thô bạo của người lớn. Thống xi dâm có thể xuất hiện ở đứa trẻ trên nếu nhìn thấy những cảnh thô bạo trong gia đình của bố mẹ. Đặc biệt khi bố đánh mẹ hoặc khi nhìn trộm các em bé gái đi tiểu tiện. Người đồng cô dễ được phát triển nếu nhìn thấy sự giao hợp, khi người đàn bà kháng cự ham muốn của đàn ông.

Có ý kiến cho rằng, sự giáo dục sinh lý cần phải bắt đầu ở tuổi thiếu niên. Những nhà nghiên cứu hiện đại cho rằng đó là quan điểm sai lầm.

Sự phát triển của đứa trẻ trong những năm đầu tiên là có tính quyết định đối với toàn bộ cuộc sống sau này, trong đó có cuộc sống tình dục.

Lúc được 6 tháng, đứa trẻ đã biết phân biệt, người nào nói chuyện với nó, là bố hay mẹ. Những năm sau (đến 5 tuổi) diễn ra sự nhận thức nó thuộc giới nào. Và cuối cùng, từ 5 đến 9 tuổi bắt đầu thời kỳ được đánh giá là thời kỳ của các trò chơi tình dục. Các bậc cha mẹ đôi khi lo sợ vì đứa trẻ quá quan tâm tới các vấn đề tình yêu, vội vàng tìm đến các bác sĩ để đòi khám nghiệm đứa trẻ xem nó có sớm phát triển về tình dục không, thường thì những lo lắng đó là không có căn cứ. Sự cấm đoán trong thời kỳ này chỉ làm xuất hiện những rối loạn khác nhau, sự lãnh đạm, đồng tính luyến ái. Chẳng có gì đáng sợ, nếu như bọn con trai và con gái chơi trò gia đình "làm bố, làm mẹ" cả. Đơn giản là chúng đưa vào trò chơi các cảnh ngoài đời mà chúng được quan sát.

Bố mẹ cần chú ý để trẻ con chơi trò chơi phù hợp với giới tính của chúng (chẳng hạn - con gái chơi búp bê chứ không phải chiến



tranh), cho trẻ mặc những quần áo phù hợp với giới tính của chúng. Con trai cần phải giáo dục lòng dũng cảm, thường xuyên nhấn mạnh rằng, sự hèn nhát, mau nước mắt không xứng đáng với người đàn ông trong tương lai.

Trong những gia đình thiếu bố hoặc thiếu mẹ sẽ nảy sinh những khó khăn nhất định trong việc giáo dục đứa trẻ. Nếu như sự dịu dàng của người mẹ đối với đứa con gái, sự âu yếm đó sẽ có ảnh hưởng tốt tới việc giáo dục một phụ nữ trong tương lai, nhưng sự âu yếm quá mức đối với con trai có thể dẫn tới những rối loạn tình dục nghiêm trọng.

Như đã nói ở trên, nhiều đòi hỏi bại tình dục xuất hiện sau khi cô bé hoặc cậu bé được chứng kiến những hành vi tình dục của người lớn. Vì vậy cần ghi nhớ rằng: khi có mặt đứa trẻ không được có bất kỳ hoạt động tình dục nào cả.

*104. Chồng: Phụ nữ đáp lại việc sờ nắn một số bộ phận của cơ thể với sự dễ dàng hơn so với các bộ phận khác. Liệu điều đó có đúng với tất cả mọi phụ nữ không?*

Bác sĩ: Nói chung, đúng thế. Đối với người chồng rất quan trọng được biết về các bộ phận đặc biệt của cơ thể vợ anh ta. Chúng rất khác nhau ở những phụ nữ khác nhau, cả về mức độ nữa. Nhưng chủ yếu đó là các bộ phận như: miệng, cổ, rốn, đùi, ngực, và tất nhiên là các bộ phận sinh dục. Người chồng phải nghiên cứu toàn bộ cơ thể người vợ và với sự giúp đỡ của vợ tìm ra cách kích thích mạnh và trong thời gian ngắn nhất.

*105. Vợ: Có được không, thưa bác sĩ, nếu vợ cũng làm như thế đối với chồng?*

Bác sĩ: Ô, được quá đi chứ. Nhiều phụ nữ đạt được khoái cảm mạnh hơn khi họ âu yếm, vuốt ve chồng và thiếu nó thì không thể đi đến tận cùng được khi những hành động đó kích thích, cô ta cần phải không ngần ngại, tham gia vào các trò chơi tình dục. Đó là dấu hiệu của kích thích tình dục, và cần phải khuyến khích nó.

*106. Vợ: Có cần sờ người đàn ông bằng cả hai tay như đàn ông sờ người đàn bà không?*

Bác sĩ: Cô ta có thể làm mọi thứ cô ta muốn. Không được quên rằng, tất cả những cái đó không được gây cho chồng phóng tinh sớm. Tôi sẽ dừng lại cụ thể ở phần này, khi chúng ta nói về việc kích thích trước khi giao hợp.

*107. Vợ: Có nghĩa là, thưa bác sĩ, ông cho rằng kỹ thuật đó gần như là cái quan trọng nhất trong quan hệ tình dục giữa đàn ông và đàn bà?*

Bác sĩ: Đúng vậy, sự chăm sóc - đó thực sự là một nghệ thuật. Trong nhiều trường hợp phải nghiên cứu điều đó. Các cặp vợ chồng khi bắt đầu cuộc sống vợ chồng, nhưng chưa hiểu hết mọi chuyện; nhưng họ cố gắng để biết tất cả, nhằm đem lại cho nhau niềm vui tối đa, có nghĩa là họ tìm đúng đường đi tới một cuộc hôn nhân hạnh phúc.

*108. Chồng: Tôi muốn bác sĩ cho biết rõ hơn các thông tin cụ thể về phóng tinh sớm. Có khi thì kìm giữ được, có khi không.*

Bác sĩ: Phóng tinh sớm là vấn đề chung nhất trong tất cả vấn đề của đàn ông, đặc biệt đối với những ông chồng. Cách giải quyết phóng tinh sớm mang tính cá nhân. Nguyên nhân chủ yếu trong số các ông chồng trẻ là không đủ kinh nghiệm tình dục. Nhiều người đàn ông trẻ không muốn thừa nhận điều đó, tự an ủi bản thân bằng sự hiện diện của các vấn đề không cơ bản khác. Phần lớn qui đầu của dương vật rất nhạy cảm có thể gây ra phóng tinh sớm khi định đưa dương vật vào âm đạo.

*109. Chồng: Thưa bác sĩ, liệu những người đàn ông không cắt bỏ bao da qui đầu có bị gặp phải vấn đề này không?*

Bác sĩ: Không nhất thiết. Nhân đây tôi cũng xin nói, cắt bỏ bao qui đầu không phải là phương thuốc đảm bảo được mọi khó khăn. Tất cả cái đó có thể xem như một hiện tượng bình thường.

### 110. *Chồng: Cần phải hiểu điều đó như thế nào? Thưa bác sĩ?*

Bác sĩ: Chúng ta cùng xem xét vấn đề này. Bất kỳ bộ phận nào của cơ thể cũng có thể nảy sinh phức tạp. Hãy lấy ví dụ, chẳng hạn như chân. Nếu như anh đi nhiều mà không có sự luyện tập cần thiết, chân của anh sẽ bị viêm nhiễm, thậm chí xuất hiện mề đay. Điều đó cũng giống như đối với các bắp tay, sự làm việc quá sức sẽ gây mệt mỏi, ngay cả cười quá gây căng thẳng cho các cơ quan chức năng.

Điều đó cũng giống như đối với dương vật. Không tham gia đầy đủ, dù sao dương vật cũng bị chịu ảnh hưởng căng thẳng nhất định kể cả khi chỉ nghĩ đến điều đó.

Bộ phận nhạy cảm nhất của dương vật là qui đầu, khi đưa vào âm đạo còn tạo ra phản ứng mạnh hơn, tạo ra việc phóng tinh sớm. Những khó chịu khác có thể do việc kích thích thái quá gây ra. Cần phải làm hai bước để khắc phục những khó khăn này. Trước hết là mở rộng lỗ âm đạo tùy theo khả năng để có thể dễ dàng đưa dương vật vào, và gây hưng phấn cho vợ càng lâu càng tốt.

Tất cả những cái đó cho phép giảm bớt sức ép đối với qui đầu của dương vật. Một cách nữa là giữ cho bản thân khỏi bị sự kích thích quá đáng. Cách thứ ba gia nhập vào sự liên hệ. Tôi xin kể về các phương án. Điều đó khá quan trọng. Mục đầu tiên là - kích thích vợ - mục này thường bị xem nhẹ. Thật ra, đôi lúc đàn ông phát hiện ra rằng, họ không tự hưng phấn. Vì vậy để đạt được mục tiêu đề ra, cần thiết phải lựa chọn quyết định khác. Tốt hơn hết, nếu như phụ nữ tự gây hưng phấn, đặc biệt trước khi tiếp cận với chồng. Tôi vẫn phải giải thích cụ thể điều đó, vì không phải phụ nữ nào cũng có thể tự gây hưng phấn cho bản thân. Có thể hiểu điều đó trở nên rất khó khăn đối với một số người. Đặc biệt đối với những người không ham muốn tới mức để tự tạo cho mình những ý nghĩ đó mà không có sự tham gia của đàn ông. Những phụ nữ đó có thể tự giúp mình bằng cách âu yếm chồng. Ít ra những hành động đó có thể rút ngắn quãng thời gian chuẩn bị và giữ các tình cảm của đàn ông ở mức độ thấp hơn. Trong mọi trường hợp, người

phụ nữ chỉ có lợi, vì thời gian càng kéo dài thì người phụ nữ càng chóng nhận được khoái cảm hơn. Đàn ông bị kích thích bằng hai cách: hành động của chính bản thân và hành động của người phụ nữ. Trong các trường hợp đó, người phụ nữ phải chịu đựng nén lại, không âu yếm đàn ông, nếu như điều đó không ngăn cản việc đáp lại của người phụ nữ. Nếu như người phụ nữ thấy cần thiết, thì khi đó chỉ nên hạn chế sự vuốt ve những chỗ mà không gây hưng phấn cho đàn ông. Khi cần thiết phải dùng tới tay, người phụ nữ chỉ nên hạn chế sự tích cực ở phần dưới dương vật và bìu dái, mà không đụng tới qui đầu. Bìu dái cũng có thể sờ mà không làm tăng sự cương cứng. Trong khi đó người đàn ông phải vuốt ve các bộ phận nhạy cảm trên cơ thể của phụ nữ, để làm giảm bớt giai đoạn gây hưng phấn cho người phụ nữ, khi mà sự cương cứng của đàn ông chưa xuất hiện. Nếu như đàn ông chưa thể hưng phấn trước khi cương cứng vào thời gian đó tất nhiên là tốt. Đôi khi điều đó có thể đạt được bằng cách dùng dương vật đụng chạm tới các bộ phận trên cơ thể của người phụ nữ như đùi chẳng hạn. Khi phụ nữ được kích thích một cách tương ứng, đàn ông có thể kích thích dương vật đạt được sự cương cứng. Trong tình trạng đó cần đưa dương vật vào âm đạo, sau khi khẳng định rằng đã đủ độ nhờn, tự nhiên hay nhân tạo, vì một số người có thể dùng kem vadoliin hay nước bọt.

Như vậy, sau khi nhận biết được rằng, người phụ nữ đã sẵn sàng để giao hợp, và dịch nhờn do âm đạo tiết ra đã vừa đủ, cần nhẹ nhàng đưa dương vật vào cửa âm đạo, sau khi xác định đủ độ kích thích của dương vật. Điều đó tốt nhất để người vợ làm, cô ấy có thể nói với chồng, nếu cần, ở tư thế nào thì có sự tiếp xúc tốt nhất với âm đạo. Đàn ông cần tạo ra một sức ép không lớn. Để làm việc đó phải đòi hỏi một khoảng thời gian nhất định. Một số bác sĩ khuyên nên ít nhất là 10 phút. Qui đầu của dương vật nằm trong các môi to trong suốt thời gian đó. Ấn lên âm vật, ấn nhẹ nhàng, cho tới khi có cảm giác mất đi sự kiểm soát đối với bản thân. Khi đó cần kéo dương vật ra ngoài một chút hoặc rút hẳn dương vật ra ngoài, nếu cần thiết, lại tiếp tục đưa dương vật vào. Khi toàn bộ qui đầu vào rồi, cần thả lỏng một chút, và nghĩ tới việc khác chứ

không phải các mối quan tâm về tình dục. Cần phải điều hoà hơi thở, giữ hơi. Hít hơi vào giữ khoảng vài giây, sau đó từ từ thở ra qua miệng, không bao giờ được đốt cháy giai đoạn. Khi đó có thể bị giảm bớt sự cương cứng thậm chí là cần thiết vì nó làm giảm sự nhạy cảm của qui đầu, còn đưa dương vật vào có thể nhiều lần nhưng phải cương cứng. Thật ra điều đó còn phụ thuộc vào sức cản của cửa âm đạo.

*111. Vợ: Có nghĩa là có thể rút ra kết luận, thưa bác sĩ, rằng cách giải quyết chủ yếu là sự kiên nhẫn?*

Bác sĩ: Đúng vậy. Ngoài ra, lúc nào phụ nữ cũng phải khuyến khích đàn ông bằng sự động viên, giúp đỡ. Không gì có thể gây bối rối cho đàn ông trong các trường hợp đó bằng sự phản đối chống lại các bước đi thận trọng hoặc lấy làm tiếc về những trở ngại của phụ nữ. Tôi đảm bảo rằng, những lời nói đó sẽ gạt bỏ mọi cơ hội để giành được thắng lợi. Người phụ nữ, đặc biệt là người vợ, cần phải có ý thức rằng, cô ta sẽ được gì trong trường hợp thành công và động viên chồng bằng những lời lẽ an ủi. Sự thân ái đó có một ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với việc đưa dương vật vào âm đạo tốt được.

*112. Chồng: Còn có những nguyên nhân nào khác hay các dạng phóng tinh sớm khác không? Thưa bác sĩ?*

Bác sĩ: Tất nhiên, bất cứ sự phóng tinh nào trước so với mong muốn đều có thể coi là sớm. Thường thì phóng tinh sớm là kết quả của việc đưa toàn bộ dương vật vào âm đạo trong lúc có các chuyển động của giao hợp.

*113. Chồng: Liệu việc áp dụng kỹ thuật ở một mức độ nào đó có thể khắc phục được những khó khăn đó không?*

Bác sĩ: Đúng, khi đã đưa hết dương vật vào, đàn ông cần giữ yên lặng tuyệt đối trong khoảng 1-2 phút, hoặc khoảng thời gian cần thiết để ngăn ngừa được việc phóng tinh sớm. Sau đó, khi có cảm giác rằng, có thể kiểm soát được thì phải bắt đầu các chuyển động một cách chậm chạp và lập tức dừng các chuyển động nếu như có cảm giác khó có thể kiểm soát được. Nếu cần thiết, phải rút

hẳn dương vật ra ngoài. Sau vài phút, khi đã trở lại bình tĩnh, có thể đưa dương vật vào lần thứ hai, và lần này có thể tiến hành mọi việc không có khó khăn gì lớn.

*114. Vợ: Liệu giao hợp có thể kéo dài được bao nhiêu lâu? Người ta nói nhiều về điều đó. Đàn ông có thể và cần phải làm bao nhiêu và đại để như vậy?*

Bác sĩ: Đáng tiếc, đối với nhiều người đó là một mặt khá khó chịu trong quan hệ với phụ nữ. Trong đa số các trường hợp, trong các câu chuyện kiểu đó thường người ta hay thổi phồng hoặc đưa ra những dẫn chứng khó gặp. Rất đáng tiếc, tôi phải nói rằng độ dài trung bình của giao hợp là từ 2 đến 5 phút.

*115. Chồng: Độ dài thời gian như vậy, rõ ràng không thể là hợp lý được, thưa bác sĩ?*

Bác sĩ: Tất nhiên là không rồi. Người phụ nữ ở mức trung bình thậm chí chưa thể hưng phấn tới mức cần thiết trước đó, nếu trước đó cô ta chưa được gây hưng phấn hoặc cô ta không phải là người có tính khí mạnh mẽ. Trong các trường hợp đó việc giao hợp nhanh rất bất lợi. Giao hợp cần phải càng lâu càng tốt.

*116. Chồng: Thưa bác sĩ, thời gian kéo dài tối đa của giao hợp là bao lâu?*

Bác sĩ: Giao hợp có thể kéo dài tới một tiếng, có khi thậm chí tới hai, ba tiếng. Nhưng không phải tất cả đàn ông đều có thể làm điều đó. Cần có kinh nghiệm tương đối để có thể tìm được cách giao hợp lâu. Rõ ràng, đàn ông có thể giữ được sự cương cứng lâu bao nhiêu thì tính cách tình dục của anh ta sẽ càng kích thích người đàn bà bấy nhiêu. Vấn đề là ở chỗ, tránh việc kích thích thái quá và mất chủ động. Sau 10-15 phút đàn ông có thể mất bình tĩnh hoặc mệt mỏi, do một tư thế giao hợp đơn điệu.

*117. Vợ: Liệu đàn bà cũng có thể kìm giữ để không xuất hiện cực điểm ngay không? Thưa bác sĩ.*



Bác sĩ: Tôi nghĩ rằng, có thể. Nhưng dù thế nào đi chăng nữa, đối với phụ nữ hoàn toàn khác hẳn vì đó không là mục đích của họ.

*118. Vợ: Bác sĩ muốn nói rằng, một phụ nữ có thể có vài lần cực khoái trong một lần giao hợp được không?*

Bác sĩ: Người phụ nữ không những có thể, mà như tôi đã nói, điều đó đối với một số phụ nữ rất cần thiết, vì nó tạo ra cho phụ nữ thoả mãn trọn vẹn.

*119. Vợ: Thưa bác sĩ, thường thì phụ nữ để đạt được cực khoái đòi hỏi một thời gian dài còn cực khoái của nam giới lại diễn ra quá ngắn. Làm thế nào để khắc phục được điều đó?*

Bác sĩ: Nếu người đàn ông có độ cương cứng tương đối hoặc vừa phải cho phép tiến hành giao hợp được, nhưng việc xuất tinh diễn ra trước khi mong muốn, thì có mấy phương pháp có thể kéo dài thời gian giao hợp trước khi phóng tinh. Thường thì sau 2-3 phút sau khi bắt đầu đập người đàn ông có cảm giác xuất hiện cực khoái. Mọi người đều biết cực khoái xuất hiện nhanh hay chậm phụ thuộc vào tốc độ của chuyển động cơ thể. Điều đó có nghĩa là nếu làm chậm lại hoặc dừng hẳn chuyển động, thì có thể kéo dài thời gian xuất hiện cực khoái. Nhưng hành vi này của đàn ông chứa đựng hai điều nguy hiểm: thứ nhất làm giảm đi khoái cảm của anh ta, mặc dù trong phạm vi nào đó có thể được bù đắp bằng ý thức rằng anh ta làm chủ người đàn bà anh yêu, làm điều đó vì hạnh phúc và khoái cảm của cô ta. Thứ hai đáng ngại hơn là do việc làm giảm tốc độ chuyển động hoặc dùng hẳn sẽ làm yếu ham muốn tình dục của phụ nữ. Có một lối thoát - tốc độ chuyển động giảm nhưng tác động tới các vùng kích thích tình dục (âm vật) mạnh mẽ như trước khi giảm bớt chuyển động. Bằng cách đó phụ nữ sẽ tiếp tục hưng phấn, và khi gần đạt được cực khoái của phụ nữ thì phải tăng tốc chuyển động để đạt được thoả mãn của cả hai.

Về vai trò của thị giác như đã nói trên, vai trò của xúc giác cũng được coi là nhân tố quan trọng, tạo ra sự hưng phấn tình dục. Việc sờ mó có thể gây ra sự cực khoái ở cả nam và nữ. Các cơ quan

xúc giác có sự liên hệ trực tiếp với các tế bào thần kinh của vỏ não. Vì vậy có 3 yếu tố chính tác động tới việc phóng tinh nhanh: hoạt động tâm lý, thị giác, và xúc giác. Khéo léo kết hợp các yếu tố đó có thể điều khiển việc xuất hiện cực khoái.

Trước hết nam giới phải quan sát bình tĩnh thái độ của nữ giới và sự hưng phấn của anh ta sẽ chậm hơn rất nhiều nếu anh ấy biết lắng nghe các cảm giác của mình và điều khiển được hành vi của bản thân. Tóm lại, trước hết là sự chú ý tới phụ nữ. Điều đó thật không dễ dàng, nhưng sự thư giãn và tập trung chú ý tới thái độ của phụ nữ sẽ làm người đàn ông nhanh chóng lấy lại bình tĩnh, còn nếu khi nam giới cảm thấy sự xuống tinh, gây cực khoái (khi phóng tinh xuất hiện, sẽ không dừng lại được nữa) thì có thể dừng việc sờ mó, đẩy nhẹ người phụ nữ ra, và chỉ nên tiếp tục hôn.

Điều chỉnh thị giác cũng dễ dàng - chỉ cần nhắm mắt lại để không nhìn thấy cơ thể của người phụ nữ và lúc đó hưng phấn sẽ giảm bớt đi. Còn xúc giác thì không nên sờ mó mạnh gây tác động tới các vùng kích dục. Sự sờ mó phải tăng dần dần để không làm lặp lại hưng phấn lúc mới bắt đầu trò chơi tình dục.

Khi xảy ra phóng tinh sớm của chồng, người vợ có thể sử dụng phương pháp sau. Người vợ dùng tay kích thích dương vật của chồng, khi chuẩn bị xuất hiện phóng tinh thì dùng ngón tay ấn mạnh vào phía dưới của cần dương vật, khu dây hãm, đồng thời ngừng kích thích, xuất hiện cảm giác đau sẽ làm giảm ham muốn và sự cương cứng của dương vật. Cách này có thể sử dụng vài lần lập đi lập lại. Có thể sử dụng từ 10-12 ngày. Với cách này nhiều cặp vợ chồng có thể kéo dài thời gian giao hợp. Điều dễ hiểu là biện pháp này chỉ có thể dùng khi hai vợ chồng có thiện chí với nhau, khi người vợ hiểu rằng cần có sự giúp đỡ của cô ta. Rất tiếc là thường xảy ra các trường hợp, đáng ra phải giúp chồng thì các bà vợ lại cần nhân, quở trách chồng.

Trong mọi trường hợp buộc tội người đàn ông rằng anh ta bị rối loạn tình dục thì cũng không đúng như buộc tội người phụ nữ bị lãnh đạm vậy. Điều đó cũng giống như gán ghép cho người ốm bệnh cúm hay viêm họng vậy. Ngược lại, cần giúp đỡ bằng lời lẽ

dịu dàng và thái độ ân cần để giúp người chồng lấy lại sự tin tưởng đã mất. Nếu cái đó không có thì sự nảy sinh kết luận là vợ chồng chỉ ràng buộc nhau bằng việc ngủ chung mà không phải tình yêu hay sự gắn gũi về tâm hồn. Giao hợp là hoạt động sinh lý duy nhất của người đã trưởng thành với sự tham gia của hai người. Nếu như giữa hai vợ chồng không có sự hiểu biết lẫn nhau thì sẽ không có sự hoà hợp về tình dục.

*120. Chồng: Tôi thường nghĩ, thưa bác sĩ, rằng đàn ông và đàn bà cần kết thúc cùng một lúc. Liệu điều đó có đúng không?*

Bác sĩ: Đôi lúc thì đúng, nhưng không phải lúc nào cũng thế cả. Trong nhiều trường hợp, người phụ nữ có thể đạt được cực khoái tới 6 lần và lần cuối cùng trùng hợp với lần đầu tiên của người đàn ông. Đó là vấn đề thời gian và đòi hỏi kinh nghiệm.

*121. Chồng: Còn có những phương pháp phòng ngừa phóng tinh sớm, ngoài các biện pháp bác sĩ đã nêu ra không?*

Bác sĩ: Có rất nhiều phương pháp khác nhau. Đó là chủ đề để có thể viết thành một cuốn sách.

*122. Chồng: Bác sĩ nghĩ gì về phương pháp làm giảm bớt sự nhạy cảm của qui đầu bằng các loại thuốc nhất định. Liệu chúng có gây tác hại gì cho dương vật không?*

Bác sĩ: Các bác sĩ đưa ra nhiều loại thuốc khác nhau để làm giảm độ nhạy cảm của qui đầu. Có thể, chúng có những tác dụng nhất định, nhưng tôi đã nói rằng phương pháp này quá đơn giản để có thể đạt được hiệu quả. Dù sao đi nữa, nếu người đàn ông thử thách và không tìm được đường nào khác, bí quá thì có thể thử phương pháp này, tất nhiên sau khi đã tham khảo ý kiến của bác sĩ. Nói cách khác, nếu dùng quá nhiều một loại thuốc, có thể gây tác hại cho sự nhạy cảm của qui đầu và ngay cả âm đạo nữa. Cần nhớ rằng, những phần dễ nhạy cảm cũng dễ bị làm xây xát.

*123. Vợ: Thế nào là sự lãnh đạm của phụ nữ? Thưa bác sĩ.*

Bác sĩ: Sự lãnh đạm của phụ nữ là sự không có khả năng nhận khoái cảm, ngay cả khi cô ta muốn điều đó.

*124. Vợ: Đó là lỗi của vợ hay của chồng?*

Bác sĩ: Thường thì hành động của người đàn ông trong trường hợp này không có ý nghĩa. Rõ ràng, đó là hậu quả của việc cản trở nằm sâu bên trong, mà cần phải nghiên cứu. Nó do 1001 nguyên nhân gây ra.

*125. Chồng: Tất cả điều đó có nghĩa là lỗi thuộc về người đàn ông?*

Bác sĩ: Đúng trong nhiều trường hợp nhưng không phải bất kỳ lúc nào. Thường nguyên nhân do sinh hoạt tình dục trước đó, hoặc do cuộc hôn nhân trước.

*126. Vợ: Tại sao khi chính người phụ nữ muốn sự gần gũi, mà cô ta không có được khoái cảm? Thưa bác sĩ.*

Bác sĩ: Đó chính là cốt lõi của vấn đề. Nếu như tìm được câu trả lời thì đã không khó khăn gì khi tìm giải pháp cho vấn đề này. Trước hết cần phải xác định sự lãnh đạm có xuất phát do các quan hệ tình dục hiện nay không. Hay từ sinh hoạt tình dục trước đây. Khi xác định đúng thì sẽ dễ dàng tìm tận gốc được nguyên nhân, mặc dù trong một số trường hợp việc xác định cũng không làm dễ dàng cho cách giải quyết là mấy. Sự lãnh đạm của phụ nữ, bắt nguồn do các mối quan hệ khi còn trẻ, có thể là hậu quả của một cú sốc đặc biệt về tình dục. Sự làm quen quá sớm với dương vật cùng với kiến thức hời hợt về các quan hệ tình dục cũng đủ làm cho một số cô gái sợ hãi và tạo ra cho họ sự khủng khiếp vô ý thức đối với dương vật của đàn ông xuất hiện sau khi cưới. Sự lãnh đạm của phụ nữ cũng xuất hiện do cô ta không yêu chồng. Sự thiếu vắng của tình yêu làm xuất hiện sự chống đối với khoái cảm. Và tất nhiên, những cô gái đồng tính luyện ái hoàn toàn lãnh đạm với các ông chồng mình và tất nhiên những đàn ông khác.

*127. Chồng: Liệu có những phụ nữ sinh ra mà không có ham muốn tình dục không?*

Bác sĩ: Chắc là không có. Song có những phụ nữ bẩm sinh không có các đầu dây thần kinh bình thường ở các cơ quan sinh dục. Những phụ nữ đó, theo quy luật, có hậu môn nhạy cảm về

tình dục hơn so với bình thường. Có nghĩa là các đầu dây thần kinh nhạy cảm trong âm đạo và âm vật lại nằm ở hậu môn. Không có thuốc nào chữa được bệnh này, vì không thể cải tạo lại hệ thần kinh được.

*128. Chồng: Các trường hợp đó có hay xảy ra không?*

Bác sĩ: Có, thường có.

*129. Chồng: Bác sĩ hãy kể về các trường hợp khi sự lãnh đạm của phụ nữ do người đàn ông gây ra.*

Bác sĩ: Một số đàn ông đạt được cực khoái rất nhanh có nghĩa là phóng tinh ngay trong một vài phút. Tất nhiên, họ không thể làm thoả mãn người phụ nữ được. Điều đó làm người đàn bà thất vọng. Thời gian thất vọng kéo dài làm ảnh hưởng tới tính khí của người phụ nữ. Nó biểu hiện trong sự căng thẳng thần kinh, các cơn đau đầu, hậu quả thường dẫn đến việc thủ dâm của phụ nữ.

*130. Chồng: Liệu những phụ nữ đó có sự đáp ứng lại nếu như chồng họ kéo dài thời gian giao hợp không, thưa bác sĩ?*

Bác sĩ: Có lẽ là có, có thể khẳng định rằng, nhiều phụ nữ sợ hậu quả của việc ham muốn không được thoả mãn, chống lại nhịp đập của tình dục và bằng cách đó cũng trở thành lãnh đạm. Nếu như thời gian giao hợp được kéo dài hơn, lúc đó khoái cảm trở nên bình thường đối với người phụ nữ và cô ta sẽ không bị lừa dối khi mong đợi, nhân đây cũng xin nói, rất ít người biết đến sự liên hệ giữa sự không thoả mãn về tình dục và trạng thái tình cảm, họ ra sức tìm thuốc trị bệnh, mà trên thực tế là hậu quả, chứ không phải là nguyên nhân.

*131. Vợ: Thưa bác sĩ, có nhiều tư thế giao hợp. Trong một sách của Ấn Độ có thể đếm được hàng chục kiểu khác nhau. Các kiểu thế này có vai trò gì trong việc sinh hoạt tình dục tốt?*

Bác sĩ: Việc giao hợp bắt đầu từ thời điểm đưa dương vật vào âm đạo. Tất cả những hành động khác của vợ và chồng trước đó đều chỉ là khúc dạo đầu của tình yêu, chuẩn bị cho giao hợp. Trong trò chơi tình yêu có nhiều hành vi và hành động khác nhau có thể

chấp nhận được đối với cả hai người nếu giữ vệ sinh tốt. Vì va6.y thường nảy sinh các câu hỏi đối với nhiều cặp vợ chồng - làm như vậy có đúng hay không đúng? Các kiểu này có được hoặc không được? - đều là vô căn cứ. Bất kỳ hành động nào của cả đàn ông và đàn bà, nếu được họ chấp nhận tức là hoàn toàn bình thường và có thể được.

Tư thế giao hợp trong lúc giao hợp rất quan trọng để gây hưng phấn tình dục hoặc để mang thai. Có tư thế này hoặc tư thế khác không tạo được sự hưng phấn cần thiết cho 1 trong 2 người hoặc cả 2. Tư thế phổ biến nhất ở Châu Âu là đàn bà nằm ngửa, đàn ông nằm trên. Tư thế "đàn ông ở trên" cho phép giữ được bất kỳ nhịp đập cần thiết nào, hai người có thể hôn nhau, nhìn thấy mặt nhau. Đôi khi người đàn ông dùng cùi chỏ để giữ cơ thể, nếu như người đàn bà không phản đối, người đàn ông có thể áp sát ngực người đàn bà. Chân của của người phụ nữ có thể nâng cao, kẹp vào lưng eo của đàn ông, cũng có thể mở rộng ra hoặc khép chặt lại. Khi đàn bà khép chân lại phần đùi trên sẽ kẹp chặt dương vật lại. Với bất kỳ tư thế nào, sau khi đưa dương vật vào âm đạo phải bắt đầu đập ngay. Nếu cần nghỉ chỉ nên nghỉ vài giây, sau đó lại tiếp tục chuyển động. Ở tư thế "đàn ông ở trên", tốt nhất xương chậu của đàn bà được hơi nâng lên. Chính bằng cách này (khi chân đàn bà giang rộng) được khuyến, như đã nói, sử dụng trong lần giao hợp đầu tiên. Trong khi giao hợp, đàn bà có thể lắc hông, đùi, hoặc xương chậu.

Tư thế "đàn ông ở trên" có nhược điểm là khi giao hợp không thể chạm tới âm vật của đàn bà được và những người có tính khí yếu khó đạt được cực khoái. Tư thế này thích hợp nhất với những phụ nữ có các cơ quan sinh dục lớn.

Trong lúc giao hợp trong âm đạo của đàn bà hình thành vòng cơ - sự co lại của các cơ âm đạo nhờ đó mà bóp chặt dương vật lại. Cũng thường gặp những phụ nữ mà trong lúc cơn co mạnh có tác động mạnh tới các cơ quan sinh dục của đàn ông. Những co bóp mạnh có thể dẫn tới cực khoái mà không cần đập hoặc cực khoái của phụ nữ. Nhưng những người đàn bà như vậy rất ít.



Tốt nhất là khi đàn bà tự đưa dương vật của người đàn ông vào âm đạo; điều đó có ý nghĩa về mặt vệ sinh vì phụ nữ làm điều đó khá thân trọng, mặt khác người đàn ông cũng thấy dễ chịu khi người đàn bà tiếp nhận dương vật một cách sung sướng.

Có tư thế giao hợp rất được phổ biến đó là khi người đàn bà ngồi xổm bằng 2 đầu gối và khuỷu tay, đàn ông đứng ở đằng sau. Đây là tư thế cổ (giống như cách giao hợp của các loài vật), nhưng rất tự nhiên đối với con người. Ở tư thế này dễ dàng tiếp nhận âm đạo, nên cả vợ lẫn chồng có thể kích thích các vùng kích dục của nhau, điều này rất quan trọng đối với các phụ nữ có tính khí yếu. Trong lúc phóng tinh, tinh dịch sẽ chảy thẳng tới cổ tử cung làm khả năng có thai sẽ lớn hơn. Và cuối cùng cũng phải lưu ý tới các cơ quan của phụ nữ. Cặp mông trần có thể làm tăng thêm hưng phấn tình dục của đàn ông trong quá trình giao hợp. Nhược điểm của tư thế này là đàn ông không nhìn thấy mặt và không thể hôn đàn bà được. Song nhiều cặp vợ chồng dễ dàng tìm được biến dạng khác của tư thế này khi cả hai nằm nghiêng, chồng ở phía sau vẫn có thể hôn, vuốt ve ngực và âm vật của vợ được. Ở tư thế này sự cọ xát khá thuận lợi. Tư thế này dùng tốt nhất cho các trường hợp khi chồng quá to béo, vợ lại nhỏ con.

Tư thế "đàn ông ở dưới" cũng rất phổ biến. Ở tư thế này chủ động hoàn toàn do người đàn bà nắm giữ. Người phụ nữ điều khiển nhịp đập, còn người đàn ông có thể vuốt ve thân thể của người bạn tình. Đây là tư thế duy nhất khi giao hợp cơ thể của người đàn ông cọ xát với âm vật mà không cần tác động phụ nào khác. Nhiều người đàn bà chỉ đạt được cực khoái trong tư thế này. Ngoài ra ở tư thế này, người đàn ông cũng có thể nhìn thấy mặt người phụ nữ, điều đó làm tăng hưng phấn tình dục.

Tư thế "ngồi" cũng được nhiều cặp vợ chồng ở các nước phương Đông sử dụng. Người đàn ông ngồi mở rộng 2 chân, người đàn bà ngồi lên trên người đàn ông ôm chặt eo của người đàn ông. Tư thế này có thể biến dạng, khi người đàn bà ngồi ở chiếc ghế bành thấp, đàn ông quỳ bằng đầu gối, chân người đàn bà vắt lên vai người đàn ông. Ở tư thế này dương vật vào rất sâu.

Có rất nhiều tư thế giao hợp. Nhiều cặp vợ chồng rất sáng tạo trong việc lựa chọn các tư thế khác nhau. Nhưng cần nhớ rằng, tất cả những cái đó đều mang tính cá nhân sâu sắc. Vị trí của âm vật, cửa âm đạo, độ lớn của âm đạo, độ gấp của xương chậu cho phép rút ra kết luận: những tư thế này phù hợp với những cặp vợ chồng khác.

Có nhiều cặp vợ chồng đạt được sự thoả mãn mà không cần đưa dương vật vào âm đạo bằng cách cọ sát đầu dương vật vào cửa âm đạo và âm vật, hoặc dùng tay để kích thích các vùng kích dục. Ngoài ra, phương pháp này cũng đạt được sự cực khoái khi dương vật không đủ độ cương cứng, điều đó rất có ý nghĩa đối với việc khôi phục lòng tin của đàn ông vào khả năng của mình.

Có cặp vợ chồng dùng phương pháp này để tránh thai. Các cặp vợ chồng trẻ cũng nên tránh những thực nghiệm vô tận để tìm các tư thế khác nhau. Nếu tìm được tư thế phù hợp, thuận lợi cho cả hai, làm cho cả hai đều nhận được khoái cảm thì cũng không nên thay đổi làm gì.

Rõ ràng rằng tư thế giao hợp cần phải làm sao tạo cho người phụ nữ được hoàn toàn tự do hành động. Nhưng trong bất kỳ trường hợp nào không phải một tư thế đã là đảm bảo để tiến hành giao hợp tốt.

*132. Chồng: Ông có lời khuyên gì đối với các phụ nữ muốn giúp họ tăng thêm quyền rũ đối với đàn ông?*

Bác sĩ: Tôi muốn đặt câu hỏi rộng hơn: đàn ông cần phải làm gì để đạt được điều đó. Bởi vì đàn ông và đàn bà là hai người hoàn toàn bình đẳng.

Điều quan trọng nhất là cần sự hoà hợp về tinh thần của cả hai người, cần có sự ham muốn được ở bên cạnh nhau, thi đua với nhau để tạo cho nhau sự thoả mãn cao nhất. Thật sai lầm khi có ai trong số hai người cho rằng "làm mê hoặc người kia". Có nhiều người đàn bà thường xét đoán như vậy, nếu như lại có thêm các vị "quân sư" khuyên rằng cần phải sử dụng ham muốn tình dục của

đàn ông nhằm vào những mục đích vụ lợi của mình. Cách phán xử đó chỉ làm hại chính bản thân họ mà thôi.

Con người khó quên các thất bại hoặc đòi bại trong sinh hoạt tình dục của anh ta và đàn ông cũng rất ít khi bỏ qua "sự ban ơn" của đàn bà. Cần biết rằng nếu vợ chồng không đáp ứng những ham muốn của nhau thì họ có thể tìm những ham muốn đó ở ngoài gia đình. Không hiếm trường hợp, có ông chồng ngay từ những ngày đầu chung sống biểu diễn cho vợ toàn bộ kinh nghiệm tình dục, các tư thế giao hợp mà anh ta biết. Nếu người vợ là người hiểu biết trong quan hệ tình dục cho đó là bình thường thì người vợ ngây thơ có thể tự ái, nghĩ rằng chồng mình sử dụng mình như một thứ công cụ khoái cảm. Điều đó cũng có thể làm nảy sinh mâu thuẫn. Thật không đúng, nếu như người đàn bà nghĩ rằng bà ấy không đứng đắn nếu trần truồng trước mặt chồng. Chẳng hạn, nếu như ông chồng thích điều đó thì cũng không nên e thẹn làm gì, ngược lại nên sử dụng những khả năng của mình làm tăng sự quyến rũ của cả đôi bên. Điều khó chịu nhất là khi hành động của vợ hoặc chồng bị người kia coi là đòi bại thì sẽ làm tắt ngấm mọi ham muốn.

Đàn bà có thể chủ động trong khi gần gũi nhau không? Có thể, nhưng chỉ trong những trường hợp khi cô ấy tin tưởng rằng anh ấy sẽ hiểu cô phù hợp với những sáng kiến do người đàn ông đề ra. Thường thì, phụ nữ cho rằng đòi hỏi của chồng là đặc thù của nam giới nói chung. Mọi hành động của đàn ông đều được người vợ thông minh đánh giá đúng. Trong trường hợp này anh ta cũng không sợ bị chê cười hoặc khó hiểu - thật không có căn cứ gì để nghĩ như vậy. Người đàn ông sẽ thành lố bịch nếu như anh ta quá khiêm tốn và chờ đợi sáng kiến từ phía phụ nữ. Thiên chức của đàn ông là đóng vai trò tích cực trong cuộc sống nói chung và trong lĩnh vực tình dục nói riêng.

Người Pháp có câu ngạn ngữ: "Đàn bà yêu bằng tai, đàn ông yêu bằng mắt". Đàn ông muốn được nhìn thấy người đàn bà mình yêu khoả thân. Bộ ngực, cơ thể, cặp mông, các cơ quan sinh dục của cô ấy về mặt tâm lý sẽ tạo ra ham mê tình dục nhất định. Chẳng hạn như cặp chân mặc quần thun chẳng may bị hở ra còn

làm cho người đàn ông bị kích thích mạnh hơn một cơ thể khoẻ thân toàn bộ.

Có những người phụ nữ sẵn sàng và vui vẻ đáp ứng yêu cầu của chồng mặc dù lời yêu cầu đó không gây cho cô hưng phấn, nhưng trước hết làm cho chồng thấy vui vẻ được.

Trong sinh hoạt tình dục không có các điều vật vãnh. Chẳng hạn như mùi vị nhất định cũng có thể làm tăng hoặc dập tắt hưng phấn. Tất nhiên đối với người, mùi vị có ý nghĩa thấp hơn so với ở các động vật khác. Ngày nay các loại mùi nhân tạo (nước hoa, nước tạo râu, nước gội đầu...) được hầu hết đàn ông và đàn bà sử dụng. Nhưng cũng không nên lạm dụng quá các mỹ phẩm làm mất hương vị tự nhiên của một cơ thể sạch sẽ. Chính mùi này trong nhiều trường hợp tạo ra sự hưng phấn tình dục đáng kể. Mặc dù có nhiều người, các mùi đặc biệt, mùi thức ăn có thể gây sự khó chịu. Cả hai người đều phải lưu ý điều đó.

Về bên ngoài lôi thôi của người vợ có thể làm cho người chồng trở nên lạnh nhạt, ngược lại có thể chỉ là đôi guốc cao gót của vợ mới đi cũng gây nên hưng phấn mạnh mẽ của người chồng. Cả hai vợ chồng cần nhớ rằng: không gì làm ảnh hưởng tới sự quyến rũ tình dục bằng sự nhàm chán, buồn tẻ, lặp đi lặp lại nhiều lần. Nếu như, mới lên giường, họ đã biết trước tất cả sẽ diễn ra thế nào rồi thì việc giao hợp thường hay quen tới từng chi tiết nhỏ. Ở đây vấn đề không phải ở chỗ các tư thế giao hợp phải được đa dạng hoá, quan trọng hơn là cách cư xử sao cho mỗi lần gặp gỡ là một niềm vui thực sự.

Khi sinh thời, nhà văn nổi tiếng Ban Dắc viết rằng: đàn bà phải khó gần vào ban ngày và đồng đánh vào ban đêm. Để làm được như vậy cũng đòi hỏi một tài năng nhất định mà không phải ai cũng có, nhưng nếu ai làm được điều đó người ấy sẽ đảm bảo được hạnh phúc gia đình.

*133. Chồng: Liệu việc thủ dâm có làm một số phụ nữ trở thành lãnh đạm không?*

Bác sĩ: Có. Tôi xin nhắc lại một lần nữa rằng, không phải chính hành vi thủ dâm mà là sự hổ thẹn gắn với hành động đó. Vì những nguyên nhân đó, nhiều phụ nữ không thể hưng phấn được, chẳng hạn khi đàn ông sờ tay vào âm vật. Sự vuột ve, thậm chí của chồng mình, rất tiếc, làm cho cô ta nhớ lại hành động hồi bé của mình.

*134. Vợ: Điều đó có xảy ra với tất cả mọi phụ nữ không?*

Bác sĩ: Không bao giờ. Hầu như tất cả các cô gái đều thủ dâm vào lúc này hoặc lúc khác. Một số người khi có gia đình rồi vẫn giữ thói quen đó và coi đó là sự an ủi duy nhất của mình.

*135. Vợ: Tại sao thủ dâm có tác dụng đối với một số cô gái mà không có tác dụng đối với một số cô khác?*

Bác sĩ: Đó chủ yếu là vấn đề củ các nhà tâm lý học. Nói chung, những cô gái dễ nhạy cảm hơn bị tác động mạnh hơn của thủ dâm và tình dục. Nói chung các cô gái bình thường, cởi mở ít khi có thói quen xấu lúc bé đó.

*136. Chồng: Liệu người phụ nữ bị lãnh đạm có thể làm ra vẻ dường như cô ta cũng thích giao hợp với đàn ông được không?*

Bác sĩ: Tất nhiên là cô ấy có thể. Nhiều người, trong số họ thường làm như thế trong thời kỳ đầu của hôn nhân, trước khi quá trình này làm cho họ không thể chịu đựng nổi nữa khi xuất hiện những cảm giác thực sự.

*137. Chồng: Thưa bác sĩ, những phụ nữ như vậy có thể thuyết phục được, có phải không?*

Bác sĩ: Đúng vậy, đây chưa phải là vấn đề nghiêm trọng nhất trong các vấn đề của lãnh đạm. Đó là một trong những vấn đề dễ nhất, vì cô ta có thể giải toả được bằng phương pháp giáo dục.

*138. Chồng: Phương pháp nào là có hiệu quả hơn cả để giải quyết vấn đề này?*

Bác sĩ: Quá trình giáo dục trong giao hợp đặc biệt có nhiều hình thức, tôi đã đề cập tới vấn đề đó. Song cần lưu ý rằng, trong các trường hợp thông thường kiểu này, tốt nhất là bắt người phụ nữ phải hiểu rằng, cô ta đánh mất cái gì. Có thể đạt được điều đó tốt nhất thông qua các bạn gái của cô ta hoặc những người phụ nữ quen biết. Không đúng lắm nếu chồng làm quen với các cô bạn gái mà trước đây đã có quan hệ thân mật với anh ta. Nhằm đạt được mục đích đó, tốt nhất là thông qua các vợ của bạn, những người có các quan điểm cân bằng về tình dục. Khi cô vợ biết về các mối quan hệ mà họ có được với các ông chồng, cô ta sẽ bắt đầu quan tâm đến tình trạng khốn khổ của mình, và nếu như cô ta không phải là kẻ điên khùng hay tin đồ cuồng tín, thì cô ấy sẽ tự khẳng định rằng, mình có những quan điểm gượng ép và sẽ thay đổi thái độ của mình trong vấn đề này.

Kế hoạch hành động đó được lựa chọn để giáo dục vợ mình, tất nhiên, đòi hỏi thời gian, và cần hiểu rằng, kế hoạch đó có thể dễ dàng bị phá vỡ, nếu như tiến hành nó một cách quá tích cực, thay vì cho sự giáo dục người phụ nữ đó có thể dễ dàng trở nên thu mình vào, kéo theo các bà vợ khác vào thế giới khác, cùng hạng với chồng của cô ta.

*139. Chồng: Thưa bác sĩ, liệu người đàn bà lãnh đạm với người chồng đầu tiên, có thể tìm thấy khoái cảm với người chồng thứ hai không?*

Bác sĩ: Đúng, tất nhiên có thể được. Trong đa số các trường hợp, do nhiều phụ nữ chịu đựng các ông chồng vô tâm, nên họ cho rằng, tất cả các đàn ông đều như nhau cả. Chính vì vậy, khi nảy sinh ly hôn do một nguyên nhân nào đó, sau đó người phụ nữ đi lấy chồng khác, thì cô ta hết sức ngạc nhiên, khi phát hiện ra sự khác biệt trong kỹ thuật của đàn ông và lập tức có sự phản ứng trở lại.



*140. Chồng: Có thể người đàn bà lãnh đạm chuyển từ thái cực nọ sang thái cực kia không? Có nghĩa là họ muốn được giao hợp nhiều hơn đàn ông.*

Bác sĩ: Cũng có. Điều đó phụ thuộc vào sự gợi tình tiềm ẩn của người phụ nữ này. Một số phụ nữ rất cuồng nhiệt cũng hay bị lãnh đạm, nói đúng hơn là những phụ nữ cuồng nhiệt tiềm ẩn. Ngoài ra, người phụ nữ có thể không ý thức được khả năng tình dục của bản thân do sự thiếu hụt của chồng hoặc sự cần thiết giao tiếp với chồng.

*141. Chồng: Thưa bác sĩ, ông nói về việc phóng tinh sớm mà nhiều người đàn ông mắc phải. Liệu rằng vì một nguyên nhân nào đó anh ta không thể phóng tinh được, anh ta có làm phụ nữ thất vọng không?*

Bác sĩ: Điều đó rất ít khi xảy ra.

*142. Chồng: Lần giao hợp thứ hai thường kéo dài hơn lần thứ nhất, có thể giải thích điều đó bằng cái gì?*

Bác sĩ: Điều đó hoàn toàn bình thường. Qui đầu của dương vật trở nên đỡ nhạy cảm hơn sau khi phóng tinh lần đầu. Hơn nữa, nó có thể không nhạy cảm tới mức đàn ông phải khó khăn lắm mới có thể đạt được cực khoái, đặc biệt nếu lần giao hợp thứ hai tiếp ngay sau lần thứ nhất một cách nhanh chóng.

*143. Chồng: Liệu vợ chồng có cần phải chờ đợi lâu trước lần thứ hai không?*

Bác sĩ: Điều đó tất nhiên phụ thuộc vào tính riêng biệt của từng cặp vợ chồng và đặc biệt vào khung cảnh riêng của lần giao hợp đầu tiên, chẳng hạn như độ dài về thời gian của nó. Mỗi cặp vợ chồng sẽ tìm thấy quãng thời gian của mình. Nếu như quãng thời gian đó quá ngắn, người đàn ông thậm chí có thể bị khó khăn trong việc cực khoái.

*144. Vợ: Thưa bác sĩ, lẽ nào điều đó không gây trở ngại cho lần cương cứng thứ hai của anh ta?*

Bác sĩ: Thường thì không. Đa số đàn ông có thể cương cứng lần thứ hai ngay sau khi kết thúc lần giao hợp đầu tiên. Song phóng tinh là cái hoàn toàn khác. Người đàn ông có thể khó nhọc "kéo" đến thời điểm đó khi anh ta mệt mỏi rồi, mà vẫn chưa đạt được trạng thái cực khoái.

*145. Chồng: Thưa bác sĩ, cần phải làm gì, nếu như người đàn ông đã mệt mỏi, không đạt được cực điểm, trong khi đó người phụ nữ đã có một vài lần cực khoái?*

Bác sĩ: Cần làm sao để người phụ nữ tạo được cực khoái cho chồng bằng mọi cách, nếu như giữa họ có tồn tại những quan hệ bình thường.

*146. Vợ: Còn nếu người vợ phản đối, ông cho rằng người đàn ông cần phải bắt vợ làm thỏa mãn anh ta, bằng mọi cách vào lúc đó, còn sau đó cũng vậy, khi vợ đạt được cực khoái sớm hơn chồng không?*

Bác sĩ: Tôi cho rằng, đúng như thế. Một số phụ nữ nói rằng, đàn ông cần phải điều khiển được tình cảm trong giai đoạn này. Một số có thể, còn một số khác thì không. Những người phụ nữ thông minh hơn một chút nên thống nhất với chồng trong các điều kiện này. Nếu như cô ta còn là người vợ đang yêu, hoặc còn nghĩ tới lợi ích của người bạn trai, thì cô ta phải rời bỏ đường mình đi, như người ta thường nói. Cô ta cần nhớ rằng cần bằng lòng với cái nhỏ nhất, mà cô ta có thể làm được - đó là "trả giá". Nếu như phụ nữ phản đối chống lại các hành động tương tự, thì đàn ông phải áp dụng chiến thuật mềm mỏng nhưng kiên quyết. Dự định đầu tiên của anh ta theo hướng đó thường loại bỏ ngay những suy đồi của người vợ đối với các hành động như vậy.

*147. Chồng: Thưa bác sĩ, ông có cho rằng, có nguyên nhân đặc biệt nào gây ra bệnh lãnh đạm của phụ nữ, và điều đó được làm sáng tỏ, thì cô ta có thể trở thành đối tác bình thường trong quan hệ tình dục với đàn ông, người ta có thể hiểu cô ta.*

Bác sĩ: Sự khẳng định của anh dường như tổng kết vấn đề này. Điều đó nhắc ta nhớ đến câu chuyện cổ tích "người đẹp ngủ trong rừng". Cô ta thực sự là một cô công chúa lạnh lùng, người được kích thích bởi nụ hôn của hoàng tử. Đó là mơ ước của lãnh đạm. Cô ta muốn được thoả mãn quan hệ tình dục, mặc dù có thể không tán thành nó nhưng rất tiếc rằng cô ta không thể tìm được người đàn ông, người có thể hiểu được ham muốn tình dục bình thường của cô ta.

*148. Chồng: Còn có những khó khăn gì khác trong quan hệ vợ chồng nữa không?*

Bác sĩ: Ô, tất nhiên là có rồi. Thường hay gặp các trường hợp có màng trinh dày. Chúng dày và chắc đến nỗi không thể đưa dương vật vào mà không gây ra sự đau đớn cho phụ nữ. Khi gặp trường hợp này cần phải đến gặp bác sĩ, trong nhiều trường hợp, khi chồng không thể đảm bảo việc giao hợp mà không cần có sự can thiệp của phẫu thuật, có thể qua một vài tuần, một vài tháng, trước khi cửa âm đạo mở rộng để dương vật có thể tự do ra vào được.

*149. Vợ: Liệu phụ nữ có nên sử dụng các biện pháp nào đó không? Nếu lúc đầu nảy sinh một số khó khăn.*

Bác sĩ: Có, với điều kiện, chẳng hạn như khi giãn âm đạo không sử dụng các vật lạ, có thể gây biến chứng. Người phụ nữ cần nhớ rằng, đó là bộ phận hết sức quan trọng trong cơ thể của cô ta và các bác sĩ thường xuyên chỉ nên dùng bàn tay. Một vài ngón tay có thoa dầu vadinol có thể mở rộng cửa âm đạo nhỏ được. Ngoài ra điều đó nên làm trước khi lấy chồng.

*150. Vợ: Thế nào là co âm đạo? Thưa bác sĩ.*

Bác sĩ: Đó là trạng thái khi các cơ bao quanh cửa âm đạo không có phản ứng trở lại đối với các kích thích và giữ nguyên sự co thắt, làm giảm cản trở sự thâm nhập của dương vật.

*151. Vợ: Thưa bác sĩ, hiện tượng đó do đâu mà ra?*

Bác sĩ: Thường thì đó là kết quả của dạng này hay dạng khác của sự thờ ơ tình dục, như chúng ta đã nói.

*152. Chồng: Liệu người chồng có giúp gì được trong trường hợp đó không?*

Bác sĩ: Không phải lúc nào cũng có thể được, sự co thắt âm đạo phản ánh vấn đề về biểu cảm sâu sắc, mà chỉ có bác sĩ hay nhà tâm lý học mới có thể giải quyết được. Thường thì sự co thắt âm đạo của phụ nữ. Đó là sự biểu hiện sinh lý về sự lảng tránh của phụ nữ đối với việc giao hợp. Trong nhiều trường hợp, thậm chí cô ta muốn có sự gần gũi về tình dục, nhưng có yếu tố vô thức nào đó kiểm soát các cơ này và cản trở hoạt động của chúng. Song, bệnh này thường có ở các phụ nữ, mà từ bé họ đã được giáo dục rằng, tất cả những gì có liên quan tới tình dục đều là xấu xa, đáng ghê tởm, và họ là những người có tuổi thiếu niên sợ hãi khi nhìn thấy dương vật ở dạng cương cứng.

*153. Chồng: Đã mấy lần bác sĩ nói rằng, đàn ông cần phải cố gắng làm thoả mãn phụ nữ, mà không chỉ nghĩ tới bản thân. Tại sao thường đàn ông lại không làm như vậy?*

Bác sĩ: Điều đáng buồn cười nhất là trong thực tế, đàn ông lại hay nghĩ rằng, dương như họ cho cô ta thoả mãn. Đôi lúc anh ta làm cho người phụ nữ bị nhầm lẫn, sinh ra chịu đựng và không muốn nói với chồng về điều đó. Trong đa số các trường hợp, phụ nữ vẫn không được thoả mãn, vì đàn ông không chịu nghiên cứu về tình dục. Nhiều ông chồng như vậy không hề nghĩ đến việc chính, các bà vợ cũng có ý kiến như vậy do sự giáo dục hời hợt của mình.

*154. Chồng: Có nghĩa là, ông muốn nói, trình độ đó chính là chìa khoá làm cho các quan hệ vợ chồng hạnh phúc hơn có phải vậy không?*

Bác sĩ: Hoàn toàn chính xác.

*155. Vợ: Theo bác sĩ, ai là người có lỗi nhiều hơn, các ông chồng hay các bà vợ?*

Bác sĩ: Tất nhiên là các ông chồng, họ chịu trách nhiệm về thành công trong các mối quan hệ tình dục. Vì thế tôi nghi ngờ rằng, anh ta không được đề phóng tinh ra trước khi người phụ nữ có được khoái cảm cần thiết.

*156. Chồng: Đàn ông cần phải biết tìm hãm sự phóng tinh theo ý mình không?*

Bác sĩ: Đúng vậy, hơn thế nữa, đàn ông cần tập phóng tinh vào thời điểm cực khoái của phụ nữ. Đó là một việc không đơn giản, đòi hỏi sự luyện tập nhiều. Và các ông chồng trẻ rất ít khi chịu làm điều này. Vì thế các cặp vợ chồng trẻ lúc đầu không nên thất vọng vội.

*157. Chồng: Theo như bác sĩ nói, thì có thể kết luận rằng, ông chồng cần phải biết ở giai đoạn hưng phấn nào người vợ đang ở trong quá trình giao hợp.*

Bác sĩ: Tất nhiên, anh ta phải có cảm giác được điều đó. Trong trường hợp ngược lại, rất khó thực hiện sự gần gũi mà cực khoái đến cùng một lúc. Chưa đủ nếu như người đàn ông chỉ quan tâm tới trạng thái của phụ nữ, trước khi anh ta chuẩn bị phóng tinh. Và người phụ nữ cũng cần phải nói rằng cô ấy thích gì.

*158. Vợ: Bác sĩ nói rằng, người đàn bà khoẻ mạnh cần phải đạt được cực khoái mỗi lần giao hợp với chồng?*

Bác sĩ: Cô ta cần nhận được khoái cảm trọn vẹn do mỗi lần giao hợp, trừ các trường hợp, khi cô ta không được chuẩn bị đầy đủ hoặc không thích thái độ của đàn ông đối với giao hợp và đặc biệt trong lần đầu thường gây sốc mạnh cho phụ nữ với ý nghĩa tình dục.

*159. Chồng: Đối với vợ chồng bắt đầu sự mào đầu tốt nhất là mặc hay cởi quần áo?*

Bác sĩ: Đa số bắt đầu bằng mặc quần áo vì có thể khoả thân có sức gợi tình mạnh hơn so với mặc hoặc cởi một nửa.

*160. Vợ: Ở nhà, khi nào và ở mức độ nào việc hở hang là đủ?*

Bác sĩ: Sự hở hang, rất lạ, lại là yếu tố có tính kìm hãm trong tình dục. Mặc dù, vợ chồng không cần e thẹn gì khi nhìn thấy nhau khoả thân. Tôi muốn nói cần tránh sự khoả thân hoàn toàn trong sinh hoạt tình dục. Cần nửa kín nửa hở trước khi giao hợp. Điều đó làm cho đàn ông quan tâm hơn. Luôn luôn phải vươn tới đa dạng, đó chính là bí mật.

*161. Vợ: Vợ chồng có cần ngủ khoả thân không?*

Bác sĩ: Vấn đề này phải do vợ chồng quyết định. Nhưng cần thiết biết rằng, số người khoả thân ngày càng tăng, mặc dù từ góc độ tình dục điều đó cũng không cần thiết.

*162. Chồng: Thưa bác sĩ, tôi có cảm tưởng ông nói chưa hết về khoả thân. Rõ ràng điều đó cũng có ý nghĩa không nhỏ.*

Bác sĩ: Người vợ cần biết rằng, bộ phận nào trên cơ thể chồng cô ấy thích và cần muốn nhấn mạnh về các bộ phận ấy. Chẳng hạn như cô ta có đôi chân đẹp thì cô ấy càng cần có quần lót đẹp làm lộ ra đùi và các bắp. Ở nhà cô ta nên mặc các quần áo hở chân nhiều hơn, có thể là váy ngắn có tua tạo ra cho chồng luôn ở trạng thái hưng phấn. Người vợ có bộ ngực đẹp cần có các áo lót đẹp, ở nhà không cần mặc áo lót bên trong.

*163. Chồng: Có nghĩa rằng, bác sĩ cho rằng, phụ nữ cần ăn mặc sao cho chồng thích, chứ không phải những người không quen biết trên đường phố có phải không?*

Bác sĩ: Đúng vậy. Quá trình ăn mặc, không thể quan trọng bằng quá trình cởi quần áo, tôi muốn nói đến quần áo lót của phụ nữ. Chúng phải diễn ra càng lịch thiệp càng tốt, mang nữ tính sâu sắc. Những cái đó lúc này càng thu hút được sự chú ý của đàn ông.



*164. Vợ: Bác sĩ muốn nói rằng, phụ nữ cần chọn quần áo lót kỹ càng như chọn váy có phải không?*

Bác sĩ: Đúng vậy. Phụ nữ ăn mặc để thiên hạ nhìn ngắm. Quan trọng hơn, khi cô ta cởi quần áo để cho riêng mình với người đàn ông cô ta yêu.

Nhiều phụ nữ chẳng hạn, có thể ăn sáng chỉ mặc áo khoác mỏng. Điều đó là bình thường, thậm chí gắn với các kiểu gợi tình khác nhau. Nhưng nếu cái áo khoác mỏng ấy lại nhàu nát trước mặt chồng, khi anh ta đang uống cà phê; tất nhiên, anh ta chẳng thích thú gì. Khi tạo ra tình huống, người vợ cần biết hoặc ý thức rằng, cô ta tạo ra cảm giác tình dục, không nên quên về thời gian và địa điểm, nếu không kết quả có thể rất tồi tệ. Bây giờ tôi muốn dành vài phút nói về cách xử sự của đàn ông sau khi giao hợp. Đa số cho rằng xuất hiện cực khoái, là giao hợp chấm dứt, và người đàn ông muốn được ngủ ngay, thường không quan tâm tới người vợ có đạt được cực khoái hay không.

*165. Chồng: Nhưng giả sử, người phụ nữ đã đạt được cực khoái, lẽ nào điều đó chưa đủ để cô ta thoả mãn?*

Bác sĩ: Không phải lúc nào cũng thế. Giáo sư Vande Vende viết rằng, cách cư xử sau giao hợp là rất quan trọng và đáng được để ý trong tình yêu. Nhưng lại thường bị coi nhẹ. Ngay cả các ông chồng rất yêu vợ cũng ngủ ngay sau khi giao hợp do không hiểu biết hoặc coi nhẹ vấn đề này. Họ quay lưng lại phía phụ nữ và ngáy ngay, trong khi người vợ lo lắng với sự giảm mất sự hưng phấn tình dục. Hậu quả của điều đó là đàn ông làm mất đi những cảm xúc tâm sinh lý và phá vỡ ảo tưởng của người đàn bà đang yêu và chứng tỏ sự thiếu hiểu biết tính cách của vợ, về sự tế nhị trong tình yêu của phụ nữ, về sự khoái cảm lớn lao do sự thoả mãn tình dục của phụ nữ, và còn đòi hỏi được âu yếm của phụ nữ sẽ kéo dài lâu hơn so với riêng cực khoái. Đó là quyển sách đóng kín đối với đàn ông. Bằng hành vi của mình sau khi giao hợp, người đàn ông chứng minh rằng, liệu anh ta có phải là người lớn văn minh về mặt tình dục không.

*166. Chồng: Vậy cái gì cụ thể người đàn ông cần làm trong giai đoạn sau giao hợp?*

Bác sĩ: Trong nhiều trường hợp đàn ông cũng như đàn bà thường âu yếm vừa phải. Nhưng cũng có những ông chồng có ham muốn tình dục mạnh nên trong lúc giao hợp có nhiều chuyển động mạnh, kêu rên, cào cấu phụ nữ, có khi còn cắn xé họ nữa. Càng gần đến khi đạt được cực khoái, tốc độ hành động đó càng tăng nhanh và chấm dứt sau khi phóng tinh, bằng cách hơi thở sâu có thể sẽ trở lại bình thường. Phản ứng sinh lý của sự cực khoái của đàn ông thường làm cho những phụ nữ ít kinh nghiệm khó hiểu hoặc nghi ngờ hành vi của chồng.

Hầu như tất cả các phụ nữ đều sung sướng ở thời điểm phóng tinh, đó là yếu tố tâm lý quan trọng dựa trên cơ sở là phụ nữ làm cho đàn ông đạt được sự thoả mãn. Cảm giác khi phóng tinh và sau đó là sự cương cứng của dương vật mất đi cũng làm nhiều bà vợ đạt được sự thoả mãn bổ trợ về tâm lý.

Sau khi đạt được cực khoái, người đàn ông phải cư xử một cách âu yếm và lịch sự. Một trong những sai lầm thường xảy ra kể cả những người đàn ông đang yêu là sau khi đạt được cực khoái họ lập tức chấm dứt mọi âu yếm, nằm vật ngay ra, tệ hại hơn có thể ngủ ngay được. Tốt nhất là khi bạn tình thiếp đi trong vòng tay của nhau, nói dăm ba câu chuyện với nhau về chủ đề nào đó không nhất thiết liên quan tới tình dục.

Cũng nên biết cảm ơn nhau về sự khoái cảm đã dành cho nhau. Những lời nói như vậy làm cả đàn ông và đàn bà đều cảm thấy dễ chịu. Đàn ông không nên ngủ trước chừng nào chưa xác định chính xác rằng vợ đã yên lặng, thoả mãn và không muốn được tiếp tục giao hợp nữa.

Vợ chồng tất phải hiểu nhau sự quan hệ qua lại, trong khi giao hợp không thể dựa vào những câu dạng "Tôi muốn" hoặc "tôi không muốn" được.

Bởi vậy tín hiệu báo sự chấm dứt giao tiếp tình dục phải được xuất phát từ phía phụ nữ. Trước đó đàn ông không nên chấm

dứt việc âu yếm, tự nhắc nhở mình rằng phụ nữ chờ đợi ở anh sự hiểu biết và lòng cao thượng.

*167. Vợ: Bất lực của đàn ông - giờ đây người ta gọi nó gần như căn bệnh của thế kỷ. Có phải thật vậy không?*

Bác sĩ: Trong số vô vàn các bệnh tật mà con người mắc phải, có không ít các bệnh đe dọa cuộc sống. Cũng có những bệnh không nguy hiểm. Trong đó có những rối loạn trong lĩnh vực tình dục đó là sự bất lực về tình dục của đàn ông và sự lạnh lùng của phụ nữ. Mặc dù các rối loạn này không đe dọa cuộc sống con người, nhưng chúng thường đem lại cho con người vô số những phút đau buồn còn hơn cả khi họ mắc phải các bệnh nặng hơn. Trong một trong những bức thư của mình, nhà đại văn hào Nga Đostôiépki viết: "Trong hôn nhân là 3/4 hạnh phúc của con người, các thứ còn lại là 1/4".

Tình yêu đâu có nhiều đau khổ, tạo ra cho con người nhiều phút đốn đau, nhưng lại có sự an ủi rằng thời gian sẽ là liều thuốc tốt nhất chữa được mọi khổ đau, rồi tình yêu mới có thể sẽ đến. Nhưng khi đã hình thành gia đình, sự không được thoả mãn tình dục của một trong hai người hoặc cả hai lúc nào cũng là sự thử thách nghiêm trọng đối với cả hai vợ chồng mà vượt qua được nó cũng vất vả.

Sự ham muốn và khả năng giao hợp của người đàn ông kéo dài tới tận tuổi già. Ở độ tuổi 30-35 các khả năng tình dục sẽ ổn định, các khả năng này sẽ ít thay đổi tới khoảng 50 tuổi. Sau đó các khả năng này sẽ giảm dần trước hết ở số lượng lần giao hợp trong một tuần. Sự giảm bớt này phụ thuộc vào cấu trúc tình dục cũng như lối sống. Việc hút thuốc, ăn uống thiếu thốn, sự mất cân đối giữa làm việc và nghỉ ngơi, việc gián đoạn kéo dài trong sinh hoạt tình dục, lạm dụng các loại bia rượu, rượu vang đỏ này sẽ ảnh hưởng không tốt tới khả năng tình dục của đàn ông.

Bản thân tuổi tác không phải là tiêu chí của sự giảm khả năng tình dục. Có các ông đã ngoài 70, vẫn có thể sinh hoạt tình dục vài lần trong tuần.

Nhiều người đàn ông đến lúc tuổi già vẫn giữ được khả năng sinh hoạt tình dục. Điều đáng nói là tinh trùng của họ vẫn đầy đủ như trước, việc các ông 70-80 tuổi mới có con cũng không phải là ít. Tất nhiên tuổi càng cao thì khả năng tình dục càng giảm là điều không thể tránh khỏi vì sức sống của con người sẽ bị kém dần đi. Nếu như người đàn ông không biết lượng sức mình định sống như đã sống lúc tuổi thơ thì chỉ gây tác hại cho sức khoẻ mà thôi. Tất nhiên, cũng có những tình huống, khi những tác động hưng phấn mạnh mẽ có thể tạm thời làm tăng trưởng khả năng tình dục của đàn ông. Song sau đó theo quy luật sẽ xuất hiện thời kỳ tái sản xuất, và cần có thời gian để trở lại trạng thái ban đầu.

Trong hệ thần kinh điều tiết chức năng tình dục của đàn ông có vài tế bào chức năng cơ bản tham gia cùng một lúc. Trong số đó có trung tâm cương cứng và phóng tinh nằm ở tuỷ sống. Chúng có liên quan tới các đầu dây thần kinh ngoại tuyến ở các cơ quan sinh dục và vỏ não. Những quá trình tâm lý cao nhất được thực hiện ở hệ thần kinh trung ương và các quá trình hoạt động điều tiết hoạt động của các cơ quan chức năng. Điều dễ hiểu rằng, nếu có sự phá vỡ hoạt động của các chức năng thân kinh điều hành các chức năng tình dục thì sẽ có ảnh hưởng trực tiếp tới các chức năng này. Điều đó thường xảy ra ở vỏ não, hoạt động tâm lý của vỏ não. Điều này nhấn mạnh một yếu tố rõ ràng: nếu hoạt động của các phản xạ có điều kiện bị phá vỡ (chẳng hạn như sự giảm mạnh các hoóc môn trong máu sau khi thiếu (loại bỏ các tuyến sinh dục), nhưng nếu trước đó đã có kinh nghiệm sinh hoạt tình dục thì trong một thời gian vẫn có thể giữ được sự cương cứng.

Đồng thời kể cả khi các tuyến tình dục hoạt động bình thường vẫn có thể hoạt động tình dục yếu. Cần rút ra kết luận trong nhiều trường hợp khi có các rối loạn chức năng tình dục thường có liên quan tới vỏ não.

Tất nhiên, qui mọi trường hợp rối loạn tình dục thành các nhân tố tâm lý cũng không đúng. Còn có các nguyên nhân hữu cơ và nội tiết khác.

Chẳng hạn như tuyến tiền liệt có vai trò quan trọng vì chúng tạo ra các dịch tiết vào máu. Nếu đàn ông lâu không sinh hoạt tình dục các dịch sẽ tụ lại làm cản trở hoạt động của tinh hoàn, làm giảm sút ham muốn tình dục. Ngược lại, khi thường xuyên sinh hoạt tình dục số dịch tiết vào máu ít, các tinh hoàn hoạt động mạnh tạo ra các hoóc môn có tác dụng tới chức năng điều tiết tình dục, tăng sự ham mê tình dục. Một số người cho rằng khi sinh hoạt tình dục điều độ sẽ làm tăng quá trình trao đổi chất ở vỏ não, có tác dụng tốt tới chức năng tình dục. Cuối cùng, có thể khẳng định rằng, những người đàn ông sau 40 tuổi không nên có khoảng cách quá dài trong sinh hoạt tình dục, điều đó chỉ làm giảm sự ham mê và khả năng tình dục.

Khó có thể tìm được người đàn ông nào mà trong đời không có một lần tỏ ra lo lắng về khả năng tình dục của mình. Thậm chí có căn cứ, những ý nghĩ đó cũng đủ làm xuất hiện sự giảm sút khả năng tình dục, làm cho người đàn ông lo lắng, sợ hãi nhiều hơn so với đàn bà. Điều đó cũng thật dễ hiểu. Không có sự cương cứng khi giao hợp sẽ phóng tinh rất nhanh hoặc không thể giao hợp được, khi có giao hợp được thì cũng chẳng được bao lâu. Trong khi đó ngay cả người đàn bà bị lãnh đạm vẫn có thể giao hợp và sinh con đẻ cái được.

Đa số các trường hợp rối loạn chức năng tình dục của đàn ông do các yếu tố tâm lý không tốt gây ra mà không hề có bất cứ sự thay đổi nội tạng nào trong các cơ quan sinh dục. Điều đó có nghĩa là những hỗn loạn trong chức năng tình dục của đàn ông thường là nhất thời, sẽ qua khỏi. Trong số các rối loạn chức năng tình dục ngoài việc dương vật không cương cứng được còn có sự phóng tinh ít hoặc phóng tinh sớm... Một người cho rằng việc giảm sút sự say mê tình dục, không có khoái cảm khi cực khoái không có tình trùng khi giao hợp hoặc sự cương cứng biến mất trong khi giao hợp - cũng là rối loạn chức năng. Song có những thất bại trong giao hợp, khi người đàn ông không có sự cương cứng của dương vật hoặc không thể cương cứng được thì đó cũng chưa có cơ sở gì đáng để lo lắng cả. Cái đó có thể do nhiều nguyên nhân, trong đó có khi người đàn ông có ý định giao hợp với những người đàn bà

vô tình gặp gỡ, hoặc với những người mà không nằm trong diện anh ta thích. Bởi vậy những thất bại như vậy có thể có lợi cho đàn ông, buộc họ phải thận trọng với những cuộc giao hợp với các cô gái không quen biết.

Ý nghĩa cá nhân của người phụ nữ như sự kích thích tình dục có vai trò rất lớn. Người tạo ra sự ham muốn tình dục và hưng phấn mạnh mẽ chưa chắc đã phải là người đàn bà đẹp mà là người nằm trong diện được người đàn ông thích với những tính cách cá nhân và hình thức bên ngoài cụ thể đối với người đàn ông cụ thể. Càng lớn tuổi điều này đối với người đàn ông càng quen trọng. Ở độ tuổi trưởng thành khi không có sự say mê tình dục có thể dẫn tới sự suy yếu tình dục của đàn ông.

Sự phá vỡ những khuôn phép (thói quen) trong đời sống tình dục đã được hình thành từ nhiều năm cũng có thể trở thành nguyên nhân của sự bất lực tình dục. Đối với vợ người đàn ông có thể không gặp khó khăn nào trong giao hợp, nhưng khi muốn có sự chung đụng với một người đàn bà khác thì ông ta lại không thể giao hợp được. Cũng có khi ngay cả với vợ mà ở nơi không quen, có sự thay đổi thói quen cũng có thể không tiến hành giao hợp được.

Ở đây tôi muốn các cặp vợ chồng đặt biệt quan tâm tới một yếu tố sau: trước đây việc ngoại tình không phổ biến lắm. Người đàn ông sống với một vợ rất yên bình, không có sức mạnh nào. Ngày nay bắt đầu "cuộc cách mạng tình dục" các cuộc ngoại tình, các mối quan hệ tình dục chồng chéo gần như trở nên bình thường, ở đây trước hết sự thiếu tự tin của đàn ông, tìm ra nhiều "lỗ hổng" tạo cho họ cơ sở tự cho mình là người bất lực trong sinh hoạt tình dục.

Các ông đàn ông trẻ với tính đa nghi, thường hay gặp thất bại. Họ chờ đợi các cuộc gần gũi với phụ nữ một cách lo lắng, hồi hộp. Người đàn ông như vậy lắng nghe các cảm giác của mình, chờ đợi sự cương cứng. Nhưng cương cứng có hệ thống phản xạ có điều kiện, mà không phụ thuộc vào ý chí của con người. Ngược lại những nghĩ như vậy chỉ làm chậm quá trình cương cứng lại. Không phải vô tình mà những người đàn ông này lại có sự cương



cứng tốt trong các điều kiện, khi không định trước việc giao hợp, chẳng hạn ở ngoài phố, khi gặp hoặc tiễn, khi hôn nhau với phụ nữ, khi trên sàn nhảy, trên các phương tiện giao thông công cộng, ở bãi tắm, rạp hát... Vậy mà ở trên giường lại không thể cương cứng được.

Những người đàn ông này dần dần có trạng thái có thể gọi là "Bệnh thần kinh chờ đợi" hoặc họ lo sợ khi phải gần gũi đàn bà, sợ rằng "sẽ chẳng ra thế nào cả." Đó là việc bất lực do tâm sinh lý gây ra.

Đôi khi các thất bại sinh dục gắn liền với hành động hoặc cử chỉ nào đó của phụ nữ làm cho đàn ông thấy khó chịu hoặc ghê tởm. Chẳng hạn như mùi thuốc lá, mùi mồ hôi. Những nhân tố đó có thể làm thờ ơ hoặc mất đi ham muốn tình dục.

Mọi người cũng biết rằng, sự khó chịu, sự căng thẳng không chỉ làm giảm sức đề kháng của cơ thể mà còn có tác động rất không tốt tới ham muốn tình dục, các khả năng tình dục, làm biến mất sự cương cứng. Hiện tượng đó sẽ qua đi, không nên cho rằng trong cơ thể diễn ra sự thay đổi nào đó làm ảnh hưởng tới khả năng tình dục sau này. Các trạng thái căng thẳng sẽ qua đi và tình dục sẽ trở lại bình thường.

Có không ít người theo dõi chặt chẽ trạng thái cơ thể theo chiều hướng tốt lên hoặc xấu đi. Những người đó có tính cách và say mê tình dục không ổn định dễ bị lung lạc. Điều đó cũng cần được lưu ý khi đánh giá các khả năng tình dục.

Trong trường hợp, nếu như đàn ông đang bận rộn với một ý nghĩ, sáng kiến nào đó thì trong một thời gian nhất định, các ý nghĩ khác sẽ bị tạm thời gạt bỏ sang một bên. Giống như một nhà bác học đang nghiên cứu đề tài của mình, ông ta có thể quên ăn, quên ngủ, không cảm thấy nóng, lạnh và tất nhiên sự ham muốn tình dục cũng sẽ mất tạm thời.

*168. Vợ: Ông hãy giải thích: liệu người đàn ông có nhiều quan hệ tình dục, thì ông ấy có tiêu phí các khả năng tình dục của mình*

*không? Bởi có câu nói: lúc trẻ phung phí sức lực đến già phải trả giá.*

Bác sĩ: Trong các sách khoa học thường thức cũng tồn tại ý kiến đó, dường như do ảnh hưởng của những quan hệ tình dục thường xuyên có thể làm hại tới não sau, là trung tâm cương cứng và phóng tinh của đàn ông. Thật khó hiểu, tại sao khi phải chịu tải lớn các trung tâm lại bị hao mòn đi mà không bị mệt mỏi hoặc mất chức năng. Chúng ta không nói rằng thị lực phải chịu tải lớn cũng bị hao mòn mà chỉ nói mắt mệt mỏi cần phải nghỉ ngơi. Điều đó cũng có liên quan tới các chức năng tình dục. Các trung tâm cương cứng đã phóng tinh trong quá trình sinh dục không bị hao mòn đi mà chỉ tạm thời giảm sút các chức năng của mình, điều đó được thể hiện trong các rối loạn tình dục tạm thời. Việc nghỉ ngơi và ăn uống đầy đủ sẽ nhanh chóng khôi phục lại các chức năng tình dục. Có ý kiến cho rằng, nếu hạn chế các quan hệ tình dục sẽ kéo dài được tính tích cực của sinh hoạt tình dục. Điều đó là sai lầm. Ngược lại, càng bắt đầu sinh hoạt tình dục sớm, tiến hành sinh hoạt tình dục thường xuyên và nhiều sẽ càng có thể giữ được khả năng tình dục lâu hơn. Trong các tình huống cấp bách, sức đề kháng của cơ thể sẽ tạo ra sự giảm sút tạm thời của các khả năng tình dục. Sau đó một thời gian chúng sẽ trở lại bình thường. Vì vậy những người đàn ông thường xuyên sinh hoạt tình dục không phải lo lắng rằng do hoạt động tình dục nhiều "làm thất thoát nội lực" của họ. Những người có nhiều khả năng tình dục là những người có tính cách tình dục mạnh mẽ, đó cũng là dấu hiệu của sinh hoạt tình dục lâu bền và có hiệu quả.

*169. Vợ: Trong một số báo "Tuần lễ" có bài báo nói rằng "sự không kiềm chế về tình dục sẽ làm yếu thêm và chóng lão hoá" và "Mất năng lượng từ tình dục sẽ làm mất khả năng thọ lâu, tình trùng giúp cho cơ thể đàn ông giữ được sự ổn định, tăng sức sống, kéo dài tuổi trẻ". Liệu có phải thật như vậy không?*

Bác sĩ: Tôi có đọc bài báo đó của báo "Tuần lễ". Bài này dựa theo tư liệu của tạp chí "Việt Nam" trình bày một trong những quan điểm của y học phương Đông. Khoa học hiện đại không tìm

thấy sự liên quan nào giữa sinh hoạt tình dục với hoạt động của thận cả. Thận và các cơ quan sinh dục thực hiện các chức năng hoàn toàn khác nhau, mặc dù chúng nằm cạnh nhau. Có thể đó là cơ sở để liên kết giữa hai bộ phận này với nhau trong y học dân tộc. Còn liên quan tới sự khẳng định rằng, tinh trùng làm cho đàn ông trẻ lâu và sự mất năng lượng do hoạt động tình dục làm giảm thọ thì môn di truyền Gen sinh học - khoa học nghiên cứu việc kéo dài tuổi thọ của con người không công nhận quan điểm đó. Ngược lại, hầu như những người có tuổi thọ cao, thường tích cực trong sinh hoạt tình dục, hay quan tâm đến lĩnh vực này, nhiều người đẻ con ở tuổi già. Nhiều thực nghiệm và các số liệu cho phép rút ra kết luận sau: hoạt động tình dục tích cực trong suốt cuộc đời không những không làm giảm tuổi thọ mà còn giữ được năng lực tình dục và là nguồn gốc của tuổi thọ; Cũng có thể trong y học phương Đông lại hoàn toàn khác hẳn, nhưng mọi người đều biết rằng, nhiều cái nếu phù hợp với một số dân tộc này, không thể trở thành ví dụ tốt để làm theo của các dân tộc khác, dù họ có sống trong những điều kiện và có những truyền thống khác nhau.

*170. Vợ: Ông có lời khuyên gì giúp cho giữ được sức mạnh và khả năng tình dục ngày càng lâu hơn không?*

Bác sĩ: Giữ gìn sức khỏe, năng lượng, sự sáng khoái ngày càng lâu hơn là mong muốn của mọi người. Có người đàn ông nào lại không muốn kéo dài cuộc sống tình dục của mình. Thiên nhiên tạo cho con người một sức sống mãnh liệt, to lớn. Nhưng các sức mạnh ấy chỉ được thực hiện khi người ta biết sử dụng chúng một cách khéo léo, tạo ra chức năng chịu tải cho các cơ quan và các hệ thống trong cơ thể. Chẳng hạn như các kỹ lục thể thao. Để đạt được chúng đòi hỏi sự tập luyện kiên trì và bền bỉ. Thường thì các khả năng tiềm ẩn đáng ngạc nhiên của con người rất khó được bộc lộ ra.

Tồn tại một qui luật sinh học theo qui luật này các quá trình hồi phục trong cơ thể diễn ra mạnh mẽ sau khi quá mệt mỏi. Qui luật này hoàn toàn phù hợp với hoạt động của các cơ quan sinh dục. Những người quyết định giữ mình, kìm nén mọi khả năng

tình dục để về sau, có nghĩa là kìm giữ sắc thái tình cảm và những đòi hỏi tình dục, thì họ có thể kéo dài hoạt động tình dục đến tuổi già. Đó là ý kiến sai lầm, khả năng của cơ thể con người - không phải là quyền sở tiết kiệm. Con người càng kìm giữ các ham muốn tình dục của mình thì các ham muốn ấy càng nhanh chóng biến mất và ngược lại. Cơ quan không có hoạt động sẽ giảm sút chức năng của mình và chết dần chết mòn - đó cũng là qui luật sinh lý.

Không ít người đàn ông sai lầm khi họ cho rằng có thể sử dụng các loại thuốc kích thích khác nhau, làm đảm bảo sự cương cứng, khôi phục các chức năng tình dục. Trên thực tế các loại thuốc kích thích chỉ có thể đảm bảo nâng cao khả năng tình dục trong một thời gian ngắn, sau đó lại bắt đầu đi xuống của các khả năng này.

Vào những năm 20, người ta làm thí nghiệm cấy các tuyến tình dục của các con khỉ trẻ cho các con khỉ già hơn. Sau khi mổ lắp ghép, các con khỉ già dường như trẻ ra, hoạt động tình dục tích cực hơn, nhưng chỉ một tháng sau sức chịu đựng của cả cơ thể già nua không thể chịu đựng được nữa và khả năng tình dục của những con khỉ này còn tồi tệ hơn trước khi mổ. Ngày nay có khá nhiều các loại thuốc có chứa hoóc môn của nam giới vì vậy không cần thiết phải ghép tuyến sinh dục. Nhưng dù có tăng thêm hoóc môn nam hoặc mổ ghép thì cũng không giải quyết được vấn đề. Trong khi đó, có rất nhiều phương pháp đơn giản giúp đàn ông giữ được khả năng tình dục đến tận lúc tuổi già.

Mọi người đều biết rằng, cùng với thời gian, sự ham muốn tình dục, các điều kiện để tiến hành giao hợp (sự cương cứng) sẽ giảm dần. Không phải do các hoóc môn tình dục vào máu ít như một số người nghĩ (chính do vậy họ uống các thuốc có chứa hoóc môn) mà trước hết do sự giảm sút tiềm năng nói chung của cơ thể và sự gia tăng các xơ vữa mạch. Để có được sự cương cứng cần lượng máu cần thiết, tràn vào các vách hang của thân dương vật, sự đàn hồi của các mạch làm mất đi các tính năng đó. Tất nhiên tuổi càng cao không thể tránh khỏi, xơ vữa mạch nhưng ở nhiều người khác nhau sự xơ vữa diễn ra khác nhau ở các thời điểm khác nhau.

Vì vậy việc chống xơ vữa động mạch - là một trong những điều kiện quan trọng để đấu tranh kéo dài khả năng tình dục. Nguyên nhân dẫn đến xơ vữa động mạch không nhiều. Trước hết là vấn đề ăn uống. Ăn uống phải đầy đủ với mọi chất cần thiết: thịt, sữa, rau quả, Vitamin. Cần tránh các thức ăn mỡ trong đó có chất Cholestoron đọng lại ở các thành mạch làm chúng bị xơ vữa. Cần tránh các loại thịt mỡ, giò mỡ, mỡ động vật, hạn chế sử dụng bơ và trứng, tốt nhất nên sử dụng dầu thực vật.

Đôi lúc người ta nói rằng có những loại thực phẩm làm tăng khả năng tình dục. Trong số đó có váng sữa, hạt dẻ, dưa chuột mướp... Điều đó là nhầm lẫn. Ở tuổi trung niên và tuổi già chính các thứ trên cần thận trọng khi dùng chúng. Ai cũng cũng biết rằng những bài thể dục làm giảm bớt Cholesteron trong máu. Vì vậy nên có những bài tập vừa sức. Tất nhiên không nhất thiết phải tập thể thao mà nên đi bộ, trượt tuyết, đi ngựa, đạp xe, bơi. Nếu sức khỏe cho phép thì tắm hơi, xông hơi cũng rất có lợi. Việc tắm hơi 1-2 lần trong tuần lễ sẽ bình thường quá trình trao đổi chất và làm giảm lượng Cholesteron trong máu.

Cần lưu ý trạng thái cơ thể khi huyết áp cao. Nhiều loại thuốc hạ huyết áp làm giảm khả năng tình dục của đàn ông. Vì vậy sự xen kẽ giữa làm việc và nghỉ ngơi nhằm đề phòng cao huyết áp có ý nghĩa rất lớn. Làm việc về ban đêm, những va chạm ở nhà và nơi làm việc thường dẫn đến cao huyết áp.

Cũng cần đặc biệt chú trọng việc hút thuốc. Người ta cho rằng hai nguyên nhân làm yếu khả năng tình dục là thời gian và thuốc lá. Nếu như yếu tố đầu tiên là không tránh khỏi thì yếu tố thứ hai phụ thuộc vào chính bản thân con người. Tác hại của thuốc lá đối với cơ thể con người ai cũng biết cả. Hút thuốc làm nhồi máu cơ tim, hen phế quản, các bệnh về mạch. Nhưng không phải ai cũng biết hút thuốc cũng là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới sự bất lực của đàn ông, vì để tạo sự cương cứng cần sự thông ra của các thành mạch và giữ máu ở áp lực cao trong các khoang hay của thành dương vật.

Việc đó chỉ có thể làm được khi các thành mạch giữ được độ co giãn cao. Cùng với tuổi tác, các thành mạch cũng bị xơ vữa và mất đi độ đàn hồi, càng nhiều tuổi thì quá trình xơ vữa mạch diễn ra nhan hơn làm mất độ đàn hồi của các thành mạch nhan hơn. Cũng chẳng có gì phải ngạc nhiên khi các chàng trai trẻ nghiện thuốc lá làm co mạch và làm giảm sự lưu thông máu trong các mạch. Hai yếu tố này có ý nghĩa quyết định để cương cứng hoàn toàn được các mạch càng rộng hơn, tốc độ lưu thông máu càng nhanh thì việc cương cứng càng tốt hơn. Điều thuốc hút trước khi gần gũi có thể trở thành nguyên nhân thất bại trong tình dục. Việc hút thuốc kéo dài sẽ dẫn tới những thay đổi cấu trúc của tuỷ sống, rồi có trung tâm cương cứng và phóng tinh. Hệ thần kinh ngoại vi với các vùng kích dục cũng bị ảnh hưởng. Tất nhiên khi còn trẻ không phải bất kỳ người đàn ông nào hút thuốc cũng bị ảnh hưởng tới khả năng tình dục. Nhưng khi đã có tuổi, tác hại của thuốc là là chắn chắn. Ngoài thuốc lá, ảnh hưởng của rượu đối với khả năng tình dục cũng rất rõ. Có những người đàn ông uống một hoặc hai cốc rượu vang sau đó vẫn có thể giao hợp được bình thường, nhưng cũng có người sau khi uống không thể giao hợp được. Bởi vậy, việc uống rượu có tính cá nhân sâu sắc. Cũng không nên quên rằng ở lứa tuổi già không nên uống rượu khi có các bệnh huyết áp cao, đau thận, đau tim, và một số bệnh khác. Những người dưới 25 tuổi càng nên tránh dùng rượu vì cơ thể họ chưa định hình. Một điều kiện quan trọng để giữ gìn khả năng tình dục là thường xuyên sinh hoạt tình dục. Tùy thuộc vào khả năng cá nhân, nên có 2-3 lần sinh hoạt tình dục trong một tuần. Trong bất cứ gia đình nào cần có bầu không khí lành mạnh, quan hệ tốt đẹp giữa vợ với chồng, sự hiểu biết các đặc điểm sinh lý của nhau.

Trong lúc giao hợp những người đàn ông ở tuổi trung niên và tuổi già có thể bị mất sự cương cứng. Điều đó không phải là tai hoạ, các hành động vuốt ve sẽ làm hồi phục lại sự cương cứng và việc giao hợp có thể lại được tiếp tục. Ở tuổi này sự hồi phục diễn ra chậm hơn so với khi còn trẻ. Trong các trường hợp khi chồng làm việc mệt mỏi, việc giao hợp có thể tiến hành lúc sáng sớm sau



khi đã được nghỉ ngơi. Đó là những lời khuyên để giữ khả năng tình dục, chúng rất đơn giản và dễ hiểu.

Ngoài ra cũng cần thêm rằng, thật vô lý nếu so sánh khả năng tình dục của bản thân mình với khả năng sinh dục của người khác. Con người không ai giống ai vì vậy không thể có những người đàn ông có khả năng tình dục giống nhau được.

*171. Chồng: Thời gian gần đây, báo chí viết rất nhiều về những phương pháp điều trị bệnh bất lực hay lãnh cảm khác nhau từ thôi miên, châm cứu đến xoa bóp. Ông nghĩ gì về các phương pháp đó? Liệu chúng có giúp gì cho những người đàn ông và đàn bà bị rối loạn về đường tình dục không?*

Bác sĩ: Tôi có cảm giác không phải chúng ta sống ở thế kỷ XX mà ở thời trung cổ. Hết điều lạ lùng này tới lạ lùng, kỳ diệu khác. Nào là người từ hành tinh khác xuống thăm trái đất, nào là khối u không cần mổ cũng mất, nào là nhìn thấy người tuyết hoặc chữa bệnh nghiện rượu trong 1 ngày hoặc các vết sẹo biến mất sau các buổi thôi miên qua vô tuyến truyền hình, nào là người đàn bà mù tiên đoán số phận, nào là thầy phù thủy truyện điện sinh học chữa bệnh... không thể kể hết được. Những chỉ sau một thời gian mọi việc đều trở nên rõ ràng là chẳng có điều kỳ diệu nào cả mà chỉ là sự hoang tưởng. Thậm chí người ta còn in cả những lời khuyên của các nhà chiêm tinh nên cư xử theo "các qui luật" ấy thế nào khi có những quan hệ tình dục. Đặc biệt có những lời khuyên không nên có quan hệ tình dục từ 21-24 giờ. Có nghĩa là phải ngồi đợi, không được ngủ đợi đến nửa đêm mới giao hợp được. Buổi sáng lại phải đi làm. Có lẽ những người cho những lời khuyên như vậy chẳng làm gì cả mà chỉ ngồi xem sao.

Với tư cách là bác sĩ tình dục học, lúc nào tôi cũng cho rằng quan hệ tình dục phải dựa trên cơ sở tình yêu, sự lôi cuốn lẫn nhau, ham muốn được là của nhau. Hoá ra không phải như vậy, mà còn cần phải biết vị trí của các vì sao rồi mới được vào ngủ với nhau. Thật là vớ vẩn! Cần những gì liên quan tới "các điều kỳ diệu" thì ở đây không phải mọi cái đều giống nhau. Tác động nhất định của các biện pháp tâm lý có ảnh hưởng tới bản thân, từng

người thuộc vào sự tin tưởng của họ. Trẻ con phụ nữ và những người trẻ dễ tin hão so với những người trung niên.

Có không ít người thực sự tin vào các buổi chữa bệnh qua vô tuyến truyền hình, các thầy phù thủy và những bùa phép khác. Một số người có thể cho rằng ở một mức độ nào đó có thể khá hơn, song hoàn toàn tin tưởng vào việc "chữa bệnh" theo kiểu đó là không nên. Chỉ dùng riêng biện pháp tâm lý không thể chữa khỏi bệnh, thường bệnh chỉ đỡ bề ngoài song thực tế lại trầm trọng hơn. Có không ít người bị những buổi "chữa bệnh" kiểu đó làm hại, đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ em. Tác động tâm lý có thể đem lại những hậu quả không lường trong tương lai.

Từ xưa đến nay phương châm hành động của các bác sĩ là "không làm hại ai". Đó là một đòi hỏi quan trọng đối với y học. Người ta lúc nào cũng tin hoặc muốn tin vào một cái gì đó có thể trả lại hoặc giữ gìn sức khỏe. Nhưng không bao giờ y học có thể giúp được tất cả mọi người, trong tương lai gần cũng vậy. Trước hết là các bệnh có sự thay đổi về cấu trúc trong các hệ thống cơ quan. Còn nếu như trong các cơ quan đó tạm thời bị rối loạn chức năng này hay chức năng khác, thì các bác sĩ tâm lý có thể có tác động tốt nhất định tới các chức năng đó. Chẳng hạn như, nếu đàn ông bị viêm tuyến tiền liệt, thì chẳng có nhà thôi miên, thầy phù thủy nào có thể giúp anh ta được. Ở đây cần sự điều trị nghiêm túc, lâu dài của bác sĩ tiết niệu học. Nhưng khi một chàng trai trẻ có hiện tượng bất lực do tâm lý, tác động là sự lo sợ rằng anh ấy sẽ không thể giao hợp được, thì thôi miên có thể có ích. Nhưng dù sao ngay cả trong trường hợp này việc sử dụng thôi miên cũng chỉ nên làm sau khi đã có sự khám xét, khám nghiệm cẩn thận để chẩn đoán chính xác bệnh.

Bởi vậy, tôi chống lại việc các nhà thôi miên và phù thủy chữa bệnh qua màn ảnh truyền hình mà không có chẩn đoán bệnh. Còn những bùa phép khác nhau thì đã gặp không ít đàn ông tin rằng: "Người ta đã làm hỏng họ" làm cho họ không còn khả năng sinh hoạt tình dục. Có người cho rằng vợ anh ta (thường là vợ cũ) cho vào thức ăn bùa ngải để biến anh ta thành người bất lực. Điều đó thật vô vẩn. Trong nhiều trường hợp tương tự chúng

ta do không hiểu biết làm suy sụp trình độ văn hoá của một số người.

Không có thuốc hay bùa ngải nào có thể tạo ra sự bất lực của người đàn ông cả. Mặc dù trên thực tế có những loại thuốc làm giảm bớt khả năng tình dục của đàn ông, nhưng chỉ là tạm thời. Chỉ cần không uống nữa thì khả năng sinh dục lại trở lại bình thường. Còn nếu tin vào các điều kỳ diệu không được khoa học chứng minh có thể gây ra sự bất lực thật trên cơ sở sự nhầm lẫn và ám thị.

Còn các loại lá cây, châm cứu đã được kiểm nghiệm là có hiệu quả kể cả dùng để chữa trị các rối loạn về tình dục của cả đàn ông và đàn bà.

*172. Vợ: Thưa bác sĩ, mặc dù đã nhiều năm người ta đấu tranh với các bệnh hoa liễu, nhưng không giành được thắng lợi. Những triệu chứng lây lan chính của các bệnh này?*

Bác sĩ: Có hai loại bệnh hoa liễu khá phổ biến nhất là lậu và giang mai. Vi khuẩn gây bệnh lậu là lậu cầu. Bệnh lậu lây qua đường sinh dục. Phụ nữ (trong một số ít trường hợp) có thể bị lây bệnh khi sử dụng khăn, khăn tắm của người bệnh. Thường thì sau 3-4 ngày sau khi lậu cầu lọt vào đường tiết niệu của đàn ông gây đái buốt và có chảy nước ra. Sau đó vài ngày bắt đầu có hiện tượng tấy đỏ, đau khi chạm vào dương vật, theo đường tiết niệu có hiện tượng đái ra mủ nếu không bắt đầu điều trị ngay thì lậu cầu sẽ tiếp tục thâm nhập các cơ quan sinh dục nội tạng của đàn ông. Thường là viên bọc tinh hoàn, kèm theo nốt đỏ và đau buốt bìu dái. Sự biến dạng của hiện tượng này là teo ống dẫn tinh và sau đó là vô sinh.

Đặc biệt nghiêm trọng khi phát triển thành viêm tiền liệt do lậu, làm cho tinh trùng không có tác dụng thụ thai mà còn làm xuất hiện sự yếu ớt về tình dục. Khi viêm nhiễm tuyến tiền liệt sẽ kèm theo sự cương cứng kém của dương vật, giảm sút ham muốn tình dục và sớm phóng tinh.

*173. Chồng: Đàn ông có những biện pháp gì để tránh truyền nhiễm, nếu như có hoạt động tình dục đáng khả nghi xảy ra?*

Bác sĩ: Biện pháp phòng ngừa tốt nhất là sử dụng bao cao su. Cần phải lập tức rửa ngay đầu dương vật bằng nước xà phòng. Nhưng tốt nhất là trong vòng 2 giờ sau khi giao hợp đến trạm xá đặc biệt để khám chữa khẩn cấp các bệnh hoa liễu.

Ở phụ nữ bệnh lây đường niệu đạo, các tuyến ở cửa âm đạo, tử cung, vòi trứng, đôi khi qua cả tuyến dịch nhờn của âm đạo và hậu môn. Cũng như ở đàn ông, bệnh ở đàn bà xuất hiện sau 3-4 ngày sau khi bị lây. Nhưng nếu bức tranh viêm nhiễm hầu như lúc nào cũng rõ nét thì ở phụ nữ bệnh diễn ra âm thầm, hầu như không ảnh hưởng tới sức khỏe. Song bệnh ngày càng tiến triển và những phụ nữ đó là nguồn gốc lây lan. Sự nguy hiểm của tình trạng này rất lớn: bởi vì sự đau đớn làm cho đàn ông không thể tiến hành giao hợp được, còn phụ nữ không kêu ca gì và cô ta không nghi ngờ là mình bị bệnh và tiếp tục các quan hệ tình dục.

Một bệnh hoa liễu nữa cần nhớ tới đó là Giang Mai. Căn bệnh này loài người đã biết tới từ lâu, và vào những thế kỷ thời trung đại đã diễn ra các nạn dịch giang mai ghê gớm. Bệnh giang mai lây trực tiếp khi giao hợp, hôn, hút thuốc chung. Vi trùng giang mai qua các vết thương nhỏ trên da và tuyến nhờn, nhanh chóng phát thêm nhập làm ảnh hưởng tới các cơ quan khác. Trong vòng từ 20-40 ngày sau khi bị mắc bệnh không hề có triệu chứng nào của bệnh lý. Sau đó sẽ xuất hiện các ác tở ở lông ruột, chúng không lớn lắm bằng đồng xu nhỏ có hình tròn hoặc hình bầu dục, có đáy phẳng. Các vết loét xuất hiện ở đầu dương vật và da qui đầu, ở phụ nữ là các mu lớn, mu nhỏ và cổ tử cung. Nếu bị lây qua đường hôn thì các vết loét có thể ở cổ, môi. Đồng thời xuất hiện các hạch ở các tuyến hạch. Nếu như giang mai không chữa chạy thì sau đó vài năm sẽ làm hư hỏng các cơ quan khác, trước hết là da, tuyến nhờn, xương, hệ thần kinh trung ương. Xuất hiện các vết loét, bại liệt, mất trí nhớ. Ngoài ra giang mai truyền nhiễm khác với giang mai do bẩm sinh. Giang mai bẩm sinh hầu như đã hoàn toàn bị loại bỏ vì các phụ nữ có thai đều trải qua khám nghiệm và thử máu. Trước đây cũng thường gặp các trường hợp giang mai do

bẩm sinh. Trẻ em do bà mẹ bị bệnh giang mai sinh ra có thể bị quái thai, què quặt thường là khó sống được.

Tôi xin nói ngắn gọn về trùng roi. Sau khi chúng lọt vào đường niệu đạo từ 5-15 ngày làm xuất hiện 1 ít dịch nhờn và hơi ngứa. Nhưng nếu người đàn ông không chạy chữa thì các trùng roi sẽ thâm nhập tuyến tiền liệt gây ra viêm nhiễm. Ở phụ nữ, trùng roi dẫn đến việc tiết dịch và cảm giác khó chịu trong âm đạo và các cơ quan sinh dục nội tạng.

Nói chung, thường thì trùng roi không gây ra các hiện tượng khó chịu. Nhưng người lây cho đối tác tình dục sẽ làm cho người đó có thể có hiện tượng viêm nhiễm nghiêm trọng, đôi khi rất nguy hiểm đối với sức khỏe và chức năng tình dục.

Có nhiều trường hợp, khi những người mắc bệnh hoa liễu định chữa chạy ở nhà các bác sĩ quen, hoặc tự chữa lấy. Điều đó là hoàn toàn không thể chấp nhận được. Thường thì bệnh không chữa khỏi mà còn chuyển sang dạng kinh niên, rất khó chữa so với khi mới mắc.

*149. Chồng: Thưa bác sĩ, nhiều người tỏ ra lo sợ trước sự lây lan của căn bệnh SIDA (AIDS). Liệu có đáng phải lo lắng thế không?*

Bác sĩ: Đúng. Sự lo lắng này là hợp lý. Hiện thời vẫn chưa có thuốc trị được căn bệnh nguy hiểm chết người này. SIDA là một hội chứng suy giảm khả năng miễn dịch, được phát hiện từ năm 1981. Bệnh nặng do vi rút xâm nhập vào máu, hủy hoại hồng cầu T đảm bảo sự bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh tật. Các hồng cầu khỏe mạnh khi chạm vào các hồng cầu bị nhiễm vi rút cùng bị chết. Hậu quả là con người trở nên bất lực trước bất kỳ sự viêm nhiễm nào dù đơn giản nhất. Có 3 đường nhiễm vi rút Sida:

Con đường thứ nhất: Khi người khỏe mạnh giao hợp với người bị nhiễm virút Sida. Việc lây lan cũng xảy ra khi giao hợp qua hậu môn. Chính vì thế trong những năm đầu khi mới phát hiện ra bệnh Sida, người ta gọi Sida là căn bệnh của những người đồng tính luyến ái. Phụ nữ bị lây truyền trong trường hợp họ bị sử dụng với tư cách là đối tác tình dục bị động của những người đàn

ông đòi bại. Các nghiên cứu cho rằng, virút có trong tinh trùng và thâm nhập vào cơ thể qua tuyến nhầy của trực tràng.

Con đường thứ hai: Do người bị nhiễm virút và người khoẻ mạnh cùng sử dụng ống tiêm mà không diệt trùng. Điều này những người nghiện hút hay bị lây truyền.

Và cuối cùng là người mẹ bị nhiễm virút truyền cho đứa trẻ trong thời kỳ thai nghén và lúc sinh nở.

Bệnh không truyền qua các đường khác, kể cả việc hôn nhau với người nhiễm bệnh cũng không sao. Để lây truyền được, virút Sida phải thâm nhập được vào máu với một lượng tập trung lớn. Không hề phải lo sợ gì khi bắt tay người bệnh, uống nước cùng chung cốc, cùng ăn uống, thậm chí sử dụng chung 1 bàn chải.

Người mang virút Sida khác với người bị bệnh Sida. Sau một thời gian khi đã thâm nhập được vào cơ thể của con người, virút không có hoạt động gì. Độ dài của quá trình này phụ thuộc vào đặc tính của cơ thể và có thể kéo dài trong vòng vài năm. Trong số những người mang virút thì cứ ba người chỉ có một người bị phát bệnh, mặc dù rất khó hiểu tại sao bệnh lại không phát ra ở hai người kia. Khi xuất hiện những triệu chứng đầu tiên của bệnh Sida, dự đoán sự phát triển của bệnh rất bất lợi. Cái chết có thể xuất hiện do viêm phổi hoặc do khối u ác tính.

Vì hiện tại chưa có phương pháp chữa chạy hiệu nghiệm nên trước mắt chỉ có thể nói về việc phòng chống như một cách duy nhất để tránh sự truyền nhiễm của Sida. Bất cứ người nào cũng có thể thực hiện các biện pháp phòng chống. Trước hết cần tránh các quan hệ tình dục ngẫu nhiên. Mặc dù các số liệu chỉ ra rằng việc lây với người mắc bệnh rất hiếm (trong số 100 người có quan hệ tình dục với người mắc bệnh, chỉ có một người bị lây nhưng cũng không có bất cứ đảm bảo nào là họ có thể tránh được sự lây lan). Tỷ lệ bệnh trong số những người đàn ông mắc bệnh đồng tính luyến ái cũng rất cao. Điều đó rõ ràng là do những người đồng tính luyến ái trong một thời gian ngắn thay đổi hàng chục đối tác tình dục. Trong tiêm chích tốt nhất nên dùng những ống tiêm dùng một lần, song nếu tuân thủ kỹ thuật tẩy trùng các ống tiêm thường dùng



cũng mất sự nguy hiểm do truyền nhiễm. Vì rút gây bệnh Sida chết ở nhiệt độ 60o, điều đó có nghĩa là nếu các ống tiêm được đun nấu tốt thì chúng sẽ không nguy hiểm như dụng cụ truyền bệnh nữa.

*150. Vợ: Cần có thái độ thế nào đối với sự ghen tuông?*

Bác sĩ: Bạn có lẽ muốn biết có phù hợp chân lý của câu thành ngữ "không ghen có nghĩa là không yêu"? Tình cảm ghen tuông thường gắn bó với các ý nghĩ về sự ngoại tình, không chung thủy của người mình yêu. Cũng cần biết rằng ghen tuông xuất hiện và trở nên quen thuộc với loài người đã từ lâu. Từ khi có các quan hệ đa tộc, có nghĩa là cả 3 nghìn năm trước đây. Trong vòng hàng trăm năm, quan hệ giữa đàn ông và đàn bà rất lộn xộn, mỗi người đàn bà có thể tự mình chọn lựa bất cứ người đàn ông nào. Ở đây không có chỗ cho sự ghen tuông. Ghen tuông cũng không tồn tại khi có hôn hôn, khi đàn ông và đàn bà sống chung từng nhóm.

Sự xuất hiện chế độ một vợ một chồng gắn liền với việc tập trung các cơ sở vật chất trong tay người đàn ông và quyền chuyển giao thừa kế chúng. Đàn bà trở thành người ăn theo, nhờ đó mà đàn ông trở thành chủ gia đình. Xuất hiện chế độ đa thê, cho phép người đàn ông có nhiều vợ cùng một lúc, lúc đó xuất hiện vợ lẽ của chồng và tình nhân của vợ.

Sự ngoại tình của phụ nữ ở nhiều nước bị nghiêm trị (điều đó cũng chẳng có gì ngạc nhiên. Bỏ lẽ tất cả các đạo luật đều do đàn ông soạn thảo và thông qua), nhưng không thể loại trừ ngoại tình được.

Cần nhớ rằng, các quan hệ đa tộc và sự ghen tuông gắn liền với nhau. Tình yêu sinh dục của cá nhân tạo ra chế độ độc hôn, có nghĩa là quan hệ tình dục với người khác sẽ làm nảy sinh tình cả ghen tuông. Bất cứ sự ngoại tình nào cũng là sự thử thách nặng nề đối với cả hai vợ chồng, hoặc đặt ra sự nghi ngờ đối với tình yêu, lòng trung thành, sự tin tưởng, và sự tôn trọng. Vì thế mà trong các gia đình khi hai vợ chồng thực sự yêu nhau thì sẽ không có chỗ cho ngoại tình.

Nếu có ai đó hoặc cả hai vợ chồng đều không chung thủy với nhau, có nghĩa tình cảm của họ là giả dối, tình yêu không còn nữa. Sự ghen tuông trong một gia đình như vậy thật vô nghĩa, bởi lẽ khi ngọn lửa tình yêu đã tắt hoặc không có thì những cảnh ghen tuông thô bạo cũng chẳng giúp gì được. Chỉ có thể cần xa lánh người bị bắt buộc phải chung sống, thì sớm hay muộn sẽ dẫn tới sự tan vỡ của gia đình.

*151. Chồng: Ông có thể cho một vài lời khuyên bổ ích cho cả vợ chồng trong việc giữ gìn sự hài hoà trong các quan hệ nói chung và trong quan hệ tình dục nói riêng?*

Bác sĩ: Như mọi người đều biết, cuộc sống gia đình có ảnh hưởng tốt tới việc giữ gìn sức khoẻ và kéo dài tuổi thọ, rất hiếm những người sống lâu là những người sống cô đơn, nếu bị goá vợ, họ sẽ lại lập gia đình mới. Cùng với năm tháng các cặp vợ chồng sẽ càng gắn bó với nhau hơn.

Liên minh giữa người đàn ông và người đàn bà không thể chỉ dựa trên các quan hệ tình dục. Trong cuộc sống chung hai vợ chồng ràng buộc với nhau bằng một chuỗi dây xích của các mối quan hệ qua lại phức tạp. Trình độ văn hoá không cân xứng giữa hai vợ chồng cũng có thể gây cản trở cho sự hoà hợp giữa hai người. Từ đó có thể nảy sinh sự khác biệt trong tình cảm cách đánh giá hành vi của người vợ hoặc chồng. Sự thiếu vắng mối quan hệ sâu sắc về tâm hồn dần dần sẽ dẫn tới sự suy giảm mối liên hệ của sinh lý.

Có thể, nghệ thuật của cả hai vợ chồng biết nhượng bộ nhau là một trong những yếu tố quan trọng nhất để giữ được các mối quan hệ tốt trong gia đình và để sinh hoạt tình dục đạt được sự hoà hợp. Thường thì nhiều cặp vợ chồng không hiểu rằng, trong cuộc sống ngoài vạch sáng, vạch tối còn có không ít các biến dạng và nửa vời khác, đáp ứng các mong muốn đó, tìm tới sự nhượng bộ là những cố vấn tồn tại trong cuộc sống gia đình.

Cũng không nên nhìn nhận hôn nhân là một cách nhẹ nhàng, cho rằng lúc nào cũng có thể giải thoát khỏi nó một cách dễ dàng. Mỗi một cuộc ly hôn là vết thương tâm lý nặng nề không chỉ

đối với hai vợ chồng mà còn đối với các trẻ em nữa. Không có khoảng thời gian nào có thể xoá nhoà khỏi trí nhớ những năm tháng sống chung.

Thường thì các dấu hiệu tan vỡ đầu tiên của gia đình xuất hiện khi một trong hai vợ chồng bắt đầu chỉ nghĩ tới bản thân, tìm cách bào chữa mọi hành vi và thái độ của mình. Tôi không muốn kết thúc câu trả lời cho câu hỏi của các bạn một cách buồn bã, nhưng cũng nên nhớ rằng, tuổi trẻ qua đi, cuộc sống trôi đi. Vì thế mỗi ngày nên sống sao cho không làm bản thân và những người thân khó chịu. Lúc đó trong gia đình sẽ là sự yên ả, điều đó có nghĩa là cuộc sống tình duyên sẽ tốt đẹp.

*V? & Ch?ng: Chúng tôi rất cảm ơn bác sĩ. Khó có thể đánh giá được toàn bộ sự bổ ích mà buổi nói chuyện hôm nay đã đem lại cho chúng tôi. Đối với chúng tôi, đó thực sự là một khám phá lớn.*