

TRẦN VĂN ĐÀNG TRANSLATED BY
JAMES CONRAD & MICHAEL HILLIARD

Trí Thông Minh TÌNH DỤC



Nhà Sách Dân Trí

Table of Contents

TRI THONG MINH TINH DUC

Phan 1. MOT CACH TIEP CAN MOI

Chuong 1. CO PHAI LA NO LE CUA NOI DAM ME?

Chuong 2. CAI TOI TINH DUC THAM KIN

Chuong 3. HANH VI TINH DUC

Phan 2. NHUNG CAN TRO DOI VOI SU THONG MINH TINH DUC

Chuong 4. IM LANG - XAU HO VA SO HAI

Chuong 5. GIOI TINH VA TRUYEN THONG DAU PHAI LA PHUONG THUOC BACH BENH

Phan 3. HAM MUON HINH THANH NHU THE NAO

Chuong 6. LAN DAU TIEN

Chuong 7. CAI GI THOI THUC CHUNG TA...

Chuong 8. DAU LA CHUAN MUC?

Chuong 9. LAM THE NAO DE TRANH NHUNG DINH KIEN SAO MON?

Chuong 10. BAO LUC GIOI TINH VA SU CHINH PHUC LAI CAI TOI TINH DUC THAM KIN

Phan 4. THONG MINH TINH DUC TRONG HANH DONG

Chuong 11. DIEU BI AN VE HAP DAN TINH DUC

Chuong 12. CAI TOI TINH DUC CUA BAN NOI LAM VIEC

Chuong 13. NGOAI TINH

KET LUAN

Phu luc. CHAT LUONG CUOC SONG TINH DUC

MUC LUC



TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Tác giả: SHREE CONRAD & MICHAEL MILBURN

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

LỜI MỞ ĐẦU CỦA CẢI GIÀU SANG ĐẾN BẤT NGỜ

Những bước chân vang lên trong trí nhớ suốt dọc hành lang chúng tôi chưa tìm đến.

Đến cửa ngăn chúng tôi chưa bao giờ mở.

T.s. Elio (Four Quartets-Bốn bộ tứ)

Mấy năm gần đây, tôi luôn luôn mơ thấy một chuyện lạ lùng. Tôi mơ thấy căn hộ tôi ở vừa tối vừa hẹp. Nó gồm một hành lang nhỏ có hai buồng ở hai đầu. Mỗi buồng bé tí, kê vừa vặn chiếc giường con. Chỉ có hai cửa sổ, chùm lá cây mọc sát cửa làm căn buồng thêm tối. Căn hộ không có bếp thổi nấu. Kể như thế mà sống được cũng kỳ lạ.

Tôi nhất định phải kiếm một căn hộ khác khang trang hơn. Tôi chạy khắp thành phố tìm gặp các cơ sở cho thuê nhà nhưng chẳng có chỗ nào vừa ý: chỗ rộng hơn thì lộn thối trong một khu cư dân phức tạp; một căn hộ khác có vẻ rất sang trọng, có bồn nước xoáy thì thấy đầy những gián chạy tứ tung. Đến một nơi khác người ta chỉ cho xem một căn hộ có cửa nhìn ra một khoảng rộng, xa xa thấy những căn nhà nhấp nhô xen giữa các toà nhà cao hơn, nhưng đó là một căn hộ ở sát mái, cũng hẹp như căn hộ tôi đang ở hiện nay. Họ dẫn tôi đi xem các căn hộ tồi tệ, kém căn hộ của tôi. Thật là một lũ lừa đảo.

Một buổi chiều, trở về nhà, trong lòng chán nản, tôi cảm thấy phát sợ khi nghĩ mình phải chui rúc trong nơi ở tồi tàn này cho qua những giờ phút cuối cùng trong ngày. Tôi bước vào căn buồng, ném chiếc áo khoác lên giường và bỗng nhìn thấy ở cuối phòng có một cửa ngăn mà lâu nay tôi không để ý, bụi bẩn phủ đầy như từ lâu không ai sờ đến nó. Lâu nay tôi thấy nó đến hàng nghìn lần mà chẳng thêm để ý. Đó có thể là cửa ngăn, ăn thông với một căn buồng khác hay là một cửa ngăn giả hoặc cửa ra vào đã bị kín không dùng đến nữa. Bây giờ mà xoay quả đấm sẽ có gì nhỉ? Có thể mở vào một tủ ngăn đầy mạng nhện che kín một thầy ma đã thối rữa. Cuối cùng trí tò mò đã thắng thế. Tôi lại gần cửa ngăn, xoay quả đấm đẩy cánh cửa quay, chốt cửa đã rỉ sét. Tôi bước qua bậc cửa vào một căn phòng tràn đầy ánh sáng. Đây là một phòng khách khá đẹp, nền phủ thảm màu vàng nhạt, có các ghế bành kiểu đời vua Lui-i 14 phủ vải trắng hay vàng. Cuối căn phòng có một cánh cửa nữa mở ra một căn buồng khác, rồi lại có một cửa nữa thông với căn buồng thứ hai, rồi thứ ba. Mỗi căn buồng đều bày biện nhiều đồ đạc khác nhau, tất cả đều rất hấp dẫn. Căn thì có các tấm thảm trang trí rất đẹp, căn thì có các đồ trang sức vòng cổ chạm ngọc bích, hoa tai lấp lánh, vòng tay bằng vàng rải rác trên mặt bàn, mặt tủ. Tôi đi từ buồng này sang buồng khác, các buồng nối tiếp nhau như vô tận. Bàng hoàng và thú vị thấy khi đi giữa các đồ trang sức quý giá. Ngạc nhiên hơn khi thấy rằng những căn buồng với các thứ đồ đạc sang trọng này vẫn có ở đây từ lâu mà tôi không hề biết.

Chị Lo-ren, 32 tuổi đã kể lại với tôi giấc mơ trên mà chị đã mơ thấy nhiều lần. Chị đã lập gia đình được 2 năm và đã nghĩ đến chuyện li dị vì xung khắc với chồng. Cuộc sống chán gỏi không làm chị toại nguyện. Hàng tuần cứ lặp đi lặp lại một hành động buồn tẻ đến nhợt nhèo, không một chút đam mê nhiệt thành nào.

Chị nói: “Mình vẫn yêu anh ấy, nhưng mình không thể tưởng tượng được rằng mình có thể sống như thế trong 40 năm nữa, rồi nhắm mắt xuôi tay, chẳng hề được sống lại những cảm giác rạo rực cả tâm hồn với lòng ham muốn cháy bỏng trước mỗi lần sinh hoạt tình dục”.

Khá nhiều người, nam cũng như nữ tham gia công trình nghiên cứu của chúng tôi đã kể lại những giấc mơ tương tự như của Lo-ren. Đề tài chung của những giấc mơ là đi tìm một thế giới rộng lớn đầy những cửa cải giàu sang ở những nơi xa xôi, nhưng thực ra nó vẫn tồn tại ở quanh ta, ở đằng sau cánh cửa cuối căn phòng chật hẹp tồi tàn quen thuộc mà chúng ta đang sống hàng ngày. Chính đó là hình thái “ẩn dụ” của một vấn đề đụng đến hàng triệu người. Kết quả thăm dò và điều tra cho biết: đa số người được hỏi đều thừa nhận cuộc sống tình dục được toại nguyện có tầm quan trọng lớn lao nhưng rất ít người được như thế. Không những nhiều người không được thỏa mãn trong sinh hoạt tình dục mà khá

đồng trong số họ còn vấp phải những “trục trặc” chức năng như: bất lực, xuất tinh sớm đối với nam, không có khả năng đạt đến “cực khoái” đối với nữ, khiến sinh hoạt vợ chồng của họ không thuận buồm mát mái. Không phải chỉ những người ở tuổi 40, những người lập gia đình được trên dưới hai chục năm mà cả những bạn trẻ, cũng không ít người gặp những rối loạn chức năng tình dục như vậy.

Nói theo ngôn ngữ tính dục học, có hàng triệu người sống lay lắt trong không gian nhỏ hẹp không chút lạc thú, thiếu “dinh dưỡng”. Thật không ngạc nhiên khi nghe kể về những giấc mơ của Lo-ren. Cuộc sống tình dục của họ cũng giống như căn hộ của Lo-ren, nó nhỏ đến mức không có bếp đun nấu cho bữa ăn hàng ngày. Thế rồi, họ đổ xô đi tìm một chỗ ở khác, tiện nghi hơn mà không biết rằng cái họ đang kiếm tìm ở ngay bên cạnh. Đôi khi vì nghe theo những lời hứa hẹn vu vơ về một cuộc sống tình dục mãn nguyện mà họ đã có những hành động dại dột, mất thì giờ, hao tổn tiền bạc và đánh mất cả phẩm giá con người. Khả năng đạt được một cuộc sống tình dục phong phú, đa dạng, tràn đầy hạnh phúc ở ngay trong tầm tay của mỗi người, luôn tồn tại trong bản thân chúng ta, chỉ có điều ta không biết cách khám phá nó mà thôi. Chỉ cần bạn đẩy cánh cửa là bạn có thể bước vào thế giới đầy hứa hẹn đó.

[Phần 1. MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI](#)

[Phần 2. NHỮNG CẢN TRỞ ĐỐI VỚI SỰ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#)

[Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO](#)

[Phần 4. THÔNG MINH TÍNH DỤC TRONG HÀNH ĐỘNG](#)

[KẾT LUẬN](#)

[Phụ lục. CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG TÌNH DỤC](#)

Phần 1. MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI



TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Chương 1. CÓ PHẢI LÀ NÔ LÊ CỦA NỖI ĐAM MÊ?

Chương 2. CÁI “TÔI” TÍNH DỤC THẦM KÍN

Chương 3. HÀNH VI TÍNH DỤC

Chương 1. CÓ PHẢI LÀ NÔ LỆ CỦA NỖI ĐAM MÊ?



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 1. MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI](#)

Con người ta sinh ra không phải đã biết yêu và khôn ngoan Francis Bacon - *Essai*
(Tiểu luận)

Ở tuổi 29, Nathalie chỉ còn mấy tháng nữa là hoàn thành bản luận án tiến sĩ khoa Chính trị, kết quả của 7 năm cố gắng. Người ta đã hứa sắp xếp cho cô một vị trí xứng đáng trong một trường đại học có uy tín. Cô sắp tậu một căn nhà và làm lễ cưới với vị hôn phu ngay sau khi nhận bằng. Sau nhiều năm cật lực học tập và lao động vất vả, nay cô đã nhìn thấy tương lai sáng lạn, một cuộc sống mà cô hằng mơ ước. Vậy mà giờ đây, cô lại sẵn sàng vứt bỏ tất cả và lao vào cuộc phiêu lưu tình ái với một chàng trai mới 18 tuổi - kém cô 11 tuổi – một sinh viên năm thứ nhất của khoa Chính trị do cô phụ trách giảng dạy.

Bước vào học kỳ đầu, cô đã nhận thấy Marc có cảm tình và yêu cô. Lúc đầu, cô cho là chuyện đùa cợt và chính cô cũng thấy thú vị vì những lời tán tỉnh phỉnh phờ của cậu học trò. Cậu ta cao lớn đẹp trai, tuy còn trẻ mà chơi nhạc jazz rất khá, lại kiêm thời kèn trompet trong một ban nhạc địa phương. Đến giữa học kỳ, cô cảm thấy có những tình cảm khác lạ. Cô không còn cảm thấy xa cách đối với cậu học trò đáng mến này. Như đã thành lệ, ngày nào cậu ta cũng đến phòng làm việc của cô để tán gẫu. Những ngày cậu không đến, Nathalie cảm thấy hôm đó buồn tẻ và vô vị. Gần đây, cậu thành lập một câu lạc bộ âm nhạc, ngỏ ý mời cô đến nghe biểu diễn vào các buổi tối ở đó. Nếu cô nhận lời thì sau buổi biểu diễn, điều gì sẽ xảy ra? Cô đã linh cảm có điều gì chẳng lành. Cô có nguy cơ mất chỗ làm ở trường đại học, sự nghiệp thế là đi tong, mất luôn cả người chồng chưa cưới mà cô vẫn yêu.

"Đôi lúc, tôi tự nhủ: "thật điên rồ", "không nên làm thế"... Nhưng tôi lại nghĩ mình sẽ điên thật sự nếu không có dịp đụng vào người anh ta dù chỉ một lần. Tại sao nhu cầu tình dục lại phức tạp thế nhỉ?"

Nathalie không phải là người phụ nữ duy nhất phải vật lộn với những ý nghĩ và tình cảm nhục dục mà bề ngoài xem ra không làm chủ được. Chúng đi ngược lại với điều mong

muốn của cô, có khi trái với cả lợi ích của chính cô nữa. Cô là người phụ nữ thông minh, có học thức. Nếu chỉ là chuyện chất xám thì miễn bàn. Không thiếu gì người thông minh đã phải vật lộn và chịu thua trước những đam mê nhất thời, dẫn đến “thân bại, danh liệt” hay một cuộc sống tình dục hằng hụt, thất vọng, thậm chí “có cũng như không”.

Gần như đối với tất cả mọi người, tình dục là điều cần thiết cho cuộc sống. Nó liên quan đến mọi khía cạnh của cuộc sống, nhưng nó không đơn giản như cơm ăn, áo mặc, khí trời và sự bài tiết, các nhu cầu khác cho sự tồn tại của cơ thể. Dù có được giải phóng về mặt tình dục hay không thì chúng ta vẫn có thể kể ra ít nhất một vấn đề thuộc lĩnh vực tế nhị này khiến chúng ta phải quan tâm. Ví dụ như: ta cảm thấy có một sự hấp dẫn rất mạnh đối với một nữ đồng nghiệp mà ta biết là không nên đổ gục trước một thần tượng! Hoặc trong một tối thứ bảy nào đó, đang ở trong tình trạng cô đơn, ta nảy ra ý muốn “làm tình” với ai đó. Hoặc nữa, bạn đã có gia đình hạnh phúc nhưng cuộc sống chần gối của bạn luôn luôn diễn ra trong cảnh “sáo mòn” và bạn lo sợ phải trả giá cho cuộc hôn nhân ổn định đó bằng cách chấm dứt mọi ham muốn đam mê... Dù bất kỳ vấn đề của bạn ra sao, bạn cũng khó tìm được ai để giải bày và đành chôn kín tận đáy lòng, không bao giờ dám thổ lộ nỗi niềm cùng ai.

Mặc dù chúng ta đang sống trong một xã hội hiện đại về nhiều mặt nhưng chuyện tình dục của mỗi người luôn được xem như một vấn đề tế nhị riêng tư, không nên bàn luận công khai. Người ta có thể đem chuyện tình dục của người khác ra để đùa cợt hay bình phẩm vô tội vạ nhưng những khó khăn trong sinh hoạt tình dục của chính bản thân thì người ta lại tránh né, e ngại không dám nói ra và cũng không muốn ai đề cập đến.

Một mặt, hình như tâm trí chúng ta luôn luôn ám ảnh về chuyện tình dục, dù nói ra hay không nói ra. Khắp mọi nơi, đập vào mắt ta những tranh ảnh gợi tình trên các biểu ngữ quảng cáo, trên màn ảnh nhỏ, tai ta luôn được nghe những “chuyện ấy” dù là dưới hình thức một câu chửi thề tục tĩu hay một câu nói đùa cửa miệng. Nếu cứ có từ 3 đến 4 người trở lên ngồi tán dóc với nhau thì bên chén trà, điếu thuốc, vai bia, quanh đi quẩn lại cũng trở về với chuyện “chần gối”... Hình như tình dục có mặt khắp nơi. Nhưng ở khía cạnh khác, có một sức mạnh bắt nguồn từ bên trong nền văn hoá của chúng ta, do ảnh hưởng của quan niệm cổ xưa của cha ông đối với tình dục khiến chúng ta có thái độ im lặng hoặc xấu hổ, lảng tránh hoặc tự kiểm chế. Có khác gì một tay chúng ta mở cánh cửa đi vào tính dục học nhưng tay kia lại đóng kín ngay lại. Kết quả là số đông chúng ta trở nên do dự, bối rối và cảm thấy thẹn thùng trước những ham muốn và hành vi ứng xử tình dục của mình, càng không muốn tìm hiểu bạn tình có ham muốn và có hành vi ứng xử tình dục như thế nào. Đối với hầu hết chúng ta, chuyện tình dục không những quan trọng mà nó còn là một phần chủ

yếu của cuộc sống. Kết quả của nhiều cuộc thăm dò của chúng tôi đã khẳng định điều này. Trước câu hỏi: “một cuộc sống tình dục mãn nguyện có tầm quan trọng như thế nào đối với bạn” thì 75% người lớn được hỏi ở Mỹ năm 1989 đã trả lời “có tầm quan trọng rất lớn” hay “quan trọng chủ yếu”. Đồng thời một nửa trong số người được hỏi đã thú nhận là: tình dục không mãn nguyện là nguyên nhân của tình trạng mệt mỏi, căng thẳng (stress) trong cuộc sống. 75% ước ao có hoạt động tình dục bình thường hơn. Điều đó có nghĩa là đời sống tình dục của những người này không bình thường. Ví dụ như: sinh hoạt vợ chồng không hoặc ít được mãn nguyện, có quan hệ tình dục lén lút trước hôn nhân hoặc ngoài hôn nhân v.v....

Nhiều dấu hiệu cho thấy người ta hay bàn bạc, tranh cãi về tình dục nhưng không biết phải đến đâu để có được những lời khuyên bổ ích.

Năm 1998 tại một thành phố nhỏ ở bang Niu-Ooc, người ta phát hiện có 13 cô gái, trong đó một số mới 14 tuổi đã bị nhiễm HIV do một người đàn ông truyền cho họ. Trường cấp 3 ở thành phố này chỉ làm cái việc: mỗi năm một lần cung cấp thông tin về HIV mà không hề được chỉ dẫn làm cách nào, dùng dụng cụ gì để phòng tránh những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

Nhà xã hội học nổi tiếng Edward Laumann của trường Đại học Chicago mới đây đã công bố một công trình nghiên cứu cho biết: 40% đàn ông và 33% đàn bà ở Mỹ bị rối loạn tình dục như: không cảm thấy ham muốn tình dục, không duy trì được sự cương cứng, không có khả năng đạt đến “cực khoái”. Laumann đã phát hiện rằng: trái với điều mọi người vẫn tin tưởng xưa nay, tỷ lệ thanh niên bị rối loạn chức năng tình dục rất cao. Chàng trai David là một trong số những thanh niên này. Ở tuổi 20, cậu ta không duy trì được sự cương cứng của dương vật và không đạt đến cực khoái. Anh nói: “Đối với cô bạn gái, tôi cũng có vài lần “suôn sẻ” nhưng khi không đạt được cực khoái tôi cảm thấy khổ sở, phát ốm! Bọn con trai cùng lứa với tôi đều chê cười những người không đạt tới “tầm phải có” của người đàn ông. Trên màn ảnh truyền hình cũng vậy, người ta đem ra hàng loạt trường hợp những người đàn ông “dưới tầm” như thế. Tôi không muốn mình thuộc về số đó”.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho biết: để đạt được một cuộc sống tình dục mãn nguyện phải quan niệm tính dục học dưới góc độ căn bản để không kìm nén nó, không bị nó ám ảnh. Nhằm mục đích đó, chúng tôi đã xây dựng khái niệm “intelligence sexuelle” (tạm dịch: thông minh tính dục).

Thông minh tính dục không có nghĩa chỉ là hiểu rõ các yếu tố sinh lý, thần kinh hay hormon trong hành vi ứng xử tính dục. Chìa khóa của sự thông minh tính dục là biết rõ bản

thân mình, hiểu rõ “cái tôi tính dục thầm kín” của chính mình. Phải vượt lên những quan niệm thần bí đã làm méo mó tính dục của bản thân, bộc lộ những ham muốn chân chính, phát triển những khả năng xúc cảm và chia sẻ nhân cách thật sự của mình với bạn tình nhằm phát huy tối ưu những khả năng để có một đời sống tình dục phong phú và hạnh phúc.

Nói rõ hơn, chúng tôi nghĩ rằng ta có thể có một cuộc sống tình dục thật sự mãn nguyện, tiến hành một cách thông minh và khôn ngoan khi biết rõ những tình cảm tính dục thật sự của mình và có thể bộc lộ sự trung thực đối với người khác - chúng tôi gọi là cái tôi tính dục hay bản ngã tính dục thầm kín. Thành thật với chính mình để biết rõ tính dục của bản thân ra sao. Ở trình độ học thức, người ta có thể có thái độ khoan dung đối với vấn đề quan hệ nam nữ nói chung nhưng khi nói đến tính dục của bản thân hay của những người thân thiết, người ta thấy có nhiều khoảng tối: những huyền tưởng tình dục mà người ta tránh nhìn thẳng hay không muốn nói đến, những thời điểm hấp dẫn hay ham muốn mà người ta không biết đến, những cảm giác mơ hồ về tâm trạng không mãn nguyện hay vỡ mộng không sao diễn tả được, những mặc cảm mất thể diện, thậm chí thấy xấu hổ về cơ thể mình.

Rất dễ làm hỏng tất cả nếu đáng lẽ phải nhìn lại mình để bộc lộ bản năng tính dục của chính mình thì người ta lại che lấp nó. Đó là quá lo lắng vì những nhận xét của người ngoài, mặc cảm (tự ti) về cơ thể mình, ngại ngùng không dám nói với bạn tình của mình điều gì đối với mình là kích thích nhất, cảm thấy có ham muốn tình dục là có tội, không có hoặc ít có ham muốn tình dục mới là thanh tao, cao đạo. Phải khi thấy cơ thể khỏe mạnh, phát triển bình thường thì có ham muốn tình dục là chuyện bình thường, vấn đề là thoả mãn ham muốn ấy như thế nào cho phù hợp với những tiêu chí về đạo đức, văn hóa mà xã hội và thời đại qui định. Nhiều yếu tố trở ngại bên trong đó cũng như nhiều cái khác nữa có thể khắc phục nếu chúng ta nhìn nhận vấn đề một cách thông minh, có trí tuệ (en devenant sexuellement intelligent).

Muốn thật sự hiểu biết tính dục bản thân mình ra sao cần thiết phải khám phá được những ham muốn tình dục xuất hiện ở vùng nào trên cơ thể và trong hoàn cảnh nào để tạo nên “cái tôi tính dục thầm kín” (Le moi sexuel secret). Trải qua năm tháng, mỗi cá nhân tự xây dựng nên “lịch sử” của mình, thấy rõ được những ham muốn tính dục của mình, những thôi thúc lành mạnh và chân thành bị vùi lấp dưới những ham muốn giả tạo, những nỗi sợ hãi, những tín hiệu sai lầm, những mong đợi và những mặc cảm bắt nguồn từ môi trường văn hóa, từ những trải nghiệm không thành công. Những nhu cầu, ham muốn, sợ hãi và mong đợi đó xen lẫn với nhau theo dòng thời gian để hình thành nên cái bản sắc tính dục (indentité sexuelle) trong mỗi con người. Từ lúc trưởng thành, “cái tôi tính dục thầm kín” đã nắm giữ chìa khóa của những ham muốn đến tột cùng, của những sự hấp dẫn không sao

giải thích nổi và của những lựa chọn tốt hay xấu mà người đó dấn thân vào trong cuộc sống tình dục.

Cuốn sách này nhằm mục đích khuyến khích độc giả hãy tự phát hiện mình, bộc lộ mặt thật bên trong của những ham muốn (tình dục) của chính mình, biết rõ và hiểu được những sắc thái tính dục khác nhau và cuối cùng sử dụng sự hiểu biết đó để đạt tới cuộc sống tình dục hài hòa hạnh phúc hơn.

Cần phải có can đảm mở cánh cửa tìm hiểu nhân cách tính dục thường bị che lấp dưới những vỏ đạo đức, tín ngưỡng sai lầm, ở những nỗi lo sợ, ám ảnh, nghi ngờ, xấu hổ, e thẹn. Đây là một thế giới phong phú về những ham muốn chân thành, những tình cảm chân chính cho phép xây dựng nên một cuộc sống tình dục thật sự hạnh phúc. Chúng tôi tin chắc rằng sự thông minh tính dục (intelligence sexuelle) sẽ tạo ra khả năng biết rõ bản năng tính dục, từ đó có thể có lựa chọn đúng đắn, đem lại cuộc sống vui vẻ, thoải mái, có chất lượng hơn.

Cuộc điều tra

Năm 1998, chúng tôi bắt đầu triển khai công trình nghiên cứu điều tra nhằm tìm ra sự khác biệt giữa một cuộc sống tình dục hòa hợp, hạnh phúc tràn đầy và một cuộc sống tình dục bất hạnh, khổ đau thậm chí đi đến hủy hoại bản thân. Điều gì khiến người này thành công, mãn nguyện mà người khác thất bại, hụt hẫng, bất mãn? Họ khác biệt trong thái độ và hành động như thế nào? Nói một cách khác: thông minh tính dục nghĩa là gì?

Thời gian đầu, chúng tôi đưa một bản liệt kê những câu hỏi cho 500 người trong diện điều tra. Họ là người Mỹ chính gốc hoặc đến từ nơi khác, trong độ tuổi từ 28 đến 64, nam và nữ, kể cả những người luyến ái đồng tính và khác tính, những người luyến ái lưỡng tính, đã lập gia đình hay độc thân, còn trinh tiết hay đã quan hệ ái ân tới 150 người. Những người này sẽ trả lời các câu hỏi liên quan đến đời sống tình dục của họ: lần quan hệ đầu tiên và ảnh hưởng của nó, tiến triển của định hướng tình dục, những giáo dục về giới tính của cha mẹ, sự chung thủy và cả những huyền tưởng của họ...

Bảng câu hỏi nói trên bao hàm cả những vấn đề về dân số cũng như một số trắc nghiệm tâm lý kinh điển. Chúng tôi có thể đưa ra trong cuốn sách này những kết luận khoa học nghiêm túc về quan hệ giữa thái độ và hành vi ứng xử tình dục của con người với giới tính, nền giáo dục và những nét cá tính của họ.

Sau đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn từng người. Chúng tôi phân loại và lựa chọn những mẫu cá nhân tiêu biểu và nói chuyện nhiều hơn với từng người. Những người này đã

thổ lộ cho chúng tôi những chi tiết rất phong phú và phức tạp về cuộc đấu tranh của bản thân với bản năng tính dục của họ.

Những người đối thoại với chúng tôi ở có người ở lứa tuổi 60, nhưng phần đông là khoảng từ 18 đến 30 tuổi. Cũng như cha mẹ họ, họ là những người có học vấn cao, ít nhiều đã theo học ở bậc đại học. Ngoài ra, họ không tìm cách để được giúp đỡ, họ tự tin về trình độ hiểu biết và tự cho là cuộc sống tình dục của bản thân đã đạt được những tiêu chí cần thiết. Lúc đầu có thể nghĩ rằng: những người thuộc đối tượng điều tra của chúng tôi đều có quan niệm tự do cởi mở về tính dục, có hiểu biết khá và có lương tri. Nói một cách khác, có cảm tưởng họ là những người có cuộc sống tình dục viên mãn, không có vấn đề trở ngại nào. Nhưng sự thật lại không phải như vậy. Mặc dù những lời hứa hẹn của cuộc cách mạng tình dục năm 1968 ở châu Âu là thay thế những thái độ kìm nén cổ xưa bằng thái độ cởi mở, nhưng con người ngày nay vẫn không mãn nguyện về cuộc sống tình dục, chẳng khác mấy so với gần 40 năm trước. Con người ngày nay vẫn có xu hướng tránh né, không muốn ai nói đến vấn đề tình dục của mình và càng ngại ngùng thổ lộ với người khác nỗi niềm tâm sự thầm kín họ. Không có cái gọi là sự khai thông thật sự mà chỉ là một lớp vecni hiện đại bao bọc nỗi ám ảnh về giới tính xuất hiện đầy rẫy trên các phương tiện truyền thông và văn hóa đại chúng. Sự tự do thật sự cùng với sự chân thành đối với tình dục hình như vẫn vượt ra ngoài tầm tay của chúng ta.

Liên quan đến tình dục, sự đau khổ và hoang mang là số phận chung của nhiều người. Khá nhiều người khi đối thoại với chúng tôi đã kể về cuộc đấu tranh cho một đời sống tình dục hạnh phúc và hài hòa. Họ cảm thấy cô đơn, khổ sở, tuyệt vọng và tưởng rằng mọi người có cuộc sống tình dục tốt hơn họ.

Sau đây là một vài tình huống chúng tôi phát hiện được.

Trước hết, 75% những người được hỏi chuyện đã nói vấn đề giới tính (tình dục) là rất quan trọng hay hơn mức quan trọng. Chỉ có không đầy 25% khẳng định với chúng tôi là họ có một cuộc sống tình dục mãn nguyện. Gần một nửa số người được phỏng vấn thú nhận họ xấu hổ về một số ham muốn tình dục và hành vi (ứng xử) tình dục của họ. Ngoài ra, một số lượng lớn đã trả lời: họ đã gặp “trục trặc” hoặc những rối loạn chức năng đã ngăn cản họ không thực hiện được quan hệ tình dục:

- 42% số người trả lời: họ không có ham muốn.
- Gần 1/3: không phải lúc nào cũng thấy khoái lạc khi sinh hoạt chăn gối.
- 57%: không có khả năng đạt tới cực khoái.

- Một nửa số phụ nữ từ 18 đến 29 tuổi: chỉ thấy đau đớn mỗi khi sinh hoạt tình dục.

- 33% số đàn ông cũng ở độ tuổi 18-29 tuổi: không cương cứng được hoặc không duy trì được sự cương cứng trong quá trình giao hợp.

- 53% số đàn ông trả lời: họ mắc chứng phóng tinh sớm, điều làm cho các bạn tình nữ khổ sở và không bao giờ đạt đến cực khoái.

Tóm lại trong bảng mẫu lựa chọn những người được phỏng vấn, gần một nửa không có cuộc sống tình dục mãn nguyện!

Còn trong số những người may mắn có đời sống tình mãn nguyện thì rất hiếm đạt được điều đó một cách dễ dàng. Nhiều người đã kể lại cho chúng tôi một loạt những trải nghiệm đau đớn của họ. Gần như tất cả đều nói trong lĩnh tình dục của họ không phải đã hết vấn đề.

Một điều lý thú nhất mà chúng tôi nhận thức được là ta rất muốn nói với ai đó về những khó khăn tình dục của mình. Họ tỏ ra chân thành một cách khác thường và đã nói với chúng tôi kinh nghiệm đã giúp họ khắc phục khó khăn, đó như thế nào. Quả là người ta muốn nói đến chuyện tình dục nhưng có điều trở ngại là không tìm được ai đủ tin cậy để nói về chuyện riêng tư thầm kín này.

Một người đàn ông trạc tuổi ngũ tuần, từ trước tới nay chưa bao giờ kể với ai về sinh hoạt giới tính của mình, cả những trải nghiệm đau khổ mặc dù ông đã nhiều năm điều trị. Chúng tôi hỏi ông: điều gì đã ngăn cản ông nói ra? Ông trả lời: “Ở tuổi năm mươi như tôi mà nói ra những trục trặc sinh hoạt tình dục của mình thì thật xấu hổ quá! Nếu được khoe khoang về “chiến tích” của tôi, kể lại cuộc sống tình dục tuyệt diệu nếu có được thì vẫn thích bọc bạch những “thất bại” của mình”.

Chúng tôi cũng phát hiện rằng nếu những người đối thoại với chúng tôi cho rằng: một cuộc sống tình dục hài hòa là rất quan trọng, thì 1/2 trong số họ nói rằng vấn đề tình dục không ảnh hưởng đến tư cách làm người của họ. Con người ta ai cũng tha thiết muốn có một cuộc sống tình dục tốt đẹp hơn, nhưng bi kịch là ở chỗ họ không biết đến phương tiện đạt được hạnh phúc trong cuộc sống tình dục là phải nhìn lại chính mình, bộc lộ ra cái tôi tính dục thầm kín của mình và khai thác nó để đem lại lợi ích cho chính mình.

Ba thành phần tạo nên sự thông minh tính dục

Vấn đề đặt ra không phải là kìm hãm những ham muốn tình dục, không để chúng phát triển “tự do”, cũng không cần đua đòi những “kỹ thuật tân kỳ” hoặc tra dồi những lý thuyết sách vở về vấn đề giới tính. Càng không nên trở thành lão luyện trong nghệ thuật quyền rũ

người khác dễ dễ bề sai khiến. Vấn đề là phải thông minh hơn, khôn ngoan hơn trong lĩnh vực này.

Có một cuộc sống lứa đôi mãn nguyện đâu phải là chuyện không tưởng hão huyền. Nhưng xem thường nó, tưởng rằng có thể đạt tới cuộc sống lứa đôi hài hòa, phát triển hài hòa mà không mất một sự cố gắng nào của mỗi bên, không đào sâu suy nghĩ, dẫn đo suy xét mọi mặt thì đó là ảo tưởng. Một trong những bước đầu tiên của sự thông minh tính dục là không nên coi chuyện tình dục là cái gì đó thần diệu, dễ dàng hoặc chỉ dành riêng cho lớp trẻ. Cần nhớ rằng ở mọi lứa tuổi, từ khi bắt đầu trưởng thành đều phải suy nghĩ về vấn đề tế nhị, khó nói này, và tự tin rằng bất kỳ ai cũng có khả năng đạt tới cuộc sống lứa đôi phong phú, phát triển có ảnh hưởng tích cực đến công danh sự nghiệp, đến cuộc sống hàng ngày trong gia đình. Thông qua sự cố gắng của chính mình, hãy tìm cách bồi bổ kiến thức về giới tính nói chung, hiểu được bản năng tính dục của mình và của người bạn đời.

Chúng tôi đã xây dựng được bản trắc nghiệm định lượng để đo mức thông minh tính dục của mỗi người chúng ta. Bảng điểm trắc nghiệm là phương tiện tuyệt hảo, nhiều khi là phương tiện duy nhất để có thể đánh giá được người tham gia trắc nghiệm có cuộc sống chăn gối mãn nguyện, phong phú đến mức nào, có gì “trục trặc” hay “rối loạn” gì không. Chúng tôi sẽ giải thích cuộc trắc nghiệm ở những chương sau của cuốn sách này.

Thông minh tính dục gồm 3 thành phần cấu tạo, mỗi thành phần chứa đựng những khả năng khác nhau có ảnh hưởng đến khả năng hành động của mỗi người, có sự khác nhau rõ rệt giữa người có cuộc sống tình dục phát triển phong phú với những người luôn thất vọng, thậm chí tàn tạ cả thể xác lẫn tâm hồn. Khi người ta có đủ thông minh tính dục, người ta hành động khác hẳn. Thông minh tính dục không phải là sự khêu gợi hay vẻ đẹp bẩm sinh, hay một việc may rủi. Nó phụ thuộc vào khả năng luôn luôn được trau dồi cải tiến theo dòng thời gian. Tóm lại nó là một mục tiêu mà mỗi người có thể đề ra cho mình một cách hợp lý để vươn tới.

Kiến thức tính dục

Những người thông minh tính dục khác mọi người ở chỗ họ có kiến thức khoa học và chính xác về tính dục của con người và biết sử dụng những điều hiểu biết đó để định hướng các quyết định và hành vi ứng xử tình dục của họ.

Tuy nhiên thu thập kiến thức và thực hành những kiến thức ấy không phải là chuyện đơn giản dễ dàng. Trước hết phải xem xét, đánh giá, thẩm định lại những huyền thoại đã ăn sâu trong nền văn hóa của chúng ta. Bất cứ hiểu biết nào thu thập được trong nền văn hóa, phương tiện truyền thông, qua giáo huấn của gia đình hay nhà thờ, học mót được ở nhà

trường hay phòng thay quần áo ở sân vận động đều là những thông tin sai lệch. Những sự khẳng định không được chứng minh đôi khi là những điều mê tín dị đoan có hại hơn là có lợi. Chừng nào người ta chưa nhận dạng được những huyền thoại đó và rũ bỏ nó, người ta không thể tiếp thu được những thông tin nghiêm túc và sử dụng chúng một cách bổ ích.

Những huyền thoại đó bám rễ khá sâu vào trong nền văn hóa của chúng ta đến mức chúng tạo nên một hệ thống tín ngưỡng không bao giờ bị phê phán, khiến ta sinh hoạt tình dục trong sự ngu dốt. Hãy lấy ví dụ ở huyền thoại “tiếng sét ái tình”, một tia lửa phát ra từ đám đông có thể đảm bảo được cuộc sống tình dục mãi nguyên, đảm bảo hạnh phúc hoàn toàn. Nhiều người nghĩ rằng một sự hấp dẫn “ngay lập tức” như thế đối với một chàng trai hay cô gái, chứng tỏ anh ta (hay chị ta) là đối tượng mà người ta hằng mong đợi. Nhưng sự hấp dẫn đó không nhất thiết đảm bảo cho hạnh phúc vững bền. Phải nhìn nhận vấn đề với óc phê phán đối với mọi điều ta vẫn tin là đúng lâu nay, như thế ta mới có thể trở nên thông minh và khôn ngoan trong lĩnh vực tình dục. Phải thoát ra ngoài mọi khuôn sáo cũ, bước vào một thế giới thông tin, mới có thể thực sự cải thiện cuộc sống tình dục và sự hiểu biết đó củng cố lòng tự tin và tự trọng của chúng ta. Nó cho phép chúng ta gỡ bỏ bức màn hão huyền đã che kín tính dục của mình và nhìn thấy mình rõ hơn. Việc phát hiện “cái tôi tính dục” thật sự của chính mình cho phép ta gạt bỏ những ảnh hưởng tiêu cực của những thông tin không mấy chính xác từ sách báo, đài phát thanh và truyền hình, từ gia đình và xã hội dội vào để tự mình kiểm soát được cuộc sống tình dục của bản thân.

Ý thức về “cái tôi tính dục thầm kín” của bản thân

Khi được giải phóng khỏi những thành kiến sai lầm đối với lĩnh vực tính dục, bước tiếp theo là hiểu rõ hơn bản năng tính dục của mình. Cái gì kích thích những ham muốn giới tính? Điều gì đặt chúng ta trước vấn đề phải giải quyết? Điều gì hấp dẫn chúng ta khiến chúng ta thích cái này hơn cái khác? Những người khôn ngoan trong lĩnh vực tế nhị này hiểu cái tôi tính dục thầm kín của mình, sơ đồ phát sinh, phát triển ham muốn tình dục của bản thân, hiểu rõ nhu cầu của mình đến đâu, những ưa thích của mình, những lo sợ, kể cả những mặc cảm đã qui định thái độ ứng xử tình dục của mình. Ví dụ: họ biết thừa nhận những ham muốn của họ có phải là sự thay thế cho những xúc cảm phi tính dục như được thừa nhận, được an toàn hay những nhu cầu quyền lực. Họ nhận thức được rằng họ chỉ có quan hệ tình dục khi cảm thấy cô đơn.

Bản ngã tình dục của mỗi người còn được gọi là cái tôi tính dục thầm kín - là một yếu tố quý báu đối với cá tính của người đó. Đó là tấm bản đồ phong cảnh của những ham muốn bất ngờ, của những mối xung đột xúc cảm chưa được khám phá cùng những ý tưởng nhận

được về bản thân và cơ thể chúng ta. Khôn ngoan về tính dục trước tiên và trên hết là hiểu biết thật sự về những ham muốn chân thành của chính mình và những ham muốn đã bị che giấu dưới những hình ảnh sai lạc do báo chí sách vở tung ra hoặc những khái niệm tiêu cực về thân thể, những ước chế do ảnh hưởng của giáo dục gia đình hay do những thông điệp tiêu cực liên quan đến tình dục, do tác động của nền văn hoá đương thời và những trải nghiệm đau đớn của bản thân. Cái tôi tính dục thầm kín nắm giữ cái chân lý sẽ giải phóng chúng ta và cho phép chúng ta có được cuộc sống tình dục hài hòa hơn.

Những sự hấp dẫn tình dục thường dựa trên một mạng phức tạp những mối liên kết trong cuộc sống. Ham muốn tình dục có thể chịu ảnh hưởng của những kinh nghiệm bản thân và những nhu cầu xúc cảm chưa thoả mãn, dẫn đến những mối quan hệ tình dục tai hại. Chỉ có sự khám phá cái bản ngã tính dục của mình mới có thể loại bỏ những trở ngại tiến đến hạnh phúc trong quan hệ tình dục và bộc lộ những ham muốn thật sự, những điều ưa thích.

Ý thức cái tôi tính dục thầm kín là thành phần quan trọng nhất của sự thông minh tính dục. Do không hiểu rõ bản thân, người ta thường không thực hành được những hiểu biết khoa học đã thu thập được. Ví dụ như, một người nào đó (dù là nam hay nữ) lao vào một cuộc phiêu lưu tình ái, một phần là nhằm mục đích được bạn tình chấp nhận, có thể không có khả năng nói không đối với những mối quan hệ không được an toàn tuy vẫn thừa nhận nguy cơ lây nhiễm HIV. Cái tôi tính dục thầm kín cũng là phương tiện bồi dưỡng năng lực của con người trong quan hệ với người khác. Không hiểu rõ mình, người ta không thể chia sẻ những cảm giác tình dục với bạn tình và cũng không có thể có được những mối quan hệ mãn nguyện.

Thiết lập quan hệ với người khác

Một cuộc sống tình dục mãn nguyện không thể có cho riêng mình. Người khôn ngoan trong lĩnh vực này rất cần nỗ lực khiêu xã hội trong quan hệ với người khác, có khả năng nói được với bạn tình bản năng tính dục của chính mình, hiểu được cá tính tình dục thầm kín của người khác. Dũng cảm làm được điều này và vô cùng khó khăn, nhưng đó lại là điều hết sức quan trọng. Từ lâu, người ta tránh nói đến tình dục trong sinh hoạt gia đình, cho rằng: tình dục là vấn đề hoàn toàn không thể nói ra được. Những huyền thoại đã ngăn cản con người ý thức được những cảm giác tình dục và nói ra điều đó. Một khi người ta vượt khỏi được qui định giữ im lặng về vấn đề tình dục, khi ta cởi mở với bạn tình, nói ra được điều thầm kín của riêng mình thì có thể dần dần đẩy lùi các huyền thoại về tình dục, phát hiện rõ hơn những tình cảm giới tính, sống chan hoà với người khác. Sự thông minh trong

tính dục đòi hỏi phải trung thực với bản thân và với bạn tình trong bản sắc tình dục. Khi người ta hiểu rõ nhân cách giới tính của mình thì không có gì cởi mở hơn và tự tin hơn là chia sẻ với người bạn tình. Dù đang lao vào một cuộc phiêu lưu tình ái hay đang cố tìm hiểu xem có điều gì không ổn về mặt tình dục trong một mối quan hệ vừa kết thúc, chia sẻ mối quan tâm tính dục với một người bạn hay đang dạy dỗ con cái phải tự quản những tình cảm tính dục đang nảy sinh thì tình cảm tính dục của chính mình là điều cốt yếu nhất để có quyết định đúng đắn trong lĩnh vực tình dục, những quyết định có lợi cho bản thân và tôn trọng người khác. Công trình nghiên cứu của chúng tôi đã chứng minh được rằng: nói ra được bản năng tính dục của mình (nhất là với bạn tình) thì sẽ làm thay đổi và dịu đi những vấn đề gay cấn nảy sinh; nếu giữ im lặng thì sẽ phát sinh các vấn đề khó khăn và đau khổ như thế nào. Cũng như khi người ta nói với người mình yêu về những nhu cầu và xung đột cảm xúc của bản thân, đồng thời cũng cần phải học nói cả những tình cảm tình dục. Người nào cũng có nhân cách tính dục đáng được khám phá và được thể hiện. Kìm nén, xua đuổi một phần bản ngã đó thực ra là rất có hại. Nếu ta đánh mất ý thức về bản sắc của mình sẽ khiến cuộc sống trở nên nhạt nhẽo vô vị, mất đi cái độc đáo và mọi đam mê.

Những người thông minh trong lĩnh vực tính dục có năng khiếu dễ hòa nhập với người khác và được người khác hiểu mình, cho phép họ nói với bạn tình về những nhu cầu tình dục của bản thân và tưởng tượng một cách chính xác hành vi ứng xử tình dục sẽ ảnh hưởng đến tình cảm như thế nào. Họ cũng biết lắng nghe người khác nói về những mối quan tâm và những nhu cầu trong lĩnh vực tình dục, những tâm trạng lưỡng lự và bày tỏ sự cảm thông với người khác về những băn khoăn cực kỳ tế nhị.

Đo chỉ số thông minh trong lĩnh vực giới tính như thế nào?

Bản trắc nghiệm của chúng tôi cho phép định lượng được trình độ thông minh tính dục nói chung cũng như mỗi thành phần tạo nên sự thông minh đó. Nó cho phép mỗi người trong chúng ta đo lường được trình độ tiếp thu các năng khiếu của những người khôn ngoan trong lĩnh vực này và còn phải làm gì thêm nữa để hoàn thiện thêm nữa. Hơn nữa, bảng ghi điểm cho mỗi câu hỏi có thể phân biệt điểm yếu và điểm mạnh, chỉ ra điều gì phải học tập và nâng cao trình độ khôn ngoan của chúng ta trong lĩnh vực tình dục. Trong suốt cuốn sách này, đối với mỗi yếu tố trắc nghiệm, bạn có thể so sánh các câu trả lời của mình với những câu trả lời của những người tham gia công trình của chúng tôi.

Bản trắc nghiệm gồm 32 câu hỏi theo cách đưa ra nhiều lựa chọn hoặc đúng/sai, đi từ tần số các lượt người ta kể với bạn tình về bản năng tính dục của mình đến cách ứng xử trong trường hợp có xung đột trong quan hệ tình dục, cách quản lý các điều huyền tưởng

hay cách phản ứng với một phát kiến mới do bạn tình đưa ra để thử nghiệm trong sinh hoạt tình dục.

Những yếu tố của bản trắc nghiệm đã được lựa chọn kỹ lưỡng trong số hàng trăm câu hỏi khác nhau được xây dựng theo tài liệu khoa học hiện hữu về hành vi ứng xử tình dục và các giả thuyết của chúng tôi đưa ra về điều gì khiến người này lại có trình độ thông minh cao hơn người kia trong lĩnh vực này.

Có 3 kiểu câu hỏi:

1/ Những câu hỏi để đo sự hiểu biết về tình dục của con người nói chung và khả năng áp dụng chúng trong đời thường.

2/ Những câu hỏi đánh giá, ước lượng ý thức về “cái tôi tính dục thầm kín”

3/ Những câu hỏi ước lượng năng khiếu cảm thông tình dục với bạn tình.

Nói cho đúng ra, không thể có câu trả lời “hay” hoặc “dở” và mỗi trả lời trắc nghiệm không thể nói lên được người này thông minh hơn người khác. Một số điểm đã được phân phối tùy theo trình độ thông minh trong lĩnh vực tình dục của mỗi cách trả lời.

Ví dụ: câu hỏi đầu tiên trong bảng trắc nghiệm: Trong mối quan hệ hiện nay hay mối quan hệ vững bền gần đây nhất, bạn đã thổ lộ với bạn tình của mình về cuộc sống tình dục của bạn theo tần suất như thế nào?

Có thể có 4 cách trả lời khác nhau, mỗi cách kèm theo điểm số:

a/ mỗi tuần một lần: 3 điểm

b/ mỗi tháng một lần: 2 điểm

c/ sáu tháng một lần: 1 điểm

d/ không bao giờ nói: -3 điểm

Tất cả các công trình nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ rõ: nói ra được điều đó với người bạn “chăn gối” là cực kỳ quan trọng và những ai làm được điều này một cách đều đặn đều có một cuộc sống tình dục hài hòa hơn và có quan hệ tình dục mãn nguyện hơn.

Bởi vì nếu nói ra được điều ấy 6 tháng một lần đã là một bước tiến đạt tới thông minh tính dục rồi. Người trả lời ghi được 1 điểm. Càng nói nhiều lần thì các câu trả lời a và b được ghi tương ứng 3 điểm (nói mỗi tuần 1 lần); 2 điểm nếu một tháng nói 1 lần. Ngược lại, ở trường hợp d (không nói bao giờ) thì bạn bị trừ đi 3 điểm.

Nói chung càng thông minh (về tính dục) thì càng có thêm điểm. Ở phần phụ lục cuối

cuốn sách, bạn sẽ thấy bảng trắc nghiệm và cách quy bảng điểm ra bảng xếp loại từ A đến F. Chúng tôi cũng sẽ giải thích cách đo mức độ thông minh của bạn trong 3 lĩnh vực của trình độ thông minh trong lĩnh vực tình dục.

Càng đọc sách, bạn sẽ thấy rõ hơn những yếu tố khác nhau của bảng trắc nghiệm và chúng nói lên điều gì. Ví dụ: Nói với bạn tình về bản năng tính dục của bạn thì có lợi gì? Bạn sẽ thấy theo lời kể của Nathalie (cũng như của nhiều người khác) áp dụng như thế nào trong cuộc sống tình dục của bạn, những năng khiếu và sự thành thạo của những con người thông minh trong lĩnh vực tình dục. Trong quá trình đọc, bạn sẽ có dịp trở lại cuộc trắc nghiệm và xem lại những câu trả lời ban đầu dưới ánh sáng của những điều đã lĩnh hội trong quá trình đọc. Ngoài ra, bạn có thể trắc nghiệm luôn những thái độ cũng như sự tinh thông của bạn nhờ các bài tập ở cuối mỗi chương sách. Một số bài tập sẽ tạo cho bạn cơ hội được hiểu biết rõ hơn bản năng tính dục của bản thân, một số bài tập khác lại giúp bạn thử nghiệm trình độ thông minh trong các tình huống lưỡng nan trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Làm thế nào để nâng cao trình độ thông minh trong lĩnh vực tính dục?

Ba thành phần của sự thông minh trong lĩnh vực tính dục đòi hỏi phải vận dụng những hành vi ứng xử khác nhau cùng với những thái độ mới.

Câu chuyện của Nathalie, người phụ nữ trẻ tuổi đã nói đến trong đầu tập sách này đã có quan hệ tình dục với một sinh viên của cô là một bài học đắt giá cho những ai trong giây phút quyết định của cuộc đời đã biết sử dụng ba thành phần của sự thông minh tính dục và đã có thể có cuộc sống tình dục mãn nguyện hơn trong quan hệ yêu đương. Tình thế tiến thoái lưỡng nan của cô đã lên đến đỉnh điểm khi cô làm quen với anh chàng Marc. Sau 3 tháng nghe những lời tán tỉnh, cuối cùng cô đã sai lầm nhận lời đến nghe anh hòa tấu nhạc jazz.

Cô kể lại: “Một buổi tối, nhóm của Marc hòa tấu ở một câu lạc bộ nhạc jazz gần nhà tôi. Tôi đã tự nhủ là chỉ đến một lát và nhìn anh biểu diễn thôi. Nhưng điều đó không ngăn trở tôi tối hôm đó mặc một chiếc váy ngắn và trang điểm đôi chút. Tôi tin là trong thâm tâm tôi đã nghĩ có thể sau buổi biểu diễn sẽ đi chơi với anh ở đâu đó.

Khi tôi đến, ban nhạc đã trình diễn xong phần một. Tôi ngồi bên một chiếc bàn, cách ban nhạc một khoảng cách. Marc chơi khá hơn nhận định lúc đầu của tôi về anh ta. Cách anh ta cầm chiếc kèn trompet, người hơi ngả về đằng sau khi nốt nhạc dâng cao. Dáng điệu anh ta bình tĩnh tự tin đến lạnh lùng và toát lên một sự thu hút khó mà cưỡng lại được.

Vào giờ giải lao, nhiều nữ khán giả vây quanh anh và khó khăn lắm anh ta mới đến gần ngồi bên tôi. Anh tỏ ra sung sướng được gặp tôi, quàng tay lên vai tôi rất lâu, nắn nỉ tôi, muốn giới thiệu tôi với tất cả các bạn của anh. Người cuối cùng là một cô gái trông rất xinh, trạc 19 tuổi và được anh giới thiệu với tôi: “Đây là Alix, bạn gái của tôi!”

Nathalie cho biết, sau buổi tối hôm đó cô suy sụp hẳn. Hôm sau cô không dám nhìn thẳng vào mặt Marc và sau buổi lên lớp khi Marc thắc mắc về nội dung bài giảng, cô trả lời khá chật vật. Cô nhớ lại thái độ, cử chỉ đầy sức quyến rũ của anh và cả cái cách anh chạm vào tay cô trong khi nói chuyện, rồi ngày nào anh cũng vào phòng làm việc của cô, ngay cả việc cô được anh ta mời đến nghe hòa tấu. Thế mà cô thấy như bị lu mờ trước sắc đẹp của cô bạn gái trẻ của Marc. Cô thấy mình như bị xúc phạm. Cô hờn dỗi và thấy giận anh. Khi anh bước vào phòng giáo vụ để tán gẫu như mọi hôm, Nathalie không sao thoát được sự ám ảnh của hình ảnh cô gái xinh đẹp 19 tuổi. Cô trở nên khô khan và lạnh lùng. Còn anh cảm thấy như bị trừng phạt và cô thấy gương mặt anh quá trẻ!

Cô nói tiếp: Tôi hiểu rằng đó chỉ là một sinh viên của tôi. Hàng ngàn lần tôi tự nhủ nếu lao vào thì có nhiều rủi ro xảy ra với tôi: mất việc làm, bị kết tội là quấy rối tình dục, xấu hổ và nhục nhã quá! Nhưng đối với Marc thì không bao giờ có hậu quả gì cả. Anh ta có thể chịu đựng được.

Ý nghĩ về một anh sinh viên thuộc thế hệ sau mình giúp cho Nathalie chặn đứng được những sự thôi thúc. Cô hiểu là không nên có chuyện phiêu lưu tình cảm với học trò của mình. Cô tưởng là dứt khoát như vậy sẽ chấm dứt mọi ý nghĩ quay cuồng trong đầu nhưng trái lại, kèm theo quyết định đó là một sự đau khổ cao độ. Nathalie thổ lộ: “Điều làm tôi phải suy nghĩ lại là: làm sao Marc lại có sức quyến rũ đến thế? Sau khi làm lễ đính hôn, tôi cũng có để ý đến nhiều người nhưng không ai có sức thu hút mạnh mẽ như Marc. Trong phút chốc, tôi thấy mình khổ sở quá! Rồi tôi nhớ lại một chuyện xảy ra hồi còn học trung học. Trong một kỳ nghỉ hè, tôi đi làm ở một hiệu làm bánh kiểu Ý do một anh chàng nhiều tuổi hơn tôi quản lý. Trông anh ta rất “lạnh lùng” khiến nhiều cô gái rất mê và hầu hết các cô gái trong cửa hiệu đều đã “qua tay” anh ta. Hơn nữa anh ta còn là chủ một chiếc xe hơi rất đời mới. Tóm lại, anh ta có một vẻ gì rất đặc biệt khiến không một cô gái nào không bị thu hút! Anh ta đã làm tôi “ngiêng ngả” thật sự. Anh ta đã “cặp” với tất cả các nữ nhân viên trừ tôi. Tôi đâu có định kiếm việc làm lâu dài ở cái xó xỉnh này nên không như các cô gái khác phải làm dáng để được chú ý, tôi ăn mặc rất bình thường. Vậy mà cuối cùng đến lượt tôi cũng phải “đổ” vì anh ta. Sau hai, ba lần nhận lời đi xem phim với anh và sau hai tuần, anh ta đã chiếm đoạt được tôi. Tôi không còn biết trời đất là gì nữa, người tôi như mù đi.

Hết hè, tôi vào đại học. Một lần tình cờ gặp lại anh ở một siêu thị, lúc này tôi nghĩ mình đã là một phụ nữ thành thạo “đường đi lối về”, tôi phải là người ra “đòn” trước, có đi có lại với anh ta và tôi tự nguyện quan hệ tình dục với anh.

Nhưng trái với hy vọng của tôi, anh chàng quản lý hiệu bánh, người làm chủ chiếc xe đời mới đó đâu có chịu để tôi dắt mũi. Sau khi được thỏa mãn, anh ta đã cao chạy xa bay biệt vô âm tín. Một lần nữa tôi thấy mình bị bỏ rơi thật sự.

Điểm chung giữa anh quản lý hơn tuổi và cậu sinh viên non choẹt là cái thái độ “lạnh lùng”, có một nét duyên dáng rất hấp dẫn đối với các cô gái. Đặc điểm này Nathalie thường ao ước mà không có. Cô cứ nghĩ họ sẽ làm thay đổi được cô, cho cô cái mà cô mong đợi. Cô nghĩ nếu họ thật lòng yêu cô, muốn có cô thật sự, họ sẽ truyền lại cho cô cái duyên có sức hấp dẫn kỳ lạ mà cô hằng mong ước.

"Khi so sánh hai người với nhau, tôi hiểu ra rằng, tôi đã mong ước trở thành một người khác, khi đi với một người có những đức tính mà tôi muốn có và điều đó đã làm tôi lung lay, không cưỡng lại được sức hút của họ. Làm sao tôi lại không trở nên đôi chút “lạnh lùng” như họ được nhỉ? Điều gì đã ngăn cản tôi trở thành người có đặc điểm tính cách mà tôi ước ao?

Những nhu cầu xúc cảm chưa được thỏa mãn hồi thơ ấu chẳng hạn có thể trở thành lực có sức mê hoặc rất mạnh đối với ai đó không có hoặc không thể đạt được. Trong trường hợp của Nathalie, những nhu cầu xúc cảm đó bắt nguồn từ tâm trạng lưỡng lự thời niên thiếu, với thời gian nó trở thành những ham muốn giới tính và cô nuôi dưỡng sự ám ảnh đối với chàng sinh viên Marc.

Mặc dù đau đớn nhưng quá trình tự quan sát nội tâm của Nathalie sau khi quyết định chấm dứt quan hệ với Marc khiến cô thay đổi tình cảm. Sáu tháng sau, trong cuộc nói chuyện đầu tiên, với Nathalie cảm tưởng về một chàng Marc dễ thương đã biến mất. Cô trở lại với luận án và chuẩn bị lễ cưới như đã định trước. Trông cô khác hẳn so với lần đầu chúng tôi gặp. Hồi ấy cô mặc chiếc váy có xếp nếp và một chiếc áo pull không có kiểu dáng gì đặc biệt, tóc để xõa. Lần này cô đã cắt tóc ngắn, có những nếp uốn màu vàng, mặc áo vét đen, giày cao cổ, quần zean cổ tròn. Trông cô trẻ ra, ăn mặc chải chuốt chứ không lồi thoi như trước nữa. Thật buồn cười! Cô nói: “Tôi không còn ám ảnh vì Marc nữa. Tôi không còn có cảm tình với anh ta như trước đây. Tôi vẫn thấy anh ta có sức quyến rũ và có thể tôi đã ao ước đi lại với anh ta nếu gặp anh ta trong một hoàn cảnh khác, vào thời điểm khác trong đời hay nếu nó không kéo theo những hệ lụy phức tạp. Nhưng bây giờ tôi không còn nghĩ sẽ là bi kịch nếu chuyện đó không xảy ra. Nói theo cách khác thì câu chuyện cũng bỏ

ích đối với tôi. Tôi đã biết mình nhiều hơn, hiểu rõ hơn được những lo toan và những nhu cầu của tôi”.

Trong số những người được chúng tôi phỏng vấn, Nathalie tỏ ra thông minh hơn cả trong lĩnh vực tính dục. Không phải vì cô đã không đau khổ và nghi ngờ đối với Marc nhưng cô đã làm chủ được tình thế lưỡng nan theo một cách rất khác với đa số người khác mà chúng tôi hỏi chuyện.

Trước tiên là cô đã không chạy theo ngay từ đầu sự hấp dẫn tình dục đối với Marc. Cô đã tự dồn nén tình cảm đó khá lâu trước khi quyết định xem sự thật cô muốn gì và điều gì là tốt hơn hết đối với cô. Tiếp đó, cô đã tỏ ra có khả năng thấu hiểu được điều gì sẽ xảy ra đối với Marc và cả đối với Greg người chồng sắp cưới nếu cô chạy theo cuộc phiêu lưu tình ái với Marc. Thứ nữa, Nathalie có can đảm nhìn lại bản thân, nghiên cứu sự tiến triển bản năng tính dục và xem xét một vài nhu cầu xúc cảm chưa được thỏa mãn trước đây gắn với ham muốn giới tính của mình. Cuộc đấu tranh bản thân đã giúp cô hiểu rõ mình hơn, đem lại niềm tin và sự thanh thản hơn là lao vào cuộc phiêu lưu tình cảm không có ngày mai và còn có thể đem lại những hậu quả khôn lường.

Cô kể: “Trước khi có chuyện với Marc, quan hệ tình dục giữa tôi và người chồng chưa cưới phát triển ở mức trung bình. Chúng tôi yêu nhau được 4 năm rồi và cũng như đa số người khác, tôi nghĩ là chúng tôi đã đi theo lối mòn. Trong thời gian tôi bị ám ảnh về hình ảnh của Marc, tôi không đi lại với Greg. Tôi không thể vừa quan hệ với người này đồng thời lại nghĩ đến người khác.

Sinh hoạt tình dục giữa tôi và Greg tốt lên nhiều. Lúc đầu Greg tưởng rằng đối tượng mới của tôi có sức hấp dẫn tình dục hơn. Có thể là ngu ngốc nhưng việc tôi thay đổi bộ dạng bên ngoài đã giúp tôi rũ bỏ được thành kiến đã ăn sâu trong tâm trí tôi lâu nay. Tôi không hiểu gọi đó là gì, có lẽ là một khía cạnh “phiêu lưu” nào đó. Nhưng chủ yếu là suốt ngày tôi bị ám ảnh về những huyền tưởng đối với Marc. Điều đó khiến tôi hiểu ra rằng chuyện tình dục đối với tôi quan trọng nhường nào. Tôi không còn cho rằng tôi đã có hiểu biết ít nhiều về lĩnh vực đó, cũng không phải người ta chỉ nghĩ đến nó khi không quá mệt mỏi hoặc không có chuyện gì phải lo lắng bận tâm.

Những câu chuyện mà nhiều lần chúng tôi thu lượm được cho biết rằng: cuộc sống tình dục của những người kém thông minh trong lĩnh vực này thường không ổn định và phải mang nhiều nỗi đau khổ, dằn vặt hơn. Trong cuộc sống hàng ngày cũng như trong sự nghiệp, họ chịu thiệt thòi, ít có khả năng thăng tiến hơn, dễ gặp cảnh bế tắc do luôn bị những cơn thất vọng tính dục hành hạ hoặc phải lặp đi lặp lại mãi những phút giây không lấy

gì làm thoải mái trong chuyện chăn gối.

Hãy lấy ví dụ trường hợp của Frank. Trái ngược với Nathalie, anh luôn luôn sống trong tâm trạng trống rỗng không một chút đam mê, hy vọng..., cần cỗi ngay cả trong quan hệ với mọi người thân thuộc, bạn bè, đồng nghiệp.

Vừa mới ngồi tiếp chuyện với chúng tôi, anh nói ngay: “Lúc này tôi không có người bạn tâm tình nào và tôi cũng không mong muốn có ai làm bạn”.

38 tuổi, cha là người Ý, mẹ người Ái Nhĩ Lan, gia đình đạo gốc. Anh cùng 4 người anh em nữa lớn lên ở Brooklyn nhưng chỉ có anh vào trường đại học. Tính tình hài hước, hay tự chế nhạo mình, thông minh và có duyên, anh là một trong số những người tham gia hằng hái vào công trình điều tra nghiên cứu của chúng tôi, nhưng anh lại có cái nhìn chua chát, thậm chí đến mức gay gắt về cuộc sống. Anh học ngành báo chí và ước mơ trở thành nhà văn. Ở trường đại học, anh đã có một số truyện ngắn được đăng báo và cuộc đời tưởng như đầy hứa hẹn.

Ở tuổi 20, anh gặp Patricia - một cô bạn cũ thời thơ ấu. Hai người yêu nhau và chẳng bao lâu họ về chung sống với nhau: “Tôi biết Patricia từ khi còn đi học. Lúc đó tôi đã thông cảm và thương xót hoàn cảnh của cô ấy. Patricia lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu và ma túy nhưng tôi thấy cô là con người tốt bụng và tôi rất tin ở cô.

Trước khi gặp tôi, Patricia đã chung sống 7 năm với một gã đàn ông và có với hắn một đứa con gái. Cô kể với tôi rằng cô đã bị đối xử tàn nhẫn, bị đánh đập và bị cưỡng hiếp. Chính vì thế mà cô phải bỏ nhà và gã đàn ông đó để ra đi. Hắn cũng bỏ rơi mẹ con cô và không gửi tiền nuôi con khi con bé đã 2 tuổi. Khi tôi gặp mẹ con Patricia, đứa con gái Helene gọi tôi là cha. Mặc dù lúc đó tôi mới 20 tuổi nhưng đã phải đóng vai trò làm cha, làm bố của con bé.

“...Hai, ba lần tôi bắt gặp Patricia một mình gặp lại người chồng cũ. Cô nói không nên làm to chuyện, không chịu nói có quan hệ gì với người chồng cũ nữa không. Nhưng cuối cùng, hắn đã cưỡng ép cô. Tôi nói với cô không nên để hắn vào nhà nữa. Tôi không hiểu làm sao cô lại xử sự như thế và tự nhủ có lẽ hắn đến là để thăm con. Nếu tôi ngăn cản hắn thì tôi sẽ là kẻ không ra gì. Tôi không phải là loại người hay ghen tuông và cứ để mặc Patricia muốn làm gì thì làm theo ý muốn của cô ấy. Tôi tin cô là người biết điều. Phải một thời gian sau tôi mới hiểu rõ điều gì đã xảy ra.

Trong thời gian đó, tôi không còn để ý đến gia đình và bạn bè thân thiết. Họ nói chính Patricia đã đem lại sự phiền muộn cho tôi nhưng tôi đã bỏ ngoài tai những lời bình phẩm

của họ. Tôi vẫn cứ muốn tin Patricia là người biết cư xử sao cho phải lẽ.

Rồi sau đó Patricia có mang. Tôi sắp trở thành ông bố thật sự. Điều đó cũng rất tốt đối với tôi. Một hôm ở bệnh viện về, Patricia nói đứa bé có thể là con chồng cũ. Điều đó chứng tỏ cô tuy ở với tôi nhưng vẫn có quan hệ với hắn ta. Tôi hỏi hắn có dùng phương tiện tránh thai không? Cô nói thật là không. Thế là rõ. Cô đã lừa dối tôi, cùng một lúc có quan hệ với hai người. Cô đã làm cuộc đời tôi lâm vào thế bí nhưng cô tỏ ra bất cần. Đó là giọt nước cuối cùng làm tràn ly nước đầy. Tôi bỏ đi không gặp lại Patricia nữa.

Tôi đã làm đủ mọi cách để đáp ứng nhu cầu cho cuộc sống của hai mẹ con. Thậm chí còn trả góp vài kỳ tiền mua ô tô chịu của Patricia. Còn tôi thì phải đi chiếc ô tô cũ đi làm. Thật là tàn nhẫn. Cô đã coi thường tôi hết mức! Nhưng tôi lại nhớ bé Hélène quá! Tôi đã làm bố nó được hai năm. Thật không đành lòng bỏ con bé”.

Câu chuyện của Frank thật đáng thương tâm. Lúc đầu chúng tôi cũng chưa đánh giá hết hậu quả tai hại đối với anh. Mãi về sau, trong khi trò chuyện, chúng tôi còn được biết Patricia là người đàn bà duy nhất của Frank. Xa cô đã 16 năm rồi nhưng Frank chẳng những không để ý đến phụ nữ, không có quan hệ với ai mà đến cả các đam mê khác, Frank cũng bỏ hết. Cuộc sống trở nên tẻ nhạt, nghèo nàn về nhiều mặt. Khi mới yêu Patricia, anh hy vọng sẽ trở thành nhà văn. Sau khi bỏ Patricia, anh bỏ học, bỏ nghề làm báo, quay trở về làm thợ xây cho xí nghiệp của bố. Hết giờ làm việc, anh mệt mỏi về thể xác và tinh thần, anh sống một mình trong căn phòng chật hẹp, nằm dài trên divăng và uống bia, xem băng video, đôi khi đi nhậu nhẹt với bạn bè ít tuổi hơn. Anh không còn viết lách, thậm chí đọc sách cũng không. Các anh chị đều có gia đình, con cái đề huề, riêng anh vẫn lông bông, sống độc thân và cô đơn.

Cuối buổi trò chuyện, Frank tâm sự với chúng tôi một cách luyến tiếc: Tôi vẫn mong lập gia đình, sống những năm tháng cuối đời với ai đó. Đó cũng là ước muốn lý tưởng của tôi, nhưng ở tuổi 38 thật không dễ dàng thực hiện trong một tương lai gần vì những rủi ro xúc cảm. Tôi chỉ biết rằng nếu lại không may gặp cảnh éo le lần nữa như với Patricia thì đời tôi sẽ hoàn toàn mất hết chẳng còn gì nữa. Khi anh bị một người mà anh hết lòng thương yêu và tin tưởng phản bội anh thì anh không còn hy vọng gì ở một tình yêu cao đẹp nào nữa chẳng còn ai để tin tưởng nữa. Người ta nói tình dục là một trong những vũ khí sắc bén nhất trên đời - trên phương diện tình cảm và Patricia đã dùng thứ vũ khí đó để sát hại tôi một cách bẩn thỉu.

Sự phản bội của Patricia đã khiến Frank tuyệt vọng đến mức coi tình dục là chuyện nguy hiểm. Bằng cách tránh mọi quan hệ ái ân với phụ nữ, anh tưởng là sẽ tránh được các

thương tổn khác. Nhưng anh đã không còn nhiệt huyết của một kẻ được yêu, cũng không còn khoái cảm thể xác nữa. Tệ hơn nữa, anh còn cố đẩy xa bản năng tính dục ra khỏi cuộc sống! Frank đã cạn mọi nguồn sáng tác, cả đến mọi đam mê và hy vọng cũng không còn. Cuộc sống của anh chìm sâu trong lối mòn: lao động, uống bia buổi tối, thỉnh thoảng nhậu nhẹt với bạn bè. Đáng lẽ phải nhìn lại chính mình và cố gắng tìm hiểu lý do của mối quan hệ với Patricia đúng sai ở chỗ nào thì Frank chỉ in sâu trong đầu óc một ý nghĩ tình dục là quá mạo hiểm!

Frank không nên tự huỷ hoại cuộc đời của mình như thế. Anh có thể tự xử sự theo một cách khác thông minh và khôn ngoan hơn trong lĩnh vực tính dục. Và kinh nghiệm quan hệ với Patricia dù đau xót đến đâu cũng không thể huỷ hoại cả cuộc sống của anh như thế.

Trước hết anh phải đối mặt một cách khách quan với nỗi đau và sự phản bội do Patricia gây ra cho anh. Sau đó, anh phải xem lại mình xem tại sao anh đã không dám nhìn vào sự thật trong một thời gian dài khi Patricia đã có những dấu hiệu phản bội anh. Tại sao anh lại chấp nhận sự quay lại của người chồng cũ là vô hại trong khi bạn bè anh đã cảnh báo? Chính anh đã xa lánh với gia đình và bạn bè bằng cách khước từ dư luận của người thân, ngoan cố trong sự ngây thơ cuồng dại của mình.

Anh có thể tự hỏi mình về những nhu cầu xúc cảm gì không được thỏa mãn trong quá khứ tuổi thơ của mình đã tác động đến sự hấp dẫn của Patricia đối với anh. Hình như có một phần do cảnh ngộ đáng thương của Patricia khiến anh muốn tự coi mình như một hiệp sĩ đứng ra bênh vực kẻ hèn yếu và bị áp bức! Nếu anh nói được cho người khác biết anh sống với quá khứ tuổi thơ như thế nào và phân biệt được một con người bình thường cần có sinh hoạt tình dục với một người tốt bụng hay thương người thì anh hiểu được mình có thể làm gì được để giúp cho một phụ nữ đáng thương. Nói một cách, khác biệt phân biệt tình yêu nam nữ (về mặt tính dục) với tình thương đồng loại đối với một người đàn bà đang hoạn nạn, biết sử dụng đúng chỗ, đúng đối tượng hẳn anh đã không bị thực tế phũ phàng vùi dập đến thế! Vậy anh chàng Frank tội nghiệp của chúng ta vẫn có thể đủ tự tin để mở cửa cho một cuộc gặp gỡ với một phụ nữ khác, từ đó xây dựng mối quan hệ lành mạnh và chính trực, có triển vọng phát triển lâu dài hơn. Nếu anh có khả năng đánh giá lại những huyền thoại về đức tính “hào hiệp” kiểu hiệp sĩ thời xưa còn rơi rớt trong nền văn hóa của chúng ta, có lẽ anh đã bắt đầu quá trình xem xét lại bản thân - một công việc không kém khó khăn, cho phép anh hiểu tại sao anh lại có quan hệ với một phụ nữ không đáng tin cậy như Patricia. Nếu anh đừng xa lánh gia đình, bạn bè thân thiết, lắng nghe lời khuyên của họ có lẽ bây giờ anh đã có cuộc sống hoàn toàn khác hẳn. Nắm vững các yếu tố của sự thông minh trong lĩnh vực tính dục, phát triển lên, người ta có thể hiểu biết bản thân hơn và có thể

có một cuộc sống đầy say mê sáng tạo. Kinh nghiệm của Frank là một bài học phản diện.

Khảo nghiệm bản thân, việc đó không dễ chịu thoải mái, thậm chí có thể gian khổ và đau đớn, nhưng không ai bắt buộc phải tự làm một mình. Bạn cần phải qua trải nghiệm của bản thân, qua trò chuyện tâm sự với bạn bè, người thân, với những người bạn có thể tin cậy được. Làm được như vậy ắt có phần thưởng đắt giá: đó là cuộc sống ái ân hoà hợp mà bạn hằng mong muốn.

Những điều hứa hẹn

Cuốn sách này chia làm nhiều phần nhằm giúp bạn đọc đạt được mục tiêu: một bản năng tính dục thông minh hài hòa.

- Trong phần đầu, chúng tôi trình bày cách đề cập mới đối với bản năng tính dục của con người và chúng tôi cũng chỉ ra rằng: nếu có cuộc sống tình dục tích cực thì sẽ có lợi như thế nào.

- Phần thứ hai, nói về những trở ngại ngăn cản chúng ta cải thiện cuộc sống tình dục và khiến chúng ta không rõ bản năng tính dục của con người. Đó là ảnh hưởng của giáo dục gia đình hay nhà thờ, của những thành kiến từ nền văn hóa đại chúng và đặc biệt là những thông tin sai lạc hoặc bịa đặt do các phương tiện truyền thông như: sách báo, đài phát thanh và truyền hình đem lại.

- Phần ba, nghiên cứu cái tôi tính dục thầm kín - nền tảng của sự thông minh tính dục và những nhân tố góp phần phát triển cái tôi tính dục ấy.

- Phần bốn, bàn về những biểu hiện hàng ngày nói lên trình độ thông minh tính dục của mỗi người. Sự hấp dẫn tình dục vận hành như thế nào? Làm thế nào để làm chủ được sự quyến rũ ở nơi làm việc và phải giữ gìn sự chung thủy như thế nào để mối quan hệ được vững bền?

- Cuối cùng ở phần kết luận, chúng tôi đưa ra cách nhìn nhận về một thể hệ thông minh trong lĩnh vực tính dục. Đó là những con em chúng ta. Chúng phải được giúp đỡ để thừa hưởng những kinh nghiệm tốt, cũng như rút ra được những kinh nghiệm từ những sai lầm của chúng ta.

Những bài học rút ra từ công trình nghiên cứu này sẽ đem lại hy vọng cho những ai đang đau khổ vì những “rối nhiễu” tính dục. Khái niệm thông minh tính dục sẽ giúp giải thích nguồn gốc những “trục trặc” tình dục. Ngoài ra còn đưa những câu trả lời cụ thể cho những ai muốn cải thiện cuộc sống sinh lý của mình.

Những người mà chúng tôi xếp vào loại thông minh trong lĩnh vực tính dục đều ít nhiều

có những “trục trặc” hơn những người khác như: không có ham muốn sinh lý, khô âm đạo trong khi giao hợp, khó khăn không duy trì được sự cương cứng, xuất tinh sớm, không thể đạt được cực khoái (đối với nữ) và không có khoái cảm tình dục.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho biết: đối với nam giới cũng như nữ giới, trình độ thông minh giới tính là một chỉ số tốt nhất cho tới nay của những “rối loạn” nói trên. Ví như thiếu thông minh trong lĩnh vực này thường có hại hơn cảm giác tội lỗi trong hoạt động giới tính. Chúng tôi còn thấy sự tinh thông trong lĩnh vực này còn tốt hơn là áp dụng một phương pháp điều trị.

Thông minh giới tính còn cho phép xác định xem cuộc sống tình dục hài lòng đến mức nào. Chúng tôi đã phát hiện thấy rằng: thiếu thông minh giới tính là một trở ngại lớn đạt tới sự mãn nguyện trong sinh hoạt chăn gối, còn hơn cả trường hợp bị lạm dụng tình dục lúc tuổi thơ.

Nói đến thông minh giới tính không có nghĩa là tập hợp các kiến thức về sinh sản hay có những kỹ thuật, tư thế đặc biệt nào đó trong hoạt động tình dục. Cũng không phải là một khả năng bẩm sinh hay một tư chất đặc biệt dành cho một số người được thiên nhiên ưu đãi. Loại thông minh này có thể phát triển, rèn luyện để ngày càng thêm sắc sảo tinh vi. Đây là một khái niệm tưởng như mơ hồ, khó áp dụng trong thực tiễn. Phát kiến của chúng tôi không chỉ là có thể xác định những người thông minh này hành động khác mọi người ở chỗ nào mà còn định lượng trình độ thông minh của mỗi người trong lĩnh vực tế nhị này và chỉ ra cần phải làm gì để hoàn thiện hơn nữa.

Khác với Francis, Bacon đã khẳng định một cách bi quan rằng: con người ta không thể yêu mà lại khôn ngoan được - có nghĩa là theo ông, thật sự yêu thì dễ mù quáng. Chúng tôi tin rằng nắm bắt và biết xử lý đúng đắn những tình cảm giới tính thì đó là những nguồn đem lại hạnh phúc đầy đủ và phong phú.

Bạn có phải là người thông minh trong lĩnh vực giới tính không?

Chúng tôi đã tiến hành trắc nghiệm hàng trăm đối tượng khác nhau, điều đó cho phép chúng tôi định lượng được thông minh giới tính. Ngay từ bây giờ, bạn có thể tự trắc nghiệm chính mình theo bảng chỉ dẫn ở cuối sách. Sau đó trong quá trình đọc các chương sau, bạn sẽ biết được làm cách nào để nâng cao trình độ thông minh của bạn.

Chương 2. CÁI “TÔI” TÍNH DỤC THẨM KÍN



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 1. MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI](#)

Hãy cố mà biết rõ bản thân mình.

Đây là điều khó khăn nhất đối với mọi người.

Xecvăng Tét (Truyện Đông Kisốt)

Ở tuổi 30, Julie đã có một anh bạn tuyệt vời. Cô được anh nể trọng, đối xử ân cần và tha thiết yêu thương. Julie cũng tỏ thái độ quý trọng và yêu thương không kém. Hơn nữa, hai người rất hoà hợp với nhau trong chuyện chăn gối. Nhưng cũng có điều không bình thường làm tổn hại đến cuộc sống lứa đôi của họ. Julie kể: “Tôi không hiểu tại sao mỗi khi gặp anh, chung đụng với anh tôi lại bật khóc, khóc nức nở như trái tim vỡ bung ra. Sau đó, tôi cảm thấy âm đạo khô rát, không còn khoái cảm nữa, chúng tôi buộc phải dừng lại. Tôi không hiểu điều gì đã xảy ra. Với Denis, tôi không có gì phải phàn nàn. Anh thật tuyệt vời. Nhưng điều đó làm anh rất đau khổ. Cả tôi nữa, tôi cũng phát ốm về chuyện đó. Tôi không hiểu ra sao cả. Từ lâu lắm, đây là lần đầu tiên tôi cảm thấy hạnh phúc. Tôi yêu Denis. Tôi không rõ tại sao tôi lại khóc khi ở bên anh, mặc dù tôi thấy rất yên tâm”.

Nói chung, như Julie, chúng ta tưởng rằng chúng ta đã biết rõ giới tính của mình như thế nào. Điều đó rõ ràng mình là kẻ luyến ái đồng giới, khác giới hay cả hai. Mình thấy hấp dẫn với những người dễ gần, giao du rộng hay ngược lại thích những con người ưa ẩn dật, thích người tóc vàng hay tóc nâu, còn trên giường mình thích cái này không thích cái kia. Thế là hết. Chỉ khi nào có trục trặc không giải thích nổi như trường hợp của Julie thì mới rõ là có lẽ người ta không hiểu hết bản năng giới tính của mình.

Đây là dấu hiệu phải chú ý tìm hiểu. Chìa khóa của thông minh giới tính là hiểu biết và tiếp nhận cái tôi tính dục thẩm kín của mình.

Tại sao lại gọi là thẩm kín? Bởi lẽ nó là một phần của bản thân chúng ta mà chúng ta thật sự không hiểu rõ. Mặc dù từ năm 1970 đến nay, luôn luôn vang lên bên tai ta những cụm từ khoái cảm, tự do tình dục... nhưng thực ra vấn đề giới tính là một cái gì hoàn toàn cá nhân. Luôn luôn có cảm giác không thoải mái dễ chịu khi người ta đề cập đến nó. Do đó

người ta tránh không khuyến khích chúng ta khảo sát những ham muốn của chính mình, đi theo kim chỉ nam của riêng mình để xem thật sự chúng ta muốn gì trong lĩnh vực giới tính và lúc nào chúng ta cảm thấy an toàn, thoải mái trong mọi hoạt động giới tính.

Vậy thì mỗi người chúng ta có cái “tôi” giới tính của riêng ta như là dấu vân tay không ai giống ai. Cái “tôi” giới tính ấy được tạo nên bởi những xung năng lành mạnh và thật sự cũng như những ưa thích cá nhân, cũng như tổng hợp những điều chúng ta nhận thức được về giới tính do ảnh hưởng của giáo dục gia đình và môi trường văn hóa xung quanh, cũng như những trải nghiệm của bản thân liên quan đến tình dục. Do có nhiều thông tin không đúng về giới tính đem lại nỗi đau khổ và có sức phá hoại. Cái “tôi” giới tính của mỗi người là một mạng lưới những mối liên kết hay giả định những ham muốn phức tạp, đa dạng, đôi khi mâu thuẫn nhau. Đó là tổng hợp những nhận thức, một khi lĩnh hội được nhất định sẽ chỉ ra đâu là sự thật của bản năng giới tính của mỗi người trong suốt quá trình tồn tại, xây dựng nên một chuỗi thống nhất các mối tương tác giới tính quyết định các ham muốn, tạo ra những mối lo sợ, những điều không an toàn, những niềm tin, những sự mong đợi hình thành nên những cảm giác tội lỗi hay xấu hổ... Tất cả những yếu tố đó một cách vô thức đã hình thành nên những ham muốn giới tính và quyết định hành vi ứng xử của chúng ta.

Hãy lấy thí dụ trường hợp nữ giới. Tuy không thật sự có ý thức nhưng đã khuôn theo nền văn hóa từ bao đời nay vẫn cho rằng: nam giới có vai trò chủ động trong giao hợp. Thêm vào đó, nữ giới còn nghĩ mình chẳng có sự quyến rũ nào khi so sánh với những hình ảnh rất xa rời thực tế về vẻ đẹp nữ giới nhan nhản trên sách báo hay trên màn hình. Những yếu tố đó kết hợp lại có thể ngăn cản người phụ nữ không chịu chủ động trong sinh hoạt giới tính, khiến họ luôn luôn cảm thấy hẫng hụt, không hài lòng và ngăn trở sự hòa hợp với bạn tình. Hoặc như trường hợp một người trong quá khứ tuổi thơ bị một thiết thời nào đó, bị hắt hủi, hay không nhận được những cảm xúc nóng bỏng của người thân và đã tìm cách thoả mãn những nhu cầu xúc cảm đó bằng cách lao vào những cuộc phiêu lưu tình ái mà không bao giờ thấy được thoả mãn về cảm xúc cũng như về giới tính.

Cái tôi giới tính thầm kín có thể đề ra các giải pháp cho các tình thế lưỡng nan đó. Bằng cách khám phá cái thể giới phức tạp của bản năng giới tính, người ta có thể phát hiện những ham muốn đích thực của mình, rũ bỏ những thành kiến, những niềm tin, sự mong đợi và liên tưởng ngẫu nhiên, đạt tới một cuộc sống sinh lý hài hòa.

Khi nói về giới tính, chúng ta thường hoang mang bối rối không biết làm thế nào có được cuộc sống tình dục lành mạnh bởi lẽ chúng ta thường chỉ tập trung vào hành vi ứng xử và không chú ý đầy đủ đến nếp nghĩ, những tình cảm, những cảm xúc kèm theo hành vi.

Chìa khóa của cuộc sống sinh lý không phải ở điều người ta hành động như thế nào trên giường ngủ vì ai cũng có thể học và áp dụng những “kỹ thuật” mới mà ở cách người ta suy nghĩ như thế nào trong đầu. Người ta ít chú ý đến những suy nghĩ tích cực và tốt đẹp về mặt xúc cảm gắn liền với giới tính. Nhưng khi những mối liên tưởng đó trở nên tiêu cực hoặc gây khó chịu - do người ta khắc sâu vào trong tâm trí cho rằng ham muốn giới tính là đáng xấu hổ nếu nói ra, hoặc do người ta đã bị xúc phạm hay bị làm nhục trong những mối liên hệ trong quá khứ, hoặc người ta nạp tâm những hình ảnh về vẻ đẹp cơ thể được trình bày trên sách báo dẫn đến tâm lý không thích hình dáng cơ thể của chính mình... thì quan hệ sinh lý đáng lẽ là khoái lạc và sung mãn thì trái lại, lại phát sinh vấn đề vì tâm trạng hụt hẫng. Lấy ví dụ: Bạn hãy tưởng tượng bạn đang nằm chung giường với một người rất khả ái mà bạn hằng mong đợi. Nếu tâm trí bạn không cùng một cảm giác với bạn mà cứ nghĩ đâu đâu như: lo lắng công việc hàng ngày, hay những mặc cảm về thân hình bạn không có gì hấp dẫn hoặc tâm trạng lo lắng bồn chồn sợ hãi thì nhất định bạn không bao giờ đạt đến khoái cảm toàn vẹn. Điều đó là do khoái cảm tùy thuộc vào những phản ứng hóa - thần kinh trong bộ não và phần của vỏ não chỉ huy kích thích sinh lý nhận những thông tin từ hai nguồn khác nhau: sự kích thích thể chất từ ngay cơ thể bạn và những phần khác của vỏ não đang xử lý những ký ức, những xúc cảm, những niềm tin, v.v... Hậu quả là những kích thích thể chất dễ chịu sẽ lồng ghép với những ký ức đau buồn, những lo toan khắc khoải hay những ý tưởng khác nhau về điều nên hay không nên làm hay cảm thấy!

Chúng tôi khuyên các bạn hãy bắt đầu quá trình khám phá cái tôi tính dục thầm kín của chính mình. Vì cái tôi tính dục bao gồm những huyền tưởng khác nhau, những thiên hướng, những nỗi lo sợ và ký ức có thể khiến bạn bối rối không yên, cho nên nhiều người lẩn tránh, phủ nhận thậm chí cố gắng trấn áp nó.

Nhưng chỉ khi nào rũ bỏ được cảm giác xấu hổ bao quanh những nhân tố tạo nên bản năng giới tính, dũng cảm nhìn thẳng vào nó mà không phê phán, chúng ta mới được tự do lựa chọn những ham muốn và hành vi ứng xử thích hợp, tự do lựa chọn một cuộc sống giới tính cho chính mình và tận dụng triệt để có lợi cho mình.

Tự biết mình có tầm quan trọng rất lớn để trở nên thông minh trong lĩnh vực tính dục vì 3 lý do sau:

- Những trải nghiệm đã qua có thể ảnh hưởng đến hành vi ứng xử tình dục một cách bí ẩn.
- Những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn trong quá khứ có thể gây trở ngại cho một cuộc sống sinh lý hài hòa.

- Những định kiến về những điều được coi như phải cảm thấy, phải muốn hay phải yêu có thể che giấu những ham muốn giới tính thật sự.

Vậy làm sao có thể hiểu được cái tôi tính dục thầm kín của mình? Nó ở gần ta như ý nghĩ, tình cảm và cảm giác của chính bản thân ta. Tuy nhiên, nó thường bị che lấp đằng sau đủ loại thành kiến cố chấp do những “chuyên gia” được coi là chuẩn mực cho tất cả mọi người, và đằng sau cả lời răn dạy dân gian tự cho là nắm vững mọi lời giải đáp ứng với mọi người. Học tập biết rõ bản thân mình nhất là trên phương diện tính dục đòi hỏi phải lắng nghe những tình cảm, những phản ứng của chính mình, biết lắng nghe tiếng nói trái tim mình khi người ta đi làm đường. Chúng ta hãy xem một vài người đã tham gia điều tra cùng chúng tôi về đề tài này cuối cùng đã tiếp nhận cái tôi tính dục thầm kín như thế nào.

Rũ bỏ mọi ám ảnh: quá khứ đau khổ có thể dập tắt cái tôi tính dục thầm kín như thế nào?

Trở lại trường hợp của Julie mà chúng tôi đã trình bày ở đoạn trên. Cụm từ “cảm giác an toàn”, Julie đã dùng để nói về tâm trạng cô cảm thấy khi ở bên cạnh Denis - là một dấu hiệu cho phép chúng tôi hiểu cái tôi tính dục thầm kín của cô. Được hỏi về quá khứ: có bao giờ cô cảm thấy hiểm nguy, không được ai che chở không? Cô cho biết: đúng là nhiều năm về trước cô đã bị cưỡng hiếp. Chuyện xảy ra đã 10 năm, cô cũng chẳng bao giờ nghĩ đến nữa. Câu chuyện gây cho cô đau khổ đến mức cô đã cố quên đi và cũng không bao giờ có thể có mối quan hệ giữa quá khứ đau đớn ấy với vấn đề hiện nay với Denis.

Cô kể: năm thứ nhất đại học, cô ở chung phòng với một bạn gái. Cô bạn ấy có bạn trai. Khi tôi làm quen với anh ta, anh kể ông bố vừa mất, tôi thấy thương xót. Tôi nói với anh ta: lúc nào anh muốn anh có thể đến gặp tôi. Vào một buổi chiều, anh gọi tôi vì muốn nói chuyện với tôi. Anh ta phụ trách ký túc xá sinh viên nên phải ở lại trực. Tôi đến buồng anh ta. Hai người ngồi với nhau nói đủ các thứ chuyện. Thế rồi tôi không nhớ rõ chuyện gì đã xảy ra nhưng bất thành lình anh ta kéo quần tôi. Tôi nói là tôi không muốn nhưng phút chốc tôi đã thấy anh ta nằm đè lên người tôi. Tôi không bao giờ quên câu anh ta nói “Em hãy đồng ý đi”. Tôi hét lên “không” nhưng anh ta vẫn tiếp tục hành động.

Thật không thể tin được. Anh ta phụ trách ký túc xá và lại là người công giáo nữa. Tôi đã mong câu chuyện rồi sẽ qua đi. Tôi nghĩ là tôi đã giả vờ như đã yêu anh. Tôi không rõ tại sao tôi lại làm thế. Tôi đã cố thu xếp mọi chuyện. Tôi tự nhủ nếu tôi thích thế thì chẳng có gì nghiêm trọng. Anh ta làm tôi sợ hãi. Lúc đó tôi mới 17 tuổi, còn anh ta 22 tuổi, người cao lớn lực lưỡng hơn tôi. Tôi không kể với ai về chuyện đã xảy ra. Tôi thấy xấu hổ vì đã không kiên quyết chống lại.

Kỷ niệm đau buồn đó đã giải thích nỗi đau khổ âm thầm khi Julie ân ái với Denis, nên cô cảm thấy an toàn khi ở bên cạnh Denis và cô có thể hạ thấp sự giữ gìn của mình. Làm như vậy, khoái cảm của Julie sẽ làm cho cô nhớ lại hành vi tàn bạo của anh chàng phụ trách ký túc xá đã cư xử với cô khi còn ở đại học. Toàn bộ nỗi đau khổ mà cô kìm nén khi bị hãm hiếp nay lại nổi lên. Sự liên tưởng đã giúp cô hiểu tại sao cô bật khóc khi ân ái với Denis và giúp cô an tâm thấy rằng mọi việc sẽ tốt đẹp trong quan hệ với Denis.

Nếu Julie không nhớ lại quá khứ và suy nghĩ về hậu quả tiêu cực mà chuyện cũ đã ảnh hưởng đến bản năng tình dục của cô, có lẽ cô đã từ chối tình yêu chân thành của Denis. Nhờ sự sáng suốt của cô, nhờ tình yêu và sự ủng hộ của Denis đã giải tỏa được nỗi đau lắng đọng trong quá khứ để không bị tổn thương về tâm lý, như vậy cô đã tìm lại được khoái cảm sinh lý và còn mạnh mẽ hơn trước mỗi khi gần gũi Denis.

Câu chuyện của Julie làm sáng tỏ một chuyện: đau khổ đã xảy ra trong quá khứ có thể che lấp ham muốn sinh lý thật sự và quyết định hành vi ứng xử trong sinh hoạt tình dục và tạo nên những “rối nhiễu” bí ẩn! Nhưng cái tôi tính dục thầm kín không dừng lại ở đó. Bản năng tính dục không được khám phá, tìm hiểu sẽ giữ kín câu trả lời cho các rối nhiễu tình dục bí ẩn. Hơn thế nữa những nhân tố bị che lấp có khi lại có tác dụng tích cực. Thực tế nhiều người còn chưa biết hoặc không thể ngờ bản năng tính dục lại phong phú và đa dạng đến thế. Trong khi có khả năng gạt đi bề mặt của những định kiến trước đây, của những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn và những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ đã quyết định hành vi ứng xử tình dục, chúng ta có khả năng phát hiện những điều mình ưa thích trong lĩnh vực này và có thể - có lẽ là lần đầu tiên trong đời - cảm thấy thật sự thỏa mãn.

Đây là điều đã xảy ra với

Những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn có thể che lấp cái tôi tính dục thầm kín

Elisabeth, 27 tuổi, nhân viên ngân hàng là một thí dụ hoàn hảo của những người chỉ có thể cảm thấy hài lòng trong sinh hoạt giới tính - một cuộc sống tình dục thích hợp với mình bằng cách phát hiện những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn trong quá khứ và những định kiến đã giữ cô trong một quan hệ bất lợi với cô. Khi điền vào bảng câu hỏi đánh giá mức độ hài lòng về sinh hoạt giới tính, Elisabeth chỉ đạt 5 điểm ở thang điểm mà cao nhất là 7. Cô kể mình đang chung sống với một người đàn ông mà mỗi lần chung đụng là một lần tuyệt vời. Cô không bao giờ nghĩ là có thể kéo dài mỗi lần đến 2 tiếng đồng hồ! Hiện nay cuộc sống tình dục của cô là tuyệt vời, nhưng cô đã phải mất nhiều thời gian và trải qua nhiều trải nghiệm đau đớn để thoát khỏi một mối quan hệ rất không thỏa mãn, thậm chí tòi

tệ đối với cô.

Chuyện của cô bắt đầu từ lúc còn thơ ấu. Lên 5 tuổi cô đã mất mẹ. Bố cô một mình nuôi dạy cô. Nhưng chỉ một thời gian sau cô cũng mất luôn cả bố. Sáu tháng sau khi mẹ mất, bố cô cũng đi bước nữa. “Một hôm tôi được dẫn đến hiệu may để thử chiếc váy dài với một bà bạn của bố tôi. Đến ngày cưới của bố tôi, người mẹ kế vào đánh thức tôi lúc 7 giờ sáng khi tôi còn đang ngủ và được cho biết mặc chiếc váy dài vào để đến nhà thờ. Họ không kịp nói với tôi: “Hôm nay là ngày cưới của bố mẹ”. Tôi rất đối ngạc nhiên. Sau đó bố tôi tuyên bố: tôi sẽ về sống với bà nội. Bố đi làm suốt ngày và bà nội thực ra cũng không tiện chăm sóc tôi. Sau đó tôi luôn luôn phải sống với những người nhiều tuổi hơn mình để được chăm sóc vì không được bố quan tâm đến nữa. Quả thật tôi khó mà định được ranh giới trong đời tôi về sau không có khuôn mặt người đàn ông để ý đến tôi như bố tôi trước đây.

Người tình đầu tiên của tôi là Alex, khi đó 42 tuổi, còn tôi 19! Ngay từ đầu, anh ta đã có vài cử chỉ làm tôi khó chịu. Nhưng vì tôi quá trẻ, ít tuổi hơn anh nhiều nên tự nhủ như thế cũng là bình thường thôi. Đúng như vậy, làm sao tôi biết được. Tôi cố tự thuyết phục tôi rằng những cử chỉ ấy thật sự không làm tôi phiền lòng. Ví như chuyện Alex mua đồ lót cho tôi có dây đeo và đăngten màu đỏ mà tôi không thích, nó tầm thường quá. Anh ta mua những băng video gợi tình nhưng cũng không kích thích được tôi. Tôi nghĩ là trong tôi có cái gì đó không bình thường. Anh ta muốn tôi đóng vai một nữ sinh ngây thơ, gọi anh ta là bố và anh ta còn đánh vào mông tôi, coi tôi như một đứa trẻ.

Tôi vào học đại học. Tôi không muốn tỏ ra mình là con ngỗng trắng. Tôi cũng muốn làm ra bộ người dạy đạo đức. Tôi có huyền tưởng cho riêng mình và tôi cố gắng tôn trọng huyền tưởng của anh. Điều đó càng làm tôi chán ngấy! Tôi không bao giờ kể cho người bạn thân nhất của tôi một cách tự hào về những đêm ái ân nóng bỏng của chúng tôi. Tôi rất dè dặt khi nói về chuyện ấy. Thực tế nhiều khi tôi cảm thấy như bị xúc phạm.

Sau một thời gian dài chung sống với Alex, tôi coi chuyện tình dục như là chiều theo sở thích của anh, để kích thích anh. Còn tôi vẫn lạnh lùng như đá. Sau đó chúng tôi chia tay nhau, tôi cảm thấy rất buồn. chàng trai hiện nay đang sống với tôi không có những sở thích kỳ cục như Alex. Và tôi thích như thế.

Mối quan hệ không lành mạnh với Alex đã giúp tôi nhận ra thế nào là một quan hệ lành mạnh. Tôi bắt đầu học sống độc lập và tập biết điều gì tôi đang cần và điều gì tôi không thích khi chung đụng với người yêu trên giường ngủ”.

Elisabeth sống 4 năm với Alex mặc dù cô không chia sẻ những sở thích của anh về

mặt sinh lý. Điều giữ cô kéo dài mối quan hệ đó là ở nhu cầu về một hình ảnh của người cha để được tiếp nhận sự chăm sóc yêu thương. Nhu cầu đó không được thỏa mãn trong một thời gian dài. Hơn nữa cô còn quá trẻ, thiếu kinh nghiệm và không có phương tiện để so sánh tình cảm của một người cha với con khác của một người chồng đối với vợ ít hơn đến hai chục tuổi. Tuy nhiên với thời gian cô nhận ra rằng cô cần một kiểu quan hệ khác trong đó cô cảm thấy là mình nhiều hơn. Cuộc sống vợ chồng với Alex đi ngược lại với điều cô mong muốn thật sự.

Elisabeth đã biết được cái tôi tính dục thầm kín của cô - những sở thích xác thực về tính dục và cách những sở thích ấy bị che lấp bởi một nhu cầu được yêu thương và chấp nhận bởi một hình ảnh người cha. Cô tưởng làm nhu cầu ấy là ham muốn sinh lý. Cô đã trở nên thông minh trong lĩnh vực này khi hiểu ra rằng nhu cầu tình cảm cha con đã ngăn cản cô có quan hệ thật sự có giá trị với đàn ông.

Những ham muốn sinh lý thật sự có thể bị che lấp sau những trải nghiệm gây chấn thương tâm lý, sau những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn. Bằng những định kiến có sẵn chúng ngăn cản ta không phát hiện được những điều ưa thích của mình. Những định kiến thường xuất phát từ những tiêu chí văn hóa đặt những mong đợi của tất cả mọi người vào trung tâm ý thức hệ xung quanh, những mong đợi đó không nhất thiết phù hợp với mỗi người chúng ta.

Khi những tiêu chí văn hóa trái ngược với ham muốn thật sự

Để hiểu bản năng tính dục phải biết phân biệt giữa những điều mà nền văn hóa xung quanh khẳng định là bình thường và những điều chỉ thích hợp với từng người. Hãy lấy trường hợp của Carlos làm ví dụ. Anh là sinh viên trường Thuốc, 22 tuổi, gốc Cuba, chỉ biết có mỗi người bạn gái mà anh quen đã 4 năm. Theo một cách nào đó, điều đó đi ngược lại với những điều mà người ta trông chờ ở những người có cùng một nền văn hoá với anh. Điểm khiến Carlos khác với các bạn anh là ở chỗ đó. Carlos đã kể cho chúng tôi rằng anh đã đấu tranh như thế nào giữa điều được coi như tiêu chí chung mà anh được nuôi dạy từ bé với những điều thích hợp với riêng anh.

Anh nói: “Ở nước tôi, đàn ông phải có tính dục mạnh hơn. Một người đàn ông trước khi cưới nên có một số kinh nghiệm chăn gối thì mới tốt. Đó là điều ngông cuồng của tuổi trẻ. Nhưng thật ra không đúng vì phụ nữ không được làm như nam giới. Ở nước tôi, phụ nữ trước khi về nhà chồng phải giữ được trinh tiết. Đôi khi tôi cũng ghen với bạn bè vì họ “cặp” với nhiều cô gái. Trước đây tôi cũng nghĩ như thế. Nhưng tôi rất yêu cô bạn gái nên tôi không làm như vậy. Tôi đã được nuôi dưỡng từ bé cùng với các cô em họ, tôi đã chứng

kiến nỗi đau khổ của họ nên tôi không muốn làm người tôi yêu phải đau khổ. Thú thật là đôi khi nhìn thấy một cô gái đẹp, tôi cũng nghĩ đến cô ta nhưng chỉ thế thôi, không bao giờ đi xa hơn”.

Cái khuôn mẫu văn hóa, theo đó đàn ông không phải là đàn ông nếu anh ta không có nhiều bạn tình, mặc dù anh ta đang có quan hệ với ai đó, không thích hợp với sở thích của Carlos. Anh không như thế. Điều anh mong muốn thật sự không phải là có nhiều bạn tình mà muốn có sự đa dạng trong quan hệ với bạn tình. Trong lĩnh vực này, Carlos đã phát hiện ra những điều ưa thích về sinh lý của anh dưới những chờ đợi về văn hóa mà anh đã từng bị khắc sâu trong tâm trí.

Không nhận thức được cái tôi tính dục thầm kín của mình thì có thể sẽ dẫn đến những hậu quả tai hại khôn lường.

Julien là một cổ văn tài chính giàu có, trạc ngũ tuần, người to lớn vạm vỡ, vận bộ quần áo đắt tiền, đầu hói, vài món tóc chải ra hai bên. Anh trả lời các câu hỏi của chúng tôi một cách nhã nhặn và thoải mái. Nhưng khi được hỏi về chuyện vợ con, anh bắt đầu thấy bất an, không thể ngồi yên trên ghế. Những giọt mồ hôi xuất hiện trên mặt và nhìn vào ánh mắt, chúng tôi hiểu rằng với anh nói ra chuyện vợ con không phải là điều dễ dàng, thoải mái. Trước mặt chúng tôi là một con người đang đau khổ và hoang mang bối rối cực độ.

Về hoạt động sinh lý mà nói, tôi sống trong sự dối trá từ 25 năm nay và giờ tôi mới tỉnh ngộ. Tôi tiếc là Lise - vợ tôi - và tôi đã không nói thẳng ra những khó khăn trong cuộc sống chăn gối với nhau. Tôi quen biết Lise khi chúng tôi cùng học đại học. Đó là một mối tình rất đẹp. Sau khi gặp Lise, tôi không còn muốn lấy ai khác làm vợ. Khi cưới, chúng tôi chẳng có chút kinh nghiệm gì. Bề ngoài Lise tỏ ra là người chuộng khoái cảm tình dục. Cho đến trước đêm tân hôn, chúng tôi vẫn giữ gìn không đụng chạm đến nhau. Tôi không thể tưởng tượng rằng lĩnh vực đó lại có vấn đề! Trong sinh hoạt vợ chồng, Lise như bị tê liệt, vấn đề là ở chỗ ấy. Tôi thường tỏ ra đòi hỏi trước. Còn Lise cũng tỏ ra không khó chịu gì. Cuối cùng tôi có cảm tưởng mình là đứa bé hay vùi vĩnh. Thật nhục nhã làm sao! Vì vậy tôi cũng chấm dứt luôn. Hai người không bao giờ nói đến chuyện ấy nữa. Tôi nghĩ hôn nhân không chỉ có thể và không nên cho chuyện ấy là quan trọng quá.

Tình yêu lứa đôi Julien - Lise dần dần phai nhạt cho đến khi cả hai người không còn nói chuyện với nhau nữa. Họ quyết định đi tư vấn gia đình. Nhưng từ đó Julien có một chuyện bí mật: Tôi và vợ cùng bước vào phòng tư vấn để nói về trục trặc trong cuộc sống chăn gối giữa chúng tôi. Nhưng trong thời gian này, tôi có quan hệ với một nữ đồng nghiệp tên là Jeanne. Một hôm trong phòng làm việc của tôi, tôi và Jeanne cùng thảo luận với nhau

về một hồ sơ. Bỗng nhiên trong một phút không làm chủ được mình, tôi ôm hôn Jeanne và sau đó mỗi tuần một đôi lần ở nơi làm việc về tôi đều rẽ vào nhà cô. Nói riêng về mặt sinh lý thì Jeanne thật là tuyệt vời. Trước đó tôi không thể nghĩ rằng mọi chuyện lại có thể tốt đẹp đến thế. Nhưng ngay sau đó tôi cảm thấy mình có lỗi về mặt thể xác, điều đó làm tôi quá sức. Mới đây tôi bị cơn đau tim và phải phẫu thuật.

Thế là một tuần 3 lần đều đặn tôi gặp gỡ Jeanne - điều đó có nguy cơ đến cả tính mệnh - đồng thời tôi tìm gặp một nhà tâm lý và nói với Lise rằng có lẽ phải chia tay nhau. Mặc dù vậy tôi vẫn yêu Lise. Nhưng làm sao nói hết được sự thật. Có những ngày tôi lái xe đến nơi làm việc như người mất hồn, không muốn dừng xe lại mà chỉ muốn tiếp tục đi không mục đích.

Theo chúng tôi, cái sai của Julien là phủ nhận những ham muốn giới tính của mình và muốn chôn vùi nó trong quên lãng. Nếu anh trung thực hơn với chính mình, anh có thể thừa nhận rằng một cuộc sống tình dục đúng đắn là rất quan trọng và không có gì là không lành mạnh. Đáng lẽ anh phải tôn trọng những nhu cầu của chính mình và trao đổi thẳng thắn với vợ, nhưng anh lại lao vào một cuộc phiêu lưu tình ái ngoài hôn nhân và đưa cuộc hôn nhân đó đến nguy cơ tan vỡ. Đó là chưa kể hậu quả của bi kịch gia đình sẽ tổn hại đến sức khỏe của anh.

Một cách tiếp cận thông minh vấn đề tính dục là sớm nói ra sự không thoả mãn về mặt sinh lý với vợ, và nhờ sự giúp đỡ của thầy thuốc trị liệu. Điều đó quả là không dễ dàng. Đúng là Julien cảm thấy bị sỉ nhục khi ở vị trí của người “đi xin” nhưng không làm gì đã đẩy Julien vào tình thế khó khăn hơn. Anh lui về ẩn trong cái góc riêng của mình và có cảm tưởng chỉ còn cách chia tay với vợ - người mà anh vẫn yêu mến. Vậy là mối xung đột gia đình do ảnh hưởng của tần số các cuộc sinh hoạt ái ân đã có thể giải quyết ổn thỏa nếu hai người nói thẳng ra với nhau. Nhưng Julien đã vùi dập những nhu cầu sinh lý chính đáng của mình đưa cuộc xung đột đến chỗ trầm trọng trong im lặng, đưa tình thế đến chỗ tiềm ẩn một hiểm họa!

Trò về cuộc trắc nghiệm

Cái tôi tính dục thầm kín là một phần quan trọng của cá tính mỗi người. Hiểu rõ nhu cầu và những điều mình ưa thích là một giai đoạn quan trọng đạt tới sự thông minh trong lĩnh vực tính dục. Không có sự hiểu biết này thì dù có kiến thức khoa học về tính dục con người đến đâu, dù có những kỹ thuật mới hay cả những khả năng thông cảm giữa người với người cũng không đủ để có một cuộc sống sinh lý toại nguyện.

Chúng ta hãy cùng nhau xem xét một số vấn đề trong bảng trắc nghiệm.

Nếu bạn trả lời “có” vào câu hỏi thứ 5 (Bạn có giấu bạn tình của bạn trong một thời gian dài bí mật giới tính của bạn không?), có lẽ bạn sẽ không rơi vào trường hợp của Julien khi phải trải qua một cuộc sống sinh lý trắc trở, ngăn cản bạn không cảm thấy hứng thú giới tính trong giai đoạn hiện nay, hoặc như Julien phải sống trong tình trạng đối trá hai mặt với hậu quả khôn lường.

Nếu bạn trả lời “thường có” vào câu hỏi thứ 3 (Bạn có xấu hổ về những ham muốn sinh lý hay về những hành vi ứng xử tình dục không?) bạn sẽ như Elisabeth có quan hệ giới tính trái ngược với ham muốn thật sự hay những điều ưa thích của bạn.

Tất cả những câu hỏi nói trên nhằm ước lượng ý thức của bạn về bản năng tính dục, là bước khởi đầu để bạn tìm hiểu những tình cảm thật sự về giới tính và để xem bạn có tôn trọng những tình cảm đó không?

Ngoài ra trước khi chấp nhận hay từ chối một quan hệ sinh lý với ai, chúng tôi gợi ý bạn hãy lắng nghe cái tôi tính dục thầm kín của mình bằng cách tự đặt những câu hỏi sau đây:

- Tôi có theo những nhu cầu thật sự, những ham muốn và những điều ưa thích của tôi không?
- Tôi có trung thực với chính mình về điều tôi muốn thật sự hay không?
- Mỗi quan hệ sinh lý này có làm tôi đau khổ vì ngược lại với những ham muốn thật sự của tôi không?
- Có làm tăng thêm những yếu tố phá huỷ trong bản năng tính dục của tôi không?
- Có đem lại cho tôi một niềm vui thật sự không?
- Có củng cố và khẳng định những thôi thúc lành mạnh không?
- Có tôn trọng nhân cách giới tính thật sự của bạn tình không?

Việc trả lời các câu hỏi nói trên là quan trọng vì đó là những vấn đề thực chất trong quan hệ giữa hai người, đem lại hạnh phúc giới tính cho mỗi bên. Chúng ta phải chắc rằng chúng ta tôn trọng và trau dồi cái tôi tính dục thầm kín của mình. Nếu chúng ta tin vào những điều như là “mình to béo thế này chắc chẳng ai thích đâu nhỉ?”, “tôi không bao giờ có thể nói với vợ tôi những tình cảm tính dục thật sự của tôi, thà rằng quên đi...”, “mình đã già rồi chẳng còn ai thích nữa”... là chúng ta đã bóp nghẹt bản năng tính dục của bản thân và làm mai một dần một món quà chủ yếu của cuộc sống.

Điều đó càng khó bao nhiêu thì càng đáng phải nhìn thẳng vào bản năng tính dục của

mình bấy nhiêu. Sự thật sẽ cho ta được tự do phát hiện những sở thích, những điều chúng ta ưa thích để cuối cùng đi đến một cuộc sống sinh lý thật sự và hài hòa. Để bắt đầu hiểu cá tính giới tính của mình, bạn hãy làm bài tập như sau:

Bài tập: Nhìn lại quá khứ

Khi bạn có từ 1 đến 2 tiếng đồng hồ rảnh rỗi, bạn hãy mô tả lại trên giấy quá trình hoạt động sinh lý của bạn. Bắt đầu bằng việc viết lại lần đầu tiên bạn hoạt động sinh lý như thế nào, lúc đó bạn cảm thấy gì và nghĩ gì. Những lần sau đã được tiến hành như thế nào và bạn hãy tự thuật lại.

Bạn phải viết ra chứ không phải chỉ có suy nghĩ. Quan trọng là viết ra trên giấy bản tường thuật chân thành về những trải nghiệm tình dục của bạn và điều đó thường giúp bạn xác định lại các bước đi mà bạn muốn thay đổi. Ví như: lúc đó bạn chỉ cốt thỏa mãn bản thân hay chỉ muốn làm vừa lòng người yêu, hay chỉ nhằm củng cố mối quan hệ giữa hai người. Điều này giúp bạn xác định lại những bước phát triển (những sơ đồ) về tình cảm và thái độ đối với giới tính. Nhiều người rất ngạc nhiên về những điều họ phát hiện ra chính mình bằng cách đó.

Viết lại quá trình sinh hoạt giới tính của bản thân là chặng đầu tiên trên con đường phát hiện cái tôi tính dục thầm kín của mình.

Chương 3. HÀNH VI TÍNH DỤC



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 1. MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI](#)

Tính dục có mặt ở mọi nơi như được gắn kết với cuộc sống, vào cơ thể người đàn ông cũng như người phụ nữ. Quá trình phát triển của tính dục cũng là của toàn bộ của cuộc sống con người

Havelok Ellis- New Spirit. Tinh thần mới. Một giờ với tình yêu bằng cả năm sống mòn mỏi.

Aphra Behn- L'Ecumeur - Tên cướp biển.

Hoạt động sinh lý cần thiết cho con người như thế nào thì hành vi tính dục - một dạng hoạt động sinh lý cũng cần thiết như thế với cuộc sống con người như khí trời, thức ăn, thức uống, sự bài tiết chất thải trong cơ thể. Nó có vai trò căn bản với con người như: xúc cảm, suy tưởng, nhân cách con người.

Có lẽ không cần và không nên đặt câu hỏi tại sao, nên hay không nên có hành vi tính dục. Tính dục có tầm quan trọng lớn lao như vậy mà có nhiều người, do những khó khăn phức tạp của vấn đề đã tìm cách tránh né, thậm chí chối bỏ thẳng thừng.

Thật là một sai lầm tai hại!

Xóa bỏ bản năng tính dục, không thừa nhận sự tồn tại của nó có khác gì tự cắt bỏ một phần chủ yếu của cơ thể, của cuộc sống con người. Được xem như một người thông minh trong lĩnh vực này, điều tiên quyết phải là tiếp nhận bản năng tính dục của chính mình, không coi thường hoặc phủ nhận mà phải trau dồi nó.

Như Suzanne đã nói: “Thực tế hoạt động sinh lý là việc tốt. Tôi thường bất chợt nghĩ đến chuyện ấy, tưởng tượng mình đang thực hiện trong những điều kiện khác thường. Có lúc chỉ đơn giản nghĩ đến cũng đủ cảm thấy điều tốt lành và thú vị...”.

Suzanne không phải là nhà khoa học và cô cũng chẳng nắm được phát minh gì mới nhất trong lĩnh vực này. Nhưng theo bản năng, cô chỉ thừa nhận điều khoa học đã chứng minh hoạt động sinh lý lành mạnh tích cực sẽ làm cuộc sống thêm hạnh phúc về thể chất và tinh thần, kéo dài tuổi thọ.

Nhiều người mong muốn có cuộc sống sinh lý tốt hơn nhưng qua kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy họ không làm gì được cho việc đó. Họ dành phần lớn thời gian và công sức cho đủ mọi thứ nghĩa vụ được giao phó hay cho những công việc đang làm họ say mê hơn là để làm cho cuộc sống sinh lý hài hòa hơn. Họ sẽ xử sự khác nếu họ biết rằng dành thời gian cố gắng để cải thiện cuộc sống tình dục cũng quan trọng như hoạt động thể thao, ăn uống đầy đủ và chăm sóc sức khỏe nói chung.

Điều đầu tiên phân biệt những người thông minh trong lĩnh vực này với người khác là ở chỗ: họ thừa nhận tình dục là căn bản tốt cho sức khỏe, đem lại nhiều cái lợi về tinh thần cũng như thể chất. Một số người còn nghĩ tình dục là nguy hiểm. Nhưng thái độ tiêu cực đối với vấn đề giới tính có thể dẫn đến tự đối mình về những ham muốn sinh lý, tiến hành những quan hệ tình dục lén lút đáng xấu hổ, hay do không kìm nén được thôi thúc mà không chú nhận những việc đã làm, không tự bảo vệ chống lại bệnh tật hay để tránh mang thai, thậm chí dẫn đến hoàn toàn kiêng kỵ hoạt động giới tính.

Vì hoạt động giới tính đem lại nhiều cái lợi, lẽ đương nhiên việc đầu tư nghị lực cho nó là cần thiết. Trước hết là làm những điều cần phải làm trước khi xây dựng nên một mối quan hệ (yêu đương), sau đó là duy trì quan hệ đó bằng cách tiến hành hoạt động sinh lý đều đặn.

Nhưng khá nhiều người lại không làm như thế. Trong công trình nghiên cứu này, chúng tôi đã làm việc với nhiều người, hỏi họ: hiện nay có quan hệ (yêu đương) gì không? tần số các lần giao hợp và bản thân đã mất công sức như thế nào để tìm một bạn tình?

Đa số họ còn trẻ, ở lứa tuổi từ 18 đến 39. Lúc đầu chúng tôi chắc rằng: ở lứa tuổi đó chắc hẳn họ có một cuộc sống sinh lý tốt đẹp. Vậy mà nhiều người trong số đó đã trả lời họ ít có quan hệ sinh lý hơn chúng tôi tưởng. Gần 1/3 số người trả lời họ có quan hệ sinh lý một hay hai lần trong một tháng hay ít hơn; 14% chỉ 1/2 lần trong năm; chỉ có 1/3 trả lời là họ giao hợp một hay hai lần mỗi tuần. Theo kết quả nghiên cứu, đây là tần số tối ưu để rút xa một trong những cái lợi thực tế của hoạt động giới tính, có được một hệ thống miễn dịch có hiệu lực hơn.

Có nhiều lý do để giải thích tình trạng trên đây. Trước hết có một quan niệm bịa đặt đã trở thành huyền thoại có sức lan truyền khắp mọi nơi trong nền văn hóa của chúng ta: tình dục bản thân nó là nguy hiểm. Tình dục đầu độc tinh thần, làm suy yếu cá tính, huỷ hoại ý thức đạo đức và làm kiệt quệ những ai dồn nghị lực vào chuyện ấy mà đáng lẽ ra nghị lực đó cần phải được cống hiến cho những thành tựu văn hóa “cao quý” hơn. Quan niệm đó khác xa sự thật. Tuy vậy, rất nhiều người, kể cả thanh niên cho rằng: tình dục là nguy hiểm

cho sức khỏe thể xác và tinh thần. Chúng ta hãy nghe Georges - một sinh viên tâm sự: “Tôi không thủ dâm nữa bởi vì tôi nghĩ rằng như thế là tự huỷ hoại mình. Ai nói thế nào thì nói, nếu ngày nào anh cũng làm như vậy thì anh sẽ thấy! Riêng tôi, tôi thấy đã mình đã tự làm khổ bản thân về thể xác, tinh thần cũng như về xúc cảm. Tôi biết vô số người, sau khi làm chuyện đó cảm thấy chán chường, ô nhục. Chính là họ phải chịu hậu quả về việc làm của họ”.

Georges đã lầm to. Không phải tính dục nói chung và thủ dâm nói riêng có những hậu quả tiêu cực về thể xác. Nhưng anh không phải là người duy nhất tin như vậy. Chúng tôi rất ngạc nhiên khi khá nhiều người cũng có cùng một ý nghĩ như Georges. Đến 40% số người được hỏi đã trả lời tương tự và cho đó là một hành vi tự huỷ hoại, không nên làm. Những người này không đưa ra những câu trả lời đúng cho những câu hỏi về thông minh tính dục và về những kiến thức khoa học về tính dục bằng những người kiên quyết bác bỏ quan niệm cổ xưa về thủ dâm.

Ngoài ảnh hưởng của những ý kiến hoang đường, những người không chịu dành công sức để cải thiện hoạt động sinh lý của mình còn có nhiều lý do khác. Ví dụ: những người có tần số thực hiện hành vi tính dục thấp nên không thấy rõ lợi ích của giới tính đối với sức khỏe.

Trả lời câu hỏi “Bạn có nghĩ rằng hoạt động giới tính cũng như thể thao, ăn uống cân đối là có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ của bạn không?”, 41% số người được hỏi đã trả lời chúng tôi rằng hoạt động giới tính đều đặn không tác động gì đến sức khỏe, hoặc tỏ ý nghi ngờ về lợi ích đó hoặc cho rằng lập luận đó không được thực tế khoa học chứng minh.

Tuy nhiên, nói rằng hành vi tính dục có lợi cho sức khỏe là dựa trên nhiều chứng cứ khoa học

Tác dụng có lợi cho sức khỏe

Thực hiện hành vi tính dục một cách đều đặn, phù hợp sức khỏe và tâm trạng, đồng thời kèm theo những phòng ngừa cần thiết đem lại một loạt những lợi ích cho sức khỏe thể xác và tinh thần.

Trước hết, hành vi tính dục tạo cơ hội rèn luyện vận động tim mạch không thể coi thường. Mỗi tuần giao hợp 3 lần làm tiêu hao tới 7000 calo, mỗi năm tương đương với cuộc chạy bộ 100 km. Sinh hoạt giới tính giảm tỷ lệ cholesterol trong máu theo hướng lành mạnh, tăng khối lượng oxy trong các mô và các cơ quan, kích thích nội tiết tố sinh dục nam, testosterone phát triển. Những hormon này đến lượt nó làm xương và các cơ khỏe ra. Nói

một cách đơn giản, nếu hành vi tính dục thực hiện đều đặn sẽ làm con người khỏe thêm ra, có thêm khả năng (tính dục), nhờ thế lại thúc đẩy lòng ham muốn thêm nữa.

Những lợi ích khác của việc thực hiện đều đặn hành vi tính dục đối với sức khỏe là từ hạ tỷ lệ cholesterol dẫn đến giảm thiểu các bệnh về tuyến tiền liệt, giảm stress và giảm nguy cơ tử vong của bệnh tim.

Đối với phụ nữ, hoạt động giới tính có thể trợ giúp tăng tỷ lệ tiết tố sinh dục nữ estrogen như: bảo vệ tim, giữ cho các mô âm đạo luôn luôn mềm mại, giảm bớt tình trạng kinh nguyệt không đều, cũng như giảm đau, giảm stress tâm lý cho hội chứng tiền kinh nguyệt.

Thực tế khoa học cũng chứng minh rằng: hoạt động giới tính có thể giúp cải thiện hệ thống miễn dịch và sức đề kháng. Carl Chametski thuộc trường đại học Wilkes ở Wilkes-Barre, bang Pennsylvania - Hoa kỳ đã hỏi chuyện 111 sinh viên đại cương về hoạt động giới tính của họ trong tháng trước và tiến hành đo tỷ lệ miễn dịch globulin (IgG) trong nước bọt. Miễn dịch globulin IgG là một thành phần trong hệ thống miễn dịch gần với những vi khuẩn đột nhập trước khi gọi hệ thống miễn dịch đến để tiêu diệt. Chametski đã phát hiện: những sinh viên có hành vi tính dục 2, 3 lần một tuần có mức IgG cao hơn khoảng 30% so với những sinh viên không hoạt động giới tính.

Những tác dụng bổ ích đặc thù do hoạt động giới tính đem lại gắn với một loại hormon gọi là DHEA được giải phóng khi đạt đến cực khoái trong giao hợp. Hormon DHEA do vỏ thượng thận sinh ra. Những kết quả nghiên cứu mới đây cho biết: hormon DHEA có thể kích thích tư duy, tăng thêm hoạt động của hệ thống miễn dịch, chặn đứng sự phát triển của các khối u, kích thích sự phát triển của xương và ngay cả có thể chống trầm cảm. Chất DHEA là đầu vị trên thị trường các chất dinh dưỡng bổ sung. Sử dụng hormon thượng mại hóa mang lại nhiều rủi ro nhưng điều đó chứng tỏ rằng những chất bổ sung như vậy có lẽ không phải là không cần thiết. Theresa Grenshaw chứng minh rằng: tỷ lệ DHEA lên mức cao nhất, tăng từ 3 đến 5 lần so với bình thường trước khi đạt đến cực khoái trong giao hợp. Hơn nữa nhiều công trình nghiên cứu cho biết DHEA mức cao có ở những người tích cực hoạt động giới tính.

Giới tính và tuổi thọ

Trong số những tác dụng bổ ích do hoạt động giới tính đều đặn đem lại có việc làm tăng tuổi thọ. Ví dụ: chất hoóc môn DHEA chặn đứng sự phát triển của các khối u do đó có tác dụng phòng ngừa ung thư. Tương tự, người ta đã chứng minh mối liên hệ giữa sinh hoạt giới tính đều đặn và giảm thiểu các chứng bệnh đau tim. Theo một công trình nghiên cứu

của Mỹ công bố năm 1998, trong những người được theo dõi 20 năm tiên tục thì những người có tỷ lệ hoóc môn DHEA cao hơn mức bình thường giảm được 15% nguy cơ tử vong về bệnh tim.

Ngày nay chúng ta đã có thể khẳng định rằng sinh hoạt giới tính đều đặn có thể tăng thật sự tuổi thọ. Một công trình nghiên cứu công bố năm 1997 trong British Medical Journal (Báo Y học Anh) đã kết luận: đối với nam giới, nếu hoạt động sinh lý đều đặn có thể giảm tỷ lệ tử vong. Các tác giả công trình nói trên đều là giáo sư trường Đại học Bristol và Queen's ở Belfast (Ai rlen) đã nghiên cứu, theo dõi 918 người đàn ông trong độ tuổi 45 đến 59 tại thành phố Caerphilly và 5 làng lân cận xứ Galles. Những người đạt cực khoái trong giao hợp 2 lần mỗi tuần hoặc nhiều hơn có nguy cơ tử vong thấp hơn những người hoạt động giới tính ít. Tác dụng đặc biệt rõ rệt nhất ở những người mắc bệnh tim.

Công trình nghiên cứu này càng có ý nghĩa ở chỗ các tác giả đã kiểm tra một loạt các nhân tố quen thuộc lâu nay vốn gây hại cho sức khỏe và tuổi thọ như: thuốc lá, tỷ lệ cholesterol cao, huyết áp cao và triệu chứng sắp đau tim. Ngày nay chúng ta biết rằng, không phải những người có sức khỏe tốt mà sống lâu hơn và họ tích cực hoạt động giới tính hơn vì có sức khỏe tốt mà chính là sự tích cực hoạt động giới tính đã ảnh hưởng đến việc kéo dài tuổi thọ, yếu tố sức khỏe ở đây không tính đến.

Cuối cùng hoạt động sinh lý có thể giúp cho quá trình lão hóa diễn ra nhẹ nhàng hơn. Nội tiết tố sinh học testosterone được giải phóng trong khi giao hợp thuộc về lớp hoóc môn corticosteroid - một trong những tác dụng của chúng là giảm viêm khớp và giảm đau do viêm khớp sinh ra.

Tác dụng có lợi cho sức khỏe tinh thần

Hoạt động sinh lý còn tăng mức endorphine có tác dụng giảm đau - những chất này vốn có trong cơ thể, có thể giúp việc giảm thiểu stress, tạo ra cảm giác thư giãn, hài lòng, tạo cuộc sống thoải mái. Thực hiện hành vi tính dục đều đặn còn giúp việc cải thiện mối quan hệ góp phần giải tỏa ức chế hay những phiền muộn hàng ngày không tránh được trong cuộc sống lứa đôi. Đó là do sự gia tăng tỷ lệ oxytocine (còn được gọi là “hoóc môn kết dính”) vì nó gắn liền với những tình cảm yêu thương hay ý muốn gần gũi với người khác. Nhiều công trình nghiên cứu cho biết những người có gia đình thường sống hạnh phúc hơn, sức khỏe tốt hơn những người sống độc thân hay ly hôn. Điều này muốn nói lên vai trò hoạt động giới tính đều đặn trong cảm xúc hạnh phúc.

Ở Hoa Kỳ cũng như ở một số nơi, nhiều công trình nghiên cứu chứng minh rằng: cuộc sống tình dục mãn nguyện ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống nói chung.

Soren Ventogodt, làm việc tại Trung tâm Nghiên cứu chất lượng cuộc sống ở Copenhagen - Đan mạch, năm 1998 đã tiến hành điều tra trên 2460 công dân Đan Mạch, so sánh những người có cuộc sống tình dục toại nguyện với những người đang có “trục trặc” về chức năng sinh lý. Kết luận rút ra là: chất lượng cuộc sống của những người có “trục trặc” giảm gần 10% so với những người có hoạt động giới tính ổn định và hài hòa. Mỗi quan hệ giữa tình dục toại nguyện và chất lượng cuộc sống cũng được chứng minh trong nhiều công trình nghiên cứu ở những nước khác.

Ruth Mathias và đồng nghiệp của ông ở trường Cảnh sát cộng đồng và Nghiên cứu xã hội (UCLA) đã phát hiện mối liên hệ trực tiếp giữa tình dục toại nguyện và sức khỏe tinh thần. Các ông đã tiến hành điều tra trên 1216 người có tuổi (trung bình 77 tuổi), trên 30% số người được hỏi trả lời trong tháng trước họ có sinh hoạt giới tính đều đặn và 67% số người cho biết họ hài lòng về hoạt động giới tính của họ. Các bảng điểm và số liệu thống kê đã cho biết mối liên hệ chặt chẽ giữa tình dục toại nguyện và sức khỏe tinh thần.

Tại sao phải “nhịn”?

Chúng ta đã biết sinh hoạt giới tính đều đặn có lợi cho sức khỏe thể xác và tinh thần như thế nào. Điều đó chứng tỏ rằng đã có bạn tình (nam hay nữ) ắt phải và nên có quan hệ tình dục đều đặn và trong những điều kiện tốt nhất.

Linda Waite, giáo sư xã hội học trường Đại học Chicago- Hoa Kỳ vừa công bố kết quả một cuộc điều tra rộng rãi tiến hành năm 1992 ở qui mô toàn quốc, khẳng định: những người có gia đình sinh hoạt tình dục nhiều lần có cuộc sống tốt hơn những người sống độc thân hoặc những người sống với nhau như vợ chồng nhưng không kết hôn. Linda Waite cho rằng: những người có gia đình có nhiều lý do để chiều lòng vợ (hay chồng) là những người họ gắn bó lâu dài và chặt chẽ về mặt xúc cảm. Hạnh phúc tình dục còn đem lại nhiều cái lợi khác. Theo Linda Waite, những người ly hôn đều dễ rơi vào ma túy, nghiện rượu và trầm cảm hơn là những người có hạnh phúc gia đình chu toàn.

Bạn có sẵn sàng cải thiện bản năng tình dục của bạn không?

Ngay cả khi về lý thuyết, người ta đã biết sinh lý hoạt động tốt thì có lợi như thế nào nhưng xem ra người ta chưa chịu đầu tư thời gian, nghị lực và niềm tin vào việc làm sao để đạt được cuộc sống giới tính tốt hơn.

Chúng tôi đã hỏi chuyện những người tham dự cuộc điều tra và rất ngạc nhiên khi thấy gần một nửa số người được hỏi đã trả lời họ có dành thời gian công sức để tìm đối tượng ngang với công việc hàng ngày của họ. Còn gần 1/3 đã thú nhận sau một ngày làm việc

cũng khá căng thẳng mệt mỏi nên họ không còn nghị lực đâu nữa để tìm cách cải thiện đời sống tình dục của họ. 60% thú nhận cuộc sống tình dục của họ quá tồi khiến họ không buồn nghĩ đến nữa. 40% còn trả lời với một tâm trạng tuyệt vọng thất bại chủ nghĩa, họ nói bản năng tình dục là một cái gì sẵn có trong mỗi người từ khi bố mẹ sinh ra thế nào thì được thế, không thể hoàn thiện hay cải tiến được gì!

Bà Andrée là một phụ nữ hiếm hoi chúng tôi gặp trong cuộc điều tra đã vượt qua định kiến sai lầm đó. Bà đã quyết tâm tìm cách hoàn thiện bản năng tình dục dù việc đó không mấy dễ dàng với bà.

Năm nay bà 47 tuổi, ly dị đã 7 năm. Khi đó bà nghĩ sẽ tham gia cuộc đua để mau chóng tìm được ai đó hợp với mình, nhưng việc đó khó khăn hơn bà tưởng.

“Tôi thật quá ngây thơ. Tôi cứ nghĩ ly dị xong, người ngoại đi, sẽ mở rộng giao du chơi bời và chỉ 1, 2 năm sẽ tái hôn. Nào ngờ... Tôi không thể nói rằng tôi đã đến với bao nhiêu cuộc hẹn. Không phải tôi từ chối không chịu ôm hôn ai, nhưng tôi không ngờ đã có nhiều chàng trai đến thế. Đến một lúc tôi bỏ mặc hết. Tôi không thể nào chịu đựng được cảnh nhận lời đến nơi hẹn để gặp những gã đàn ông mà chỉ sau 5 phút đã thấy không thể gặp lại được nữa, cũng không thể đi ăn tối với người mà lúc đầu có cảm tưởng là có thể bén duyên được nhưng sau đó cũng không gây được ấn tượng gì.

Thế là tôi ngừng cuộc tìm kiếm, để mặc cho số phận. Tôi cho là mình khát khe quá. Cuối cùng tôi vẫn cô đơn, chỉ xót thương cho cảnh ngộ hẩm hiu. Cuối cùng tôi tự nhủ: “Thế là không được”. Nếu tôi không làm gì cả thì không thể ngồi mà rên rỉ đổ lỗi cho số phận. Tôi tự thỏa thuận với mình. Mỗi tuần tôi trả lời 5 đối tượng đăng báo tìm bạn và thấy tình cảnh tốt dần lên. Cố gắng của tôi cũng đáng thôi”.

Điều đó đòi hỏi thời gian và sự kiên trì. Cuối cùng Andrée đã gặp một người mà bà yêu thương rất mực và rất hợp với nhau về quan hệ giới tính. Bà thổ lộ: “Cũng phải can đảm lắm tôi mới có thể mỗi tuần nhấc máy điện thoại 5 lần để bước đầu làm quen. Nhưng vất vả cũng đáng, vì cuối cùng tôi đã đạt được mục đích. Thật sự là một món quà đáng giá. Trong lòng lại thấy xốn xang đam mê như lúc trẻ. Tuổi tác bên ngoài 47 hay 50 cũng không quan trọng. Hoàn toàn không thể ngờ được”.

Vậy điều quan trọng là khi còn trẻ không nên chối bỏ tình bạn và khi tuổi đã xế chiều cũng không nên lãng tránh mà nên tìm cách tiếp tục hoạt động giới tính.

Đây là việc làm cả đời

Nếu thời thanh niên hoạt động sinh lý của bạn yếu kém thì chắc chắn về già cũng như

thể thôi, hoặc còn giảm sút hơn nữa. Nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng: một trong những nhân tố báo trước tình trạng hoạt động giới tính ở tuổi già là tần số quan hệ sinh lý khi còn trẻ.

Nhưng hiểu được tầm quan trọng, thậm chí có được khả năng hoạt động sinh lý lúc về già đòi hỏi phải có một trình độ thông minh trong lĩnh vực này. Chúng tôi đã hỏi chuyện những người tham gia trắc nghiệm xem họ nhìn nhận vấn đề tính dục ở tuổi 70 như thế nào. Những người trả lời: không thể tưởng tượng đến 70 tuổi mà vẫn còn quan hệ sinh lý tốt, chiếm tỷ lệ rất thấp, ở bậc F. Những người trả lời dè dặt hơn: không chắc đến 70 tuổi còn có khả năng quan hệ sinh lý thì nhiều hơn nhưng cũng không vượt được bậc D. Còn những người khẳng định: đến 70 tuổi còn hoạt động được trong lĩnh vực này thì chiếm tỷ lệ cao hơn một chút nhưng không bằng những người nói họ sẽ cố gắng làm theo khả năng sức khỏe của họ.

Tại sao lại có tâm trạng bi quan về hoạt động sinh lý khi về già? Tuổi càng cao cơ thể càng thay đổi, nhiều bộ phận trong người bị lão hóa. Đa số những người được hỏi chuyện đều lo ngại những thay đổi trong cơ thể sẽ ảnh hưởng bất lợi đến giới tính của họ.

Lydia là một phụ nữ còn rất sung mãn, mặc dù bà gần 60 tuổi, tóc đã bạc trắng, nhưng thổ lộ rất chân thành với chúng tôi như sau: vào lúc 40 tuổi, tôi đã tưởng không dám nhìn mình trong gương nữa. Tóc tôi hoa râm sớm nên tôi đi nhuộm tóc. Đến lúc 45 tuổi, tôi đã nhận ra những vết nhăn ở đuôi mắt, nước da không còn bóng láng như trước. Những ngày còn khỏe, da tôi chẳng khác gì con gái tuổi 20 sau một tuần mất ngủ. Trước đây nước da tôi rất đẹp, thân hình cũng khá, bộ ngực nổi trội, cặp giò thanh tú - đó là nhận xét của phái mày râu. Hồi tôi 20, nhiều chàng trai ngấm nhìn bộ ngực và cặp giò của tôi không biết chán. Tôi biết rằng họ thích tôi. Nhưng khi 40 tuổi, mỗi lần soi gương, tôi thấy ngực mình đã chảy xệ, thân hình dầy ra, bờ vai có nhiều vết nhăn. Nhìn vào gương, tôi thấy chẳng còn gì để khoe khoang nữa. Hơn nữa, tôi còn thấy rõ những dấu hiệu của tuổi già đang đến, không gì ngăn lại được.

Khi mãn kinh ở tuổi 50, tôi đâm ra thờ ơ với hoạt động sinh lý. Có thời kỳ đến 1, 2 tháng tôi không hề quan hệ với chồng. Không phải vì tôi không yêu chồng nữa mà vì do thân hình tôi thay đổi đã ảnh hưởng mạnh đến những ham muốn. Tôi cứ nghĩ nếu anh ấy nhìn thấy thân hình lỏa thể của tôi chắc anh cũng có cảm giác chán chường như tôi mà thôi!

Bây giờ tình hình có khá hơn, những rối loạn của thời kỳ mãn kinh đã hết. Các con tôi đều đi học xa. Nhưng điều quan trọng là tôi đã quen dần với những thay đổi của thân hình, cuối cùng cũng chấp nhận thực tế. Lúc đầu tôi cũng đi tập thể dục thẩm mỹ và thấy khỏe

khó hơn tuy vóc dáng không thay đổi được là bao. Tôi tin rằng tôi đã chấp nhận cơ thể mình đang già đi mặc dù không phải tôi không buồn và nuối tiếc tuổi trẻ đã qua. Chồng tôi rất thông cảm với tôi. Điều đó đã giúp tôi rất nhiều. Bây giờ mỗi khi nằm bên nhau, trước những cử chỉ âu yếm của anh, tôi thả mình theo cảm xúc và tự nhủ anh ấy cũng không còn trẻ trung gì nữa, những điều đó không ngăn cản tôi vẫn thích anh. Tôi cố không để tâm đến những hình ảnh các thiếu nữ mười tám đôi mươi với tám thân kiều diễm mà không ngày nào không xuất hiện trên màn ảnh hay trên tivi hoặc trên các trang bìa tạp chí đầy rẫy trên các sạp báo.

Con người ta không thể chặn đứng được tuổi già. Nhưng già đi không có nghĩa là từ bỏ quan hệ sinh lý mà phải chấp nhận những thay đổi hình dáng bên ngoài cũng như sự vận động bên trong của cơ thể. Nói chung không dễ dàng chấp nhận những thay đổi về vóc dáng của cơ thể do tuổi già nhưng chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi dần dần cách nhìn nhận giới tính đối với những thay đổi trên thân hình.

Khi đọc cuốn sách này bạn sẽ thấy muốn phát triển sự thông minh về tính dục, bạn phải loại bỏ những hình mẫu, những quan niệm khuôn sáo trong lĩnh vực này như ý tưởng cho rằng sinh lý chỉ dành cho những người trẻ đẹp, có cơ thể rắn chắc, nhẵn nhụi.

Số người cao tuổi ngày một tăng. Điều quan trọng hơn là đừng bao giờ nghĩ rằng tuổi già thì phải tránh xa chuyện sinh lý, phải chấp nhận những thay đổi sinh học. Bất kỳ ở tuổi nào, quan hệ sinh lý tích cực cũng góp phần duy trì sức khỏe.

Những người thông minh trong lĩnh vực này đều coi Hoạt động sinh lý là một ưu tiên trong cuộc sống. Sinh lý không có hại, cũng không có gì nguy hiểm, trái lại nó còn có lợi về thể xác và cảm xúc. Phủ nhận sinh lý bất kỳ ở tuổi nào cũng đều phải trả giá, làm mất đi nghị lực, lòng đam mê hay óc sáng tạo và có hại cho sức khỏe. Chỉ riêng để bảo vệ sức khỏe cũng đáng đầu tư thời gian, nghị lực và suy nghĩ vào quan hệ sinh lý và làm cho quan hệ đó toại nguyện. Bạn hãy đi tìm một người bạn đồng hành trong chuyện này, bỏ thời gian để quan hệ với người đó. Mọi công trình nghiên cứu đều chỉ ra rằng những lợi ích về thể xác và tâm lý có được từ quan hệ sinh lý cũng đáng để hy sinh những công việc nội trợ bấp bực hay một ván bài poker.

Những ai cho rằng sinh lý là có lợi và coi trọng giới tính của mình đều là những người hăng hái nhiệt tình, có sức sống và có sức hấp dẫn, kêu gọi về thể xác. Hăng hái hoạt động sinh lý có thể ảnh hưởng tích cực đến nhiệt tình trong tình bạn, tình yêu, hứng thú và niềm say mê trong công việc, làm tăng thêm tinh thần lạc quan, yêu đời và tình thương yêu đồng loại. Những người như thế cũng có thể sống lâu hơn.

Bạn hãy thử nghiệm trí thông minh của bạn

Bạn hãy thử giải quyết vấn đề sau đây: Gần đây mọi mối liên kết của bạn đã chấm dứt một cách khá khó khăn đến nỗi 6 tháng nay bạn sống cô đơn. Nay bạn muốn gặp lại một người nào đó và tự nhủ sẽ cố tiếp tục chịu đựng. Đáng lẽ bạn nên gọi điện cho một người có sức quyến rũ với bạn mà bạn đã vô tình gặp trong phòng tập thể dục thẩm mỹ hay nhắc máy điện thoại đáp lại một lời nhắn tìm bạn nào đó đăng trên báo, internet, hoặc ghi tên vào một nhóm có chung cảnh ngộ như bạn vào ngày cuối tuần bạn, rồi bạn bè đi xem phim thì bạn lại chịu ở nhà một mình.

Sau đây là vài hướng suy nghĩ:

- Tại sao trong thâm tâm muốn quan hệ với ai đó nhưng bạn lại ngần ngại không chịu cố gắng để đạt mục đích. Vậy điều gì đã ngăn cản bạn đi tìm một quan hệ mới?

- Nếu bạn đã ở trong tình huống đó, bạn làm thế nào để tìm được mối quan hệ mới? Bạn bè có ai giúp bạn không và bằng cách nào?

- Bạn đã bỏ công sức như thế nào để đi tìm một quan hệ mới? So với việc hoàn thành công việc ở cơ quan xí nghiệp hoặc để làm tốt công việc nội trợ, hay chạy theo công việc được ưa thích thì đằng nào tốn công sức hơn?

- Nếu những mối liên hệ cũ không tốt đẹp lắm, bạn có thể làm gì để tìm hiểu xem tại sao lại không tốt và bạn có thể đem kinh nghiệm để đi tìm quan hệ mới hạnh phúc hơn không và bạn làm như thế nào?

- Những ý nghĩ gì đã ngăn cản bạn chủ động tìm quan hệ mới? Ví như trong tình huống đó bạn cứ để mặc cho đến đâu thì đến hoặc mong chờ một dịp may mắn nào đó như trong phim ảnh chẳng hạn.

Bạn hãy nhớ lại những nguyên tắc thông minh như sau:

+ Có kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục.

- Quan hệ sinh lý tốt đẹp sẽ đem lại nhiều lợi ích, không phải chỉ về hứng thú thể xác mà còn tăng sức đề kháng của bạn trước các bệnh: cảm cúm, xổ mũi, nhức đầu do thay đổi thời tiết. Sinh lý còn giúp bạn sống lâu hơn, có thể chống lại rủi ro về bệnh tim mạch ở đàn ông.

- Quan hệ sinh lý điều hòa khi còn trẻ là rất quan trọng vì nó sẽ được nối tiếp khi về già và giúp bạn dễ dàng chịu đựng những chứng bệnh do lão suy. Quan hệ sinh lý còn bổ ích cho sức khỏe tinh thần cũng như sức khỏe thể xác.

- Phải dành công sức để tạo nên cuộc sống tính dục lành mạnh ngang với những biện pháp phòng ngừa như: chơi thể thao, ăn uống tốt, tập “thiền”.
 - Những “trục trặc” như: lo lắng về khả năng sinh lý, không thấy ham muốn, xuất tinh sớm... bình thường nhiều người có thể mắc nhưng điều đó không ngăn cản bạn có quan hệ với ai đó! Hãy đi gặp thầy thuốc để được tư vấn và yên tâm đó không phải là một chứng bệnh.
 - + Hiểu rõ cái tôi tính dục thầm kín của mình
 - Hãy nhìn thẳng vào các vấn đề khó khăn về tình cảm gặp phải trong quá khứ đã ngăn cản bạn trong các mối quan hệ cũ để tìm cách giải tỏa.
 - Mỗi khi bạn do dự đi tìm mối quan hệ mới, bạn hãy ước tính cái giá phải trả cho sự tuyệt vọng của bạn so với những cái lợi về sức khỏe và tuổi thọ do quan hệ mới đem lại.
 - Nếu bạn mới 20 tuổi hay đã 30 rồi, và nếu sinh hoạt giới tính không được như ý muốn bạn hãy tự hỏi xem có phải do mặc cảm về thân hình của bạn hay về tính khí của bạn và phải gạt bỏ những ý nghĩ bất lợi đó.
 - + Có khả năng thông cảm với người khác.
 - Hãy tỏ ra thông cảm và kiên nhẫn với chính mình và bạn tình nếu bản thân bạn hay bạn tình lo lắng về khả năng sinh lý yếu kém như: không thấy ham muốn, không duy trì được sự cương cứng.
 - Bạn hãy đi tìm sự giúp đỡ của nhà chuyên môn, thầy thuốc hay nhà tâm lý nếu những vấn đề đó ngăn cản bạn trong sinh hoạt giới tính.
-

Phần 2. NHỮNG CẢN TRỞ ĐỐI VỚI SỰ THÔNG MINH TÍNH DỤC



TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Chương 4. IM LẶNG – XẤU HỔ VÀ SỢ HÃI

Chương 5. GIỚI TÍNH VÀ TRUYỀN THÔNG ĐÂU PHẢI LÀ PHƯƠNG THUỐC BÁCH BỆNH

Chương 4. IM LẶNG – XẤU HỔ VÀ SỢ HÃI



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 2. NHỮNG CẢN TRỞ ĐỐI VỚI SỰ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#)

Thoả mãn nhu cầu nhưng lại buộc chúng ta từ bỏ ham muốn theo chủ nghĩa khắc kỷ thì chẳng khác nào chặt bỏ đôi chân để khỏi phải đi giày
Jonathan Swift- Suy nghĩ về một số vấn đề

Marie, một phụ nữ trẻ 28 tuổi vừa trở lại học lớp nữ y tá cho biết, từ bé cô chưa bao giờ trò chuyện về giới tính với cha mẹ ở gia đình, nhưng có một chuyện đến nay cô còn nhớ: “ở nhà tôi, không bao giờ ách động đến vấn đề giới tính. Có một lần, hồi 8 tuổi, tôi đang chơi búp bê với chị, tôi nhớ mang máng đến những phim đã chiếu trên tivi hoặc xem ở nhà cô giữ trẻ vào buổi chiều. Tôi nhớ đến những cảnh nam nữ nằm đè lên nhau. Thế là tôi bắt chước để con búp bê tên là Ken, đè lên một con búp bê khác tên là Barbie. Vừa lúc đó bố tôi đi làm về, thấy thế ông chẳng nói chẳng rằng, túm lấy luôn con Barbie, dùng kéo cắt cụt món tóc màu vàng của nó và ra lệnh cấm hai chị em tôi từ nay không được chơi con búp bê Ken nữa.”

Người cha của Marie tưởng làm như vậy sẽ bảo vệ được các con gái mình không được hiểu biết điều mà chúng chưa được chuẩn bị. Nhưng ông chỉ đạt được một điều cho chúng biết chuyện giới tính là điều cấm kỵ không bao giờ được nói ra thành lời.

Một trong những yếu tố then chốt để tạo nên thông minh về tính dục là sự hiểu biết một cách khoa học và chính xác về giới tính của con người và khả năng vận dụng những thông tin đó để cải thiện cuộc sống giới tính của mình. Một điều cũng quan trọng nữa là khả năng biết rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của bản thân và có thể chia sẻ với người yêu của mình. Nắm vững hai yếu tố đó có thể dẫn đến một cuộc sống tràn đầy niềm vui, có ý vị và thoải mái.

Đáng tiếc là có nhiều trở ngại rất lớn khiến không thể áp dụng những hiểu biết có nguồn gốc khoa học đó, và có được sự tin cậy, sức mạnh và lòng chân thành rút ra từ sự ý thức về bản sắc tính dục đích thực của mình.

Trong những trường hợp trở ngại đó có sự tác động của gia đình, giáo lý tôn giáo và

cả những quan điểm tiêu cực về giới tính nhận được từ các phương tiện truyền thông, văn hóa đại chúng.

Nhận biết những trở ngại đó, người ta cuối cùng sẽ có thể có được một cuộc sống giới tính phong phú theo cách lựa chọn của mình và không hành động theo kịch bản do gia đình hay môi trường văn hóa áp đặt.

Im lặng và xấu hổ: giáo dục giới tính trong gia đình

Chính trong khuôn khổ gia đình, người ta nhận được sự giáo dục ban đầu về giới tính. Đa số trẻ em đều rất tò mò muốn hiểu biết vấn đề này từ khá sớm. Chúng đã đặt ra những câu hỏi, người lớn không dễ trả lời và thường tránh né, giảng giải qua loa cho xong chuyện, thậm chí mắng át đi: “Chuyện của người lớn, trẻ con không được hỏi”, “tập trung vào việc học đã, hỏi để làm gì?” v.v... Thái độ của cha mẹ hay anh chị, của những người lớn trong gia đình có thể có ảnh hưởng không nhỏ đến thái độ và cách xử sự của trẻ sau này đối với tính dục.

Thật không thể ngờ, nhưng dù sao cũng vẫn là sự thật: 60% số người được hỏi đã trả lời họ không hề bao giờ được cha mẹ đề cập đến chuyện giới tính, có nghĩa là họ bị bỏ mặc, tự tìm hiểu. Còn 13% thì trả lời điều duy nhất được cha mẹ khuyên là không nên nghĩ đến, không nên có quan hệ giới tính khi chưa đến tuổi lập gia đình. 14% trả lời cha mẹ chỉ giảng giải về sự thụ thai, sinh đẻ và cùng lắm là cách “tự bảo vệ” sự yếu đuối của bản thân chống lại sự tấn công, ve vãn, dụ dỗ hay cưỡng bức của con trai hoặc ngăn cản HIV và các bệnh về sinh lý khác. Nhiều lần, những người được chúng tôi hỏi chuyện đã nói ra rất ít những điều bổ ích do cha mẹ hoặc người lớn trong gia đình truyền lại. Kể cũng lạ bởi vì đối tượng điều tra của chúng tôi đều ở độ tuổi từ 18 đến 30 - có nghĩa là cha mẹ họ đã sống qua thời kỳ gọi là cách mạng tình dục trong những năm 1960.

Với câu hỏi: Bạn đã được cha mẹ, anh chị lớn tuổi nói cho biết những gì về giới tính? đã có những câu trả lời đại thể như:

- Cha mẹ tôi không nói gì hết, chỉ rặt một câu: không được ngủ với con trai (hay con gái). Chấm hết!

- Khi tôi 18 tuổi, có một lần mẹ tôi nói với anh tôi và tôi: Chúng ta nói chuyện về giới tính nhé. Rồi gặng lại chúng tôi: Vậy các con muốn biết cái gì nào?

Một người đàn ông trạc 39 tuổi trả lời: “Điều duy nhất các “cụ” dạy chúng tôi là không được có quan hệ sinh lý khi chưa lấy vợ”. Vậy mà theo như anh ta cho biết thì đã có tới 100 đến 200 phụ nữ qua tay anh ta rồi!

Chỉ có 70% số người được hỏi cho biết họ đã có những cuộc trao đổi nghiêm chỉnh về giới tính với cha mẹ, không chỉ giới hạn trong vấn đề sinh đẻ, nối tiếp dòng giống hay bệnh tật mà bao gồm các vấn đề tình cảm và quan hệ xác thịt giữa nam nữ.

Muốn trau dồi trí tuệ về giới tính nhằm xây dựng một nề nếp sinh hoạt giới tính lành mạnh mà tránh né vấn đề không dám hoặc không muốn cất công trò chuyện vấn đề tế nhị này với con cái là một sai lầm nghiêm trọng. Công trình nghiên cứu của chúng tôi đã chứng minh rõ: những người được cha mẹ giảng giải tường tận vấn đề này khi còn nhỏ thì khi đến tuổi trưởng thành họ đều khôn ngoan và thông minh hơn những người khác trong lĩnh vực này. Những người thông minh về tính dục là những người ít bị “trục trặc” về sinh lý, có cuộc sống giới tính mãn nguyện hơn. Cho nên nếu các bậc cha mẹ, anh chị lớn tuổi trong gia đình giảng giải tường tận cho con em mình từ lúc còn nhỏ và mới lớn thì đó là điều cốt yếu để giúp chúng khi lớn lên có cơ hội ứng xử giới tính lành mạnh và tốt đẹp hơn.

Những ai đã có thể trò chuyện thẳng thắn cởi mở vấn đề riêng tư này với cha mẹ thì không những họ là những người thông minh trong lĩnh vực này mà họ còn có thể trao đổi thẳng thắn cả với người yêu của mình hay người khác nữa. Ngược lại, khi còn bé không được trao đổi chuyện trò với cha mẹ về vấn đề này thì khi lớn lên họ cũng không có khả năng nói về bản năng tính dục của mình với người yêu mà khi có vấn đề trục trặc gì xảy ra họ cũng không dám nói với người thân hoặc với bác sĩ, nhà tư vấn tâm lý để chữa _ bệnh.

Những con số sau đây cho biết nói ra vấn đề ấy- sinh lý gặp khó khăn đến mức nào. Gần 1/3 số người được hỏi đã thừa nhận, khi có vấn đề trục trặc nảy sinh trong cuộc sống giới tính thì họ làm đủ mọi thứ chuyện, trừ một việc nói thẳng vấn đề đó với người tình. Họ đành hoặc gián tiếp hỏi các nhà chuyên môn, hoặc tự mày mò qua sách báo (không phải lúc nào sách báo cũng cung cấp những thông tin đầy đủ, sát yêu cầu cho từng trường hợp cụ thể), hoặc âm thầm chịu đựng và thụ động chờ đợi mong tình hình sẽ thay đổi theo chiều hướng tích cực, thậm chí thay đổi bạn tình. Trên 40% nói rằng, nếu có vấn đề nảy sinh thì thực tế không dám nói với người thứ ba sợ xấu hổ (dù là bạn chí cốt hay nhà chuyên môn), cùng lắm vạ bất đắc dĩ không có con đường nào khác mới kể cho người thứ ba...

Một công trình nghiên cứu do Viện Research Triangle (Nghiên cứu Tam giác) ở Hoa Thịnh Đốn tiến hành năm 1995 khẳng định: con người ta khổ tâm đến mức không thể tưởng tượng nổi khi phải nói cho người khác biết vấn đề rất riêng tư của họ. James Cribble và các đồng nghiệp đã cải tiến phương pháp điều tra dựa trên máy tính bằng cách người được hỏi (ở độ tuổi 18 đến 45) có thể trả lời trên máy tính hoặc trực tiếp cho điều tra viên. Kết quả thật đáng ngạc nhiên, khi trả lời trực tiếp cho điều tra viên thì 29% số người được hỏi trả lời

họ có nói bản năng giới tính của bản thân cho người yêu mỗi tháng dưới 1 lần, nhưng khi trả lời trên máy tính thì 50% thừa nhận có nói dưới 1 lần cho người yêu và 15% thừa nhận không bao giờ nói với người yêu về bản năng giới tính của mình.

Cuộc nghiên cứu trên chứng tỏ không người ta khó nói thẳng vấn đề đó với bạn tình, thậm chí cũng không dễ dàng thừa nhận là họ khó nói.

Nguyên nhân dẫn đến việc cha mẹ không nói chuyện giới tính với con cái thì nhiều. Họ sợ nói ra chẳng khác gì khuyến khích con em đi thực nghiệm xem ra làm sao, chẳng khác nào vẽ đường cho hươu chạy, hoặc chính bản thân cha mẹ cũng không đủ sự hiểu biết cần thiết để giảng giải cho con em của mình.

Qua điều tra của chúng tôi thì một trong những lý do là chính các bậc cha mẹ cũng cảm thấy ngượng ngùng khi nói vấn đề đó với con cái. Louis - một bác sĩ đã 42 tuổi nói với chúng tôi: “Chính tôi cũng không thành thạo gì hơn cha mẹ tôi để nói lại với con cái và chúng tôi thiếu những phương tiện cần thiết. Ngay giờ đây, vào tuổi tôi, nói vấn đề giới tính với các bạn, tôi cũng chẳng thấy hứng thú say mê gì, vấn đề này khá hóc búa với tôi. Khi tôi định nói với các con tôi nhưng tôi thấy thiếu hẳn kiến thức. Vậy làm sao đây?”

Một công trình nghiên cứu mới đây của các nhà tâm lý học Bruce King và Joan Lorusso đã khẳng định thêm những phát hiện của chúng tôi. Trên một nửa số sinh viên được hỏi nói rằng họ không hề bao giờ được cha mẹ nói chuyện về giới tính với họ. Tuy nhiên 60% các bậc cha mẹ các sinh viên đó thì lại khẳng định với chúng tôi rằng họ có nói chuyện giới tính với con họ đấy chứ! Anh con trai thì lại phủ nhận điều này. Chúng tôi gắng hỏi thêm xem các vị đã nói gì trong vấn đề này thì họ nói ngay: “Nếu con muốn có kết quả tốt trong học tập và nghề nghiệp sau này thì phải có đạo đức tốt và trong trắng”, (nghĩa là... tránh xa chuyện sinh lý!)

King và Lorusso cũng đã thấy rằng bản thân các bậc cha mẹ hồi thơ ấu đã trò chuyện, trao đổi nghiêm chỉnh vấn đề này với ông bà trước đây thì nay họ cũng dễ dàng đề cập vấn đề đó với con cái hiện nay của họ. Một bà mẹ được King Và Lorusso hỏi chuyện đã trả lời một cách xót xa: “Tôi đã hy vọng có thể đề cập vấn đề đó với các con tôi nhưng tôi thấy bất lực vì trước đây khi còn bé cha mẹ tôi có nói gì với chúng tôi về chuyện ấy đâu!”.

Một trong các hậu quả rõ rệt của sự im lặng không đề cập vấn đề giới tính trong khuôn khổ gia đình là người ta cũng sẽ tiếp tục con đường mòn - con cái lớn lên cũng chẳng nói gì với con chúng sau này. Riêng việc đó cũng đã trở ngại cho việc trao đổi sự khôn ngoan về tính dục để có một cuộc sống giới tính phát triển, phong phú, nhịp nhàng và mãn nguyện, xấu hổ và mặc cảm tội lỗi cũng sinh ra từ sự im lặng này. Trẻ em đều nghĩ rằng

điều cha mẹ không nói rõ ra với chúng tức là không được thừa nhận và không có tên để gọi - chắc hẳn phải xấu xa, xấu hổ và có tội!

Mặc dù các bậc cha mẹ của đa số những người tham dự cuộc điều tra nghiên cứu đã cung cấp rất ít hoặc hoàn toàn không có những kiến thức rõ ràng về vấn đề giới tính cho con em nhưng bên cạnh đó lại có những quan điểm tiêu cực khiến cho con em họ sợ hãi khi nghe đến vấn đề đó, hoặc cho đó là nguy hại, là không chính đáng, đáng xấu hổ.

Sau đây là một số thông điệp tiêu cực mà chúng tôi lược lặt được do các bậc cha mẹ truyền lại cho con về giới tính:

“Mẹ tôi đáng lẽ phải giảng giải cho tôi thì lại cho đó là không tốt. Còn cha tôi thì lại lẩn tránh không muốn đề cập đến”

“Tóm lại là tôi được cho biết là rất sợ khi phải quan hệ với con trai. Khi sự việc xảy ra thì rõ ràng tôi không được chuẩn bị gì. Chẳng biết mô tê nó ra làm sao nữa”

“Khi tôi đến tuổi phải biết thế nào là người phụ nữ có buồng trứng, mỗi tháng trứng rụng một lần thì mẹ tôi lại nói vài năm nữa con sẽ thấy máu chảy ở giữa hai đùi mỗi tháng một lần và sẽ làm cho con khó chịu, vương vãi. Thế rồi tôi rất sợ mỗi khi thấy kinh. Tôi nhớ lúc đó tôi chỉ muốn tự tử, không thể chấp nhận cứ phải sống như thế đến suốt đời”

Có một cách khác làm nảy sinh sự xấu hổ là thái độ của cha mẹ khi thấy con cái đến tuổi dậy thì và phải đối mặt với vấn đề sinh lý. Khi con mình có những huyền tưởng giới tính của tuổi mới lớn thì có bậc cha mẹ vội vã cho đó như một tội lỗi đáng ghê tởm. Một cô gái trẻ kể lại: “Khi tôi 14 tuổi, tôi nằm mơ thấy mình “làm tình” với một bạn trai cùng lớp mà tôi rất có cảm tình. Giấc mơ tuyệt đẹp đối với tôi. Ngờ đâu mẹ tôi đọc được nhật ký của tôi, một trận lôi đình xảy ra:

- Ai bảo mày viết thế này. Thằng quỷ sứ đó là đứa nào thế? Thật là ghê tởm!

Thế là giấc mơ đẹp đã bị cha mẹ tôi cho là một hành động bất thỉu, vô đạo đức. Từ đó tôi cảm thấy mình là đứa tòi tệ và đã bị người khác làm hoen ố”.

Tương lai giới tính của con trẻ thường tùy thuộc rất lớn vào thái độ và cách nhìn nhận của cha mẹ đối với vấn đề đó, mặc dù có khi không nói ra nhưng cũng đủ để gieo rắc cảm giác xấu hổ và nỗi sợ hãi, cũng như mặc cảm tội lỗi rất có hại cho bản năng giới tính của chúng sau này.

Đối với các bậc cha mẹ điều quan trọng không phải nói ra điều gì mà làm như thế nào

Chúng tôi thấy rõ một điều: không phải chỉ là các bậc cha mẹ nói ra hay không nói ra những điều có ảnh hưởng lâu dài đến cuộc sống giới tính sau này của con em họ mà chính cách họ hành động như thế nào với chúng.

Những người có cuộc sống giới tính cân đối và hài hòa là những người được cha mẹ có thái độ đúng đắn tích cực đối với giới tính và đã nói thẳng thắn với họ về giới tính, cũng như đã chỉ dẫn cho họ biết đâu là những giới hạn cần tôn trọng, nhưng những giới hạn đó không quá cứng rắn đến mức trấn áp các ham muốn tính dục.

Cuối cùng là các bậc cha mẹ sẵn sàng thông cảm và gần gũi để góp phần giải quyết những thắc mắc của con cái.

Có nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh những biểu hiện khát khe, không thông cảm, thiếu bao dung đối với vấn đề giới tính của con cái tuổi mới lớn chỉ đi đến thất bại. Một điều nổi bật khác được rút ra qua các cuộc điều tra nghiên cứu là: vị thành niên sống trong một khung cảnh gia đình quá nghiêm khắc, bị áp đặt nhiều quy tắc chặt chẽ thường có khuynh hướng “nổi loạn” và thường tự mình mày mò tìm hiểu “thực tế” qua nhiều quan hệ giới tính không thích hợp, không an toàn hơn là so với những vị thành niên con em các gia đình kém nghiêm ngặt hơn.

Còn riêng với công trình nghiên cứu của chúng tôi đã làm nổi lên một hiện tượng đáng ngạc nhiên. Những người có ông bố có thái độ trấn áp, đe nẹt đối với con cái từ những việc nhỏ như: làm bẩn nhà cửa, không chịu xếp đặt gọn gàng sách vở nơi học tập hay chỗ ngủ, hay cãi bướng, hoặc “đổi đáp” những nhận xét nhắc nhở (của người bố) thường hay có mặc cảm tội lỗi và có một cuộc sống giới tính kém hài lòng hơn. Tuy nhiên, những người này dễ nhạy cảm với tâm lý “phản kháng” hoặc “nổi loạn” và có nhiều “bạn tình”. Cha mẹ càng khát khe, nghiêm khắc áp chế đối với con trong vấn đề giới tính bao nhiêu thì càng gieo rắc cảm giác xấu hổ và mặc cảm tội lỗi bấy nhiêu. Hậu quả tất yếu dẫn đến là bản năng giới tính của con vị thành niên bị thui chột khi lớn lên, chúng khó có được một cuộc sống giới tính phát triển và toại nguyện.

Khi các bậc cha mẹ muốn kiểm soát tất cả, có thái độ cứng rắn và áp chế và trong một số trường hợp còn đối xử tàn tệ thì con cái sẽ tìm cách đối phó với sự kiểm soát bên ngoài hành vi xử sự của chúng hơn là tự chúng hiểu được đâu là tốt đâu là xấu. Chúng tôi đã phát hiện ra rằng: hậu quả nghiêm trọng nhất của cách giáo dục nghiêm khắc và áp chế của các bậc cha mẹ là con cái khi lớn lên thực tế là không đủ sức kiểm soát được bản năng giới tính chân chính của mình. Chúng sẽ không biết gì về những ham muốn thực sự và đâu là những lựa chọn của chúng. Chúng sẽ không hiểu được rằng những lý do thúc đẩy chúng

có quan hệ giới tính còn được phụ thêm nhu cầu muốn thoát khỏi sự kiểm soát của cha mẹ. Thay vì nhìn nhận lại chính mình, chúng chỉ muốn làm ngược lại những điều cha mẹ đã khuyên bảo hay ngăn cấm chúng.

Đó là trường hợp của anh sinh viên Thomas, 21 tuổi. Anh đã thuật lại cách giáo dục của cha mẹ và ảnh hưởng của cách giáo dục ấy đối với cách xử sự sau này khi anh lớn lên, đi khỏi nhà và sống tự lập: “Cha tôi thuộc loại nghiêm khắc có hạng. Lúc nào ông cũng phê phán gay gắt, trì chiết, nhắc nhở: Con phải làm thế này, con không được làm thế kia, phải ở nhà v.v... Ông còn dùng hình phạt nhục thể như đánh đòn, có khi dùng cả thắt lưng mà quật. Tôi vừa đau đớn về thể xác vừa buồn khổ trong tâm hồn. 18 tuổi tôi chưa từng quan hệ với ai. Khi vào đại học, tôi sống một mình, như con chim được sổ lồng, tôi tha hồ phá phách bừa bãi”. Thomas còn kể với chúng tôi anh đã quan hệ bừa bãi với con gái, thậm chí không nhớ được bao nhiêu lần với bao nhiêu người. Anh cho biết hiện nay, mỗi tuần anh phải quan hệ ít nhất 12 lần.

Không phải chỉ có sự giáo dục khắc khe của cha mẹ đối với con cái ở tuổi chưa thành niên mới đẩy chúng đến chỗ có nhiều bạn tình. Cha mẹ có thái độ ngược lại - tức là dễ dàng cho phép con cái có quan hệ yêu đương bừa bãi cũng đem lại những hậu quả tiêu cực không kém các gia đình quá khắc khe. Các cuộc điều tra trên đây đã cho biết các trẻ vị thành niên con em các gia đình quá rộng rãi, có nhiều bạn tình, cũng chiếm tỷ lệ khá cao.

Trong một công tình nghiên cứu mới đây do Carol Metzger và đồng nghiệp ở Viện nghiên cứu Oregon tiến hành năm 1994 cho biết: các hành vi ứng xử tình dục có nguy cơ cao ở tuổi vị thành niên liên quan việc đến giáo dục của cha, mẹ, hoặc không kiểm soát nổi, hoặc quá rộng rãi hoặc vắng mặt. Khi không được cha mẹ quan tâm do đi vắng lâu ngày, hoặc do cha mẹ mê mải làm ăn không chú ý đầy đủ đến quá trình phát triển giới tính của con cái. Các trẻ ở tuổi vị thành niên ở cả hai loại gia đình trên đều có nguy cơ cao về quan hệ tình dục, kể cả hành động bạo lực. Chloé là một thiếu nữ mới lớn, sống độc lập, 22 tuổi, là sinh viên trường Luật. Mẹ cô là bác sĩ tâm thần, kiêm giáo sư tại một trường đại học nổi tiếng. Bố là kiến trúc sư. Bên ngoài nhìn vào, đó thật là một gia đình hoàn hảo. Nhưng đằng sau cánh cửa đóng kín, Chloé và cô em sống không mấy vui vẻ vì cách đối xử của người cha. Cô kể: Khi còn bé, đã có lần cha tôi rút thắt lưng quật mạnh vào người khiến chúng tôi rất khiếp sợ. Hễ đi làm về là cha tôi lại giận dữ vì những chuyện đầu đầu, rượt đuổi chúng tôi, đe dọa đánh. Khi chúng tôi lớn lên, cha mẹ tôi rất sợ tôi có bạn trai, nghĩ rằng tôi đã có quan hệ tình dục, đã là con gái hư hỏng rồi, không dạy được nữa. Cuối cùng, tôi cũng đành liều, chẳng sợ gì nữa, vì dù không làm gì thì bố mẹ đã cho tôi là đồ hư hỏng rồi. Bố thì làm ăn vất vả vì sợ mất việc. Mẹ thì rất bận vì đông khách đến khám bệnh tư. Cả hai đều cố

gắt giữ chặt mối liên hệ với gia đình, mong mọi chuyện sẽ tốt đẹp. Ví dụ, nếu con gái không về đúng 6 giờ vào mùa hè như đã quy định, bà mẹ đã vội trình báo cảnh sát. Nhưng thực tế vì công việc, cả hai ông bà phải vắng nhà luôn”.

Trong bối cảnh bị kiểm soát ngặt nghèo như thế, Chloé đã phản ứng lại bằng cách có quan hệ giới tính rất sớm. Cô đã giấu kín bố mẹ, tìm cách nói dối để có cơ đi gặp bạn trai. Cô nói: “Tôi 14 tuổi rồi, tâm sinh lý đã phát triển nhưng cha mẹ tôi vẫn cấm đoán. Tôi phải rình lúc cha mẹ và em ngủ say, 2 giờ sáng lén dậy đi gặp bạn trai ở trong rừng sau trường tiểu học. Chúng tôi đã “làm tình” với nhau trên ghế đá.

Tôi rất yêu anh. Có tôi, anh không để ý đến ai khác nữa. Nhưng anh cũng rất ghen nếu tôi nói chuyện với bọn con trai khác và anh dọa đánh chúng nó. Còn tôi thì tự an ủi vì anh ấy yêu mình.

Thực tế đó là thứ tình yêu bệnh hoạn. Buổi tối tôi phải đi trông trẻ, gọi nhiều lần không thấy tôi trả lời, anh lồng lên. Nửa đêm tôi về nhà đi nằm ngay vì mệt mỏi. Anh đến, gọi không được thì lấy đá ném vào cửa sổ phòng tôi để đánh thức tôi nhưng tôi không nghe thấy. Thế là anh ta vào nhà. Bố tôi vừa mới tỉnh dậy, hét lên:

- Mày tên gì?

Anh ta nói tên mình. Thế là nguy rồi! Tôi xuống nhà, bố tôi bảo đứng trong nhà mà nhìn qua cửa sổ. Tôi thấy người yêu mình tay bị còng và bị công an áp giải lên xe vừa ập tới”,

Mới có 8 năm kể từ lần đầu tiên, đến nay đã có tới 25 người con trai lần lượt đến với cô. Những người yêu của cô hiện nay đều thuộc loại dữ dằn, thích bạo lực và mỗi mối tình không kéo dài quá vài tháng.

Cô nói: “Không phải do khía cạnh sinh lý mà là do quan hệ. Hễ với ai cũng chỉ chừng 2 tháng là tôi chán, không biết tại sao. Có lẽ tôi đã gặp những người không ra gì, không duy trì được lâu tình cảm của tôi. Có lẽ là do ảnh hưởng từ bé, mỗi lần bố mẹ tôi đánh tôi, họ đều nói vì họ yêu tôi, yêu cho roi cho vọt mà! Có thể vì vậy nên mỗi khi quan hệ với ai chỉ được 2, 3 tháng, tôi lại có những tình cảm trái ngược nhau nên không yêu ai được lâu cả”

Cha mẹ luôn kìm kẹp, theo sát con cái cũng dẫn đến tình trạng con trẻ có nhiều bạn tình. Qua cuộc điều tra cũng cho biết tần số quan hệ giới tính cao không kém trong số người xuất thân từ gia đình quá lơ là, lỏng lẻo trong việc giáo dục con.

Trong một công trình nghiên cứu công bố năm 1994 của Carol Metzger và đồng nghiệp ở Viện Nghiên cứu Oregon cho thấy rằng: những quan hệ sinh lý không an toàn,

hoặc có nguy cơ cao còn thấy ở những thanh niên ít chịu sự giáo dục của gia đình. Khi những vị thành niên không nhận được sự quan tâm của gia đình mà chúng yêu cầu thì chúng có thể đi tìm kiếm trong những quan hệ giới tính quá sớm! Kết hợp áp chế (hiểu ngầm tính dục là nguy hiểm và đáng xấu hổ) với sự chênh lệch lo, sẽ nhanh chóng đưa con người đến tai họa. Những thanh niên lớn lên trong bối cảnh gia đình pha trộn hai cách giáo dục đối nghịch nhau có khả năng có “nhiều bạn tình”, đứng trước nguy cơ và một cách vô thức còn bị những quan hệ bạo hành lôi kéo nữa.

Trường hợp của Chloé kể trên là một ví dụ. Khi Chloé bước vào tuổi dậy thì, cha mẹ cô đã nghĩ con có quan hệ sinh lý với bạn trai mặc dù không phải như thế. Cô nói: “Cha mẹ tôi tưởng tôi làm chuyện tà trời nhưng đâu có thế. Cuối cùng tôi tặc lưỡi và tự nhủ: không làm gì thì cũng bị nghi ngờ, bị chửi mắng rồi, vậy thì cứ làm như bố mẹ vẫn tưởng như vậy đi”.

Những người có cha mẹ vừa nghiêm khắc thậm chí dùng cả roi vọt lại vừa lo là chênh lệch trong cách dạy con có thể nghĩ rằng tình yêu nghĩa là bạo lực: một mặt họ bị hấp dẫn bởi những dấu hiệu chiếm đoạt mà họ cho đó là biểu hiện của tình yêu, mặt khác họ lại tìm cách lẩn tránh những quan hệ bền vững hay một tình cảm thân thiết chân thành vì họ sợ tình yêu sẽ sớm đổi thành bạo lực.

Giáo dục giới tính ở đâu?

Không được cha mẹ giảng giải rõ ràng về vấn đề giới tính nên trẻ em thường mày mò tự tìm hiểu, trước hết qua bạn bè với những thông tin thường là nông cạn, sai lệch của những kẻ ngu dốt dạy cho đứa ngu dốt hơn, sau đó là qua sách báo, phương tiện truyền thông đại chúng. Chúng đọc ngấu ngiến một cách lén lút, vụng trộm, có điều gì không rõ cũng không dám hỏi ai. Do định kiến xã hội hoặc tôn giáo cho rằng chuyện sinh lý là của người lớn đã có gia đình là chuyện thô tục đáng xấu hổ, có tội nên nhiều trẻ em càng xuất thân từ những gia đình nề nếp thì lại càng tránh né không học hỏi một cách nghiêm túc có hệ thống. Phần lớn hiểu biết chúng lĩnh hội được thường do cóp nhặt, nghe lỏm qua những câu chuyện giữa người lớn với nhau cho nên ít có tác dụng thiết thực. Một số người được chúng tôi hỏi chuyện đã trả lời về vấn đề giáo dục giới tính đại loại như: “Tôi biết thế nào là giới tính do tôi đến chỗ cha tôi làm việc ở tổ sửa chữa đường nước, mọi người ngồi nói chuyện rôm rả đủ thứ chuyện tục tĩu về đàn bà con gái. Tạp chí Playboy đầy rẫy các ô kéo. Lúc đầu tôi không để ý, về sau do tò mò tôi cũng liếc qua. Nhưng chẳng ai trong tổ nói gì. Có lẽ họ cho rằng con trai đang tuổi lớn thì phải nghe phải đọc những chuyện ấy”; “Lần đầu tiên tôi được biết là trong hầm rượu cùng với đứa bạn. Hai đứa đọc trộm những sách báo

về giới tính. Lúc đó chúng tôi mới học ở năm cuối của cấp 2. Mãi mấy năm sau mới có các buổi học về giáo dục giới tính do nhà trường tổ chức nhưng đã quá muộn rồi. Trong các buổi học ấy, thầy cô nói nhiều kiến thức vô bổ! Có nhiều cái bọn học trò chúng tôi biết cả rồi. Có cái lại không thiết thực với chúng tôi. Có cái muốn biết rõ hơn lại không dám hỏi vì ngượng, sợ thầy cô và bạn bè đánh giá mình là đồ hư đốn mất nét. Và lại đây là môn học tùy ý không lấy điểm kiểm tra, không phải thi”...

Làm thế nào để con em lớn lên có cuộc sống giới tính cân bằng

Như đã trình bày ở trên, trong cuộc điều tra chúng tôi, rất ít thấy những người được gia đình giảng giải vấn đề giới tính. Nhưng trường hợp của Eric, 23 tuổi đang học lớp kỹ sư thì khác hẳn. Qua câu chuyện anh kể cho chúng tôi thì các bậc cha mẹ không ai là không muốn và đều có thể làm được - con em mình sau này lớn lên trở thành những người thông minh, xử sự khôn ngoan trong lĩnh vực giới tính.

Bà mẹ của Eric vốn xuất thân từ một gia đình quá khắt khe về vấn đề này nên bà không muốn dạy dỗ con theo kiểu trước đây mà bà đã phải trải qua. Eric kể lại: “Mẹ tôi lớn lên trong một gia đình ngoan đạo, ông ngoại tôi là mục sư. Cụ đặt ra những quy tắc rất cứng rắn và nghiêm khắc đến mức mẹ tôi cũng thấy thế là không đúng, không hợp thời rồi. Vì vậy đến lượt tôi, bà rất chăm chú để ý đến không những hành động và cả ý muốn của tôi, không bao giờ ép buộc. Bọn trẻ chúng tôi thường hay quậy phá, nhiều khi chẳng có mục đích gì nhưng chỉ để chứng tỏ mình đã lớn, muốn được tự do. Mẹ nói với tôi một cách thẳng thắn:

- Mẹ muốn con tự nguyện làm theo điều con muốn và con tin là đúng chứ không chỉ để làm vừa lòng người lớn.

Tôi nghĩ mẹ tôi biết tôi biết lựa chọn điều gì nên, điều gì không nên”.

Nói như vậy không có nghĩa cha mẹ Eric buông lỏng để mặc anh muốn làm gì thì làm. Họ đã đặt ra những giới hạn kiên quyết để chị em Eric phải tôn trọng: “Cha mẹ giám sát khá chặt chẽ hành động của chúng tôi. Tôi đi đâu, nhằm mục đích gì, đi với ai, mấy giờ về... đều không qua mặt được cha mẹ! Tôi hiểu rất rõ rằng tôi phải để cha mẹ biết được hành động của mình, để hướng dẫn, uốn nắn, tôi không có gì phải giấu diếm cha mẹ. Đi đâu phải về đúng giờ đã hẹn. Tuổi còn nhỏ nên không phải buổi hòa nhạc nào cũng được đi. Các chị em tôi đều thế. Mỗi khi đi cắm trại với bạn, có đông con trai mẹ dặn chị tôi:

- Mẹ đồng ý để con đi nhưng phải cẩn thận giữ gìn để tụi nó không đưa mình vào tình thế nguy hiểm.

Các chị tôi nghe thấy thế đều suy nghĩ xem có tình huống nào phải giữ gìn cẩn thận không?”

Cha mẹ Eric đều lựa lời, lựa chọn lúc thích hợp nói với các con cả trai lẫn gái về vấn đề giới tính không phải về mặt sinh học mà cả khía cạnh tình cảm quan hệ với bạn khác giới. Eric nói tiếp: “Cha mẹ tôi thấy rằng giáo dục giới tính là cần thiết và có lợi. Tôi biết có những đứa bạn bị tiêm nhiễm rằng sinh lý là chuyện nhơ bẩn, tục tằn nhưng cha mẹ tôi thì không thế. Cha mẹ dạy chúng tôi đó là một vấn đề nghiêm chỉnh, liên quan đến tư cách nhân phẩm con người, một vấn đề thiêng liêng phải biết xử lý đúng đắn. Một lần đi trên xe ô tô cùng với cha, thời gian này tôi đã làm quen với một bạn gái, cha tử tế hỏi tôi đã có quan hệ giới tính với bạn gái chưa? Có dùng dụng cụ tránh thai không và còn dặn tôi phải từ từ không hấp tấp. Chờ cho quả thật chín, không vội hái lúc nó còn xanh, không được cưỡng ép, không để cho bạn phải đau đớn về thể xác và tinh thần, không lẫn lộn tình cảm với ham muốn thể xác... Tôi hiểu là cha tôi không muốn tôi đem chuyện tình cảm con người ra làm trò đùa”.

Rõ ràng là các bậc cha mẹ có một tiềm năng vô hạn để trò chuyện thẳng thắn, lành mạnh với con cái họ những chuyện riêng tư tế nhị mà khó nói là vấn đề giới tính. Những buổi chuyện trò như vậy tạo cơ hội để con cái bày tỏ tình cảm thực sự của mình và vượt qua một cách an toàn, những ngờ vực hay những sợ hãi trong quan hệ với bạn khác giới. Không có những buổi trò chuyện trao đổi như thế, một sự im lặng bao trùm trong gia đình, Khi cha mẹ lẩn tránh vấn đề, trẻ em sẽ hiểu sự im lặng và tránh né đó là vì chuyện sinh lý là chuyện ngại ngùng, xấu hổ, sợ hãi khi nói ra và sau này khi lớn lên chúng sẽ im lặng tự mình biết, tự mình hay, không dám trao đổi về giới tính với cả người yêu, để tự giam hãm trong những thái độ tiêu cực và có hại, gây tâm lý xấu hổ khi bản thân có những ham muốn và đòi hỏi tính dục chính đáng.

Phương thuốc đơn giản tuy không phải lúc nào cũng dễ thực hiện là chỉ cần thẳng thắn với con cái, trả lời trúng những câu hỏi và thắc mắc của chúng, truyền lại cho chúng một thái độ tích cực trong vấn đề giới tính.

Dục vọng nguy hại: tôn giáo và sợ hãi tình dục

Đối với trẻ em còn nhỏ tuổi thì lần đầu tiên giới tính được giáo dục trực tiếp hay gián tiếp trong khuôn khổ gia đình, tiếp đó là trong nhà thờ. Những điều dạy dỗ của gia đình cũng từ giáo dục tôn giáo và đức tin của họ. Về mặt đạo lý thì giáo dục tôn giáo bao giờ cũng đề cao ý nghĩa sâu xa cho các mối quan hệ yêu đương nhưng những luận thuyết tôn giáo lại cho rằng ham muốn tính dục là không tốt hoặc có hại. Từ những quan điểm đó,

người ta đâm sợ hãi chuyện sinh lý, không muốn làm tăng giá trị của bản năng giới tính, không chấp nhận mặt tích cực của cuộc sống tính dục cũng như lợi ích của giới tính đối với sức khỏe con người. Giáo lý tôn giáo khiến cho con chiên hoang mang, bối rối trước một bên là muốn có một cuộc sống tinh thần lành mạnh trong khuôn khổ cộng đồng xã hội còn bên kia là nhu cầu bổ ích về một cuộc sống giới tính hài hòa.

Thật đáng ngạc nhiên thấy nhà thờ không phải là chỉ có Công giáo đã làm cho con chiên phải sợ hãi giới tính, cho đó là một uy lực nguy hiểm, bất trị và phải cố gắng để kiểm soát dục vọng bằng cách nhấn mạnh kiêng cử ngoài những giới hạn cho phép là cuộc sống hôn nhân và sinh đẻ. Thực tế trong hai chục năm trở lại đây, người ta thấy có sự gia tăng trào lưu chính thống của Kitô giáo, nhất là của đạo Tin lành đã khôi phục những cấm kỵ tính dục truyền thống. Tại Hoa Kỳ, phái trào lưu chính thống trong đạo Tin lành đã xác định một cương lĩnh chính trị xoay quanh cái được gọi là “giá trị gia đình” bao gồm một loạt cấm kỵ như: cấm sinh hoạt giới tính trước hôn nhân, cấm phá thai và luyến ái đồng giới. Ngoài ra, những người theo phái này còn khá thành công trong việc đưa cương lĩnh của họ lên quy mô quốc gia như đã trình bày trong cuốn *The Politics of Denial* - Các chính sách từ chối. Cánh hữu tôn giáo cũng như nhiều nhóm trào lưu chính thống khác coi dục vọng giới tính như một thế lực không có một tính chất hợp lý nào, một cái xấu không phụ thuộc vào cái gì ẩn sâu trong đầu mọi người chúng ta, thúc đẩy chúng ta hành động chống lại lợi ích của bản thân và nó phải được kiểm soát nghiêm ngặt.

Nếu các bậc cha mẹ chỉ gợi ra được một vài hậu quả tiêu cực để ngăn cản con cái không quan hệ giới tính trước hôn nhân thì nhà thờ còn đưa ra những lời đe dọa hiệu nghiệm - đó là vĩnh viễn đày xuống địa ngục! Chính nhờ những hình ảnh như bị hỏa thiêu mãi mãi dưới địa ngục mà nhà thờ đã truyền cho con chiên ý tưởng cho rằng: giới tính - ngoài giới hạn cho phép - có những hậu quả kinh khủng. Những người tiêm nhiễm ý tưởng ấy cũng có khá nhiều trong khuôn khổ gia đình - do cha mẹ ngoan đạo truyền cho. Trong số những người được hỏi chuyện, trên 40% đồng ý với khẳng định: “Dục vọng giới tính bao giờ cũng phải trả giá, đôi khi là rất đắt!”.

Các cuộc tìm tòi nghiên cứu của chúng tôi đã nêu lên sự khác nhau có ý nghĩa giữa những người có thái độ hẹp hòi và áp chế đối với giới tính với những người theo các nhóm tôn giáo có thái độ bao dung hơn trong lĩnh vực này. Những người tự nhận là theo đạo Tin lành, đạo Do Thái hay không theo tôn giáo nào có điểm số cao hơn trong trắc nghiệm về thông minh tính dục so với những người theo Công giáo, những người thuộc phái trào lưu chính thống của đạo Tin lành và những người Hồi giáo (trong bảng liệt kê của chúng tôi, đa số người Do Thái không phải là chính thống và đa số người Hồi giáo là thuộc phái chính

thống). Nói chung những người theo trào lưu chính thống đạo Tin lành xếp loại D trong trắc nghiệm, những người Công giáo loại C, còn những người Tin lành không thuộc phải trào lưu chính thống thuộc loại B. Những người thuộc gia đình ngoan đạo nói chung tỏ ra kém thông minh về tính dục hơn so với những người thuộc gia đình có đạo nhưng kém sùng đạo hơn. Theo chúng tôi, những người trả lời phỏng vấn rằng họ thuộc gia đình “rất ngoan đạo” nhưng khái niệm này chỉ những đức tin cứng rắn hơn có trình độ cao hơn về đạo lý.

Một phụ nữ tham dự cuộc điều tra nghiên cứu của chúng tôi đã mô tả sự nghiêm khắc tàn bạo mà tôn giáo cố gắng gieo rắc quan điểm giới tính của nhà thờ vào tâm hồn con chiên: “Cách nhìn nhận của nhà thờ đối với giới tính đã đánh mất cái bản ngã của tôi. Khi còn bé, tôi mặc đồng phục, nhìn cha cố và các nữ tu sĩ, tôi rất thích vì suốt ngày chỉ hát thánh ca. Nhưng sau đó, họ bắt đầu nói về giới tính và những lựa chọn phải làm thì toàn mâu thuẫn. Họ muốn anh chấp nhận cái của họ đã chọn chứ không phải do anh chọn. Họ cho chúng tôi xem băng ghi hình nói về các phụ nữ đi phá thai trực tiếp. Người ta có cảm tưởng như ở trong trại và họ cố gắng để “tẩy não” chúng tôi. Thật chán vô cùng! Người ta đặt ra một loạt câu hỏi nhưng không đưa ra những trả lời thích đáng”.

Những cách nhồi sọ như vậy không phải không có hiệu lực. Người ta chỉ cho phép hoặc chấp nhận, hoặc bác bỏ chứ không tranh luận, như một phụ nữ đã kể lại với chúng tôi: “Tôi học ở một trường trung học Công giáo, ở đó người ta nói rất nhiều về kiêng cử, bảo chúng tôi rằng sinh hoạt giới tính trước hôn nhân là một tội chết. Tôi không học được gì về giới tính trừ một điểm đó là xấu, là tội. Với cách giáo dục như thế, chắc chắn tôi có nhiều khó khăn phải giải quyết hơn là nếu tôi đã tiếp cận vấn đề giới tính một cách lành mạnh hơn.

Tín ngưỡng và cách ứng xử giới tính

Nhiều công trình nghiên cứu về đề tài này đã đem lại kết quả lý thú. Đó là mâu thuẫn bề ngoài giữa điều những người sùng đạo tin và hành động, ví như không có quan hệ sinh lý trước hôn nhân.

Joseph Donnelly và các đồng nghiệp ở trường Đại học quốc gia Montclair đã nghiên cứu mối quan hệ giữa đức tin tôn giáo và ứng xử tính dục của 869 sinh viên theo đạo. Kết quả cho thấy: mức độ sùng đạo của họ chỉ nói lên “thái độ” đối với tính dục chứ không liên quan đến “ứng xử” giới tính của họ. Những sinh viên ngoan đạo này không cho rằng “yêu nhau thì có quan hệ sinh lý với nhau là bình thường”. Nhưng trong cách ứng xử giới tính họ cũng giống như những thanh niên ít ngoan đạo, cũng có quan hệ sinh lý trước hôn nhân

Cũng vậy, một công trình nghiên cứu khác do Erika Pluhar thuộc trường Đại học Pennsylvania hợp tác với các đồng nghiệp ở trường Đại học Cornell thì nghiêng về mối liên

hệ giữa tôn giáo, thái độ và hành vi ứng xử giới tính trong sinh viên. Những thanh niên ngoan đạo nhất đều lên án mạnh mẽ quan hệ sinh lý tiền hôn nhân (tiền dâm hậu thú). Tuy lên án như vậy, nhưng trong thực tế, 1/4 số thanh niên đều có quan hệ sinh lý trước khi cưới. Nói chung số này đều áp dụng biện pháp phổ biến là xuất tinh ra ngoài để tránh thai. Như Pluhar và đồng nghiệp đã nhận xét: biện pháp này không mấy hữu hiệu và cũng không bảo vệ được họ khỏi các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Nhiều công trình nghiên cứu tiến hành mới đây cho biết nhiều thanh niên không thừa nhận quan điểm về quan hệ sinh lý tiền hôn nhân nhưng trong thực tế đôi khi họ đã hành động “theo ham muốn” nhưng lén lút. Họ không biết hoặc họ phủ nhận đó là hoạt động sinh lý không hề có một biện pháp phòng ngừa thụ thai hoặc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

Đức tin, sợ hãi và giới tính

Trong số những người tham dự nghiên cứu cùng với chúng tôi, có 2 người đều chịu sự giáo dục trong một tôn giáo như nhau nhưng trái ngược nhau rất rõ rệt: một bên là đức tin vững chắc và một bên là sự giáo dục tôn giáo đã làm tê liệt sự khôn ngoan trong vấn đề giới tính

Người đầu tiên là Georges, 20 tuổi, cao lớn, đẹp trai, để tóc ngắn như một quân nhân, sinh viên khoa Lịch sử, xuất thân từ gia đình rất sùng đạo, bố là đại tá về hưu. Từ nhỏ anh được giáo dục theo đạo Tin lành, tự nhận là người theo đạo “cải tổ” và cho rằng “quan hệ sinh lý chỉ được phép trong khuôn khổ hôn nhân”. Mặc dù tin như vậy nhưng anh say mê xem băng hình và đọc báo kích dục, năng đến các câu lạc bộ thoát y vũ. Anh không thật sự quan hệ sinh lý và chỉ dùng miệng để kích thích bạn tình và cho đó là không phải là quan hệ thực sự. Nhưng năm ngoái anh đã chấm dứt hẳn. Ông bố của Georges thì đòi hỏi anh phải tuyệt đối trung thành với giáo lý đạo Tin lành “không cho phép tính dục, hút ma túy và uống rượu trước hôn nhân”. Nhưng giáo lý tôn giáo ngược lại với môi trường giáo dục trong nhà trường và ngoài xã hội. Anh đã bác bỏ mọi lời dạy dỗ của cha mẹ. Anh tự thú có sự rạn nứt giữa hai nền văn hóa, giữa những điều người ta dạy ở nhà với những điều mắt thấy tai nghe ở trường: “Tôi là thanh niên, tôi không thể làm khác với các bạn tôi. Tôi chỉ nghĩ đến con gái. Bạn bạn tôi bảo nhau: vào đại học rồi thì tha hồ hôn con gái”

Trong một chuyến đi tham quan cùng lớp ở Montreal, Georges đã có 5 ngày sống xa gia đình, được tự do thoải mái với 18 bạn cùng lớp, rũ bỏ mọi cấm kỵ mà gia đình đã dạy dỗ. Anh đi câu lạc bộ thoát y vũ, thả sức quan hệ lung tung với gái điểm... Đợt tham quan kết thúc, anh tỏ vẻ chán chường ra mặt như vừa ra khỏi giấc chiêm bao: “Ước gì thế nào, chẳng qua như một làn sương mù ma túy, rượu và gái. Tôi đã tiêu phí hàng trăm đôla vì

gái. Chúng nó có yêu gì mình đâu. Chúng chỉ hành nghề của chúng thôi để chúng tôi tin rằng chúng tôi đã quyến rũ chúng, chỉ để nhằm lấy được những tờ giấy bạc của chúng tôi đổi lấy cái hôn trên má!”

Cuối cùng Georges đã cảm thấy mình bị mắc lừa bởi lẽ gái chơi đã lợi dụng ham muốn sinh lý một cách vô sỉ, thô tục. Tất cả đã để lại cho anh một ấn tượng nặng nề về bản thân và về giới tính. Trong cuộc trò chuyện với chúng tôi, nhiều lần anh bộc lộ rõ cảm giác chán chường này. Thậm chí bây giờ anh vẫn ghê tởm chuyện quan hệ sinh lý. Anh nói: “Nghĩ lại, tôi thấy mình đã có những cuộc giao hoan xấu xa, bỉ ổi, không có một chút gì gọi là quan hệ tình cảm thật sự với bọn con gái mà tôi đã rủ rê chúng đi chơi với tôi hàng đêm, kể cả bọn con gái hay đi với tôi cách đây mấy tháng. Bọn chúng không có một chút danh dự, nhân phẩm nào.”

Hiện nay Georges ghê sợ các xung năng tính dục của chính mình đến mức không muốn ở với một cô gái nào trong cùng một phòng. Anh nói: “Nếu không có ai đi cùng, tôi chẳng muốn đến nhà các bạn gái làm gì dù chỉ để học bài. Chỉ có một mình tôi với cô ta thì mọi chuyện có thể xảy ra sẽ dẫn đến một tình thế vô lễ với cô ấy và cả bản thân tôi. Tôi muốn bảo vệ nhân phẩm danh dự và sự trong trắng của cô ấy”

Georges còn ghê sợ cả các phim và tạp chí kích dục, cho rằng xem phim, tạp chí kích dục sẽ không khỏi bị chìm đắm trong các ham muốn và đòi hỏi quá đáng mà anh cho là chẳng khác gì với súc vật.

Anh quay về thái độ hoàn toàn kiêng kỵ chuyện giới tính như trước đây anh được gia đình dạy dỗ. Anh cho như thế là tự bảo vệ mình khỏi suy sụp và để kiểm soát những ham muốn quá đáng của bản thân. Sự lo sợ các nguy cơ giới tính của anh cũng như nhu cầu muốn được kiểm soát mọi đòi hỏi giới tính đều bắt nguồn từ sự kìm hãm trước đây - nền tảng của dòng chính thống trong đạo Tin lành.

Từ bỏ mọi hoạt động giới tính và trở về giáo lý của nhà thờ, của cha mẹ, Georges nghĩ rằng anh hoàn toàn tìm lại được sự thanh thản và có một quan điểm tốt hơn về giới tính: “Giờ đây tôi nghĩ giới tính là của Thượng đế ban cho và chỉ để có con cái nhằm phát triển nòi giống. Mọi người đã quá lợi dụng nó. Rõ ràng là không nên sử dụng bạn tình như súc vật, làm nô lệ cho dục vọng và ham muốn sinh lý”. Georges tin chắc là anh sẽ gặp người phụ nữ lý tưởng đang đợi anh ở đâu đó và một khi cưới nhau rồi thì cuộc sống tính dục sẽ tuyệt vời. Anh nói: “Người phụ nữ tôi sẽ lấy làm vợ phải còn trinh tiết. Điều này rất quan trọng với cuộc hôn nhân”. Nhưng anh đã đi làm đường khi tưởng rằng sẽ may mắn gặp được người phụ nữ hoàn toàn theo ý anh để giải quyết mọi tâm lý chán chường hiện

nay. Những ý nghĩ tiêu cực của Georges về giới tính không chắc chắn sẽ tiêu tan khi anh cưới vợ và chắc sẽ gây ra những khó khăn trong cuộc sống tình dục của anh. Để chống lại những ham muốn giới tính mà Georges thấy là quá gay gắt, anh đã chọn cách quay lại nhà thờ, trở về với những dạy dỗ khát khe của gia đình thời niên thiếu. Sau những lần thử nghiệm đầu tiên chỉ đem lại sự đau khổ và bối rối, anh đã chọn biện pháp tiết dục cho đến ngày cưới vì sợ các xung năng tính dục của mình. Đáng lẽ phải xem xét lại lý do tại sao anh lao vào sinh hoạt giới tính không lành mạnh, tìm hiểu giá trị đích thực của chính mình, hiểu rõ quá khứ thì ngược lại, anh lại tự áp đặt một quy tắc cứng nhắc. Không ai có thể nói quyết định của anh là đúng hay sai. Thực tế, người ta chỉ có thể nói quy định có sẵn của nhà thờ hoặc anh phải tự tiết dục, tìm cho mình một nơi trú ẩn, tạm ngưng mọi hoạt động sinh lý.

Không phải là bản thân những giáo lý do nhà thờ áp đặt - trong trường hợp này là tin ở tiết dục cho đến ngày cưới - là một trở ngại cho cách ứng xử thông minh về tính dục mà chính là ở cách áp đặt những giáo lý ấy bằng cách viện dẫn những cách nhìn cổ lỗ và có hại đối với tính dục, cho đó là một cái gì tự nó là xấu xa và nguy hiểm. Điều bất hạnh là Georges đã tự nguyện áp dụng triệt để những giáo lý đó. Bác bỏ những chuyện hoang đường không dễ dàng mà ta cần phải có dũng cảm vì đó là một phần của tôn giáo mà chúng ta từng yêu quý và tôn sùng. Nhưng tiếc thay những giáo lý đó không cho chúng ta được hưởng hạnh phúc của sinh hoạt giới tính mà chỉ thu hẹp vào phạm sự sinh sản để kìm tụt và phát triển nòi giống.

Trường hợp của Tamara thì khác hẳn. Tamara là một cô gái 20 tuổi, cũng xuất thân từ một gia đình theo dòng chính thống trong đạo Tin lành, nhưng cha mẹ cô đã truyền cho con gái những đức tin theo cách khác. Cô nói: “Cha mẹ tôi rất ngoan đạo, chăm đi lễ nhà thờ, học giáo lý và hoàn toàn phản đối quan hệ giới tính trước hôn nhân. Điều đó quả có gây khó khăn cho tôi. Nhưng mẹ tôi luôn luôn nói với tôi:

- Này con, nếu con muốn quan hệ sinh lý hãy để mẹ đưa con đến bác sĩ để được hướng dẫn các biện pháp tránh thai, mặc dù mẹ cũng không hoàn toàn tán thành.

Điều đó muốn nói lên rằng: dù những quyết định của tôi không được mẹ tán thành nhưng mẹ vẫn luôn luôn ở bên tôi, bảo vệ tôi. Cha tôi cũng vậy”

Lúc này Tamra đã có bạn trai và hai người rất ăn ý với nhau trong sinh hoạt tình dục với mức độ tự nguyện cao. Đúng là cô gái đã đi ngược lại những đức tin tôn giáo của gia đình và của bản thân. Cô phải tự hỏi xem hành động của mình có đúng không? Cô và bạn trai phải tạm ngưng quan hệ một thời gian để cô tìm hiểu lại động cơ của chính mình. Cô

nói: “Vì những đức tin tôn giáo, tôi tự hỏi quan hệ giới tính trước hôn nhân có phải là có tội không? Tôi tự hỏi có nên tạ lỗi, xin Đức Chúa tha thứ không? để rồi lại tiếp tục không? Nhưng tôi lại muốn chuyện ấy và tôi không muốn được tha thứ. Tôi đã nói với anh ấy là nên tạm ngừng một thời gian vì tôi cần suy nghĩ, chuyện này không liên quan gì đến anh ấy. Tôi cần phải nhìn lại mình để biết rõ tôi tin vào cái gì và tại sao tôi tin”

Mặc dù có thời gian ngờ vực về đức tin của mình, Tamara khác với Georges là cô không sợ hãi những ham muốn giới tính của bản thân, không cố sức để kiểm soát chúng và cũng không có ý nghĩ cho rằng giới tính là thú tính hay mất nhân cách. Thái độ thẳng thắn và khoan dung của cha mẹ Tamara cho thấy: khi con gái không cùng một ý nghĩ với mình nhưng vẫn thông cảm với ham muốn của con, giúp cho cô những ý nghĩ tiêu cực về giới tính.

Sợ hãi và xấu hổ đã ngăn cản việc hoà bản năng giới tính vào bản sắc như thế nào?

Chúng tôi không thể kết thúc chương này mà không nói đến những chuyện hoang đường có hại liên quan đến luyện ái đồng tính gắn bó một cách chặt chẽ với học thuyết của một vài giáo hội ở Mỹ. Những chuyện hoang đường ấy đang hoành hành trong xã hội chúng ta, chúng là nguyên nhân của khá nhiều nỗi đau khổ.

Đau đớn và hoang mang thường đeo bám những người luyện ái đồng giới và lưỡng giới trong suốt quá trình phát hiện những điều ưa thích sinh lý. Phần lớn là do tâm trạng sợ luyện ái đồng giới (homophobie) trong xã hội quá nhiều đã đẩy họ đến chỗ phủ nhận hoặc biến dạng những ham muốn chân chính về giới tính của họ. Tính dục là lành mạnh. Chỉ có việc làm cho người ta phải rời bỏ nhân cách giới tính đích thực của mình mới là không lành mạnh.

Mặc dù không có gì chứng tỏ luyện ái đồng giới là một bệnh nhưng nhiều thiết chế, nhất là nhà thờ tiếp tục truyền bá quan điểm này. Đối với nhiều giáo hội, luyện ái đồng giới là một “tội lỗi”. Một làn sóng định kiến rất mạnh chống lại những người luyện ái đồng giới cũng đang hoành hành trong dư luận công chúng Mỹ.

Tháng 6/1994, một cuộc thăm dò qua điện thoại của 800 người do Tạp chí Times (Thời đại) tiến hành đã chứng minh: 53% số người lớn được hỏi đã coi quan hệ luyện ái đồng giới giữa người lớn với nhau là hoàn toàn không thể chấp nhận được. Năm 1998, cuộc thăm dò được tổ chức lại lần nữa đã cho biết có rất ít thay đổi trong dư luận: 48% số người lớn cho rằng luyện ái đồng giới là trái với đạo đức, 33% trả lời hoàn toàn không chấp nhận. Trong cuộc thăm dò năm 1998, 51% số người được hỏi nghĩ rằng: những người luyện ái

đồng giới có thể thay đổi xu hướng tính dục của họ nếu họ muốn.

Mới đây ở Mỹ, nỗi ám sợ luyện ái đồng giới đã có một hình thức tế nhị hơn đôi chút nhưng cũng tiêu cực không kém. Quân đội, một số giáo hội và nhiều cá nhân cố gắng, đặc biệt tránh công khai phân biệt đối xử chống lại luyện ái đồng giới đã tìm mọi cách để phân biệt xu hướng tính dục với căn cước. Thí dụ trong quân đội người ta hứa với những người luyện ái đồng giới nam (và nữ) rằng không ai hỏi họ về xu hướng sinh lý đồng thời khuyên họ không nên tiết lộ điều gì cả. Điều đó có nghĩa rằng họ sẽ phải giấu một phần quan trọng trong căn cước của họ đối với những người cùng sống và làm việc và có lẽ cả khi chết nữa. Nhà thờ công giáo đã ban lệnh rằng: một con chiên luyện ái đồng giới có thể ở lại trong giáo hội miễn là họ không hoạt động gì theo ham muốn giới tính của họ.

Đối với câu hỏi: Bạn nghĩ gì về luyện ái đồng giới? 13% số người được hỏi trong cuộc điều tra thăm dò trả lời là: trái với đạo đức. 56% trả lời: những người luyện ái đồng giới không phải chối bỏ bản sắc sinh lý của mình; và 31% cho rằng: một người có quyền luyện ái đồng giới vì lẽ người đó không phô bày rộng rãi việc đó. Những người cho rằng những ai luyện ái đồng giới không phải từ bỏ bản sắc sinh lý của mình có điểm số cao hơn trong trắc nghiệm về thông minh tính dục cũng như trắc nghiệm về kiến thức khoa học về giới tính so với những người cho là có thể luyện ái đồng giới nếu không phô bày rộng rãi việc đó. Những người nghĩ rằng luyện ái đồng giới mà giấu điểm kín đáo thì có thể chấp nhận được. Họ làm ra vẻ có quan điểm rất thoáng và có thái độ thông cảm, nhưng thật ra họ lại muốn những người luyện ái đồng giới phải che giấu và chia ô bản sắc của họ và như vậy là tước đi một phần cơ bản của bản sắc ấy.

Vấn đề này không phải chỉ đặt ra với những người luyện ái đồng giới trong quân đội mà còn trong nhiều người khác, trong luyện ái khác giới hay đồng giới, trong nền văn hoá của chúng ta. Những người này phải tỏ ra vô tính - nghĩa là chẳng đồng giới mà cũng không khác giới, nhưng điều đó rất mong manh, khó mà duy trì lâu dài được. Có nhiều lý do: do việc dạy dỗ của gia đình, của giáo hội hoặc do môi trường văn hóa xung quanh, giới tính được coi là đáng xấu hổ phải giấu điểm mọi người hoặc đáng sợ khi những ham muốn, những đòi hỏi sinh lý thôi thúc trong lòng, nhất là họ buộc phải giải tỏa những thôi thúc đó bằng những hành vi không thích hợp với tập quán xã hội được mọi người thừa nhận. Muốn trở thành người thông minh, khôn khéo trong hành động giới tính, bản năng giới tính phải được hòa nhập vào bản sắc của mỗi người.

Điều đó không có nghĩa là chỗ nào, với ai cũng có thể đem chuyện đời tư của mình ra kể lể. Đây là một cái gì hoàn toàn riêng tư. Bản sắc giới tính của cá nhân mỗi người là một

phần hình ảnh bản thân và riêng chỉ người đó mới tự cảm nhận được. Con người ta không nên và không thể cắt bỏ một phần cơ bản tạo nên cá tính của mình, không thể phủ nhận nó, cũng không thể giấu diếm với bản thân và với những người thân thiết gần gũi với mình. Nói một cách khác là không thể dối mình. Do tâm trạng ám ảnh và sợ hãi còn phổ biến trong xã hội nên những người luyến ái đồng giới hoặc vừa khác giới vừa đồng giới rất khó được xã hội chấp nhận. Bản năng giới tính của họ khó mà hòa làm một với bản sắc của họ. Họ bị gia đình, bạn bè, giáo hội xa lánh, đối xử kỳ thị, có khi còn bị đối xử tàn bạo hoặc bị áp đặt phải từ bỏ thói quen đó để sống như mọi người - tức là lập gia đình với người khác giới và có con. Như vậy họ phải sống giả dối với một tâm trạng bi kịch triền miên.

Hãy lấy trường hợp của Mélanie, 32 tuổi làm ví dụ. Cô là con thứ 6 trong gia đình có 7 người con. Tuổi thơ cô sống trong cảnh nghèo khó ở một thành phố nhỏ. Mẹ làm đêm ở một nhà máy, còn bố là tài xế lái xe buýt. Trong gia đình, mọi người xung quanh không ai thừa nhận luyến ái đồng giới, nên cô không bao giờ nghĩ rằng mình lại có thể như thế. Cô cũng không nghĩ rằng cô có tình cảm đặc biệt với bạn gái hay một phụ nữ nào đấy, đó chỉ là thứ tình yêu thoáng qua, một dạng của luyến ái đồng giới thì cũng như bọn con trai chơi thân với nhau chứ có gì là lạ? Cô nói: "Tôi nhớ cô giáo dạy cấp 2, tự nhiên tôi thấy yêu vô cùng, nghĩ đến cô, tôi thấy hồi hộp, tim đập rộn ràng, giống như có lần tôi yêu say đắm một minh tinh màn bạc tên là Olivia Newton. Vậy mà đến khi học cấp 3 tôi chỉ chơi thân với con trai. Cả tổ học tập chỉ có mình tôi là con gái nên tôi muốn được như họ, tôi cũng chơi bóng rổ, đá bóng với bọn chúng, cũng thích đọc tạp chí Playboy, mê ngắm ảnh các cô gái khỏa thân trên báo. Mẹ tôi không vừa lòng khi thấy tôi chỉ chơi với bọn con trai. Bà gửi tôi vào học trường nữ sinh công giáo để chấm dứt quan hệ với con trai. Trong trường chỉ toàn con gái. Tôi thấy rất yêu cô giáo, yêu bạn gái đến mê mẩn và tôi nhận ra rằng đó là tình yêu giới tính. Nhưng tôi giữ thái độ đúng mực, không sâu đậm gì, trong phạm vi tình cảm xuông thôi. Ở trường nữ sinh, ai cũng kín đáo, không ai bộc lộ với ai tình cảm của chính mình. Như vậy cho đến khi tôi 15, 16 tuổi, tôi không biết thế nào là luyến ái đồng giới nữ. Cho đến một buổi tối cùng với gia đình xem tivi chiếu cảnh hai người con gái "làm tình" với nhau, mẹ tôi bảo:

- Con gái tao mà loạn dâm đồng giới thì tao từ!

Tôi suy nghĩ nhiều về cảnh trong phim và câu nói của mẹ. Thú thật cho đến lúc ấy tôi chưa hiểu sinh lý là gì, chỉ biết sơ sơ là con gái mà mê nhau thì chẳng ra gì!

Mélanie không bao giờ dám nói chuyện đó với bạn bè thời niên thiếu của mình. Vào thời ấy mà thanh thiếu niên nói về chuyện loạn dâm đồng giới thì có mà ăn đòn! "Ở thị trấn nơi tôi sống, người ta xua đuổi những người luyến ái đồng giới, đánh đập họ tàn nhẫn mà

làm như chẳng có chuyện gì. Lúc đó người ta coi những người luyến ái đồng giới là những kẻ loạn dân với trẻ em”.

Những trở ngại khiến cho Mélanie và các bạn cô không dám bộc lộ bản năng giới tính ở nhà trường cũng như với những người thân thiết trong gia đình. Susan Telljohann và đồng nghiệp ở trường Đại học Toledo cho biết: 42% số sinh viên nữ và 30% số sinh viên nam được hỏi đã cho biết ở nhà cha mẹ họ đã lo lắng hoặc bức bối khi thấy bộc lộ xu hướng giới tính của con cái. Chỉ có 25% cho biết họ đã tâm sự với giảng viên tâm lý ở trường Đại học. Từ một nửa đến 1/3 số người được hỏi cho biết họ đã thấy ở lớp học các cuộc trao đổi về luyến ái đồng giới và chỉ nhận được những ý kiến tiêu cực như chê bai, phản bác. Chỉ có dưới 20% số sinh viên nam được hỏi cho biết phải có thái độ thông cảm với những người luyến ái đồng giới. Nhiều công trình nghiên cứu khác đã nói lên sự thiếu cảm thông và nâng đỡ ở trường đại học đối với sinh viên khi có vấn đề với bản năng giới tính của họ. Phản ứng của những thanh niên luyến ái đồng giới và lưỡng giới (tức là vừa đồng giới vừa khác giới) là khá bi đát. Scott Herhberger và đồng nghiệp ở trường Đại học Kansas đã điều tra trên 194 thanh niên luyến ái đồng giới và lưỡng giới, kết quả là: khuynh hướng giới tính riêng biệt của họ đã dẫn đến mất bạn bè hoặc có ý muốn tự sát.

Những thái độ ám ảnh và sợ hãi luyến ái đồng giới trong bạn bè, giáo sư và gia đình có thể đặc biệt nguy hiểm. Theo kết quả nghiên cứu của Andrew Boxer và đồng nghiệp ở khoa Tâm thần trường Đại học Chicago thì: “bộc lộ tâm sự” là một cách làm quan trọng để tăng tính tự tôn trong số thanh niên nam nữ luyến ái đồng giới và lưỡng giới, đó là một phần quan trọng trong việc tìm hiểu được cá tính sinh lý (personnalite sexuelle) đích thực của mình. Một phần quan trọng là biết được mình có hấp dẫn giới tính với người đồng giới hay khác giới hay cả hai? Quá trình tìm hiểu đó không dễ dàng và không kém phần đau khổ chút nào do định kiến xã hội đối với luyến ái đồng giới. Trường hợp của Paul là một ví dụ. Định kiến xã hội đã từng dẫn anh đến kết cục bi thảm.

Paul là một nhà sinh vật học, 27 tuổi. Anh cho biết từ lúc 3, 4 tuổi anh đã biết mình luyến ái đồng giới. Cũng như nhiều trường hợp tương tự anh bị gia đình và nhà trường xa lánh kỳ thị. Cha mẹ không nói gì về giới tính trước khi anh đặt câu hỏi với cha mẹ vào lúc 13 tuổi. Trong gia đình, cha mẹ lúc nào cũng tỏ vẻ khinh ghét luyến ái đồng giới. Ở trường, nếu cứ nói đến luyến ái đồng giới thì cả thầy cô lẫn bạn bè đều ghê tởm, xa lánh, thậm chí học sinh nào có dấu hiệu luyến ái đồng giới đều bị phê phán nghiêm khắc, mọi người chê cười, quay mặt đi, thậm chí chửi bới, đánh đập.

Paul không hề có quan hệ giới tính với ai cho đến khi đã 19 tuổi. Tâm trạng ám sợ

luyến ái đồng giới của mọi người xung quanh đã khiến anh phải tự kìm nén bản năng giới tính của mình và cảm thấy sợ hãi khi thấy ham muốn hay đòi hỏi xuất hiện mà không dám thổ lộ cùng ai. Mọi người xa lánh anh vì thấy anh tính khí thất thường, không thấy anh có “rung động” gì trước bọn con gái. Anh cũng đâm ra xa lánh họ, đi tìm sự an ủi trong đủ loại các chất gây nghiện nhưng vẫn thấy không xua đi được những đòi hỏi sinh lý. Anh uống thuốc ngủ rồi nôn mửa, bà mẹ bất chợt đẩy cửa vào, ôm con khóc và đưa đi bệnh viện.

Sau đó Paul đến gặp một nhà tâm lý xin khám bệnh và tư vấn. Nhưng ông này không giải thích được nguyên nhân dẫn đến stress của anh. Cuối cùng anh đã tìm ra giải pháp nhờ mạng internet. Người ta đã giải thích, đã trao đổi thảo luận và biểu thị một thái độ thông cảm. Tuy nhiên không khí ám sợ luyến ái đồng giới vẫn bao trùm xung quanh. Cho đến một ngày kia, cha mẹ anh đã thay đổi thái độ. Việc đầu tiên là bà mẹ đã dẫn anh đi thử máu xem có nhiễm HIV/AIDS không. Anh đã kể lại điều anh đã lĩnh hội được trên mạng internet về luyến ái đồng giới. Cuối cùng anh đã được cha mẹ thông cảm.

Hiện nay Paul có một bạn trai, quan hệ rất tốt cả về mặt tình cảm lẫn sinh lý! Với anh, ban đầu là giải tỏa bế tắc bằng các chất gây nghiện, bằng thuốc ngủ rồi xin tư vấn tâm lý, cuối cùng nhờ mạng internet anh hiểu rõ bản năng giới tính của mình và làm cho người thân, nhất là cha mẹ thông cảm và cuối cùng anh cũng tìm được người để xây dựng một cuộc sống sinh lý mãn nguyện. Anh đã trở lại trạng thái bình thường và tiếp tục sống có ích cho xã hội. Anh đã hành động một cách khôn ngoan và rất thông minh về tính dục, chân thành với chính mình, nói ra được với người thân nhất.

Câu chuyện của Paul là một minh chứng cho thái độ và hành động đúng nhất đối với vấn đề giới tính. Mặc dù định kiến xã hội chưa hết nhưng không phải vì thế mà từ bỏ bản năng sinh lý vốn có của mình, cũng không nên xa lánh bạn bè gia đình và đức tin của chúng ta, cần thấy rõ xu hướng giới tính riêng của mình là không có gì hại đến bất cứ ai, kể cả người thân hay cộng đồng.

Điều chúng ta có thể làm

Để có thể nhận rõ được những điều liên quan đến giới tính mà chúng ta đã lĩnh hội được hồi còn nhỏ đến nay có ảnh hưởng đến sinh hoạt giới tính như thế nào, bạn hãy thử trả lời các câu hỏi sau đây:

- Cha mẹ đã giảng giải cho bạn như thế nào về vấn đề giới tính?

- Bạn đã bao giờ trò chuyện nghiêm túc với cha mẹ về vấn đề ấy chưa? Bạn đã nói về vấn đề sinh sản nối tiếp nối giống, về các bệnh lây nhiễm về sinh lý, về các phòng ngừa và

kiêng kỵ chưa?

- Cha mẹ bạn đã chuẩn bị cho bạn bước vào cuộc sống giới tính như thế nào?

- Bạn có theo học các lớp giáo dục giới tính do nhà trường tổ chức không? Những nội dung nào bạn đã được học ở những lớp đó: giải phẫu sinh lý cơ thể người hay vấn đề sinh sản, hay phim ảnh về các bệnh ghê sợ, về sinh lý?

- Người ta có bao giờ nói với bạn về khía cạnh tình cảm và quan hệ với bạn tình không?

- Bạn có nghĩ rằng những điều học được ở cha mẹ và nhà trường có giúp ích gì cho bạn khi bắt đầu cuộc sống giới tính của bạn. Có những điều vô bổ nào không?

Bạn cũng cần nhận diện những ảnh hưởng của tôn giáo đã tác động trực tiếp hay gián tiếp đến sinh hoạt giới tính của bạn. Bạn hãy cố nhớ lại những lời rao giảng của cha xứ hay kinh thánh cùng bối cảnh giáo dục tôn giáo đã gieo rắc cho bạn những nhận thức như thế nào về giới tính như: cấm kỵ quan hệ giới tính trước hôn nhân, không thừa nhận ly hôn, khoái cảm giới tính không được thừa nhận là một bộ phận tự nhiên tạo nên bản chất con người, quan hệ giới tính chỉ được phép trong hôn nhân và nhằm mục đích sinh sản... Khi còn nhỏ, cha mẹ có truyền lại cho bạn những quan điểm của tôn giáo đối với giới tính không (như: vấn đề quan hệ sinh lý trước hôn nhân, vấn đề luyến ái đồng giới v.v...). Trong lúc này bạn có nghĩ rằng sinh hoạt giới tính của bạn là đi ngược lại giáo lý không?

Chương 5. GIỚI TÍNH VÀ TRUYỀN THÔNG ĐÂY PHẢI LÀ PHƯƠNG THUỐC BÁCH BỆNH



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 2. NHỮNG CẢN TRỞ ĐỐI VỚI SỰ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#)

Tình yêu sẽ làm tiêu tan mọi khổ đau. Đó là liệu pháp sinh lý Marvin Gayne- Sexual Healing - Sinh lý chữa khỏi bệnh.

Laure là một cô gái xinh đẹp, ưa nhìn, 20 tuổi nhưng nét mặt rầu rĩ. Tối nào cô cũng xem phim nhiều tập trên tivi. Sự háo hức tò mò làm óc tưởng tượng thêm phong phú trong những ngày đầu đã nhường chỗ cho tâm trạng tuyệt vọng. Cô cho rằng: quan hệ sinh lý mãn nguyện là chuyện xa xôi không thể đạt tới. Khi được hỏi bản thân có những giờ phút đầy hưng phấn nồng cháy như các cảnh yêu đương mùi mẫn trong phim không? Cô mỉm cười chua chát: “Đâu có! Tôi không bao giờ có được những ham muốn cuồng nhiệt như các nhân vật trong phim. Không biết rồi tôi sẽ đi đến đâu nữa.”

Đúng là xung quanh ta, trên sách báo, màn ảnh đủ thứ hình ảnh kích dục. Chúng có mặt ở khắp nơi đến mức không ai để ý nữa nhưng đã bén rễ sâu trong tâm trí chúng ta, đụng chạm đến hàng triệu con người, gây tác dụng nguy hại đến giới tính, xâm phạm đến hạnh phúc lứa đôi. Xem phim, nhìn các tranh ảnh kêu gọi, đọc các thứ văn chương kích dục, người ta bị đầu độc bởi những quan niệm dễ dãi, sai lầm về tính dục, tưởng đó là giải pháp cho mọi vấn đề khó khăn gặp phải trong cuộc sống hàng ngày, là nguồn hạnh phúc duy nhất ai cũng có thể đạt tới một cách tự nhiên và dễ dàng không mất công sức hoặc còn là phương thuốc bách bệnh điều trị mọi khổ đau. Những hình ảnh đầy gợi cảm với các thân hình lý tưởng của các diễn viên điện ảnh, hay theo sự mô tả rất hấp dẫn của người viết, những pha yêu đương mùi mẫn lại gieo rắc tâm trạng tuyệt vọng cho người xem do những mặc cảm tự ti về thân hình của mình hay của bạn tình, về hoạt động sinh lý thực tế của bản thân.

Đối chiếu với thực tế đời sống, chúng vô tình chôn vùi mọi ham muốn chính đáng, làm tê liệt mọi đam mê giới tính. Những người thông minh trong lĩnh vực này phải biết lựa chọn và loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực của những chuyện hoang đường bịa đặt về sinh lý do các phương tiện truyền thông đem lại. Chúng ta hãy nhìn thẳng vào chính mình, lắng nghe

và tôn trọng những ham muốn chính đáng chân thực. Có như vậy hạnh phúc mới đến với chúng ta.

Toàn những chuyện hoang đường

Trả lại các hình ảnh giới tính đầy hấp dẫn trên sách báo về nguyên vị trí của chúng là một trong những thách thức của những người gọi là thông minh trong lĩnh vực này. Các phương tiện truyền thông thường đưa ra cái nhìn cách méo mó về tính dục qua những hình ảnh khêu gợi hay những cảnh yêu đương được tô vẽ để hấp dẫn người đọc. Chúng có tiềm ẩn những tác dụng tiêu cực đến cách người ta nhìn vào cơ thể hay vóc dáng bên ngoài của bản thân hoặc đánh giá sai về sinh hoạt giới tính cũng như quan hệ với bạn tình.

Trong chương này chúng tôi sẽ đưa ra 4 khía cạnh hoang đường như sau:

- Người khác bao giờ cũng tốt hơn
- Tôi thì chẳng ra gì.
- Quan hệ sinh lý giải quyết mọi vấn đề
- Nếu cần sẽ dùng sức mạnh

Bốn khía cạnh trên gắn bó chặt chẽ với nhau. Khía cạnh: Người khác bao giờ cũng tốt hơn bao hàm câu giải thích tại sao, vì thân hình chúng ta không đẹp, không hấp dẫn bằng các diễn viên trong phim hay nhân vật trong tiểu thuyết. Thật là tiếc, nếu không chuyện sinh lý sẽ giải quyết mọi vấn đề khó khăn. Xét về nhiều mặt thì theo các tác giả, chuyện sinh lý là sản phẩm tiêu dùng có giá trị tuyệt đối, là phương thuốc bách bệnh có thể làm thay đổi cuộc sống của chúng ta. Thế mà khôn thay nó lại vượt ra ngoài tầm tay của nhiều người. Trong chương này chúng tôi sẽ lần lượt đề cập đến từng khía cạnh, cũng như nguồn gốc và ảnh hưởng của các khía cạnh đó đến giới tính của mỗi người.

Với người khác bao giờ cũng là tốt hơn cả

Đây là thông điệp chung mà các phương tiện truyền thông trao cho chúng ta. Theo đạo diễn và tác giả kịch bản thì mọi người và khắp mọi nơi đâu đâu cũng thấy một cuộc sống tình dục phong phú, tuyệt vời. Cuộc sống đầy ắp những hoan lạc. Những diễn viên, nhân vật nam, nữ ai cũng trẻ đẹp, ai cũng gợi cảm. Quan hệ sinh lý giữa họ dễ dàng tự nhiên, chẳng mất mấy công sức để thỏa mãn mọi nhu cầu căn bản trong cuộc sống như hít thở, ăn uống... Nhìn trên màn hình, một cô gái tâm sự với bạn: “Đêm qua chúng tớ... thật tuyệt vời!” người xem khó mà không liên hệ bản thân và tự nhiên tự hỏi chính mình: tối qua mình có... tuyệt vời không nhỉ?

Chuyện yêu đương trên phim thật quá dễ dàng, đơn giản bất kể ngày đêm, sáng chiều, các nhân vật đều có thể tự do hào phóng các cử chỉ tỏ tình âu yếm với nhau và khoái cảm của họ thật là tuyệt đỉnh. Cứ như theo các ông đạo diễn hay tác giả kịch bản thì cứ việc chung đụng với nhau là thấy ngay hạnh phúc. Vậy mà số người tin vào chuyện hoang đường của các phương tiện truyền thông quảng bá không phải là ít! 40% trong số họ nhất trí với quan niệm rằng sinh lý là chuyện tự nhiên chỉ có tốt hay xấu chứ không thể bỏ công sức để chăm sóc, vun vén cho tốt hơn. Chắc cũng có những trường hợp chẳng mất công gì cũng có được cuộc sống tính dục phát triển thuận lợi. Nhưng đối với số đông người và phần lớn thời gian, sinh hoạt giới tính không phải lúc nào cũng toại nguyện, hài hòa. Điều đó chỉ có thể đạt được bằng cách làm quen dần với thể chất của bạn tình, học cách diễn đạt điều gì mình thích và điều gì không thích, phát huy lòng tin cậy lẫn nhau và đồng cảm với nhau.

Thêm nữa, trừ vài trường hợp ngoại lệ, những chuyện tình trên phim ảnh diễn ra trong hoàn cảnh yên bình không có đại họa AIDS hay các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và cũng không có vướng mắc gì về tình cảm. Trong một công trình mới đây của tổ chức Henry J.Kaiser, khi xem 1351 buổi phát hình các phim chiếu lần đầu được chọn một cách ngẫu nhiên thì không có một cảnh quan hệ sinh lý nào diễn ra có liên quan đến nguy cơ các bệnh lây nhiễm quan đường tình dục hoặc phải có biện pháp phòng ngừa. Những cảnh làm tình bừa bãi vô tội vạ với bất kể ai dù chưa từng quen biết, ở bất cứ đâu, ngay cả ở chỗ rửa xe ô tô như chuyện phiêu lưu tình ái của nhân vật Ally McBeal nào đó trong bộ phim nhiều tập chiếu trên truyền hình chẳng hạn, không một chi tiết nào, dù nhỏ nhất được các nhà làm phim ám chỉ đến nguy cơ đại họa AIDS hay các bệnh lây nhiễm khác.

Ngoài truyền hình, điện ảnh và các videoclip, còn vô số các phương tiện truyền thông khác như: sách báo, tạp chí, các website trên internet... người ta tha hồ quảng cáo cho một thể giới trong đó nhân vật được sống trong cảnh ôm ấp triền miên, trong khi độc giả đâu chỉ là một nhóm thanh niên điên gàn về sinh lý mà là hàng triệu, hàng triệu người. Một công trình nghiên cứu tiến hành năm 1997 ở Hoa Kỳ cho thấy: 60% dân Mỹ thừa nhận đã xem phim X (loại phim kích dục) trên phim nhựa hay băng video. 84% số người được chúng tôi hỏi chuyện cũng thú nhận trong đời họ đã 1 lần xem phim X. Khoảng 52% đều nhận vừa xem phim X năm ngoái, 40% đã đọc tạp chí khiêu dâm, 31% đã truy cập internet để xem phim X và 19% số người trả lời đã dự các buổi trình diễn thoát y vũ. Công nghệ kích dục là một ngành công nghiệp đem lại lợi nhuận hàng tỷ đôla. Rất đau lòng nhận thấy rằng trong 10 năm trở lại đây, tranh ảnh khiêu dâm đủ kiểu đã tăng lên với tốc độ không thể tưởng tượng nổi, đặc biệt là những tranh ảnh bạo dâm xuất hiện ngày càng nhiều, không thể kiểm soát được. Internet cũng đã nới lỏng việc kiểm soát, việc nối mạng xem tranh ảnh và xem

phim X đã thu hút cả những người trước đây còn dè dặt hay kiêng kỵ đối với loại phim “đen” này.

Trong bối cảnh tình dục được quảng bá rộng rãi nhờ tiến bộ của công nghiệp in ấn sách báo, sản xuất băng đĩa CD và mạng internet, nơi nơi người ta đều bắt gặp những hình ảnh khêu gợi sinh lý, thử hỏi ai là người không liên tưởng đến giới tính của bản thân mình để so sánh? Dù những khán giả thông minh sành sỏi đều cho là những cảnh làm tình trên phim ảnh, sách báo, băng đĩa và internet là bịa đặt, là cường điệu thái quá nhưng thật khó tránh khỏi việc so sánh giới tính của bản thân với cảnh xuất hiện trên màn hình, sách báo mà không đi đến kết luận sinh lý hoạt động tốt chỉ là việc của người khác.

Những tiêu chuẩn không thể đạt được

Đó chính là kết luận của nhiều người. Như chúng tôi đã giới thiệu ở đầu chương về Laure. Khi chúng tôi hỏi cô có nghĩ những cảnh làm tình xuất hiện trên phim ảnh là có thật hay không, cô đã tỏ lời không do dự rằng: “có”. Mức độ say đắm và tự nhiên như vậy chỉ có ở những người khác chứ không phải trong trường hợp của cô. Khi chúng tôi hỏi cô có cảm thấy thất vọng về sinh hoạt giới tính của mình sau khi xem phim truyền hình về đề tài đó không, cô trả lời là: “có” - với một giọng hờn dỗi.

Một thí dụ khác: Henry là một chàng trai 24 tuổi tâm sự với chúng tôi rằng anh lo ngại về tình trạng sinh lý của mình. Vì trái ngược với các nhân vật trong các phim X anh đã xem, anh không thể ngày nào cũng sẵn sàng làm tình 24/24. “Đôi khi cô bạn gái của tôi đòi hỏi nhưng thật sự tôi không muốn. Tôi muốn nghỉ ngơi, thư giãn hơn. Nhưng tôi tự hỏi: mình có làm sao không nhỉ? Đã là đàn ông, lúc nào cũng có thể “sẵn sàng” được cơ mà! Chắc sức khỏe cơ thể và tâm sinh lý có chuyện gì không ổn chăng?”

Qua nghiên cứu, chúng tôi thấy rằng những người so sánh tình trạng sinh lý của mình với những nhân vật họ đã xem trên màn hình thì đều thất vọng. 16% số người được hỏi đều trả lời tương tự. Họ biết chỉ một đôi lần trong đời họ có thể sánh ngang với các nhân vật trong phim mà thôi.

Ngay cả khi họ không cố ý so sánh họ với các nhân vật trong phim thì các hình ảnh gợi tình đã xem cũng ảnh hưởng đến cách đánh giá của họ về người khác trong lĩnh vực này. Khi chúng tôi yêu cầu những người được hỏi hãy so sánh sinh lý của họ với phần lớn những người khác thì 15% trả lời: sinh lý của họ không bằng phần đông những người khác, thậm chí 6% số người đã trả lời: tình trạng sinh lý yếu kém đến mức họ không bao giờ dám nghĩ đến khả năng có một cuộc sống giới tính toại nguyện!

Dol Zillmann và Jennings Bryant là nghiên cứu viên ở trường Đại học Alabama, Hoa Kỳ đã nghiên cứu chi tiết ảnh hưởng của văn hoá kích dục đối với cách nhìn nhận bản năng tính dục như thế nào. Hai ông đã đưa ra bảng so sánh một nhóm người mỗi tuần xem 1 giờ phim X nhưng không có bạo lực, còn nhóm kia thì mỗi tuần 1 giờ truy cập internet nhưng không xem tranh ảnh hay phim kích dục. Kết quả là những người xem phim X đều có cuộc sống sinh lý kém toại nguyện hơn những người không xem. Cũng rất lý thú khi thấy rằng ảnh hưởng của video không làm họ nghi ngờ về khả năng thành thạo của bản thân mà chính là họ thấy bạn tình không tương xứng với sự thành thạo đó.

Renaud - một sinh viên 24 tuổi cảm thấy hụt hẫng và thất vọng khi thấy những hình ảnh gợi dục trên sách báo, phim ảnh không thể tái hiện trong thực tế: “Tôi đã xem nhiều lần sách báo, phim ảnh kích dục nhưng ở ngoài đời tìm đâu ra được đối tượng như đã xuất hiện trong phim hay trên sách báo. Tôi cũng thử bắt chước xem sao nhưng ở ngoài đời không hoàn toàn như vậy, chỉ có ở trong tưởng tượng của tôi...”

Những người thông minh trong lĩnh vực này thừa biết rằng những hình ảnh trên màn hình hay trên sách báo chỉ là giả vờ, là đóng kịch, chứ không thể có thực ở ngoài đời. Họ biết rằng với nhiều người, nam nữ quan hệ với nhau đơn giản đã là một ngày hội rồi. Con số rút ra từ các cuộc điều tra thăm dò cho thấy: từ 1/2 đến 3/4 người Mỹ không hài lòng về hoạt động sinh lý của họ. Tùy theo nam giới hay nữ giới, tuổi tác, từ 30% đến 40% số người được hỏi đều trả lời họ ít nhiều có rối loạn chức năng sinh lý nên đã ngăn cản họ không có được cuộc sống sinh lý mãn nguyện, thậm chí bình thường đi nữa. Kết luận đó rút ra từ cuộc điều tra toàn quốc của Edward Laumann và từ cuộc nghiên cứu riêng của chúng tôi.

Nếu số liệu thống kê đáng tin cậy, trong 10 người cùng đi xe buýt công cộng với bạn hồi sáng thì 4 người đang gặp trục trặc chức năng sinh lý dưới nhiều dạng khác nhau: không thấy ham muốn, xuất tinh sớm, khó duy trì cương cứng để ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống giới tính của họ. Nếu bạn quay lại hỏi người bên cạnh “tình trạng sinh lý của bạn thế nào?” (giả dụ thế thôi, chứ chúng tôi khuyên bạn không nên làm như vậy) thì 3/4 số người cùng đi xe buýt với bạn, nếu trung thực sẽ trả lời: “Tàm tạm, không được như mong muốn”. Nhưng đó chỉ là ảnh hưởng tiêu cực của truyền thông đối với giới tính. Những hình ảnh về khoái lạc dễ dãi, mê ly xuất hiện trên tivi hay máy tính và trong sách báo kích dục tất yếu sẽ góp phần tạo nên sự xấu hổ, tâm trạng bối rối hay nỗi đau của những người có cuộc sống tính dục không tương ứng với lý tưởng hoang đường kia. Cũng là tự nhiên nếu họ tự hỏi “tại sao tình trạng sinh lý của chúng tôi lại không được như thế? Chúng tôi sai lầm ở chỗ nào?”

Các bạn hãy nghĩ rằng chính là các phương tiện truyền thông phải có câu trả lời.

Tôi xấu xí lắm

Một trong những lý do khiến những chuyện hoang đường trên các phương tiện truyền thông tạo nên một khoảng cách giữa hình ảnh và thực tế ngoài đời, phát sinh nỗi thất vọng cho độc giả và người xem là do các nhà làm phim và viết văn kịch dực đã đề ra những tiêu chuẩn về sắc đẹp quá lý tưởng đến mức không thể nào với được, mà thực ra cũng không cần phải đạt được để có một cuộc sống tính dực mẫn nguyện.

Truyền hình, phim ảnh và video gợi ý chúng ta về chuẩn mực một khoái cảm ổn định và mê ly, dẫn dắt chúng ta đến kết luận là cuộc sống tính dực của chúng ta thật tẻ ngắt, thậm chí thiếu thốn.

Và nếu chúng ta hỏi tại sao thì các phương tiện truyền thông sẽ đưa ra câu trả lời hàm ý rằng: chúng ta không còn trẻ nữa, vóc dáng không còn nở nang thanh tú, không còn sức quyến rũ nữa.

Các phương tiện truyền thông đưa ra những hình ảnh tự nhiên là phản ánh thực tế nhưng nói chung chúng chỉ liên quan đến quảng cáo sản phẩm hay những huyền tưởng, hơn là phản ánh thế giới thực tại chúng ta đang sống.

Trong các tranh ảnh quảng cáo trên phim ảnh và truyền hình, các cô gái bao giờ cũng trẻ măng, thân hình mảnh mai, các chàng trai thì dong dỏng cao, thân hình vạm vỡ, tóm lại họ là những cỗ máy tình dực thật sự. Những hình ảnh đó bao quanh chúng ta và hình thành nên một khuôn mẫu văn hóa khiến chúng ta không sao thoát ra nổi vì sự có mặt của chúng ở khắp nơi, khắp chốn và vào bất cứ thời gian. Những hình ảnh đó xác định hình mẫu, chúng ta phải cố làm sao cho giống nếu chúng ta muốn có một cuộc sống tính dực khiêm tốn, giản dị nhất.

Những hình ảnh nói lên sự tuyệt hảo về vẻ đẹp thân hình có thể dẫn ta đến chỗ ghét bỏ vóc dáng của chính mình và khiến ta phải nỗ lực lớn lao để có được một sức quyến rũ không thực tế. Muốn giải thoát khỏi sự tuyên truyền ấy, ta chỉ việc nhìn mọi người xung quanh ta - những con người bình thường gặp hàng ngày rất hiếm có được những thân hình hay khuôn mặt hoàn hảo, nhưng điều đó đâu có ngăn cản sức quyến rũ của họ.

Những hình ảnh về thân hình hoàn hảo và hậu quả

Ngày nay nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh tác hại của những hình ảnh trên các phương tiện truyền thông và quảng cáo đối với cách nhìn nhận của phụ nữ đối với bản thân và cơ thể họ. Đối với nhiều người, những hình ảnh về người phụ nữ xinh đẹp, có thân

hình mảnh mai cân đối dễ gây ra tâm trạng thất vọng, lo sợ và mặc cảm về vóc dáng, trọng lượng của cơ thể họ.

Trong quá trình điều tra, rất nhiều lần chúng tôi được nghe những tâm sự về nỗi lo ám ảnh, mặc cảm tương tự.

Hãy lấy ví dụ trường hợp của Clara, 25 tuổi: “Tôi lo lắng về vóc dáng cơ thể mình từ rất sớm, lúc mới lên 9, lên 10. Một hôm tôi nhìn thấy ảnh các cô gái đẹp đăng trên tuần báo *Des jours et des vies* (Ngày tháng trôi qua và cuộc đời). Bây giờ đã 15 năm trôi qua, khi xem bộ phim nhiều tập *Friends* (Bạn bè) tôi vẫn thấy trở lại những cảm giác như thế. Trông người lại nghĩ đến ta, sắc đẹp hình thể mình kém xa Monica- nhân vật nữ trong phim *Friends* - nghĩ mà tủi thân. Đẹp như thế mới lôi cuốn được bọn con trai để ý chứ! Chúng chi thích ngắm nhìn các cô gái đẹp chứ ngó ngang gì đến mình. Đôi khi nhìn ảnh các cô gái xinh đẹp, tôi có cảm tưởng mình to béo quá cỡ (thực ra Clara là một cô gái dong dong cao, thân hình thanh tú). Các nhân vật nữ trong phim và trong các tạp chí thời trang thật lý tưởng, sắc đẹp mê hồn với thân hình mảnh mai, tính tình vui vẻ, dí dỏm với mái tóc vô cùng đẹp. Phụ nữ nào mà chẳng cảm nghĩ như vậy. Cánh đàn ông cũng biết rằng mơ tưởng một người đẹp là không thực tế nhưng ít nhất họ cũng vẫn ước ao. Các cô trên tivi khác xa các cô bạn gái ngoài đời. Chính vì vậy cánh đàn ông thích xem tạp chí thời trang hơn là ngắm nhìn các bạn gái của mình.

Còn Patricia thì so sánh mình với các cô siêu người mẫu được đăng ảnh trên các phương tiện truyền thông. Nhìn ảnh các cô gái trong tạp chí thời trang *Alerte* và *Malibu*- Báo động ở Malibu - mình phát điên lên khi nghĩ mình đang mặc áo hở vai, hở ngực. Tại sao thân hình mình không được như các cô trong tạp chí. Nếu có cặp mông nhỏ, da bụng rắn chắc và bộ ngực to hơn thì tôi cũng dám mặc áo hở ngực, hở vai như họ. Nhưng than ôi, tôi đâu có được như các siêu người mẫu kia!

Còn Amy - một cô gái trẻ cao 1m65, số đo 38 cũng nói: “Đôi khi sáng dậy, tôi ngắm nhìn mình trong gương lại nhớ cảnh trong phim xem tối hôm trước. Thật khó chịu với số đo 38 của mình”, số đo 38 mà còn phàn nàn! Một phụ nữ tầm vóc trung bình mà còn mong ước đến phát điên lên với số đo 36 hay 34 hay sao!

Tuy nhiên cũng không phải chỉ có phụ nữ mới chịu áp lực của các phương tiện truyền thông khi so sánh thân hình mình với các cô minh tinh màn bạc hay người mẫu. Xưa nay báo chí thường gieo rắc cho nam giới ý nghĩ rằng: tiền bạc, quyền lực và vị thế trong xã hội mới đảm bảo cho anh ta sức quyến rũ đối với nữ giới thì nay có thêm một nét mới nhấn mạnh vẻ đẹp nam tính, hoàn toàn phi thực tế! Các bạn có nhớ hình thức quảng cáo cho

nước Coca nhẹ đã làm say đắm nhiều cô gái. Cùng 1 giờ hàng ngày, các cô xúm xít quanh cửa sổ phòng làm việc để nhìn ra ngoài cảnh một gã thợ nề điển trai, cởi áo phông để hở cái bụng phẳng phiu, cơ ngực đầy ấn tượng trước khi dốc ngược chai nước ngọt uống ừng ực, dĩ nhiên đó là chai coca nhẹ (cocalight).

Nhiều công trình nghiên cứu khác đã từng nêu, trường hợp các chàng trai cũng có tâm trạng buồn nản giống các cô gái khi so sánh thân hình mình với các người mẫu hay những nhân vật quảng cáo là đàn ông. Kết quả thăm dò điều tra của Jean Ogden và Kate Mundry, trường Đại học Luân Đôn cho biết: nam giới và nữ giới mỗi khi thấy các cơ thể mảnh dẻ trên tranh ảnh đều có cảm giác không mấy hài lòng về thân hình của chính họ. Họ cảm thấy họ to béo và kém hấp dẫn đối với bạn khác giới. Kristen Harrison và Joanne Cantor ở trường Đại học Wisconsin Hoa Kỳ đã nhận xét rằng: việc các phương tiện truyền thông trưng ra những hình ảnh về thân hình mảnh dẻ, coi đó là tiêu chuẩn của cái đẹp cơ thể đã có nhiều hậu quả tiêu cực đối với phụ nữ như: không bằng lòng về thân hình của mình, ai cũng muốn ăn kiêng hoặc giảm chất béo để được gầy đi gây ra sự rối loạn về tiêu thụ thực phẩm. Thậm chí nhiều nam thanh niên cũng có tâm trạng tương tự. Họ cũng muốn thân thể mảnh dẻ như con gái.

Theo Harrion Pope ở trường Y Harvard: các phương tiện truyền thông “lãng xê” ngày càng nhiều các hình ảnh về những người vạm vỡ, khiến nhiều người bị ám ảnh về chuyện làm sao cho cơ bắp lúc nào cũng nổi rõ cuộn cuộn như sợi dây chảo! Nhiều người mất nhiều giờ ở phòng tập thể hình mặc dù chẳng còn mấy thời gian đầu tư cho hoạt động sinh lý.

Hãy nghe tâm sự đau buồn của Paul, 48 tuổi, lúc bé chỉ có một nguồn thông tin duy nhất là sách báo kích dục với những hình ảnh được tô vẽ quá mức về vẻ đẹp thân hình (cho cả nam lẫn nữ). Sau một thời gian chung sống khá lâu với vợ nhưng không hợp, khó khăn lắm mới giải quyết xong ly dị. Bây giờ anh sống hạnh phúc với một nữ luật sư tên là Anne, bị mù nhưng rất đối yêu thương nhau. Paul đã giúp cô sang đường, sau đó làm quen và yêu nhau. Mặc dù cuộc sống lứa đôi có triển vọng lâu bền nhưng Paul không hết ngờ vực về tương lai: Hồi tôi còn trẻ, tôi bị ám ảnh về ý nghĩ rằng mình xấu trai đến mức chẳng kiếm được người yêu! Khi lớn lên quả là tìm bạn đời rất chật vật. Bây giờ cứ nhìn các nam diễn viên điện ảnh, ai cũng lực lượng to cao, còn tôi chỉ béo mập. Thế rồi tôi bắt đầu so sánh. Chắc hẳn anh ta có ưu thế hơn tôi trong quan hệ với nữ giới! Ý nghĩ này cứ ám ảnh tôi cho nên cuộc hôn nhân đầu tiên không mấy thuận lợi. Nay cô bạn gái của tôi bị mù nên chắc chẳng nhìn thấy cái mẽ người tôi xấu xí ra sao. Tôi luôn luôn tự nhủ: Nếu cô ấy sáng mắt thì không biết cô có nhận lời đi với tôi mỗi khi ra phố không? Nói thật là tôi chưa tìm được câu

trả lời. Cũng có lúc tôi thấy đặt câu hỏi ra như vậy là lẩn tránh vì quan hệ giữa chúng tôi vẫn tiến triển bình thường nhưng tôi vẫn không hết ngờ vực về tương lai.

Khi ly dị với người vợ cũ, tôi đã tự nói với mình: Thôi nhé, từ nay phải tỏ ra hấp dẫn với phụ nữ, nhưng liệu có tìm được đối tượng mới hay không? Rồi sẽ ra sao? Giờ đây, thỉnh thoảng vẫn văng vẳng bên tai tôi một giọng nói từ đâu đó: “Nếu cô bạn mới nhìn rõ anh thì liệu tình hình có còn tốt đẹp như bây giờ không?”. Hẳn không bao giờ tôi biết rõ.

Điều trớ trêu là thật ra Paul có dáng vẻ rất hấp dẫn. Chẳng qua vì những hình ảnh không có thực về vẻ đẹp thân hình do các phương tiện truyền thông quảng bá đã gây nên những mặc cảm ức chế người ta, làm nản lòng những ai đi tìm đối tượng khác giới để xây dựng quan hệ lâu bền. Điều này đã được những người tham dự cuộc thăm dò của chúng tôi chứng minh mối liên hệ giữa vẻ đẹp hình thể với hoạt động giới tính. 5% số người được hỏi rầu rĩ tuyên bố thẳng thừng: “Trông tôi ít hấp dẫn nên chẳng trông mong gì có cuộc sống sinh lý hài hòa”; 31% cho rằng hình dáng bên ngoài ảnh hưởng đến cơ may có được cuộc sống sinh lý toại nguyện. Khi chúng tôi hỏi cụ thể về chiều cao cân nặng thì trên một nửa số người trả lời họ mong muốn được hài lòng hơn về thân thể họ; 5% trả lời: “Vì mình to béo quá nên khó có được cuộc sống sinh lý hài hòa” và gần 1,5% tuyên bố: “Tôi không lực lưỡng gì nên làm sao có quan hệ sinh lý tốt đẹp”.

Rõ ràng các phương tiện truyền thông đã đưa chúng ta vào một tình thế không giải quyết được. Vô hình chung, truyền thông nhắn nhủ chúng ta rằng: tình yêu là tất cả, chuẩn mực phải là khoái cảm mê ly và giới tính như thế sẽ giải quyết mọi khó khăn với điều kiện dĩ nhiên thân hình phải mảnh dẻ, trẻ trung đẹp đẽ. Và nếu giới tính của mọi người ai cũng như trên phim ảnh hay trong sách báo thì không còn ai cảm thấy buồn chán cô đơn, mất phương hướng hay thất vọng hoặc trầm cảm. Sự ám ảnh của các phương tiện truyền thông đối với sinh lý có thể gây ra một thái độ “nghiện” sinh hoạt giới tính không dứt ra được! Một thái độ như thế không những không giải quyết được gì mà còn có thể gây nên nhiều vấn đề khác.

Quan hệ sinh lý giải quyết mọi khó khăn

Bạn còn nhớ bài hát của Marvin Gaye có nhan đề Sexual Healing (Sinh lý chữa trị tất cả), trong đó tác giả nhắn nhủ rằng: “Khi người ta khóc hết nước mắt thì chỉ có một việc duy nhất phải làm là... quan hệ sinh lý!” Đó là một ví dụ về những chuyện hoang tưởng mà âm nhạc, điện ảnh văn chương ra sức truyền bá. Ví dụ nổi bật nhất là bộ phim Prince des marées trong đó kể về một nữ bác sĩ tâm thần đã có quan hệ sinh lý với người bệnh của mình, kết quả là anh ta khỏi bệnh! Thật vô lý hết sức! Chỉ một quan hệ thân xác ngắn ngủi mà chữa được bệnh tâm thần kéo dài đã 30 năm! Đó là không kể chuyện đó nếu xảy ra

trong thực tế thì thật tai hại hơn cả việc xúc phạm đến y đức của vị bác sĩ nọ. Chuyện hoang đường về sinh lý là phương thuốc bách bệnh cũng lôi kéo được không ít người. Họ lợi dụng quan hệ giới tính như một chất gây nghiện gây mê trong chốc lát để giải tỏa mọi ức chế về tâm lý, tình cảm, có thể thay thế nhiều thứ còn thiếu trong đời sống như lòng tự tôn, tự trọng và tự tin hạnh phúc và các hoạt động có ý nghĩa khác.

Chúng ta hãy lấy trường hợp của Brigitte làm ví dụ tiêu biểu. Cô bị ám ảnh bởi các ý tưởng của các phương tiện truyền thông nhồi nhét cho cô cho rằng: càng có nhiều quan hệ giới tính càng tốt, sinh lý là phương thuốc thần dược giải quyết mọi vấn đề. Cô cho biết cô có quan hệ tình dục từ lúc 13 tuổi và đến nay mới ở tuổi 19, cô đã có tới 23 bạn tình! Cha mẹ cô không giảng dạy cho cô một chút kiến thức nào về giới tính. Còn các bài học ở trường đều chỉ nói đến sự vận hành của các chức năng trong cơ thể chứ không nói về quan hệ sinh lý với người khác. Sách báo, tivi đã dạy cho cô tất cả.

Năm 13 tuổi cô quan hệ với một chàng trai 21 tuổi. Theo luật thì một người chưa đến 16 tuổi mà có quan hệ với một người lớn hơn ít nhất 5 tuổi trở lên thì gọi là lạm dụng tình dục. Người nhiều tuổi hơn thì dùng uy lực và ảnh hưởng, còn người chưa đủ 16 tuổi thì chưa thể nói thật sự là đồng lòng để quan hệ. Tuy nhiên với Brigitte thì khác, cô cảm thấy chán chường pha chút tự hào. Đúng là chúng tôi chênh nhau về tuổi tác thật nhưng tôi nghĩ tôi đã đủ chín chắn để làm chủ được tình thế lúc đó, mặc dù đến năm 14 tuổi tôi mới có kinh lần đầu. Khi chúng tôi đưa ra những câu hỏi trắc nghiệm như: cô có thường lo lắng đến vấn đề sinh lý không? Sinh lý đối với cô có phải là cách giải tỏa mọi áp lực không? Cô gật đầu lia lịa và trả lời “có” một cách thản nhiên. Đúng là Brigitte thừa nhận quan hệ sinh lý để đối phó với các khó khăn cảm xúc, xua tan những buồn chán lo âu do phải dứt tình với ai đó. Trong quan hệ có những rắc rối không tiện nói ra vì có thể đe dọa đổ vỡ thì cô cũng dùng sinh lý để giải tỏa ức chế... Ngay cả những khó khăn thường nhật cô cũng viện đến sinh lý để giải quyết, để xua đi nỗi buồn chán, để làm dịu đi mối lo âu, để vượt qua stress...

Mặc dù có nhiều bạn tình đến như vậy nhưng Brigitte có vẻ như chẳng có được mấy khoái cảm. Nhiều trục trặc chức năng sinh lý đã làm giảm đi sự hưng phấn của cô như: không đạt cực khoái, không có hứng thú. Tuy vậy việc có nhiều bạn tình không gây ra khó khăn gì cho cô. Cô nói: “Tôi chẳng làm khổ ai khi chia tay mà cũng chẳng tự làm khổ mình khi một mối tình tan vỡ! Tôi đâu phải con người dễ dãi. Đối với tôi chuyện đó không dở mà cũng chẳng hay. Đúng là có trường hợp tôi cũng chẳng biết rõ người mà tôi quan hệ. Mỗi lần có đối tượng mới tôi tự nhủ để xem lần này có chút gì đặc biệt không...”

Brigitte tuyệt nhiên không phải là người duy nhất dùng quan hệ giới tính để tránh va

chạm trong cuộc sống lứa đôi hay để giải tỏa mọi khó khăn khác. 40% số người được hỏi đều trả lời chúng tôi, họ dùng quan hệ sinh lý để khỏi phải va chạm cãi vã nhau có thể đe dọa sự đổ vỡ hạnh phúc gia đình. Và cũng không phải chỉ có vậy, 31% số người được hỏi trả lời họ chủ động quan hệ sinh lý khi gặp khó khăn cả trong công việc làm ăn. Gần 1/4 thừa nhận dùng sinh lý một cách có cân nhắc để thoát khỏi áp lực của các khó khăn gặp phải trong đời sống. Một số còn nói rằng nếu không quan hệ sinh lý thì những khó khăn sẽ không thể giải quyết được.

Các phương tiện truyền thông cũng góp phần làm cho quan niệm này càng ăn sâu vào tâm trí mọi người, có sức thuyết phục đến mức không có gì ngạc nhiên khi người ta ngẫu nhiên sử dụng giải pháp này. Sinh lý được xem như phương thuốc bách bệnh, bất cứ giá nào, bất cứ bằng cách nào cũng phải có được phương thuốc này. Suy diễn rộng ra thì nếu đã hiệu nghiệm đến như thế thì người ta không còn ngần ngại gì khi cần phải dùng đến vũ lực để có được phương thuốc đó.

Nếu cần, chúng ta sẽ dùng sức mạnh

Trong số những chuyện hoang đường do các phương tiện truyền thông phổ cập hàm ý rằng: bạo lực, nguy cơ cưỡng hiếp rút cuộc cũng được chính nạn nhân thấy làm thích. Có những lý do kinh tế dẫn đến ý tưởng ấy. Thật khó mà tưởng tượng được rằng đã có một thị trường cho các cảnh cưỡng hiếp, trong đó thấy rất rõ nỗi kinh hoàng và đau đớn của nạn nhân, vấn đề là ở chỗ các phương tiện truyền thông đã truyền cho nam giới (đặc biệt là giới trẻ) quan niệm rằng những sự phản kháng của phụ nữ bị cưỡng hiếp là không thành thật.

Những hình ảnh về các vụ pha trộn bạo lực và sinh lý đối với phụ nữ đã củng cố ý tưởng cho rằng trong thực tế phụ nữ muốn được cưỡng hiếp vì họ thích như thế, mặc dù họ phản kháng. Nhưng luận điệu đó cũng như việc cho rằng phụ nữ nói “không” có nghĩa thật sự là “có” là những chuyện hoang đường khá phổ biến trong nền văn hoá của chúng ta, ngay cả trong số những người không bao giờ thực hiện hành vi cưỡng hiếp và sẽ không bao giờ làm như vậy. Câu chuyện hoang đường về “cưỡng hiếp” đó chỉ có tác dụng huỷ hoại quan hệ nam nữ.

Rất nhiều vụ cưỡng hiếp được thuật lại đã đề cập đến những hậu quả của bạo lực kích dục. Kết luận rút ra là: khi đàn ông xem mãi những cảnh bạo lực kích dục sẽ làm cho họ tăng thêm sự tin vào những chuyện hoang tưởng về hãm hiếp, sẽ cho rằng đàn bà tìm kiếm bạo lực hay thích được cưỡng hiếp, tăng thêm ham muốn cưỡng bức. Cuối cùng tạo ra những thay đổi trong quá trình kích thích đến nỗi họ bị thực tế kích động bởi những “pha” bạo lực đối với phụ nữ.

Theo dòng thời gian những người thích bạo lực kích dục sẽ quen dần, họ đi tìm những đề tài bạo lực ngày càng mãnh liệt hơn.

Câu chuyện của một người tham gia điều tra của chúng tôi đã minh chứng cho quan điểm này. Sylvain là một trạng sư trong một hãng có uy tín. Ăn mặc lịch sự, ria mép rậm, anh thường vuốt ve sợi ria mép sau khi ngừng nói. Hồi còn là thiếu niên, tôi đã thích xem sách báo kích dục. Bố tôi giấu các cuốn tạp chí Playboy trong ngăn kéo, mẹ lục ra vứt vào sọt rác, tôi nhặt lên đọc ngấu ngiến mãi cho tới khi tôi có bạn gái. Khi lớn lên, các tạp chí Playboy trở nên vô hại đối với tôi. Học đại học, tôi mua những tạp chí tường thuật lại những cảnh làm tình. Tôi thấy các bạn sinh viên khác cũng làm như vậy. Tôi thấy chẳng có gì là không lành mạnh. Học xong đại học đại cương, tôi chuyển lên chuyên ngành, tôi thấy loại văn, chương khiêu dâm này chẳng kích thích tôi như trước nữa. Tôi bắt đầu tìm đọc và xem những băng hình về những đề tài “kinh khủng” hơn, trong đó có những cảnh làm tình tập thể, những người đàn bà bị trói chân trói tay mà không ai bên vực.

Tôi tiếp tục say mê đọc báo kích dục, không ngày nào không đọc. Tôi còn muốn muốn vợ tôi bắt chước cung cách làm tình như trên báo. Vợ tôi không chịu và thế là vợ chồng tôi lủng củng. Thêm nữa, tôi cảm thấy chán chường hơn khi chuyển sang đọc các bài nói về kích dục bạo lực mãnh liệt hơn. Phụ nữ không những chỉ bị trói mà còn bị rạch nát da thịt.

Sau khi xem mãi những hình ảnh kích dục ngày càng dữ dội hơn, Sylvain tự hỏi: nếu cứ đọc mãi sách báo kích dục như thế thì sẽ ảnh hưởng như thế nào đến quan hệ lứa đôi?

Chúng tôi đã tổ chức trắc nghiệm để xem những sách báo, phim ảnh bình thường có những tác dụng tiêu cực ngang với phim kích dục không? Chúng tôi chia làm 2 nhóm: một nhóm xem những trích đoạn của phim Show Girls (Những cô gái trình diễn) với những đoạn trích không có cảnh làm tình trắng trợn như những phim kích dục, nhưng họ ở trong tình huống sa đọa và rơi xuống vị thế là công cụ tính dục và nhóm còn lại thì xem phim 9 semaines 1/2 (Chín tuần lễ rưỡi) - phim hoạt hình về kích dục. Sau buổi chiếu, chúng tôi cho tất cả mọi người xem một cảnh cưỡng hiếp, tuy là bịa đặt nhưng có thể chấp nhận như thật. Nạn nhân là người đã từng quen biết kẻ cưỡng hiếp mình. Những người thuộc nhóm 1 đều có khuynh hướng khẳng định nạn nhân thích được cưỡng hiếp và đã tìm kiếm việc đó hơn là nhóm người xem phim hoạt hình.

Kết luận rút ra từ cuộc thử nghiệm đó là không phải những cảnh làm tình trắng trợn mà là cách thể hiện của người phụ nữ trong phim đã khuyến khích lòng tin vào những chuyện hoang đường về cưỡng hiếp. Điều này rất quan trọng, liên quan đến cuộc tranh luận âm ỉ đang diễn ra khắp nước Mỹ về đề tài kích dục là gì? Một trong những chìa khóa đi tới

thông minh tính dục là chú ý đến cách ứng xử về giới tính như thế nào hơn là chú ý đến điều người ta làm. Quan trọng hơn nữa đối với người thông minh trong lĩnh vực này không phải là chú ý xem mức độ khoả thân mà là xem hình ảnh đó có tác hại như thế nào. Không phải là xem hành động của nhân vật trong phim mà là hàm ý của những hành động ấy đã ảnh hưởng đến giới tính và phụ nữ như thế nào và gây nên tác dụng tiêu cực gì đối với khán giả. Kết quả nghiên cứu cho thấy rõ một điều: ngay cả những phim bình thường (không phải phim X) cũng gieo rắc quan niệm cho rằng phụ nữ thích được cưỡng hiếp hoặc chính họ chủ động gây ra hành vi đó.

Một tỷ lệ khá cao những người được hỏi tin vào chuyện hoang đường nói trên. 15% còn cho rằng đúng là ngay cả có chống cự lại nhưng có khá nhiều phụ nữ thích được chiếm đoạt bằng vũ lực.

Có thể nói ngay rằng: người ta tin hay không những chuyện hoang đường đó là do tình độ thông minh trong lĩnh vực tính dục nói chung và trong tri thức khoa học nói riêng. Càng thông minh nhiều trong lĩnh vực này, người ta càng ít tin vào câu chuyện hoang đường khuyến khích dùng bạo lực đối với phụ nữ như “họ thích bị bắt buộc phải quan hệ” hay những phụ nữ bị hãm hiếp đã tìm kiếm chuyện đó. Chính trình độ thông minh trong lĩnh vực tính dục dẫn đến tin hay không tin vào chuyện hoang đường nói trên chứ không phải do thành phần giai cấp, do giới tính hay do chưa theo một liệu pháp nào đó.

Những hình ảnh do các phương tiện truyền thông đem lại có thể có thể huỷ hoại cuộc sống tính dục của con người. Những hình ảnh thường làm cho người ta tin rằng mình không “đẹp dáng” để có quan hệ giới tính, phát sinh lòng căm ghét bản thân, không hài lòng về bản thân, cần phải có can đảm để rũ bỏ những quan niệm đó để chúng không ảnh hưởng đến sự hiểu biết rõ về bản thân và tự chủ động cuộc sống tình dục của mình.

Điều trớ trêu nữa là: cuộc sống tình dục tuyệt vời như các phương tiện truyền thông hứa hẹn với chúng ta là có thể có được khi ta biết cách phủ nhận những quan niệm do các phương tiện truyền thông đem lại, từ đó chúng ta biết cách để có được cuộc sống tình dục phong phú.

Bởi lẽ khi ta quên đi các mặc cảm tự ti về thân hình của mình, ta có thể tạo ra một không khí cởi mở thoải mái với bạn tình và có một cuộc sống giới tính hài hòa. Nếu ta không còn mong đợi giới tính sẽ đem lại cách giải quyết cho những trục trặc cũ về tình cảm (hay về cảm xúc) và ta trực tiếp trau dồi giới tính thì giới tính sẽ đem lại sự thoải mái dễ chịu. Nếu ta nhận ra rằng không ai hoàn hảo về sinh lý thì ta sẽ không còn xấu hổ về bản thân và cuối cùng cũng tìm được sự hoan hỉ mong muốn.

Hãy trải nghiệm thông minh tính dục của bạn

Bạn hãy suy nghĩ về vấn đề sau đây: Bạn tình của bạn đề nghị cùng xem một đoạn phim kích dục. Bạn xem và cả hai cùng bị kích thích, sau đó hai người quan hệ với nhau say mê hơn mọi lần. Kịch bản này được lặp đi lặp lại nhiều lần và bạn tình của bạn hình như nghĩ rằng xem băng kích dục là một phần trong công việc “chuẩn bị”. Bạn cũng thừa nhận hai đến ba lần như vậy, nhưng rồi bạn thấy những cảnh trong phim là giả tạo và kích thích ngày càng kém. Hơn thế nữa bạn còn khó chịu khi nhìn một vài cảnh trong phim.

Sau đây là các hướng suy nghĩ:

- Nếu bạn tình muốn xem băng kích dục một cách đều đặn thì bạn sẽ phản ứng ra sao?
- Bạn có nói ra điều đó với bạn tình không? Bạn sẽ dẫn dắt câu chuyện như thế nào?
- Việc nhớ lại các cảnh trong phim kích dục có giúp bạn đồng cảm với bạn tình khi hai người quan hệ với nhau không?
- Đối với bạn, thế nào là sự khác nhau giữa kích dục và gợi tình? Tác dụng đối với bạn có khác nhau không?
- Bạn nghĩ gì về cuộc sống giới tính của bạn, về bạn tình và về bản thân sau khi xem phim kích dục và sau khi xem một bộ phim bình thường?

Trong khi suy nghĩ, bạn hãy nhớ lại những nguyên tắc sau:

- + Có kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục
 - Văn chương, phim ảnh kích dục, phim bình thường, truyền hình và quảng cáo đều đưa ra những tiêu chí về cái đẹp hình thể mà ít người đạt tới.
 - Người ta dễ quên với các cảnh bạo lực có tính chất giới tính đến mức ngày càng muốn có những hình ảnh dữ dội hơn nữa để có được những kích thích như trước.
 - Những phim kích dục không phải là những phim duy nhất truyền bá những cảnh cưỡng hiếp, theo đó phụ nữ thích “bị” cưỡng hiếp, những phim bình thường cũng có ý tưởng như vậy.
 - Trong thực tế, bạo lực giới tính cũng có những hậu quả tai hại đến sinh lý.
- + Hiểu rõ cái tôi tính dục thầm kín của mình
 - Những chuyện hoang đường về giới tính do các phương tiện truyền thông phổ biến là một nguồn quan trọng về sự xuyên tạc có thể che khuất ý muốn sinh lý thật sự của chúng ta

và quyết định nhân cách giới tính thầm kín của mỗi người một cách tai hại.

- Không phải là bản thân các hình ảnh do các phương tiện truyền thông đưa ra mà là ý nghĩa của những hình ảnh đến với chúng ta mới quan trọng. Ví dụ: những phụ nữ muốn hay đáng phải sống sa đọa; hoặc đàn ông và đàn bà đều phải có một vẻ ngoài nào đó để có được cuộc sống sinh lý toại nguyện.

- + Có khả năng thông cảm với người khác

- Thường xuyên xem sách báo, phim ảnh kích dục có thể khiến cho cuộc sống sinh lý của chúng ta đơn điệu, nhàm chán, tẻ ngắt, khiến chúng ta không hài lòng về người bạn chăn gối trong thực tế.

- Rất ít người không cố gắng mà có được cuộc sống sinh lý được mô tả trong sách báo, phim ảnh, truyền hình.

Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO



TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Chương 6. LẦN ĐẦU TIÊN

Chương 7. CÁI GÌ THÔI THỨC CHÚNG TA...

Chương 8. ĐÂY LÀ CHUẨN MỰC?

Chương 9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH NHỮNG ĐỊNH KIẾN SÁO MÒN?

Chương 10. BAO LỰC GIỚI TÍNH VÀ SỰ CHINH PHỤC LẠI CÁI “TÔI” TÍNH DỤC THẦM KÍN

Chương 6. LẦN ĐẦU TIÊN



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO](#)

Ai đã giữ được con mèo bằng cách tóm cái đuôi của nó thì hiểu được rằng không có cách làm nào khác.

Mark Twain

Bạn có nhớ “cuộc tình đầu tiên” của bạn được thực hiện như thế nào không? Nhiều người trong chúng ta giữ mãi kỷ niệm ấy trong suốt cuộc đời. Với một số người, đó là một hành vi kỳ diệu và tuyệt vời, bước mở đầu đi vào thế giới khoái lạc về thể xác và cảm xúc.

Hãy lấy trường hợp của Claire làm ví dụ. Cô là con người có lý tưởng, có lòng vị tha. Hai mươi tuổi, cô đã tự nguyện vào đại học chậm một năm để đi làm từ thiện. Trong công việc, cô gặp một chàng trai tên là Olivier và có cảm tình ngay. Cuối năm, công việc kết thúc, cô vào đại học và gặp lại anh. Anh 19 tuổi, kém cô một tuổi và trở thành người yêu đầu tiên của cô. Cô kể: Olivier đúng là người hợp với tôi.

Tính anh ấy thích hài hước, không đạo mạo lắm nhưng tư cách đứng đắn. Quen nhau được một thời gian ngắn, anh tỏ tình với tôi, nhưng tôi trả lời còn quá sớm, tôi chưa tính đến chuyện yêu đương. Trong ba năm, tôi nhận lời đi chơi với anh và tôi cảm thấy chúng tôi ngày càng gắn bó. Đó là một thứ tình cảm rất lãng mạn và tôi rất thích cách anh ôm hôn tôi. Tôi tự nhủ Olivier đúng là loại người mà tôi nghĩ có thể chung sống lâu dài. Và tôi thậm chí quyết định, nếu anh yêu cầu khi có cơ hội tôi sẽ nhận lời trao thân cho anh.

Một hôm, anh mời tôi đến xem video tại nhà. Tôi nghĩ đã đến lúc thuận tiện rồi đây. Tôi vào phòng anh, chỉ có hai chúng tôi. Đèn tắt và được thay bằng ánh nến lung linh mờ ảo. Chúng tôi cùng nằm dài trên giường xem phim và thiu thiu ngủ. Khi hết phim, tôi thấy anh ngồi dậy tắt máy và nhìn tôi. Tôi biết nhưng vẫn giả vờ ngủ vì để che đậy sự lúng túng của mình. Anh nói với tôi: “Anh biết em chưa ngủ”. Tôi không trả lời. Thật kỳ cục, cả hai cùng bật cười. Anh ôm hôn tôi rồi ngừng lại nói: “Thế này là không nên phải không?”. Tôi liền đáp lại bằng vài cử chỉ khêu gợi và nói: “Tại sao không?” Thế là chúng tôi tự nguyện thực hiện “cuộc tình đầu tiên” rất đúng lúc với nhau. Anh dùng lưỡi để kích thích tôi, và tôi đã đạt đến

cực khoái, hoàn toàn mãn nguyện.

Cuộc tình đầu tiên của Claire thế là đạt hiệu quả tích cực, trước hết vì cô đã đề cập đến một cách thông minh xét về mặt tính dục. Cô đã chờ đợi, sẵn sàng cảm thụ, đã ân ái với một người mà cô biết rõ và tin cậy. Cả hai người đã đi đến quyết định một cách có ý thức chứ không phải ngẫu nhiên, vô tình, đột ngột.

Nhưng trong trường hợp của Thierry, một nhân viên phần mềm trong một công ty tin học thì cuộc tình đầu tiên không diễn ra tốt đẹp như vậy. Một người anh họ nhiều tuổi hơn đã khai tâm cho anh về chuyện ấy. Anh kể: “Có một hôm, vào mùa hè, anh em tôi gặp nhau chẳng có việc gì để làm. Người anh họ tôi khoảng 20, 21 tuổi, hơn tôi vài tuổi hỏi tôi đã biết quan hệ nam nữ là thế nào chưa, để anh sẽ giúp. Nhân một hôm cha mẹ tôi đi làm vắng cả ngày, anh giới thiệu một phụ nữ chủ động đến nhà tôi vào buổi trưa. Chúng tôi ngồi trên đi vắng nói chuyện. Sau đó cô ta xin phép vào buồng tắm. Khi trở ra, trên người cô không một mảnh vải che thân. Tôi ngạc nhiên và ngây ngất như ngấm rượu. Cô kéo tôi vào buồng ngủ... Cuộc tình đầu tiên của một đứa trẻ mới 15 tuổi như tôi không kéo dài quá 10 phút nhưng tôi cảm tưởng lâu như hai tiếng. Người đàn bà khoảng 30- 35 tuổi này có thừa kinh nghiệm và đã điều khiển tôi làm theo ý cô ta. Hôm đó, một cảm giác mới lạ, khó tả và run sợ bao trùm. Tôi lần đầu tiên đụng đến cơ thể phụ nữ, như từ trên trời rơi xuống.

Như vậy, Thierry đã chịu tác động của một người trong gia đình (người anh họ) và đã hoàn toàn bị động trong cuộc tình đầu tiên của mình. Bước mở đầu cuộc sống tình dục như thế không gọi là thành công. Nhưng dù thành công hay thất bại, dư âm của bước mở đầu đó cứ vang vọng mãi về sau trong suốt cuộc đời và gây hậu quả lớn đối với tương lai. Trình độ thông minh tính dục gắn với tuổi đời và hoàn cảnh, những nhân tố khách quan và ý thức chủ quan của hai người trong cuộc tình đầu tiên ấy. Qua điều tra, chúng tôi thấy: những ai có hoạt động tình dục quá sớm, ở tuổi chưa trưởng thành thì sau này lớn lên sẽ trở nên những người kém thông minh về tính dục, họ không thể hiểu nổi “cái tôi tính dục thầm kín” của chính bản thân. Đời sống tình dục bắt đầu quá sớm sẽ gây nên những trục trặc sau này trong cuộc sống lứa đôi.

Cuối cùng, những người cứ coi cuộc tình đầu tiên là hành vi tự nhiên, ngẫu hứng tiến hành “như thế đó” mà không biết lý do tại sao thì kém thông minh về tính dục hơn so với những người có quyết định một cách có suy nghĩ và cân nhắc.

Quan hệ tình dục trước tuổi trưởng thành

Nếu chưa đủ khả năng phân biệt được những điều bịa đặt đầy rẫy trên các phương tiện truyền thông với những kiến thức nghiêm túc về tính dục, cũng như chưa đủ nhận thức

về “cái tôi tính dục thầm kín” và khả năng nói chuyện được với bạn tình về nhu cầu ham muốn và cả những điều e ngại trong lĩnh vực này thì chưa nên tính đến chuyện ái ân với người khác giới. Qua thời gian, với kinh nghiệm thực tế và ngày càng ý thức về bản thân, sự thông minh tính dục sẽ phát triển.

Nhiều bạn trẻ sớm đi vào quan hệ tình dục mà không được trang bị kiến thức tối thiểu về lĩnh vực tế nhị khó nói và rất nhạy cảm này. Cùng với những hậu quả tiêu cực về những lời dạy dỗ không đúng cách của các bậc cha mẹ quá nghiêm khắc, của nhà thờ và do các phương tiện truyền thông đem lại, đa số các bạn trẻ thường thực hiện giao hợp lần đầu tiên một cách ngẫu nhiên, không chuẩn bị, không định trước, không thảo luận trước với bạn tình, không tự hỏi xem lúc đó đã thích hợp chưa và không hiểu biết gì về tính dục. Trong nhiều trường hợp, có vô vàn lý do dẫn đến những cuộc tình đầu tiên tự phát này. Có khi là biểu thị sự chống lại sự nghiêm khắc của gia đình, hoặc do bạn bè gây áp lực để chứng tỏ “nam tính”, hay “nữ tính” của bản thân, để tỏ ra biết mùi đời. Tương tự như vậy, người ta không bao giờ tóm được con mèo bằng cái đuôi của nó nếu không muốn bị nó cắn lại. Nhiều bạn trẻ đã nhận được những bài học thất bại đau đớn mà không phân biệt được đâu là nguyên nhân. 30% số người được hỏi cho biết, họ đã trải qua lần giao hoan đầu tiên ấy không hề thú vị gì mà ngược lại còn gây tổn thương về tình cảm hay cảm xúc và đã phải chịu nhiều hậu quả tai hại khác gộp lại từ buổi đầu không may mắn ấy, dẫn đến nhiều trục trặc trong cuộc sống lứa đôi sau này. Ngược lại, nếu lần đầu mà thành công mỹ mãn thì nó sẽ góp phần đưa chúng ta vào con đường của trí tuệ tính dục.

Chúng ta nhận thấy phần lớn những lời dạy bảo của cha mẹ, nhà thờ và sách báo về lĩnh vực này ít đem lại những điều tích cực cho các bạn trẻ. Trước hết các bậc cha mẹ đều ít đề cập đến chuyện này trong khi trò chuyện với con cái, ỷ lại vào nhà trường và các tổ chức xã hội, ỷ vào “tư vấn” của sách báo hay những mách bảo phiến diện hay khiên cưỡng của bạn bè và tự nhủ “trắng đến rằm, trắng tròn, khắc làm, khắc biết”. Rất hiếm có những bậc cha mẹ đem những kinh nghiệm thất bại đau khổ hay thành công hạnh phúc của bản thân ra để dạy bảo con cái. Họ cho rằng làm như vậy sẽ tự mình giảm uy quyền đối với con cái họ. Kết quả, do nhiều thông tin sai lệch từ bạn bè hay sách báo, kể cả từ nhà thờ, giới trẻ đi vào sinh hoạt tình dục thường hiếm có một cuộc trao đổi về “chuyện ấy” với bạn tình của mình.

Tôi tệ hơn nữa, trong các gia đình quá nghiêm khắc với con cái về quan hệ nam nữ và ngay cả trong các gia đình bình thường khác, chuyện “phòng the” rất ít khi nếu không nói là không bao giờ được đề cập tới. Đối với con, dù trai hay gái còn ở tuổi vị thành niên thì đó thường là chuyện cấm kỵ. Cha mẹ dù thân tình đến mấy thì giữa bố và con gái, giữa mẹ và

con trai, giữa anh trai và em gái không bao giờ nói ra “chuyện ấy”. Càng không bao giờ bố mẹ kể với con cái những kinh nghiệm của bản thân thuận lợi hay trục trặc để lấy đó làm bài học cho con cái. Trong môi trường giáo dục như vậy, con cái lớn lên trưởng thành thường phải tự “xoay xở” và có tâm lý “nổi loạn”, hoặc tự mình khám phá bằng cách gia tăng các hành vi tự tìm hiểu trong các cuộc phiêu lưu tình ái với lớp người có quan điểm tự do trong sinh hoạt nam nữ như tiếp viên nhà hàng, hoạt động nghệ thuật, thậm chí đáng tiếc hơn là với cả “gái làm tiền”. Theo kết quả điều tra của chúng tôi, giới trẻ ít được gia đình chú ý giáo dục tính dục thường có khuynh hướng muốn có quan hệ tình dục với nhiều đối tượng khác nhau mà họ tự bào chữa là để “học tập kinh nghiệm”, “bồi dưỡng kiến thức tính dục” qua thực tế. Không ít trường hợp đã phải gánh chịu hậu quả vô cùng tai hại của lối tự tìm hiểu tự phát này.

Nỗi lo lắng thái quá do cách giáo dục theo chủ nghĩa thanh khiết của tôn giáo đã đưa lại hậu quả nhiều khi trái ngược: những ai không thừa nhận quan hệ tình dục trước hôn nhân thường dễ bị mang thai ngoài ý muốn hoặc mắc phải những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Các phương tiện truyền thông thì không ngớt tô vẽ cho hoạt động tình dục, theo đó ai ai cũng phải có “chuyện ấy”, không cần thiết phải tự bảo vệ, giới trẻ tự khắc tìm ra các giải pháp cho vấn đề của họ. Chỉ qua một cuộc điều tra sơ bộ, đa số những người được hỏi đã bắt đầu quan hệ tình dục từ lứa tuổi thiếu niên trước khi thu thập được một số kinh nghiệm và trưởng thành. Cả hai giới nam và nữ đều trả lời họ đã có cuộc tình đầu tiên ở tuổi 16 - 17. Con số này trùng khớp với kết quả của nhiều công trình nghiên cứu khác. Những kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy: diện chênh lệch về tuổi khá rộng, một số người có quan hệ tình dục từ lúc mới 11 tuổi(!). 1/ 4 tổng số người được hỏi cho biết họ bắt đầu làm quen với hành vi tính dục ở tuổi 15 hay trước đó. Đa số các công trình nghiên cứu cho biết nhiều người đã trải qua buổi đầu ấy không mấy thuận lợi.

Sau đây là trường hợp của Dorothee. Cô tốt nghiệp một trường đại học danh tiếng được 5 năm và là một nhân viên quan trọng ở bộ phận giao tiếp với khách hàng. Khi trả lời một số câu hỏi trong bảng trắc nghiệm, cô cho biết một số trục trặc của mình như: không có ham muốn tình dục, không đạt được cực khoái, cảm giác đau đớn. Hiện nay cô sống độc thân. Theo lời kể, khi còn nhỏ, cô sống cùng gia đình ở một thị trấn nhỏ. Lúc tôi 11 - 12 tuổi, một bạn gái của cô tên là Mélisa có vẻ rất thành thạo về giới tính đã kể “chuyện ấy” với lũ bạn. Nào là khi con trai “tán” con gái, cái ấy “phình to” và “cứng ra” được đưa vào cơ thể con gái gây đau đớn đến chảy máu cho bọn con gái; Nào là một phụ nữ ngay đêm tân hôn đã phải đưa vào bệnh viện vì màng trinh bị rách và mất hàng lít máu (!). về sau, Dorothee biết rằng chính Mélissa đã bịa đặt ra chuyện đó. Nhưng dù sao câu chuyện bịa đả cũng gây

xúc động sâu sắc đối với cô và càng làm tăng nỗi lo sợ tính dục trong cô mỗi khi nhớ lại câu chuyện kinh khủng đó.

Dorothee kể tiếp: lúc tôi 14 tuổi, tôi có chơi với một người bạn trai lớn hơn tôi vài tuổi. Cha mẹ tôi rất quý cậu ta vì cậu tỏ ra lễ phép, đứng đắn và có nhiều ưu điểm. Nhưng họ đã nhầm khi cho rằng cậu ta là một chàng trai thông minh, tháo vát, không bao giờ đề cập đến chuyện nam nữ. Tưởng như ai không hay nói đến điều đó tức là dường như không làm điều đó. Khi tôi và cậu ta ngồi trong xe ô tô, đột ngột cậu ôm chặt lấy tôi, hôn lấy hôn để như điên, như dại tới khi tôi cảm thấy môi mình như chảy máu. Rồi đến một buổi tối khác cũng ở trong xe ô tô, cậu cho ngón tay vào... và tôi bị chảy máu và cảm thấy rất đau. Thật chẳng ra sao cả. Một kỷ niệm thật đau buồn. Khi về nhà, tôi chạy vội vào buồng tắm xả nước thật mạnh và khóc. Tôi cảm thấy thật kinh khủng, tôi không dám hé răng với ai kể cả với cha mẹ. Tôi thấy ân hận và phiền muộn vô cùng. Phải một thời gian khá lâu sau, rất cố gắng tôi mới nguôi ngoai dần.

Vào trường đại học, tôi có một người bạn trai tuyệt vời. Nhiều lần anh tỏ ý muốn được hưởng ân huệ cuối cùng nhưng tôi đều khước từ. Tôi cũng không dám nói với anh là tôi sợ đau đến mức nào. Tuy vậy anh không tỏ ra giận dữ gì. Anh chỉ nói anh yêu tôi và luôn muốn có tôi bên mình, bất kể có hay không có chuyện ấy. Tôi cảm thấy mình có lỗi nếu cứ mãi khước từ yêu cầu của anh và cuối cùng tôi đã nhận lời. Anh đã rất dịu dàng, còn tôi thì dại vì sợ hãi, tâm trạng căng thẳng không thích thú gì mà trái lại vẫn cảm thấy đau đớn. Tôi đành phải cắt đứt quan hệ với anh vì tôi không làm thế nào thoát khỏi tâm trạng đó mỗi khi tôi nằm bên anh. Tôi cũng không thể nói rõ điều đó cho anh biết khiến anh nghĩ chỉ vì anh đã không hấp dẫn tôi. Từ đó tôi luôn xa lánh mọi quan hệ gần gũi với con trai.

Dorothee có nhiều cơ hội để có bạn tình, cũng đôi lần đi chơi với đàn ông nhưng rồi cuối cùng lại chia tay với họ. Cô vẫn còn bị ám ảnh bởi những câu chuyện của Mélissa khi xưa và sợ phải lặp lại chuyện cũ.

Điều đó đáng lẽ không nên xảy ra đối với Dorothee cũng như với con cái chúng ta. Chúng ta có thể tạo ra cho chúng khả năng lựa chọn một cách khôn ngoan thời điểm thuận lợi nhất cho cuộc tình đầu tiên và tránh được sự đau khổ về thể xác cũng như về tinh thần như Dorothee đã phải chịu đựng.

Tại sao phải vội vàng thế?

Tại sao một số bạn trẻ vội vã thực hiện cuộc tình đầu tiên khi chưa được chuẩn bị đầy đủ để có thể làm chủ được những xúc cảm của mình cũng như làm chủ về mặt xã hội? Có nhiều lý do. Trong số những người được hỏi, những người có cha mẹ ly hôn thường muốn

có quan hệ tình dục sớm. Như chúng tôi đã nêu ra ở phần trên, việc cha mẹ ít chú ý đến con cái có thể dẫn đến thanh thiếu niên đi tìm tình yêu ở nơi khác ngoài gia đình và điều đó có thể giải thích khuynh hướng nói trên. Quả là như vậy, khi cha mẹ ly hôn, họ có ít thời gian và ít nguồn cảm xúc hơn đối với con cái. Ở một số gia đình, cả cha lẫn mẹ đều tham gia vào việc giáo dục dạy dỗ con cái, ngược lại, một số khác chỉ có cha (hoặc mẹ) vừa lo dạy con vừa lo kiếm sống nên thường gặp khó khăn hơn trong việc giám sát mọi hoạt động của con khi đang tuổi lớn.

Nhiều nhà nghiên cứu khác đã chứng minh: khi cha mẹ vắng nhà hay không thể có điều kiện và khả năng chăm sóc con cái thì những đứa con mới lớn này có xu hướng có quan hệ tình dục sớm. Betty Chewing và Richard Von Koningsveld ở trung tâm nghiên cứu Sonderegger của Trường đại học Wisconsin - Madison mới đây đã công bố một công trình nghiên cứu liên quan đến đến 3419 học sinh từ lớp Độ tam đến lớp Độ nhất trong 10 trường học ở Wisconsin năm 1982, 1984 và 1986. Kết quả điều tra cho thấy: cha mẹ càng có điều kiện chăm sóc con cái thì càng có khả năng ngăn chặn chúng có quan hệ nam nữ sớm. Ngoài ra còn có nhiều nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thực hiện cuộc tình đầu tiên. Trái với điều lo lắng của một số cha mẹ “không nên vẽ đường cho hươu chạy”, việc giáo dục nghiêm chỉnh về giới tính trong nhà trường không khuyến khích thanh thiếu niên có quan hệ tình dục quá sớm. Robin Sawyer và Nancy Gray Smith thuộc trường đại học Maryland đã chứng minh trong công trình nghiên cứu của hai ông: 371 sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai được phỏng vấn đã trả lời họ được giáo dục giới tính ở trường trung học nên không vội vàng có quan hệ tình dục sớm. Chỉ có 29% số sinh viên trả lời họ đã được cha mẹ một lần nói về tính dục một cách nghiêm túc. Một số công trình nghiên cứu khác cũng chứng minh rằng quan hệ tình dục sớm của thanh thiếu niên gắn liền với việc sử dụng ma túy, vi phạm nội qui học đường và có động cơ muốn tỏ ra mình trưởng thành hơn bè bạn cùng lứa. Đây lại là một sự kết hợp thái độ và cách ứng xử có vẻ tiêu biểu của sự “nổi loạn” chống lại những sự hạn chế hay cấm đoán của cha mẹ.

Tất cả những nhân tố: sự thiếu hiểu biết chính xác về tính dục, cha mẹ không có điều kiện chăm sóc hay quá nghiêm khắc hoặc có tính trấn áp... làm tăng thêm cơ hội để thanh thiếu niên có quan hệ tình dục sớm. Những nguyên nhân đó còn có ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến thông minh tính dục sau này của họ.

Lý do của cuộc tình đầu tiên

Trong thực tế, cuộc tình đầu tiên có ảnh hưởng lâu dài đến trí thông minh tính dục sau này. Sự kích thích tình dục gắn liền với những động cơ không lành mạnh như: do sức ép

của bè bạn cùng lứa, do có nhu cầu được yêu, do tâm lý e ngại không dám nói “không” với bạn tình... có thể bị lặp lại mãi sau này mà không bao giờ đạt đến sự thông minh tính dục và khoái cảm tính dục thật sự. Ngược lại với đó là một ý tưởng đúng đắn, là có sự thông minh tính dục. Trong quá trình nghiên cứu về vấn đề này, chúng tôi thấy những lý do nêu trên có ảnh hưởng quyết định đến chất lượng của những quan hệ đầu tiên, đồng thời cũng có ảnh hưởng đến thứ tự sắp xếp của người được hỏi trong bảng trắc nghiệm về thông minh tính dục.

Một nửa trong tổng số người được hỏi đều trả lời: “...Mọi việc diễn ra như thế”. Có trường hợp vừa cảm động vừa khôi hài kể chuyện:

Vào một buổi tối, tôi cùng đi chơi với một cô gái mới gặp. Lòng tôi xao xuyến vô cùng. Thế rồi cả hai chúng tôi bỏ học tiết toán để ân ái với nhau trên sân quần vợt không một bóng người. Không lấy gì thú vị lắm cho cái buổi đầu tiên ấy.

Một bạn gái khác nói:

“Tôi quan hệ lần đầu với cậu bạn của tôi khi mới 14 tuổi. Lúc đó tôi còn quá trẻ, tôi chẳng có cảm tình với cậu ta mà chỉ vì tò mò muốn biết việc đó diễn ra như thế nào. Tôi hối hận vì đã xử sự như vậy.”

Một bạn gái khác kể:

“Lúc đó tôi say rượu. Trên bãi biển chỉ có hai người: tôi và người bạn trai mới quen. Lúc đó tôi mới 12 tuổi.”

Lại một câu trả lời khác:

“Lần đầu là trong buồng của cô bạn gái của tôi. Tôi vừa tan học, bạn gái tôi vắng mặt với lý do bị ốm. Chúng tôi nói chuyện lan man, rồi có ai đó bước vào phòng, tôi vội vàng trốn vào ngăn tủ, chưa kịp mặc quần áo.”

Đó là những trường hợp mà những cuộc tình đầu tiên ấy chẳng thú vị gì. Không có sự chuẩn bị mà hoàn toàn ngẫu nhiên, khác hẳn với những người có ý thức rõ ràng về hành vi tính dục là để bày tỏ tình yêu hay nhu cầu muốn gần gũi với bạn tình. Những người kém thông minh tính dục chỉ được xếp loại C trong bảng trắc nghiệm.

Loại lý do thứ hai được chúng tôi ghi nhận ở nhiều người trong các cuộc điều tra là do muốn gần gũi với người mình yêu. Đây là bước phát triển tự nhiên tiến thêm một nấc thang cao hơn nữa trong quan hệ yêu đương. Đó là câu trả lời của Richard, một người chuyên nghề môi giới. Anh ân ái lần đầu lúc 18 tuổi với cô gái sau này trở thành vợ anh. Anh tâm sự: “Đây là người con gái đầu tiên tôi quan hệ nghiêm túc, nay trở thành vợ tôi. Sau 6 tháng

đi chơi với nhau, vào một hôm chúng tôi đi trượt tuyết, tôi đã nghĩ rồi chuyện sẽ xảy ra nhưng tôi không vội vàng, không cưỡng bức. Tôi yêu nàng say đắm và buổi đầu tiên ấy thật tuyệt vời”.

Những người có quan hệ nam nữ để chứng tỏ tình yêu, muốn gần gũi với người yêu đều ghi nhớ buổi đầu tiên đó. Họ chiếm tỷ lệ 89,6% và 83,3% số người được hỏi. Trong lứa tuổi thanh thiếu niên, họ xử sự rất thông minh và được xếp loại B trong bảng trắc nghiệm.

Cũng có những người như Rosine đã quan hệ lần đầu với bạn trai do bị ép buộc. Cô kể lại: lúc đó chỉ có hai chúng tôi ở một nơi vắng vẻ. Anh ấy mới chỉ 16 tuổi, bị kích thích rất mạnh và đòi tôi phải chiều ý anh. Lúc đó tôi trả lời là chưa sẵn sàng nhưng anh vẫn tiếp tục thuyết phục và tôi đành phải nhượng bộ. Thực ra lúc đó tôi có ý muốn kéo dài tuổi trong trắng thêm vài năm nữa.

Như mọi người đã thấy: 85% các trường hợp quan hệ lần đầu do bạn tình ép buộc đều cho rằng buổi đầu đó không thú vị. Còn những người cứ để tự nhiên dẫn hành vi tính dục không chuẩn bị, không mong đợi nhưng cũng không đủ bản lĩnh để khước từ cũng chỉ được xếp loại C trong bảng trắc nghiệm. Riêng những người cố ý khước từ đòi hỏi của bạn tình cho đến ngày cưới mới trao thân lần đầu cũng không xếp hạng cao hơn những người ở hạng trên. Tính trung bình họ xếp hạng D.

Từ những thực tế này, một lời khuyên rút ra giúp cho các bạn trẻ muốn có một cuộc sống lứa đôi phong phú mãn nguyện là hãy thận trọng khi lần đầu gặp gỡ, phải được chuẩn bị đầy đủ về kiến thức tâm-sinh lý tính dục, có sự đồng cảm thật sự giữa hai bên, có ý muốn thật sự được hưởng khoái cảm, không vì một sức ép nào, không vì nể nang, cũng không mặc cảm tự tôn nhằm khuất phục bạn tình.

Trong cuộc tình đầu tiên có sự khác biệt giữa nam và nữ. Qua phỏng vấn, chúng tôi thấy số người nam và nữ trả lời họ ân ái lần đầu trong đêm tân hôn ngang nhau. Nhưng trong các trường hợp khác thì sự khác biệt giữa nam và nữ khá rõ ràng. Do bị hăm hiếp thì nạn nhân phần lớn là nữ, chỉ có một trường hợp duy nhất của nam giới do bị bạn tình nữ cưỡng bức. Nói chung số nữ bị ép buộc nhiều gấp 4 lần, còn số bị sức ép của bạn bè cùng lứa thì đông gấp 3 lần. Một nửa số nữ được hỏi không coi trinh tiết là điều quý giá nhất mà là một gánh nặng, một cái “tật” của cơ thể. Một bạn gái nói: “Tôi từ nhỏ về thủ đô học. Khi vào đại học, việc đầu tiên là tôi có quan hệ tình dục với bạn nam. Chữ trinh đối với tôi là một gánh nặng tâm lý, một trở ngại mà tôi muốn nhanh chóng xóa bỏ. Một số bạn gái lại cho là: mọi người ai cũng phải có quan hệ nam nữ để thể nghiệm tâm-sinh lý mình có bình thường như mọi người không nên mình cũng phải “hội nhập” với trào lưu đó hay để được ngang tầm

với mọi người. Họ trả lời một cách thản nhiên trước câu hỏi của chúng tôi: “Tôi không bao giờ tự hỏi sao lại như thế. Mọi người ai cũng thế cả. Tôi cũng vậy. Tôi không muốn khác người. Tôi muốn “hoà nhập với mọi người”

Số nữ nhiều gấp ba lần nam khi trả lời lần đầu quan hệ là vô vị, là do sức ép của bạn bè hay của bạn tình, hay bị cưỡng bức. Nhưng số nữ trả lời trao thân lần đầu để chứng tỏ tình yêu, để chiều chuộng bạn tình cũng đông gấp hai lần nam giới.

68% nam giới được hỏi đã trả lời thản nhiên: “việc bình thường ấy mà, đã gần nhau thì phải đi đến chỗ ái ân với nhau, để “khám phá” lẫn nhau, đơn giản vậy thôi”. Còn nữ giới dù đã đưa ra đủ mọi lý do dẫn đến quan hệ lần đầu tiên nhưng những người trả lời “tự nhiên là phải như vậy” cũng chiếm 42% số người được hỏi. Còn số trả lời “để tỏ ra muốn gần gũi bạn tình” chiếm 31%. Tại sao lại có sự khác nhau giữa nam và nữ như vậy? Có nhiều cách giải thích được nêu lên. Có lẽ đơn giản chỉ vì nam giới ít suy nghĩ về những lý do dẫn đến hành vi tính dục. Tuy nhiên trong bảng trắc nghiệm về thông minh tính dục, nam giới có thứ hạng thấp hơn nữ giới.

Làm gì để khắc phục những cuộc tình đầu tiên vô vị?

Thông qua câu trả lời của những người được hỏi, để khắc phục những cuộc ái ân đầu tiên vô vị, tiêu cực thì phải có thì giờ, có can đảm, thậm chí phải trải qua cả đau khổ nữa. Nhiều người cứ mò mẫm, khắc làm khắc biết, tuyệt nhiên không có một sự “chuẩn bị” nào. Chúng tôi hy vọng rằng thế hệ ngày nay có thể giúp cho con em họ không phải chịu đựng tình trạng “mò mẫm” như họ trước kia và muốn thế hãy giúp con em mình rút ra những bài học kinh nghiệm của bản thân.

Trường hợp của cô sinh viên 24 tuổi Gwenaelle đã vượt qua được trở ngại từ những kinh nghiệm thất bại trong cuộc tình đầu tiên và nhờ đó có một cuộc lứa đôi phát triển tốt đẹp. Cô không được cha mẹ hay nhà trường chỉ bảo về sinh hoạt tình dục. Cô trao thân lần đầu vào năm 17 tuổi vì hai lý do: cô đã kịch liệt phản đối bố mẹ và một bạn gái ít tuổi hơn đã nói rằng tình dục là cách duy nhất để “ràng buộc” bạn tình, bắt anh ta phải trung thành suốt đời với mình. Cô đã hoang mang bối rối, khiếp sợ và phản đối quyết liệt ý kiến cho rằng một người mà mình đặt hết niềm tin và nghĩ rằng anh ta yêu mình lại nói rằng phải làm tình với anh ta để chứng tỏ mình chịu ràng buộc với họ. Nói một cách khác, trên phương diện cảm xúc cô đã bị một sức ép khi trao thân lần đầu. Cô nói: Bố mẹ tôi theo đạo Cơ đốc và họ rất phản đối việc giao hợp trước hôn nhân. Họ không hề nói trước cho tôi biết tình dục là gì và như thế nào. Tôi đã sống ở nhiều nơi và theo học tại 3 trường trung học khác nhau ở 3 vùng khác nhau. Bố tôi thay đổi nhiều nghề, nhiều nơi sinh sống. Một lần người yêu của

tôi bảo rằng từ nay chia tay với tôi chỉ vì tôi còn là một cô gái trinh tiết và không trao thân cho anh ta. Tôi yêu anh nhưng lời nói của anh và sau đó là sự chia tay vĩnh viễn đã làm tôi suy sụp hoàn toàn. Theo gia đình đến một nơi ở khác và tại đây tôi gặp Christian trong lúc tâm trạng đang buồn chán thất vọng. Tôi vừa qua tuổi 17. Còn Christian là một thanh niên đẹp trai, làm ăn thành đạt. Anh tỏ tình với tôi, muốn chung sống lâu dài với tôi. Tôi do dự, chưa muốn nhận lời ngay, nhưng mặt khác tôi thấy anh rất quyến rũ và tôi cũng muốn tìm kiếm một sự an ủi mới tại nơi ở mới tôi chưa quen biết ai..

Christian nài ép tôi trao thân cho anh để chứng tỏ tình yêu với anh. Nghĩ đến chuyện cũ, chỉ vì tôi khước từ mà mất người yêu, tôi thấy cần phải vội vã để không lặp lại thất bại cũ. Thêm nữa, cũng có lúc tôi đem lòng oán trách cha mẹ cứ thay đổi chỗ ở và nơi làm ăn luôn khiến tôi không duy trì được tình bạn lâu dài với một ai. Tôi nhận trao ân huệ cuối cùng cho Christian cũng là để bù lại nỗi thiệt thòi do cha mẹ gây ra. Nay suy nghĩ lại, tôi hối hận vì thấy mình tội tệ với cha mẹ quá.

Thế là chỉ sau 2, 3 lần đi chơi với Christian, tôi đã nhận lời năn nỉ của anh. Ngay sau đó tôi thấy hối hận. Lần đầu trao thân cho Christian, tôi chẳng thấy có cảm giác gì, người tôi đỡ đỡ, tâm trạng trống rỗng, tự hỏi chỉ có thể này thôi ư? Có đáng gì để thiên hạ theo dõi nên chuyện...

Từ đó trở đi, lần nào anh cũng ép buộc tôi phải chiều ý anh, thậm chí còn dọa tôi “Chuyện ấy chỉ có lợi cho em, nếu không...”. Anh xử sự rất thô bạo, lại còn đe dọa sẽ làm cho tôi và cả em gái tôi phải đau đớn, khổ sở. Có hai, ba lần anh vừa đánh vừa gào lên: “Hãy nói rằng em yêu anh đi, nếu không thì liệu hồn đấy”. Vậy là tôi phải chiều theo ý anh mà không dám nói với ai cả, tôi rất sợ.

Tình hình cứ diễn ra như vậy, 6 tháng sau tôi lại theo gia đình tôi lại chuyển chỗ ở. Tôi thoát sự khổ ải với Christian nhưng lại sợ phải sống cô đơn, không có người yêu. Tôi ân hận và cũng không lộ ra với ai vì tất cả là do lỗi của tôi. Tôi nghĩ mình đã làm điều gì không tốt. Vì nếu không tại sao một người yêu tôi lại làm cho tôi đau khổ. Thật vô nghĩa! Đáng lẽ tôi phải nói ra điều đó mới phải.

Quá khứ đau khổ đó đã làm cho Gwenaelle không sao có được một cuộc sống tình dục bình thường. Cô nghi ngờ mọi người con trai mà cô gặp. Cô tâm sự: tôi có cảm tưởng người ta đã lấy đi tất cả của tôi mà tôi không sao tìm lại được, không phải về mặt thể xác mà về cảm xúc. Đó là điều khổ sở nhất đối với tôi. Trước đây tôi luôn luôn nhìn thấy mọi người ai cũng có mặt tốt của họ. Có lẽ vì thế mà họ đã lừa dối tôi, lấy đi sự trinh bạch và cả sự ngây thơ của tôi. Sau này mỗi khi thấy ai tỏ ra quan tâm đến mình, tôi lại nghĩ đến quá

khứ với Christian, lúc đầu anh ta cũng đã hết sức dễ thương thế mà chỉ ngay sau đó lại đối xử tàn tệ với tôi. Tôi đâm ra hoài nghi tất cả.

Sau này khi Gwenaelle gặp ai thật sự yêu cô, cô lại cư xử với họ như trước đây Christian đã làm đối với cô “Nếu yêu em, anh hãy chứng minh đi...”. Điều đó có nghĩa cô lại là người gây sức ép với bạn tình để buộc người đó phải quan hệ với cô. Mỗi khi làm quen với ai, cô nghĩ ngay đến chuyện ái ân, coi đó là cách duy nhất để ràng buộc hai người với nhau, làm cho hai bên cùng có hạnh phúc. Cô cũng biết thế là sai. Một thời gian dài cô không không có bạn trai. Bạn bè chỉ toàn một lũ con gái....

Gwenaelle đã tỏ ra thông minh về mặt tính dục khi cô nhận ra bài học kinh nghiệm từ lần quan hệ đầu tiên. Cô kể: Đến nơi ở mới một thời gian, tôi “cặp” với chàng trai. Tôi và anh trước đây đã từng là bạn thân, nay gặp lại, chúng tôi dễ thông cảm với nhau hơn. Anh không vội vã gì trong quan hệ ái ân. Anh là người đầu tiên tôi có thể nói ra những gì đã xảy ra trong quá khứ - điều mà trước đây tôi rất e ngại. Tôi thấy như mình có thể đã chấm dứt được mọi đau khổ. Không chỉ có thế, anh đã rất thông cảm và không bao giờ ép buộc tôi điều gì nếu tôi không muốn. Chúng tôi đã trở thành đôi bạn thật sự. Tôi lo sợ không biết mối quan hệ đó có kéo dài mãi được không, nhưng tôi nghĩ mình đã may mắn gặp được một người không chán ghét quá khứ và sẵn sàng bỏ qua mọi chuyện quá khứ của tôi.

Cuộc sống lứa đôi của tôi hiện nay thật tuyệt vời. Tôi rất hài lòng về mọi phương diện. Đây là một kinh nghiệm hay và cũng là điều bất ngờ đối với tôi.

Câu chuyện của Gwenaelle trở lại cuộc sống tình dục hoà hợp và cảm thấy hạnh phúc một phần bắt nguồn ở chỗ cô đã có thể nói với người cô yêu những chuyện đã xảy ra thời thiếu nữ, có thể trao đổi với anh những sở thích riêng tư trong cái tôi tính dục thầm kín của mình. Cô đã đóng góp nhiều điều bổ ích vào cuộc điều tra của chúng tôi.

Cô nói tiếp: Mỗi khi e ngại không dám nói thẳng ra những điều “khó nói”, tôi tự hỏi: có lẽ anh ấy sẽ chẳng tìm được ai khác để chiều anh hơn. Nỗi lo ngại này cứ ám ảnh tôi mãi. Nhưng tôi đã nhầm, anh không bỏ rơi tôi. Tôi còn phát hiện ra nhiều điều mới mẻ trong quan hệ ân ái với anh.

Gwenaelle đã kịp thời rút ra bài học kinh nghiệm và trở nên thông minh về tính dục khi cô nhìn lại quá khứ của mình, ý thức được hậu quả tai hại và đau khổ trong sai lầm của bản thân.

Thu lượm nhiều thông tin bổ ích trong lĩnh vực tế nhị và nhạy cảm này, có can đảm nhìn nhận quá khứ, dũng cảm nói ra với người khác hoặc ít nhất cũng là với bạn tình những

điều “khó nói”, đó là ba yếu tố đủ để khắc phục những hậu quả của lần quan hệ thất bại đầu tiên và có được cuộc sống lứa đôi phát triển nhịp nhàng và phong phú hơn.

Điều chúng ta có thể làm

Nhớ lại quá khứ sinh hoạt tình dục của bản thân, bạn có thấy một quá trình lặp lại các hành động bắt đầu từ lần quan hệ đầu tiên không? Có phải nhiều khi bạn “quan hệ” để củng cố một quan hệ mà bạn thấy không bền vững không? Hay bởi bạn lo sợ người bạn tình của bạn nghĩ rằng bạn không yêu họ nữa, hoặc bạn là con người “không bình thường”, bạn đang cô đơn, và bạn muốn tin chắc rằng mình cũng đáng được người khác yêu mến?

Bạn hãy nhận diện tất cả những bài học tốt và dở về lần quan hệ đầu tiên.

Chương 7. CÁI GÌ THÔI THỨC CHÚNG TA..



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO](#)

Vậy hoạt động giới tính không thu tóm vào một hành vi đơn giản là truyền giống, cũng không phái ngoài hành vi truyền giống vào một việc làm dịu sự giận nở tĩnh mạch. Chính là (...) chức năng cho phép phát triển và toại nguyện những hoạt động đẹp đẽ của cơ thể về thể xác cũng như về tâm lý.

Havelock Ellis “On life and sex- Bàn về đời sống và giới tính”

Đôi khi, đó là hoàn toàn sinh lý. Người ta không muốn đi với anh, cũng không muốn có quan hệ thân mật hơn. Người ta tự nhủ, anh ấy là người tôi khao khát

Một trong số những người tham gia cuộc điều tra của chúng tôi đã phát biểu.

Giới tính có thể là một thứ giải trí dễ chịu, biểu thị sự thân thiết về tình cảm hay là một nghi thức bước sang tuổi trưởng thành, một trải nghiệm góp phần xác định bản sắc chúng ta là người lớn.

Một phần quan trọng của sự thông minh trong lĩnh vực tính dục là hiểu được các lý do thúc đẩy chúng ta thực hiện hành vi giới tính với một ai đó cũng như các lý do khiến chúng ta làm việc đó ở lúc này chứ không phải lúc khác. Phải chăng đó là ham muốn thể xác, ý muốn gần gũi hơn bạn tình của mình, nhu cầu muốn được bảo đảm an toàn, tăng cường bản ngã, chứng tỏ khả năng của mình hay sự pha trộn tất cả những nhân tố đó. Bởi vậy, chúng ta phân tích ra sao những nhân tố đó lại thúc đẩy chúng ta. Bằng cách xem xét cái tôi tính dục thầm kín, bản sắc tính dục của mình cùng những thương tổn cũ, những thất vọng của bản thân, những ham muốn và nhu cầu, sơ đồ tâm lý và các thiên hướng, chúng ta có thể xác định tại sao chúng ta thực hiện hành vi tính dục trong hoàn cảnh đó và hoạt động giới tính của chúng ta có lợi hay không đối với chính bản thân.

Đừng thiên cận. Hãy rũ bỏ thiên kiến

Khi nói về giới tính, nhiều người chỉ nhìn ở một phía. Họ chỉ thấy đơn giản có một hoặc hai lý do: quan hệ sinh lý là để truyền giống. Họ cũng có xu hướng ngã về mặt đạo đức để

nhận định lý do này là xấu, lý do kia là lành mạnh. Khác với họ, những người thông minh trong lĩnh vực này biết rằng có nhiều lý do để thực hiện hành vi tính dục. Tuy nhiên có những người, dù có ý thức đúng đắn về việc đó cũng có thể bị ảnh hưởng bởi những quan niệm hạn chế hay hẹp hòi. Công trình nghiên cứu của chúng tôi cho biết có đến trên 1/4 số người được hỏi chuyện đều tán đồng ý kiến hành vi giới tính phải gắn liền với hôn nhân và sinh sản. Họ gạt sang một bên tất cả những lý do khác, thể hiện cách ứng xử thiếu thông minh đối với tình dục và có thể dẫn đến tai họa.

Hãy lấy trường hợp của Thomas làm ví dụ. Ông 51 tuổi, là một tín đồ công giáo rất chăm đi nhà thờ. Từ tuổi ấu thơ, ông đã khắc sâu trong tâm trí lời giảng: hành vi giới tính chỉ có thể tiến hành trong khuôn khổ hôn nhân để thể hiện tình yêu vợ - chồng và có con với nhau. Ông là người thông minh, giao du rộng hay đi đây đi đó, chỉ có điều cha mẹ ông cùng nền giáo dục công giáo đã ngăn cản ông suy luận một cách khách quan. 23 tuổi ông làm quen với Beatrice. Hai người đi lại với nhau nhưng ông nhận thấy ông không yêu cô. Sau đó, ông suy nghĩ không có cách nào khác là làm lễ cưới mặc dù ông tin chắc cuộc sống chung giữa hai người sẽ không tốt đẹp gì. Nhưng tại sao không yêu mà ông vẫn quan hệ sinh lý với cô? Lý do đưa ra thì nhiều: do thèm khát, do cô đơn, v.v... Ông kể: “Tôi gặp Beatrice trong một quán rượu. Chúng tôi vốn là bạn cũ của nhau, chỉ thế thôi. Vào một buổi tối, cô khêu gợi tôi bằng cách dùng chân đung vào người tôi. Nếu nói về mặt tình cảm, tôi không thích kiểu gạ gẫm như thế nhưng cuối cùng tôi vẫn đáp lại. Vào thời kỳ ấy có thể nói, gặp cô gái nào tôi cũng thích.

Chỉ một thời gian sau tôi đã biết khá rõ tính nết của Beatrice, tính ỷ lại của cô ngày càng làm tôi khó chịu. Ví như: tôi vừa nhận được một món tiền hoàn thuế là lập tức cô hỏi vay ngay. Tôi đi nghỉ 1 tuần với em gái thì cô hỏi mượn ngay chiếc xe của tôi. Tôi từ chối nhưng cô vẫn cứ lấy. Tôi tự nhủ: điều đó không thể được. Khi nằm bên nhau, tôi đã linh cảm thấy mối quan hệ này sẽ không bền lâu, nhưng với nền giáo dục nhận được từ bé, một khi đã đi lại với nhau chỉ còn cách làm lễ cưới. Kết quả là chúng tôi đã sống chung với nhau được 25 năm và có với nhau 4 mặt con. Tính ra chỉ “gặp nhau” trên dưới 10 lần mà đã 4 lần sinh con. Thật kinh khủng!

Quả là Thomas không có đủ kiến thức tâm lý để tìm hiểu xem những lý do nào đã thôi thúc ông đi lại với Beatrice, đồng thời xem lại ảnh hưởng của nền giáo dục về giới tính của ông. Nhưng ông đã phải sống 25 năm đầy xung đột kịch tính và không chút toại nguyện về sinh lý.

Nhưng trong một trường hợp tương tự của cô Diane 26 tuổi cùng mối quan hệ với một

người bạn cùng học khoa Giải phẫu thì lại khác. Cô tỏ ra thông minh hơn hẳn Thomas trong lĩnh vực này. Cô cho biết về sinh lý hai người rất hòa hợp, cô rất toại nguyện nhưng đó chưa phải là lý do để quyết định chuyển sang hôn nhân. Tôi thấy rõ: rồi chúng tôi sẽ cưới nhau, sẽ có nhà và sẽ có con. Nghĩ như thế là đúng nhưng đã đúng lúc chưa? Tôi đã 26 tuổi rồi, cũng là chuyện bình thường khi “cặp” với ai đó. Tôi phải tự hỏi có thể lấy được nhau không? Nhưng tôi không có ý định lập gia đình ngay vì còn phải học xong môn giải phẫu. Trong lúc này tôi chỉ đơn giản muốn có quan hệ với bạn trai của tôi mà không dẫn đến vấn đề phức tạp gì. Mỗi tuần chúng tôi đi lại với nhau một hai lần nhưng tôi chưa có ý định đưa bạn trai về nhà giới thiệu với mẹ.

Trong quá trình nghiên cứu điều tra, chúng tôi ngạc nhiên khi thấy số lượng đông những người được hỏi chuyện đã bộc lộ một cái nhìn thiên cận, đầy thiên kiến. Được hỏi về lý do thôi thúc hành vi tính dục, 57% đưa ra một lý do duy nhất, 38% cho biết có 2 lý do thúc đẩy, chỉ có 5% đưa ra được 3 lý do hoặc nhiều hơn nữa. Người nào càng đưa ra được nhiều lý do thì càng được xếp loại cao trong bảng điểm trắc nghiệm. Những người chỉ nêu được 1 lý do được xếp loại C, nêu hai lý do xếp loại B, còn ai nêu được 3 lý do trở lên được xếp loại B+. Số lượng lý do nêu lên không những chỉ ra chỉ số thông minh tính dục (Q.I.Sexual) mà cả trình độ thấu hiểu cái “tôi” tính dục thầm kín của họ.

Tuy nhiên không phải số lượng lý do nêu ra là đủ chứng minh trình độ thông minh mà phải xét thêm bản chất các lý do đưa ra. Những người thông minh nhất trong lĩnh vực này được xếp loại B+ trở lên cho biết: lý do thôi thúc hành vi tính dục giữa nam và nữ là bày tỏ tình âu yếm nhau và sự đồng tình tiếp sức cho nhau đồng thời để thỏa mãn khoái cảm thể xác khi tỏ ra muốn gần gũi người mà mình yêu thương... Ngược lại, những người chỉ vì muốn gần gũi người tình được xếp loại C+, còn chỉ vì khoái cảm thể xác thì xếp loại C.

Nhiều người khác gần gũi bạn tình để thỏa mãn nhu cầu xúc cảm (cho bản thân hay cho người yêu). Một sinh viên thổ lộ: “Tôi cảm thấy có ham muốn mạnh mẽ về thể xác tựa như muốn tìm kiếm cảm giác mạnh. Chắc chắn tôi sẽ sử dụng giới tính để thỏa mãn nhu cầu về xúc cảm yêu thương hay âu yếm... với bất kỳ ý nghĩa nào của từ này và tôi không biết có cách nào khác không”. Một phụ nữ đã tâm sự với chúng tôi rằng: nam nữ đi lại với nhau bởi đó là cách duy nhất để chiếm được tình yêu của nhau. Còn một người đàn ông khác tuổi đã lục tuần nói: “bởi mình muốn làm dịu bớt tâm trạng cô đơn”.

Qua trắc nghiệm thấy rõ một điều: những người thực hiện hành vi tính dục để bù lại sự thiếu hụt nào đó của bản thân hay của bạn tình có chỉ số thông minh tính dục thấp. Họ được xếp loại C- hay loại D, thấp hơn cả so với những người khác, trừ những người tuyệt nhiên

không quan hệ sinh lý với ai. Những người này nhận vị trí cuối cùng trong bảng phân loại trầm nghiệm.

Ba loại hành vi tính dục

Dựa trên các câu trả lời của những người được hỏi trong quá trình điều tra nghiên cứu, chúng tôi chia hành vi tính dục thành 3 loại:

- Tính dục bản năng do những ham muốn đơn thuần về thể xác
- Tính dục do những động cơ xúc cảm có được từ mối quan hệ thân thiết
- Tính dục thay thế sử dụng khoái cảm thể xác và đôi khi một sự âu yếm tưởng tượng để bù đắp cho những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn trong quá khứ.

Theo quan điểm của chúng tôi, tình yêu không liên quan gì đến loại hành vi tính dục bản năng. Loại này mãnh liệt trực tiếp, thuộc phạm vi nhục thể và là kết quả phản ứng về mặt sinh học đối với những kích thích tính dục bên ngoài. Ngược lại, loại hành vi tính dục tính tương tác bao hàm tình yêu, sự đồng cảm, đồng tình giữa hai người cùng những xúc cảm khác chỉ riêng có ở con người. Tất nhiên loại hành vi tính dục này cũng tùy thuộc vào những nhân tố sinh học và cũng được coi như loại hành vi tính dục bản năng ở một khía cạnh nào đó. Nhưng người ta thường thực hiện hành vi tính dục bản năng nhiều hơn vì trước hết họ nhằm thỏa mãn nhu cầu về thể xác chứ không phải vì đã có được mối quan hệ vững chắc về cảm xúc với bạn tình.

Đôi khi có những lý do rất đơn giản: do ham muốn chiếm đoạt hoặc do sự hấp dẫn của đối tượng. Nhưng nhiều khi vì những lý do không rõ rệt. Người ta có thể hy vọng làm dịu đi những khát khao không phải là tính dục đơn thuần hay sự kêu gọi giới tính và thỏa mãn nó là những kinh nghiệm rất phong phú về mặt tâm lý. Chúng có thể thay thế những nhu cầu khác như: nhu cầu được yêu thương, được đề cao, được gần gũi về cảm xúc, được cảm thấy khoan khoái về thể xác, được cảm thấy an toàn khi sợ hãi hoặc khi cô đơn. Vì vậy chúng tôi gọi đó là loại hành vi tính dục thay thế.

Nếu như đôi khi tình yêu thể xác có khả năng bù đắp sự thiếu hụt về cảm xúc thì nó cũng có thể giúp đạt khoái cảm nhanh chóng mà quên đi những nhu cầu tiềm ẩn về cảm xúc. Trong trường hợp này, lòng khát khao của chúng ta mong được chú ý, được yêu thương, được an toàn, được quý mến chính mình và có quyền lực, v.v... lúc nào cũng hiện hữu và không được thỏa mãn. Nam nữ đi lại với nhau để hy vọng giải quyết hay làm dịu đi những trục trặc về cảm xúc có thể dẫn đến kết quả trái ngược. Ví dụ những cuộc phiêu lưu tình ái với nhiều đối tượng một lúc do động cơ muốn được yêu thương thực tế lại có thể

làm giá trị của bản thân bị hạ thấp hơn nữa. Thông minh trong lĩnh vực tính dục có nghĩa là biết phân tích một phần những lý do thôi thúc hành vi tính dục nói chung và ở lúc này hay lúc khác nhằm mục đích làm thế nào để tôn cao giá trị bản thân hơn là làm điều ngược lại. Những lý do chỉ rõ rằng: nếu chúng ta không thấu hiểu cái “tôi” tính dục thầm kín của mình, không phân biệt nổi 3 loại hành vi tính dục hoặc không hiểu được những lý do nào đã thôi thúc chúng ta thì chắc hẳn cuộc sống sinh lý của chúng ta sẽ sớm lụi tàn.

Tính dục bản năng, ham muốn xét theo khía cạnh sinh học

Những nghiên cứu mới đây về ham muốn sinh lý và các chất hóa - thần kinh gắn liền với nó chứng tỏ rằng những động cơ dẫn đến hành vi tính dục phần lớn là kết quả của những phản ứng hoá học diễn ra trong bộ não của chúng ta. Một phụ nữ cho biết: “Đôi khi đó là đơn thuần chỉ là sinh lý. Ngoài ra tôi chẳng muốn có quan hệ thân thiết gì hay đi chơi với với anh ta” hoặc “Mình rất muốn có anh ta, thế thôi! Nằm bên nhau xong tôi không còn muốn gặp lại nữa”.

Hành vi ứng xử tính dục chủ yếu gắn với hoạt động của tế bào vùng dưới đồi (hypothalamus). Vài centimet của vỏ não có vai trò cốt yếu và phức tạp trong việc điều chỉnh cách xử sự do bản năng như dinh dưỡng hoặc sinh lý. Vùng dưới đồi nằm trong một bộ phận của vỏ não của các sinh vật hạ đẳng có quá trình tiến hóa sớm hơn những cấu trúc vỏ não kiểm soát quá trình hình thành tư duy của con người như trí nhớ hay ngôn ngữ. Giải vùng đồi còn điều chỉnh mức testosterone là hoóc môn về kích thích và hiệu năng tình dục. Hoạt động sinh lý của nhiều loại động vật và ở người có liên quan đến tỷ lệ của một vài loại hoóc môn - nhất là testosterone ở người. Kết quả nghiên cứu mới đây còn cho biết một cách rõ ràng là: mức độ testosterone ở đàn ông cũng như phụ nữ có quan hệ với ham muốn và hiệu năng sinh lý. Tuy nhiên không như ở các loại động vật, ở người không có mối liên hệ hoàn hảo giữa mức hoóc môn và hoạt động giới tính.

Gần đây hơn, các nghiên cứu đã phát hiện ra một lớp hoá chất gắn với loại hoạt động giới tính. Đó là các chất chuyển giao thần kinh (neurotransmetteurs) bảo đảm thông tin giữa các tế bào của vỏ não. Nhà tâm thần học Michael Liebowitz là người đầu tiên nghiên cứu về hoá học thần kinh của tình yêu và tính dục. Ông đã điều trị các bệnh nhân có đặc thù là si mê và chọn lựa quá nhanh một người tình không thích hợp, rồi bỏ rơi nhanh chóng và sau đó lập lại một quá trình mới tương tự. Ông nghĩ rằng: những người mắc bệnh đó có thể thiếu chất PEA (Phenylethylamine - một chất hoá học của vỏ não có cấu trúc tương tự như amphetamine gắn với tình cảm sảng khoái một cách tự nhiên trong vỏ não khiến người bệnh phải đi tìm “sảng khoái” bằng các cuộc gặp gỡ lãng mạn hay tình dục. Để điều trị, Liebowitz

đã chỉ định uống các loại thuốc ức chế IMAO tác dụng đối với phenylethylamine cũng như các chất chuyển giao thần kinh (eurotransmetteurs) như: dopamine, serotonin và norepinephrine. Sau khi điều trị bằng cách uống các loại thuốc nói trên, các bệnh nhân có biến chuyển rõ rệt. Họ không còn đi “tìm ái tình với bất cứ giá nào” hoặc bởi vì cảnh ngộ độc thân không còn gây áp lực với họ, hoặc do họ tỏ ra thận trọng hơn trong việc tìm kiếm bạn tình. Nhìn bề ngoài, họ không cần sự hứng khởi tương tự như hiện tượng do các amphetamine đem lại khi họ phải lòng ai. Những kết quả nghiên cứu mới hơn nữa trong thời gian gần đây gợi ý rằng: cùng với phenylethylamine còn có hai hormon là oxytocine và vasopressine có một vai trò ý nghĩa trong quá trình yêu và hoạt động sinh lý. Thật ra ở đàn ông cũng như đàn bà, tỷ lệ vasopressine và oxytocine trong máu tăng lên khi bị kích thích sinh lý và xuất tinh.

Việc thải chất, oxytocine còn có vai trò trong việc phát triển các mối liên hệ cảm xúc khuyến khích chế độ một vợ một chồng. Larry Young và đồng nghiệp của khoa Khoa học ứng xử và tâm thần trường Đại học Emory đã phát hiện thấy chất oxytocine trong số các chất hoá - thần kinh khác giữ vai trò chính trong việc điều chỉnh hành vi ứng xử xã hội, gắn với chế độ một vợ một chồng kể cả việc hình thành các cặp vợ chồng và giáo dục của người cha với các con nhỏ. Bà Helen Fisher làm công tác nghiên cứu cho khoa Nhân học trường Đại học Rutgers khẳng định: các hệ thống hóa - thần kinh của bộ não người đã tiến hóa để khuyến khích sự hấp dẫn giữa nam và nữ, sự giao hợp giữa các cặp vợ chồng với mục đích là để sinh con và dạy dỗ con nhỏ. Đôi khi có người thực hiện hành vi tính dục vì những lý do thuần túy bản năng dựa trên cơ sở đáp ứng sinh học đối với một kích thích nào đó như: cơ thể bạn tình, một hình ảnh khêu gợi trên báo hay phim ảnh, ký ức về một mối tình đã qua hay tưởng tượng về một cuộc đàn dúi sắp tới. Ngay trong một tình yêu mới mẻ hay đã lâu bền, ý muốn quan hệ với nhau có thể do ham muốn đơn thuần. Claude - một sinh viên đẹp trai, cao lớn, mắt nâu, 20 tuổi, rất yêu người vợ chưa cưới của mình giải thích cho chúng tôi về quan hệ giữa hai người: “Lúc đầu tôi rất yêu Danièle Sau một lần đi lại với cô trong đầu tôi chỉ có một chuyện ấy đến nỗi trở thành ám ảnh triền miên. Gặp nhau chỉ hỏi độc một chuyện bao giờ lại tái diễn... Thời gian kéo dài 6 tháng. Tôi luôn luôn bị chi phối bởi các xung năng sinh lý. Ở tuổi đó, người ta chỉ nghĩ đến chuyện ấy thôi, cũng là lẽ thường tình. Tôi rất yêu cô nhưng điều tôi muốn trên hết là được thỏa mãn...”

Một hôm nàng bảo tôi:

- Anh chỉ muốn sử dụng em làm công cụ, anh gọi em chỉ vì muốn làm chuyện ấy.

Tôi trả lời:

- Anh vẫn đi chơi với em đấy chứ!

Thực ra tôi không nói thật. Các cuộc đi chơi của chúng tôi bao giờ cũng kết thúc bằng chuyện ấy. Còn Daniele thì không muốn nhất thiết phải như vậy. Trong khi đó tôi tự nhủ: đi ăn với nhau, cùng lắm là sau đó đi xem phim và rồi lại lên giường! Tôi không muốn cái gì khác. Chúng tôi có cãi vã nhau một vài lần nhưng cũng không giải quyết được vấn đề”.

Không phải trong 6 tháng đó Claude xử sự như vậy chỉ vì nhu cầu sinh lý. Anh thật sự yêu người vợ chưa cưới của mình. Cả hai đều thông minh trong lĩnh vực này. Họ đã có thể nói thẳng ra với nhau điều thầm kín của mình. Anh đã đảm bảo với Daniel rằng anh yêu cô và không chỉ sử dụng cô như một công cụ thoả mãn nhu cầu sinh lý đơn thuần. Anh cũng có năng lực phân biệt những động cơ thôi thúc anh thực hiện hành vi tính dục ở thời điểm nhất định. Anh cũng tự hiểu mình đủ để biết rằng dù rất yêu nhưng lần đầu tiên gần gũi nhau là do xung năng sinh học. Chúng tôi thấy rằng những ai có khả năng phân biệt một ham muốn đơn thuần về thể xác với một nhu cầu được chia sẻ cảm xúc hay có khi là pha trộn. Cả hai là những người thông minh trong lĩnh vực này hơn những ai không có khả năng như vậy.

Tính dục tương tác, không phải chỉ là phản ứng hóa học

Khoái cảm sinh lý không bao gồm việc thải ra những chất hóa - thần kinh như phenylethylamin, dopaline và ocytocine. Muốn là người thông minh trong lĩnh vực tế nhị này, điều quan trọng là phải hiểu rằng những phản ứng hóa - thần kinh trong vỏ não là toàn bộ những dữ kiện mà bộ não đang xử lý. Vùng dưới đồi (hypothalamus) có chức năng điều chỉnh những chức năng sống gắn liền với nhiều kết cấu của bộ não. Một số mang về những thông tin về kích thích giác quan từ các bộ phận khác nhau trong cơ thể. Một số khác mang về điều đang nghĩ đến và đang cảm thấy khi chung đụng với bạn tình. Những phản ứng diễn ra trong lúc đang giao hợp - hưng phấn hoặc khoái cảm - tùy thuộc vào 2 loại thông tin nói trên. Ý nghĩa và tình cảm cũng như những cảm giác thể xác đều ảnh hưởng đến chất lượng hành vi tính dục. Đó là cơ sở của loại hình tính dục tương tác. Một phần khoái cảm nhận được từ mối quan hệ thân thiết với người yêu là từ các cơn xúc động, những hồi tưởng hay ý nghĩ kèm theo hành vi tính dục.

Huyền thoại về tình yêu lãng mạn

Văn hóa phương Tây lâu nay vẫn lẫn lộn hai phạm trù: ham muốn (xác thịt) và tình cảm thân thiết. Chúng ta cứ tưởng rằng dục vọng bao giờ cũng đồng nghĩa với tình yêu và tình thân. Đáng tiếc là không phải như thế.

Khá nhiều người rất khổ sở về sự khác nhau giữa ham muốn tình dục và tình yêu, tình

thân thiết, giữa tính dục bản năng và tính dục tương tác (sexe visceral et sexe relationnel). Ví dụ: 25% số người được hỏi chuyện nghĩ rằng khoái cảm tình dục là một dấu hiệu chứng tỏ sự gắn bó tất yếu giữa hai người nam và nữ - người này sinh ra là vì người kia; hoặc là sự bảo đảm rằng hai người có tình yêu với nhau. Lẫn lộn giữa 2 phạm trù tình dục và tình yêu có thể dẫn đến tuyệt vọng dồn dập, dẫn đến hoang mang hay trầm nhược, thậm chí dẫn đến những dục vọng thái quá, không cưỡng lại được. Những cảm giác thể xác của loại hành vi tính dục bản năng mạnh đến nỗi người ta tưởng nhầm khoái cảm như thế là tình yêu. Thực tế có thể là đáng thất vọng khi hành vi tính dục mặc dù được thực hiện nhiều lần với một người hay nhiều người khác nhau nhưng chỉ đem lại sự thỏa mãn xác thịt chứ không có xúc động thân tình nào.

Đó là trường hợp của Roland, nhiếp ảnh viên chuyên nghiệp 31 tuổi: “Với cô bạn gái gần đây nhất thì 11 tháng qua chúng tôi đi chơi với nhau nhiều lần rồi mới quan hệ. Thỏa mãn nhau xong rồi thì cũng “đứt” luôn. Trước đây chúng tôi cứ tưởng rằng một khi đã chung đụng với nhau rồi thì cả hai tâm hồn cũng gần gũi nhau hơn. Nhưng không phải như vậy. Chúng tôi tiếp tục đi chơi với nhau thêm 1 tháng nữa, cùng ăn uống, cùng xem phim, làm đủ mọi chuyện trừ chuyện “ấy”, nhưng tình hình cũng không sáng sủa hơn. Tôi tưởng mình đã gây sức ép với cô ấy vì tôi trước đây tôi nghĩ mình khao khát chuyện “ấy”, nhưng sau đó tôi lại thấy chính cô ấy khao khát mạnh hơn tôi. Tôi không hiểu tại sao. Tôi muốn dùng sinh lý để cứu vãn tình thế, nhưng không ăn thua”.

Nhiều người cảm thấy thất vọng khi thấy mặc dù rất hòa hợp với nhau về sinh lý nhưng không thấy có mối gắn kết nào về xúc cảm hay tinh thần với nhau để có thể củng cố mối quan hệ nồng nàn và vô nghĩa. Vậy điều cốt yếu là phải hiểu cái “tôi” tính dục thầm kín của mình, không nên làm tưởng tình yêu luôn luôn hiện hữu trong hành vi giới tính mà thực ra không có chuyện yêu đương giữa hai người.

Những cặp tình nhân mới biết nhau, tuy không thực sự yêu nhưng đã vội quan hệ giới tính. Đây là một kiểu quan hệ có tính chất “gây nghiện” mà đặc tính là hai bên luôn luôn bị dục vọng ám ảnh, luôn khát khao thỏa mãn tình dục và có hưng phấn rất mãnh liệt về tinh thần lẫn thể xác. Các nhà tâm lý học Eileen Nelson, Debra Hill-Barlow và Janes Benedict thuộc trường Đại học James Madison bang Virginia Hoa Kỳ trong một công trình nghiên cứu năm 1994 đã đánh giá mức độ thân thiết của 40 cặp tình nhân. Các ông đã so sánh các cặp có những mối quan hệ chín chắn với các cặp “mắc nghiện” tình dục. Mặc dù số người này luôn luôn bị nhu cầu tình dục ám ảnh nhưng họ cho biết họ không mấy hài lòng về tình trạng quan hệ, kể cả quan hệ sinh lý. Nói một cách khác, cường độ quan hệ giới tính không thể hiện qua mức độ thân thiết về mặt xúc cảm và về lâu dài cũng không đem lại một sự hài

lòng thật sự trong sinh hoạt giới tính. Được coi là thông minh trong lĩnh vực tính dục, điều quan trọng là biết phân biệt ham muốn (tình dục) khác với tình yêu bao hàm cả sự chia sẻ với người khác những khía cạnh quan trọng của cuộc sống tinh thần và xúc cảm. Lý tưởng nhất là trước khi bắt đầu hành vi tính dục phải biết mình thực sự muốn gì, chỉ thỏa mãn sinh lý thôi hay muốn gia tăng mối quan hệ thân thiết với nhau (tức cùng có tình yêu với bạn tình) hay muốn cả hai? Khi biết được điều mong muốn thật sự thì dễ yên tâm với quyết định của mình, đồng thời không làm khổ mình hay làm khổ người mình yêu.

Tính dục thay thế

Hoạt động sinh lý là một việc tốt lành và có lợi. Nhưng khi định dùng nó để xoa dịu hay che lấp những khó khăn tiềm ẩn về tâm lý, hoặc những nhu cầu xúc cảm chưa được thỏa mãn thì chỉ làm khổ nhau và tạo ra một vòng luẩn quẩn xa rời một cuộc sống tình dục hạnh phúc. Nhưng khoái cảm thể xác do tình dục đem lại có thể làm tăng thêm sự thiếu vắng, vận hành như vật thay thế những nhu cầu không được toại nguyện trong cuộc sống con người.

Những người có vấn đề về cảm xúc (có ấn tượng không tốt về bản thân, nhu cầu được yêu đương hằn sâu trong tâm trí từ rất lâu) đều nhận xét rằng: khoái cảm thể xác có thể tạm thời xoa dịu những lo lắng. Quan hệ giới tính trở thành một chiến lược để tránh sự khổ đau mới xuất hiện hoặc mới cảm thấy những dấu hiệu bước đầu của tâm trạng cô đơn, căm ghét bản thân hay thiếu vắng tình yêu, vì thế người ta đi tìm khoái cảm của tình dục. Vấn đề là ở chỗ: những khó khăn về xúc cảm đó đã được lãng tránh nhưng không được giải quyết. Có thể nói: tình dục được sử dụng nhằm tìm sự an ủi tạm thời. Gisele đã làm như vậy. Cô nói: “Cô bạn Suzanne của tôi mới chết. Khi đưa tang bạn, bất ngờ tôi gặp lại một anh bạn cũ và ngay tối hôm ấy chúng tôi quan hệ với nhau. Cả hai chúng tôi đều rất đau đớn bởi cái tang chung. Khi Suzanne còn sống, cô là một trong những người bạn tốt nhất của tôi. Còn anh bạn Marc thì cũng đã quan hệ với cô nhiều lần trong 10 năm qua: Vì thế tôi và Marc đều muốn tìm sự an ủi. Gặp lại tôi, anh ta tán tỉnh tôi, tôi cũng không muốn lằm trong tâm trạng đau khổ vì mất đi một người bạn quý, tôi cũng xiêu lòng.

Cũng có thể đôi khi người ta cũng làm như Gisele, dùng quan hệ sinh lý để vượt qua nỗi đau khổ trong một tình huống nào đó, nhưng một số người lại tái diễn mãi việc làm đó, hết người này sang người khác để làm dịu nỗi đau về những nhu cầu cảm xúc cũ. Rất tiếc là nhiều khi làm thế họ chỉ làm tăng thêm hơn là vơi đi nỗi đau. Khả năng nhận biết những lúc nào người ta thực hiện hành vi tính dục cũng như nhận biết những tâm tư và tình cảm lúc đó sẽ giúp người ta biết rằng tình dục là phương thuốc tạm thời khắc phục các vết thương hay nỗi thất vọng cũ.

Câu chuyện của Pauline kể dưới đây đã minh họa cho quan điểm trên. Trong số những người chúng tôi gặp trong cuộc điều tra, cô là người duy nhất dùng tình dục để tránh nỗi đau vì buồn, vì cô đơn, vì căm thù bản thân hay vì những vấn đề khác trong quá khứ. Nhưng cô cũng là một trong số rất hiếm những người cùng với thời gian đã hiểu rằng làm như vậy là lấy hoạt động sinh lý để thay thế một nhu cầu mà cô phải tiếp nhận, một nhu cầu không được thỏa mãn đã tồn tại từ lâu.

Người đàn bà không biết nói: không!

Pauline là một phụ nữ trẻ đẹp ở tuổi 29. Tuy nhiên khi gặp chúng tôi, cô để mái tóc cẩu bần, xoa xuống trán, thái độ bức dọc, mình mặc áo pull không hợp với chiếc váy cotton đã phai màu. Cô đã qua vài mối tình, phần lớn không hợp nhân duyên. Cô đau khổ về những “trục trặc” sinh lý, không có cực khoái, đau đớn khi giao hợp và thiếu hưng phấn. Cô còn trẻ nhưng đã có tới 6 đứa con. Cũng như nhiều người khác tham dự vào cuộc điều tra của chúng tôi, cô hầu như không có một chút kiến thức nào về giới tính từ lúc còn là thiếu nữ. Cô sinh hoạt giới tính lần đầu tiên khi mới 16 tuổi và cũng như nhiều người khác “việc gì đến thì nó cứ đến thôi”. Đó là một buổi khiêu vũ ở trường trung học. Tôi đi với một bạn trai mà tôi rất yêu, yêu thật sự.

Pauline đã bị suy sụp tinh thần khi anh bạn bỏ rơi cô để đi với một cô gái khác. Một năm sau, mặc dù chuyện đã xảy ra như thế nhưng cô vẫn nhận lời cùng anh ta đến dự khiêu vũ và ăn nằm với anh sau khi dự khiêu vũ về. Thế rồi sau đó, cô đã ăn nằm với nhiều người khác, mà lần nào cô cũng thề thốt với bản thân là không nên xử sự như thế... “Khi gặp một chàng trai tôi tự nhủ: mình sẽ không ôm hôn anh ta, phải từ từ đã. Thế mà đầu vẫn vào đấy. Sau đó lại tự trách mình. Tại sao lại làm thế? Tại sao lần nào cũng kết thúc như thế? Tôi không muốn thế nhưng lần nào bản thân cũng bị lôi cuốn vào một tình huống không cưỡng lại được. Có nhiều bạn gái rất quý tôi nhưng tôi thường bỏ rơi họ để đi với bạn trai. Không biết tại sao tôi thấy thích gần bạn trai hơn là bạn gái. Hay vì lũ con trai đem đến cho tôi cái mà bọn bạn gái không có được. Tôi không biết nữa. Tôi quá dễ dãi để bọn con trai muốn làm gì tôi thì làm. Tôi không biết nói chữ “không”. Tôi không kiểm soát nổi mình nữa”.

Mới đây, Pauline khổ sở đến mức cô phải nhìn lại cái “tôi” tính dục thầm kín của mình. Đó là chuyện xảy ra năm ngoái. Tôi dùng tình dục để giành lại người tôi yêu, dù chúng tôi đã chia tay nhưng vẫn là bạn. Tôi đến nhà anh ta rồi chui vào buồng riêng để vui thú. Anh ta mời thêm một người ở chung nhà đến và chúng tôi chơi tay ba với nhau. Tôi không muốn thế và cảm thấy ghê tởm, nhưng tôi nghĩ nếu chiều theo ý anh ta có thể anh sẽ trở lại với tôi. Nhưng tôi hoàn toàn thất bại. Thật là xoi hỏng bống không! Đó là đêm kinh khủng nhất

trong đời tôi. Nhưng chuyện xảy ra đã dạy cho tôi nhiều bài học.

Những cố gắng của Pauline để có được tình yêu hay sự biết ơn mà cô đang cần - nhất là của đàn ông - đã không đem lại kết quả. Cô chỉ đạt được mỗi một việc là chán ghét mình nhiều hơn. Vấn đề là ở chỗ: Pauline đã dùng tình dục để thay thế việc thỏa mãn một nhu cầu về xúc cảm. Nhưng tình dục thật sự không thể bù đắp cho những nhu cầu thiếu hụt về xúc cảm mà chỉ lẩn tránh tạm thời, để lại cho chúng ta một hình ảnh tiêu cực hơn nữa về bản thân.

Pauline đã hiểu rằng khó khăn của cô không nói được chữ không trước sự khêu gợi của bọn con trai là xuất phát từ điều đã học được ở cử chỉ, thái độ cư xử của mẹ từ lúc cô còn bé - để người khác đi trước, làm cho người khác được sung sướng là cách làm duy nhất để thỏa mãn nhu cầu của bản thân, để được yêu và được chú ý. Cô đã tin là làm người khác sung sướng là rất quan trọng, và tình dục là cách duy nhất, ngay cả lúc bản cô thân cô không thích: "Mẹ đã dạy chính xác phải làm thế để mọi người yêu mến mình. Mẹ tôi không có được một hình ảnh tốt đẹp lắm về bản thân. Lúc nào bà cũng hy sinh cho người khác, để người khác vượt lên trước. Bà đã khắc sâu ý nghĩ đó trong trí óc tôi. Gần như suốt cuộc đời, tôi cố làm cho mọi người sung sướng. Trong quan hệ với đàn ông, tôi cũng hiểu ra như thế. Tôi đã muốn mẹ cho tôi niềm tin vào chính mình, hơn nữa để tôi có khả năng nói không. Tôi có cảm tưởng rằng nếu tôi có đủ sức mạnh đủ và tự tin thì chuyện sinh lý sẽ không phải là cái gì mà tôi cảm thấy bắt buộc phải làm và phải chịu đựng, tôi đã có thể nói không và không mà không sợ rằng bạn tình không yêu tôi nữa!

Bà mẹ Pauline có nhiều lý do để bà có cái nhìn không tốt về bản thân và làm vui lòng người khác. Đó là việc chồng bà đã không chung thủy với bà. Một năm có 52 tuần thì có đến 48 tuần ông rong ruổi trên đường kiếm sống. Ông hiếm có thời gian rảnh rỗi cho vợ và 2 cô con gái. Pauline kể: Bố đã phụ bạc mẹ. Bà vô cùng đau khổ, cả hai chị em tôi cũng vậy. Tôi cố tìm hiểu xem tại sao và tôi hiểu ra rằng mẹ đã không truyền lại cho chúng tôi một hình ảnh tốt đẹp về bà. Bà chỉ nghĩ đến làm cho người khác sung sướng, làm cho bố được sung sướng. Nay mẹ bị béo xệ và trầm nhược. Tôi muốn bà ly dị bố không phải vì tôi không yêu bà. Bà rất tốt, đối xử ân cần, chăm chút con cái và mọi người, nhưng cứ chịu đựng cảnh ngộ này mà không phản ứng gì thì rõ ràng bà đã nêu một tấm gương rất xấu. Tôi có cảm tưởng là tôi không đủ sức mạnh để nói không và mẹ tôi đã chịu thất bại cùng với chúng tôi. Vả lại bố tôi cũng vậy Ông cũng là một tấm gương rất xấu cho chị em tôi.

Sau cái đêm khủng khiếp ấy, Pauline đã đủ thông minh nhìn lại sơ đồ hành vi giới tính của mình và việc cô không có nghị lực nói không. Cô đã phát hiện ra rằng: nhiều lần quan hệ

với bạn trai không phải để thỏa mãn yêu cầu và những sự ưa thích của chính mình mà để chiều lòng người khác. Cô đã có thể giải thích nhu cầu làm vừa lòng người khác là do sự giáo dục và dạy dỗ cô nhận được từ bé trong gia đình. Khi hiểu ra quá khứ của mình đã ảnh hưởng như thế nào đối với bản năng tính dục, cô đã thay đổi cách hành xử và từ nay có nhiều hy vọng để có cuộc sống tình dục hạnh phúc hơn.

Pauline không phải là người duy nhất đã dùng giới tính để làm dịu đi nỗi đau cảm xúc. Trong công trình nghiên cứu của chúng tôi, 31% số người được hỏi thừa nhận đôi khi đã chủ động có quan hệ sinh lý khi trong người có cái gì không vui, do những khó khăn vất vả thường nhật, hay những va chạm ở cơ quan nơi làm việc. Thêm nữa 22% cũng đã trả lời, đôi khi họ cố ý dùng giới tính để giải thoát các khó khăn. 40% số người được hỏi đã dùng quan hệ sinh lý để hòa giải, chấm dứt xung đột gia đình đang có nguy cơ đổ vỡ thay vì ngồi lại với nhau, trao đổi bàn bạc phân rõ phải trái... Thực tế 70% số người được hỏi nghĩ rằng giới tính là biện pháp tốt để giải quyết xung đột, 22% thừa nhận đã thừa nhận thỉnh thoảng hay thường xuyên quan hệ giới tính mà thực sự không muốn hoặc chỉ để làm vừa lòng bạn tình.

Dùng tính dục để thay thế cho thỏa mãn nhu cầu xúc cảm trong quá khứ không phải là cách ứng xử thông minh vì những nhu cầu đó không những không được giải tỏa mang nó vẫn tồn tại. Hơn nữa tính dục tự nó cũng không phải lúc nào cũng toại nguyện về thể xác hoặc diễn ra và kết thúc nhanh chóng. Chúng tôi có hỏi những người tham dự điều tra nghiên cứu xem họ cảm thấy thế nào sau khi hành vi sinh lý kết thúc. 11% trả lời họ thấy chán chường, tinh thần sa sút, 17% thấy tồi tệ hơn hoặc chẳng cảm thấy gì hết. Đó là dấu hiệu chứng tỏ rằng: khoái cảm dữ dội và ngắn ngủi qua đi nhanh chóng thì nỗi đau cảm xúc tiềm ẩn xuất hiện trở lại hoặc một cách rõ rệt hơn dưới hình thức trầm nhược (sa sút hoặc suy sụp tinh thần) hoặc được che đậy dưới dạng trơ lì, thờ ơ.

Một người đàn ông nói: “Nếu tôi thấy không khoan khoái lắm, nếu người con gái không yêu tôi, tôi sẽ đi tìm một cô gái khác và tự an ủi: ít ra cô này cũng muốn mình. Thế là đầu lại vào đấy trong một thời gian”.

Sự thay thế đó có thể dựa trên cơ sở sinh học. Như đã nói ở trên, Michael Liebowitz đã đưa ra giả thuyết rằng: một số người đi tìm một đối tượng mới để quan hệ tình dục vì họ thiếu phenylethylamine - chất có liên quan đến cảm giác sảng khoái, hoan hỉ khi phải lòng ai. Khi giao hợp, trong bộ não tiết ra những hóa chất mạnh gọi là endorphine. Chất này sẵn có trong cơ thể và là chất “chống đau” mạnh, giống như thuốc phiện, nó không những chỉ giảm đau mà còn sinh ra cảm giác thoải mái dễ chịu, khoan khoái trong lòng. Chúng là nguồn gốc

của cái gọi là sáng khoái của người chạy bộ.

Candace B.Pert ở Viện Quốc gia về sức khỏe tinh thần trong công trình mới đây nhất của ông đã chỉ ra rằng ở động vật các endorphine tăng 200% khi chúng phủ lên nhau. Có lẽ khi qon người dùng giới tính để làm dịu đi nỗi tuyệt vọng thì họ coi endorphine như một chất kích thích - những chất nội sinh giảm đau rất mạnh, làm vơi đi nỗi đau xúc cảm.

Một bước quan trọng để đạt tới chỉ số thông minh tính dục là biết rõ những lý do nào dẫn đến hành vi giới tính. Xem xét cái “tôi” tính dục thầm kín là cách tốt nhất để xác định những lý do đó. Tự nhìn vào bản thân mình để không bị lừa tưởng lầm rằng thực hiện hành vi giới tính vì khoái cảm trong thực tế là chỉ muốn tỏ ra là đã chinh phục được đối tượng hoặc để xoa dịu một tâm trạng bất an. Biết rõ cái “tôi” tính dục thầm kín, người ta sẽ tự biết hành vi giới tính được thực hiện với ai là vì yêu thương người ấy hay nhằm vào những mục đích khác như: chỉ để thỏa mãn nhu cầu thể xác hoặc hoàn thành một kỳ tích nào đó, hay để trốn tránh sự cô đơn.

Thông minh về tính dục còn có nghĩa là có khả năng trao đổi một cách thành thật với đối tượng về những điều mong đợi của mình sau một lần gặp nhau và về những lý do dẫn đến hành vi tính dục. Khi người ta nói với bạn tình câu “Anh yêu em” (hoặc “Em yêu anh”) là để kêu gọi đối tượng hay để tự thuyết phục nhục dục bao giờ cũng đồng nghĩa với tình yêu, làm như vậy người ta tự lừa dối mình cũng như lừa dối người yêu.

Một trong những khó khăn gặp phải là nếu muốn hiểu được bản năng tính dục của mình như thế nào, muốn có cuộc sống tình dục hài hòa, người ta phải biết khi nào dùng giới tính để thỏa mãn nhu cầu tâm lý.

Sau đây là một vài câu hỏi cần đặt ra để khỏi rơi vào bẫy:

- Tôi cảm thấy xúc động như thế nào trước khi có hành vi tính dục, giao hợp thật sự hay chỉ đơn giản là ve vãn, tán tỉnh xuống với nhau

- Khi gặp khó khăn trong công việc, khi cãi cọ với người yêu, khi thấy cô đơn hoặc không thoải mái hoặc thấy khó chịu trong người, tôi muốn có hành vi tính dục để khoả lấp những khó khăn đó không? Trong những tình huống đó, tôi cảm thấy gì sau khi thực hiện hành vi tính dục? Thấy hài lòng, dễ chịu hay trầm nhược? hay không cảm thấy gì cả?

- Trong hành vi ứng xử của tôi có làm điều gì có hại cho bản thân hay cho người khác không? Các đối tượng khác nhau mà tôi có quan hệ giới tính có chung những đặc tính nào không?

Bạn hãy tự trắc nghiệm

Bạn thử giải quyết khó khăn sau: Người yêu của bạn phàn nàn rằng vừa mới tỉnh giấc buổi sáng bạn đã sẵn xỏ giày “thỏa mãn”... Bạn thấy đôi khi thích “chuyện ấy” trong những hoàn cảnh khác nhau như: sau một buổi tối vui vẻ lãng mạn hay một buổi chiều chủ nhật chẳng hạn.

Sau đây là hướng suy nghĩ trả lời:

+ Bạn trả lời thế nào?

+ Bạn giải quyết khó khăn đó như thế nào với người yêu?

+ Bạn có nghĩ rằng sinh ra để đáp ứng nhu cầu sinh lý của nhau ?

+ Bạn có nghĩ rằng sáng dậy hoạt động giới tính sẽ mặn nồng hơn chẳng? Vì đơn thuần muốn có khoái cảm chứ không vì một động cơ nào khác ?

+ Bạn có nói vấn đề tế nhị này với người yêu vì bạn cho rằng anh ấy (hay chị ấy) có lỗi hay “không bình thường” không?

+ Bạn có cho rằng cả phụ nữ lẫn đàn ông đều thích hoạt động giới tính vào những thời điểm khác nhau trong những hoàn cảnh khác nhau không?

+ Bạn có nghĩ rằng đàn ông thường nghiêng về loại hình giới tính bản năng, tức là hoàn toàn do nhu cầu của cơ thể hơn là phụ nữ không?

+ Bạn có thể phân biệt sự khác nhau giữa giới tính do ham muốn thể xác và giới tính thể hiện tình thân mật gần gũi và giới tính giải tỏa những nhu cầu xúc động hay xã hội không được thỏa mãn không?

Khi nghĩ đến những tình huống trên nên nhớ những nguyên tắc sau:

+ Có kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục.

- Con người ta có nhiều động cơ khác nhau khi thực hiện hành vi tính dục. Ví dụ: do nhu cầu thể xác, do muốn được gần gũi hơn....

- Hành vi tính dục gắn với việc tiết ra endorphine - những chất nội sinh giảm đau, đồng thời sản sinh những tình cảm hưng phấn và dễ chịu. Những cảm giác dễ chịu do hoạt động tính dục và các endorphine được tiết ra có thể có tác dụng gây nghiện như một thứ “ma túy”, có khả năng xoa dịu trong chốc lát nỗi đau do những vấn đề về xúc cảm trước đây nhưng không giải quyết dứt điểm được.

+Hiểu rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình

- Bạn hãy thử xác định xem sự khêu gợi lúc sáng sớm là một phản ứng hoàn toàn đối

với ham muốn thể xác sau khi kết thúc một đêm ngon giấc hay vẫn gắn với những nhu cầu xúc cảm?

- Tâm trạng của bạn ra sao trước khi chủ động hoạt động tính dục lúc sáng sớm. Sau khi được thỏa mãn, bạn có cảm giác gì, hãy so sánh với tâm trạng trước đó.

- Ham muốn tính dục lúc sáng sớm có thể gắn với xúc cảm như: sợ phải đối đầu với những khó khăn trong một ngày làm việc sắp tới hay sợ phải xa cách người yêu.

- + Có khả năng cảm thông với người khác.

- Bạn hãy xác định hoạt động giới tính vào lúc sáng sớm có ý nghĩa như thế nào đối với bạn, đối với người yêu của bạn.

- Bạn có nhìn nhận việc đó như một hành vi bình thường đối với mọi người hay đó là một bảo đảm nhẹ nhàng cho một ngày mới bắt đầu tốt đẹp, hay là một cách để gần gũi người yêu hơn nữa?

- Bạn hãy tránh làm cho xung đột giảm xuống thành sự khác nhau đơn giản giữa nam và nữ. Và đừng suy rộng ra là không thể giải quyết được các xung đột.

- Trước khi chủ động hoạt động tính dục, bạn hãy cố thành thật với chính mình và với người yêu khi xác định động cơ. Động cơ của bạn là gì:

- Tình yêu?

- Ham muốn (nhục dục)?

- Tránh cô đơn?

Chương 8. ĐÂY LÀ CHUẨN MỰC?



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO](#)

Tình yêu là bức màn che khuất bản chất do sự tưởng tượng đã thêm dệt thêm...

Voltaire- Dictionnaire philosophique-Từ điển triết học

Hélène là một phụ nữ 32 tuổi, lấy chồng đã được 8 năm, nhưng cuộc sống vợ chồng có điều gì đó không ổn. Cô nói: “Không phải tôi không yêu chồng mà ngược lại. Nhưng cuộc sống vợ chồng trở nên nhàm chán như theo một lối mòn, không một chút đam mê, không còn hưng phấn như buổi đầu. Tôi có cảm tưởng là chúng tôi chỉ mới làm điều bộ với nhau mà thôi và tôi thấy thế là chưa đủ”. Hélène bồng đồ mặt, e thẹn. Mắt nhìn xuống đất nhưng vẫn tiếp tục câu chuyện với một giọng quả quyết: “Tôi luôn luôn có những huyền tưởng kỳ quặc. Tôi tưởng tượng mình “cặp” với nhiều đàn ông một lúc, trong đó có cả chồng tôi và một vài người đàn ông khác nữa. Đây là đề tài được lặp đi lặp lại trong các huyền tưởng của tôi. Tôi thấy được kích thích mạnh khi nghĩ như vậy nhưng không bao giờ tôi dám kể với chồng tôi, sợ anh ấy cho rằng không lành mạnh. Tôi cũng thấy thế là không lành mạnh. Nếu trong thực tế mà như thế thì chỉ có nước vắt chân lên cổ mà chạy vì tôi vốn là người ủng hộ tuyệt đối chế độ hôn nhân một chồng một vợ. Tôi lo sợ nếu để huyền tưởng ấy xâm nhập vào thực tế cuộc sống hiện nay sẽ huỷ hoại tất cả những gì tôi có”.

Hélène không bao giờ ngờ rằng những huyền tưởng như vậy là khá phổ biến. Cho đến một hôm chính chồng cô đề cập trước: “Chuyện lạ lắm, một tối sau khi chúng tôi vui vẻ với nhau xong, Stéphane nằm quay lưng lại hỏi tôi:

- Này có bao giờ em nghĩ em sẽ ngủ với nhiều người đàn ông không?

Hoảng sợ quá, tôi trả lời ngay:

- Tất nhiên là không rồi!

Tôi biết là mình đã nói dối anh. Rồi tôi nói thêm:

- Còn anh, anh muốn làm chuyện đó với nhiều cô gái khác à?

Tôi nín thở chờ đợi câu trả lời, lòng tự nhủ: Chắc ông này sắp lên giọng nói chuyện bỏ

nhau rồi đây. Nhưng anh đã điềm nhiên trả lời:

- Tất nhiên như thế hay hơn chứ, nếu như tất cả các cô gái ấy là em.

- Vô lý. Sao lại như thế được?

- Anh tưởng tượng có 3 đôi tay của em vuốt ve anh, miệng em hôn anh ở 3 chỗ khác nhau trên cơ thể anh.

Anh trả lời tôi trong tiếng cười khúc khích. Tôi nghĩ anh đã cho tôi câu trả lời “ngoại giao”. Tôi hỏi thêm tuy trong bụng không muốn biết thêm nữa:

- Thế với những người phụ nữ khác ngoài em thì sao?

Anh trở nên nghiêm trang, suy nghĩ một phút rồi trả lời:

- Anh tưởng tượng ra cho thêm hưng phấn đấy thôi, thực ra anh cũng không thích như vậy.

Tôi thấy nhẹ nhõm hẳn sau câu chuyện của chúng tôi trên giường ngủ như thế. Điều đó làm tôi sửng sò, không ngờ chúng tôi cùng có một huyễn tưởng như nhau mà không dám nói ra. Tôi nhận ra rằng những huyễn tưởng đó làm tôi sợ khiếp vía nhưng không phải là “không lành mạnh” và không nguy hiểm cho cuộc hôn nhân của tôi. Tôi không hiểu nhiều lắm để giải thích chuyện này nhưng một buổi chuyện trò như thế đã làm cho quan hệ vợ chồng của chúng tôi thay đổi hẳn. Chúng tôi đam mê nhau hơn. Chúng tôi đã thử áp dụng một cách: tự phát một vài kiểu cách khác như thể chúng tôi vừa mới phát hiện lẫn nhau vậy. Có lẽ bởi vì chúng tôi đã thành thật với nhau, không giấu nhau cả những điều thầm kín riêng tư của mỗi người. Điều đó có thể xem như đã giải phóng chúng tôi khỏi một sự giữ kẽ nào đó. Chúng tôi trở nên tự nhiên với nhau hơn và ra khỏi lối mòn cũ kỹ...”.

Một trong những đặc điểm của thông minh tính dục là biết rõ cái “tôi” tính dục thầm kín và biết nói thẳng điều đó với người yêu. Cảm giác tự tin rất quan trọng, khiến bạn có khả năng nói thật, nói thẳng với nhau về bản năng tính dục của mỗi bên. Helene lo lắng khi thấy quan hệ vợ chồng đã trở nên dừng dưng không mấy mặn mà, bên cạnh đó lại có huyễn tưởng ngoại tình thì lại càng sợ cho hạnh phúc gia đình có nguy cơ đổ vỡ. Cho đến lúc cả hai người trở nên thành thật với nhau, nói ra những suy nghĩ của nhau, Helene đã có thể chấp nhận không chút xấu hổ bản năng giới tính của mình, của chồng và lợi dụng huyễn tưởng đó để vun đắp cho cuộc sống lứa đôi thêm phong phú. Tất nhiên không dễ dàng gì nói ra những tình cảm thật, những huyễn tưởng riêng tư và cả những điều gây hưng phấn kích thích tình dục của mình cho nhau nghe để cùng thông cảm. Nếu như cứ lo sợ thì sẽ có cái nhìn lệch lạc, “không bình thường”, trở nên hay xấu hổ và che dấu cái ham mê thật sự

của chính họ.

Công trình nghiên cứu của chúng tôi đã nêu bật hai sự thật. Trước hết không thể có cuộc sống tính dục trọn vẹn phong phú nếu cứ thuận theo những tình cảm hay cách hành xử tính dục được gọi là “bình thường”. Sau đó phải bắt đầu khảo sát, thấu hiểu những ham muốn và huyền tưởng tính dục của chính mình, có khả năng thành thật trong lĩnh vực đó với bản thân và với người yêu.

Những cách ứng xử tính dục khiến người ta cảm thấy dễ chịu là rất phong phú và khác biệt. Có cả một loạt cách ứng xử và huyền tưởng, vấn đề là vận dụng trong từng trường hợp để làm sao xác định được cái gì là “bình thường” và “không bình thường”. Tính bình thường của sự vật là một khái niệm tương đối do nền văn hóa cộng đồng quy định và có khả năng thay đổi theo từng giai đoạn lịch sử cho nên phải coi trọng bối cảnh của hoạt động tính dục và ý nghĩa của chúng đối với những người liên quan.

Đối với nhiều người thì hoạt động tính dục không phải là vấn đề có bình thường không mà là xem nó có tương ứng với điều bản thân và người yêu muốn thật sự không? Điều gì phù hợp với họ? Đó có phải một hoạt động dễ chịu với cả hai bên không? Hoạt động ấy có làm tăng thêm sự thân mật gần gũi hay lại làm tránh né sự thân mật? Có phải là một hoạt động tính dục loại “thay thế” dành cho việc kiếm được một “liều” khoái cảm và che dấu những nhu cầu xúc động tiềm ẩn?

Biết rõ và tiếp nhận bản năng tính dục của bạn tình

Thông minh trong lĩnh vực tính dục còn bao hàm sự can đảm khảo sát bản năng tính dục của chính mình, đồng thời mở cửa đi đến bản năng tính dục của bạn tình. Điều đó không phải lúc nào cũng dễ dàng. Với câu hỏi trong bảng trắc nghiệm: Nếu bạn tình muốn thử một kiểu hành vi tính dục bạn không thích thì bạn làm thế nào? 9% số người được hỏi đã trả lời dù sao họ vẫn chiều lòng, 65% trả lời họ sẽ tìm hiểu xem bạn tình của họ lại ưa thích và tại sao họ lại không thích, 27% trả lời sẽ nói cho bạn tình rằng tuyệt đối không đặt ra chuyện đó và có thể tính đến sẽ “cắt cầu”.

Có sự khác nhau nhiều về thông minh tính dục giữa những người thử tìm hiểu sự khó chịu của bản thân (những người này nói chung được xếp loại trung bình C-) và những người đành chấp nhận làm, những người nói họ tuyệt đối không làm và có thể đi đến cắt đứt quan hệ được xếp vào loại D. Điều này chứng tỏ rằng: những người cố tìm hiểu nhân cách tính dục của bản thân và của bạn tình - ở đây là tìm hiểu sự khó chịu đối với một kiểu hoạt động tính dục mới thì thông minh về tính dục hơn những người vội phục tùng ý muốn hay huyền tưởng tính dục của bạn tình, hoặc ngược lại thẳng thừng bác bỏ. Nói rõ hơn, tiếp cận tính

dục một cách thông minh là quan tâm đến việc những hành vi ứng xử ấy đại diện cho những tình cảm, những tín ngưỡng hay những mối liên tưởng gì với mỗi người trong quan hệ tính dục hơn là chú ý đến bản thân các hành vi ứng xử tính dục riêng biệt. Hạnh phúc tình dục không phụ thuộc nhiều vào điều người ta làm trên giường bằng những yếu tố bên trong các hành vi đó. Tất nhiên phải có dũng cảm khảo sát những ham muốn của chính mình và những huyền tưởng, cũng như những xúc động, qua đó có thể hiểu mình hơn và xây dựng một cuộc sống tình dục phong phú, hài hòa hơn. Nghiên cứu các huyền tưởng nói riêng có thể làm tăng thêm ham muốn, tận dụng được sự phong phú của trí tưởng tượng mà không có hành động có hại liên quan đến tính dục khiến sau này phải hối tiếc.

Chú ý đến những huyền tưởng tính dục có thể giúp cho việc nhận diện những nhu cầu xúc cảm ngầm không có liên quan gì đến bản năng tính dục như: nhu cầu tự tin, yêu thương, âu yếm, an toàn, v.v... Một biện pháp hữu hiệu để không xấu hổ khi nghĩ về bản năng tính dục của mình là nghĩ rằng: con người ta mỗi người một cách ứng xử khác nhau, không phải cứ nghĩ đến, cử tưởng tượng cảnh này, cảnh kia là đã thực hiện được đâu.

Sinh hoạt giới tính ở Mỹ

Có vô số các kiểu ham muốn và cách xử sự khác nhau. Có người nhiều, có người ít bạn tình, bạn tình là người như thế nào, huyền tưởng ra sao không ai giống ai. Kết quả điều tra của chúng tôi cho biết: những người ở độ tuổi 23 thì 60% đã có sinh hoạt giới tính với nhiều tần số khác nhau, trung bình là 3 lần một tuần; với một nửa số người thì tần số đó là 2 lần; 1/5 tổng số người là 5 lần, cá biệt một số ít người là 15 lần một tuần. Có đến 70% số người dùng miệng để kích thích ham muốn. Đây là một hiện tượng mới, vì cách đây vài chục năm, trong công trình nghiên cứu của Kinsey cho biết thời đó đa số người Mỹ tránh làm như vậy.

Những người được hỏi cho biết trung bình họ có quan hệ giới tính với 4 bạn tình, nhưng con số này cũng biến đổi theo từng loại. 17% số người đã có quan hệ với 10 đến 20 người, đặc biệt có vài người có quan hệ với 50, 75 thậm chí 150 người. Số đông những người được hỏi đã trả lời họ đã xem sách báo, tranh ảnh, phim kích dục. Trong năm qua, 39% số người đã đọc tạp chí kích dục, 52% đã xem ít nhất 1 phim X (phim kích dục) và 19% đã xem biểu diễn kích dục tại các câu lạc bộ thoát y vũ. Một số nhỏ đã trả tiền hoặc được trả tiền sau hành vi tính dục. Trước cuộc thăm dò một năm, 1% cho biết đã một lần trong đời mua hoặc bán dâm, 2% đã mua (hoặc bán) dâm ở một thời điểm nào đó.

Kết quả điều tra của chúng tôi trùng hợp với các công trình khác, do đó có thể rút ra hai kết luận tổng quát về cách xử sự giới tính: Một là có nhiều thủ đoạn: từ nhìn trộm, phô

trường, giả trang, bạo dân thích hành hạ đến khổ dân (thích bị hành hạ); Hai là: chỉ có một số ít thực hiện các kiểu cách bất bình thường hay cực đoan.

Ví dụ: Bing Shu thuộc phòng tâm thần của Trung tâm Y học cho cựu chiến binh Bakersfield bang California mới đây đã cùng với các bạn đồng nghiệp ở trường Đại học bang California đã kể tục một công trình nghiên cứu về cách xử sự và huyền tưởng về tính dục do nữ nghiên cứu viên nổi tiếng Eithel Person tiến hành cách đây 10 năm, bằng cách phát câu hỏi do Person biên soạn cho 166 sinh viên tự nhận là đồng tính luyến ái. Bing Shu đã hỏi số sinh viên này rằng họ có 67 kiểu quan hệ khác nhau trong luyến ái đồng giới không như: cầm tay nhau đi ngoài đường, hành hạ, có quan hệ với súc vật (ít nhất có vài sinh viên đã kể ra các hành vi nói trên).

Bing Shu và các đồng nghiệp (cũng giống như Eithel Person cách đây 10 năm) nhận thấy: 75% số sinh viên trong diện điều tra đều đề cao những thói quan hệ tương đối tầm thường mà Person cho là lãng mạn và theo quy ước thông thường như: giao hợp, hôn, thủ dâm tay đôi, v.v.. Còn những kiểu khác ít thường xuyên hơn nhưng không phải là hiếm: kê giao (25% số người được hỏi), trối, xích, buộc (khoảng 15%), tập thể (khoảng 13%), hành hạ (khoảng 10%). Người ta cũng ghi nhận có rất ít sự khác nhau giữa nam và nữ. Cũng giống như tập tục của chúng ta, có biên độ rộng các kiểu quan hệ tình dục không gây khó chịu, và cũng có nhiều loại huyền, tưởng. Ví dụ: những huyền tưởng được những người luyến ái khác giới đã được nêu lên trong các công trình nghiên cứu trước đây, nay được những người mà chúng tôi hỏi minh họa thêm.

Ví dụ:

- Có quan hệ tình dục với người không phải là người tình lâu nay của mình: “Khi tôi đi với vợ chưa cưới, tôi nghĩ đến những người khác. Nếu đi cùng với cô ấy thì tôi chỉ nghĩ đến cô ấy thôi. Một lần, tôi gặp một cô gái và tôi đã “chộp” ngay. Chính là dáng vẻ ngoại hình đã hấp dẫn tôi, nhưng tôi không bao giờ làm quen với cô ta. Tôi chỉ thích vẻ đẹp thân hình của cô ấy và tôi đã sáng tạo ra một nhân cách lý tưởng về cô...”

- Cường dân: “Tôi đã xem một băng hình có tựa đề Faces of Death - Những bộ mặt của thần Chết, trong đó có một cảnh hiếp dâm rất khủng khiếp đến nỗi tôi bị kích thích rất mạnh. Tôi tự hỏi tại sao mình lại cảm giác như vậy? Tôi biết rằng sau khi bị hãm hiếp, cô ta chết ngay. Chính gã đàn ông đã làm phim đó, rồi làm tiếp 2, 3 bộ phim nữa, trong đó có những nhân vật tự tử, những nhân vật làm quá liều lượng sau đó chết trong các tai nạn xe cộ hay trên ghế điện. Có những cảnh hãm hiếp thật sự vì người làm phim tự đặt máy quay cảnh mình đang thực hiện. Phải nói rằng tôi hay tưởng tượng những cảnh cưỡng hiếp...”

- Nhìn người khác: “Tôi tưởng tượng mình là kẻ luyến ái đồng giới. Tôi tưởng như một mảnh đời tôi đã chia ô để tôi không bị phê phán gì. Đó là điều tôi cần theo dòng thời gian để tôi không phải là trái bom nổ chậm. Tôi không tự hào về điều đó. Nhưng thật sự là như thế....”

- Dâm ô tập thể: “Tôi không tưởng tượng có quan hệ với một người và với một cặp nam - nữ nữa. Nhưng tôi không làm gì với gã đàn ông cả mà chỉ với cô gái thôi...”

Những phụ nữ luyến ái khác giới cũng có những huyền tưởng tương tự:

- Quan hệ với người ngoài không phải là chồng hay người yêu, nhất là với hai người cùng một lúc. “Chồng tôi không biết vì tôi không nói ra với chồng bao giờ. Chúng tôi theo chế độ hôn nhân một vợ một chồng. Tôi không tin là điều tưởng tượng của tôi sẽ là thật nên tôi không nói với chồng...”

- Bị cưỡng bức: “Tôi tin là tôi huyền tưởng như thế từ khi còn trẻ vì tôi cảm thấy có tội. Tôi tưởng tượng mình bị trói chặt vào ghế và bị cưỡng hiếp không phải do một nhân vật nào mà do một dụng cụ có điều khiển bằng máy. Vào thời ấy, đó là một huyền tưởng vô hại vì không có một người nào khác. Cũng không có gì xấu vì tôi bị bắt buộc phải chịu như thế. Điều đó đã xóa đi mặc cảm tội lỗi”

- Nhìn người khác: “Tôi tưởng tượng thấy hai cô đồng tính luyến ái với nhau...”

- Có quan hệ với một người không quen biết: “Tôi tưởng tượng thấy mình đi vào một nhà kho chứa thức ăn hay một chuồng ngựa có một gã rất đẹp trai đang chăm sóc ngựa. Tôi làm quen với anh ta trong một giấc mơ, và tôi luôn bị anh ta quyến rũ, cuối cùng tôi có quan hệ với anh và tôi rất say mê anh...”

- Có quan hệ với một phụ nữ: “Tôi không biết mình có phải luyến ái lưỡng giới không. Nhưng tôi thấy cả 2 giới nam và nữ đều có sức quyến rũ. Và tôi tưởng tượng tôi quan hệ tình dục với một phụ nữ.

Những huyền tưởng của những người luyến ái đồng tính (nam và nữ) đều rất giống những người luyến ái khác giới, duy chỉ có giới tính của đối tượng thì đảo ngược mà thôi.

Đối với những người đàn ông luyến ái đồng tính thì những huyền tưởng chung nhất là cơ thể nam, là bị cưỡng bức, quan hệ với đàn ông hoặc phụ nữ, hoặc với người không quen biết nhưng rất say sưa và giới tính tập thể.

Đáng ghi nhận là trong khi có sự khác nhau giữa nam giới và phụ nữ luyến ái đồng giới và luyến ái khác giới nhưng 5 huyền tưởng chủ yếu đều giống nhau. Những người luyến ái đồng giới (nam và nữ) đều hay tưởng tượng quan hệ khác giới, còn những người luyến ái

khác giới thì lại hay tưởng tượng quan hệ đồng giới. Trong bối cảnh đó khái niệm "bình thường" trong quan hệ giới tính trở nên gần như vô phi lý.

Biết rõ những ham muốn và huyền tưởng của bản thân

Không phải lúc nào cũng dễ dàng có đủ tự tin cần thiết để nhìn thẳng vào những ham muốn và huyền tưởng tính dục của bản thân. Chúng ta hãy nghe Karine, sinh viên năm cuối, 24 tuổi kể lại những huyền tưởng của mình: “Những huyền tưởng thường làm tâm trí tôi không yên. Trong phần lớn những huyền tưởng đó, tôi bao giờ cũng là đối tượng, đúng hơn là đối tượng tình dục của một cô gái, hoặc có khi thêm một cặp trai gái nữa. Tôi không bao giờ nghĩ có thể nói lại với chồng chưa cưới vì sợ anh ấy hiểu lầm. Tôi vốn quý trọng những đức tính truyền thống, thế mà cứ huyền tưởng như thế thì sẽ huỷ hoại hết. Tôi muốn giới tính khác giới. Tôi muốn lấy chồng và các con tôi chỉ có một bố và một mẹ.

Không phải chỉ một mình Karine bị các huyền tưởng quấy rầy. Trả lời câu hỏi thứ 16 trong bảng trắc nghiệm ở cuối sách: Anh (hay chị) nghĩ gì về các huyền tưởng tình dục thường thấy nhất hoặc gây kích thích nhất? Chỉ có 50% số người được hỏi nghĩ rằng những người khác cũng có những huyền tưởng tương tự và 2% tin rằng huyền tưởng của họ “không bình thường”, 12% cho biết họ có thể kể lại với bạn thân nhưng không bao giờ kể với bạn tình, 19% trả lời họ bối rối hoặc khiếp sợ nếu ai đó biết những huyền tưởng của họ. Những con số trên quan trọng ở chỗ: chúng tỏ không ít người còn xấu hổ về bản năng giới tính của mình.

Điều ngạc nhiên nhất là ngay cả những người huyền tưởng cũng cảm thấy một vài huyền tưởng của mình là kỳ cục khiến họ bối rối hay phiền lòng. Nhưng đa số những người (gần 70%) mặc dù có do dự đôi chút vẫn thích chia sẻ những huyền tưởng gây kích thích nhất cho bạn tình của họ. Như vậy, con người ta muốn chia sẻ tâm trạng thầm kín, chỉ có điều họ xấu hổ mà thôi.

Khi người ta đủ can đảm để nói ra cuộc sống tinh thần riêng tư của mình với người yêu thì có thể có nhiều cái lợi rất lớn cho bản năng giới tính của chính mình.

Trước hết những huyền tưởng làm tăng thêm hưng phấn trong quan hệ tình dục, một nhà tâm lý học đã nói: ý thức là vùng phát sinh dục tính hiệu nghiệm nhất.

Những huyền tưởng có thể phản ánh những kịch bản dù kích thích và gợi tình đến đâu trong trí tưởng tượng nhưng không nhất thiết là muốn thực hiện trong thực tế. Chúng ta hãy lấy ví dụ trong các huyền tưởng thường gặp nhất ở những người luyến ái khác giới đó là luyến ái đồng giới. Còn những người luyến ái đồng giới thì lại hay huyền tưởng luyến ái khác

giới. Phần lớn họ không thực hiện, nhưng hàng triệu người vẫn huyền tưởng đều đặt những quan hệ giới tính ra ngoài xu hướng quen thuộc của họ. Có những huyền tưởng như thế không nhất thiết là người ta sẽ thực hiện đúng như tưởng tượng. Những người ta phần nhiều không phân biệt đâu là huyền tưởng, đâu là thực tế ngoài đời. Nhiều người bối rối vì đã có những huyền tưởng và hấp tấp kết luận sai lầm nếu họ phát hiện người yêu của họ cũng huyền tưởng như mình.

Trả lời câu hỏi thứ 21: Nếu người yêu kể cho bạn đã huyền tưởng quan hệ giới tính với người khác giới với bạn thì bạn sẽ kết luận như thế nào? 21% số người được hỏi đã nghĩ rằng người yêu của họ luyến ái đồng giới tiềm ẩn (hoặc luyến ái khác giới trong trường hợp ngược lại). 15% nghĩ rằng đây là một dấu hiệu của những khó khăn về tâm lý và 20% kết luận họ có thể chấm dứt quan hệ với người yêu. Chỉ có 44% thừa nhận có những huyền tưởng như vậy là chuyện bình thường, số người này là những người thông minh về tính dục được xếp loại C trong bảng trắc nghiệm, hơn hẳn 56% còn lại chỉ được xếp loại D.

Đối với những người luyến ái khác giới thì thường xuyên huyền tưởng đồng giới và người ta không việc gì phải giấu giếm, dù họ có nói ra với người yêu thì cũng bị hiểu là họ sẽ thực hành luyến ái đồng giới. Những huyền tưởng như vậy đơn giản chỉ là một phần nhân cách giới tính của nhiều người. Chúng tôi tin rằng thông minh về tính dục là chấp nhận những huyền tưởng đó và thẳng thắn nói ra với người yêu vào lúc thích hợp.

Thêm nữa, một số huyền tưởng cho phép tưởng tượng nhưng nếu đem thực hành thì sẽ rất nguy hiểm. Câu chuyện của Sylvie chứng tỏ rằng: tưởng tượng một vài hành vi chứ không đem thực hiện ngoài đời thường là cách tiếp cận ít nguy hiểm nhất và lành mạnh nhất về tâm lý.

Trong học kỳ I năm học Đại học, Sylvie luôn tưởng tượng rằng cô bị dụ dỗ thực hành. “Nói chung tôi chẳng ngờ vực gì khi nói với đứa bạn thân về những huyền tưởng của tôi. Tuy nhiên có một số hơi ngại không dám thổ lộ với bạn bè. Tôi tưởng tượng về thầy giáo của tôi. Ông ta ve vãn tôi, rủ tôi đi chơi, cho tôi tiền tiêu vào dịp lễ Giáng sinh, những việc thuộc loại mà một giáo sư không nên làm đối với sinh viên học mình. Ông ta lên lớp về môn Giáo dục giới tính. Lúc trả bài, tôi đã viết nhiều chuyện rất bậy, chủ yếu vì tò mò nhưng cũng để chọc tức ông ta. Ông ấy hơi “hắc” nhưng tôi lại thấy cá tính ấy rất quyến rũ. Tôi có cơ hội đi xa hơn nhưng tôi không bao giờ làm. Một hôm tôi bắt đầu kể chuyện này với đứa bạn thân, Nó có vẻ phát chán khi nghe tôi nói”.

Trong hoàn cảnh đó, Sylvie đã xử sự khá khôn ngoan. Cô không chối rằng ông giáo sư đã hấp dẫn cô, nhưng cô không có quan hệ gì với ông. Vì có nhiều trường hợp, khi người ta

muốn xóa bỏ huyền tưởng thì người ta lại thực hành những huyền tưởng đó một cách không thích hợp hoặc tự huỷ hoại mình. Như thế lại càng nguy hại hơn. Nhưng những huyền tưởng của Sylvie về thầy giáo của mình hình như lại đem lại cho cô một vài lợi thế về tâm lý. Chúng cung cấp cho cô một phương diện vô hại để khảo sát khả năng có thể đan dúi với ông giáo sư mà không đưa lại hậu quả tiêu cực nào và chỉ cho cô biết thêm rằng chính cá tính của ông giáo sư đã hấp dẫn cô. Cô đã biết chính xác điều gì ở ông đã kích thích cô.

Trong thực tế, những huyền tưởng cho ta chiếc chìa khoá quan trọng đi vào thế giới tính dục bên trong của chúng ta, những chìa khoá của những ham muốn thật sự mà chúng ta có thể sẽ tránh né vì sợ hay vì xấu hổ. Trong khi giả định rằng: những huyền tưởng là cái mà chúng ta muốn thực hiện trong thực tế thì nội dung của những huyền tưởng đó lại ghê sợ đến nỗi chúng ta không biết được ý nghĩa của chúng.

Hãy lấy ví dụ. Trong một công trình nghiên cứu năm 1998, Donald Strassberg và Lisa Lockerd, trường Đại học Utah đã hỏi chuyện 137 sinh viên tuổi từ 18 đến 40 về huyền tưởng của họ, đặc biệt là những huyền tưởng hay lặp đi lặp lại và có thể làm một số phụ nữ lúng túng như sinh hoạt giới tính trong một tình thế bắt buộc. Huyền tưởng ấy không liên quan gì đến một sự cưỡng bức nào ở ngoài đời và cũng không phải là cách chế ngự mặc cảm tội lỗi trong giới tính. Thực tế những phụ nữ có huyền tưởng như thế ít cảm thấy có lỗi về giới tính hơn những người khác. Strassberg và Lockerd đã kết luận rằng: các phụ nữ đó huyền tưởng về cưỡng dâm chứng tỏ “một cách tiếp cận tương đối cởi mở, đa dạng và không hạn chế gì vấn đề giới tính. Một phụ nữ dễ dàng cảm thấy lúng túng và không bình thường đã có huyền tưởng như thế và người yêu của mình cũng có thể dễ dàng cảm thấy khó chịu hay nghi ngờ gì về sự cân đối cảm xúc”.

Đó là điều quan trọng để phân biệt tưởng tượng và thực tế. Cái gọi là huyền tưởng bị cưỡng hiếp hay bị khuất phục về tình dục không liên quan gì với ý muốn bị hiếp dâm trong cuộc sống thật. Nhiều công trình nghiên cứu khác khảo sát về các huyền tưởng đã chứng minh: không bao giờ người phụ nữ mong muốn bị ép buộc ở ngoài đời. Chúng tôi cho rằng những huyền tưởng như vậy không thể hiện ý muốn bị cưỡng bức hay hành hạ mà chỉ là thể hiện hoàn toàn chấp nhận một quan hệ giới tính chắc chắn là say mê và mãnh liệt nhưng không nguy hại gì về thể xác hay xúc cảm. Susan Bond và Donald Mosher, khoa Tâm lý trường Đại học Connecticut đã đưa ra ý kiến: nói chung huyền tưởng hiếp dâm thường bao gồm câu chuyện một gã đàn ông đầy khêu gợi gặp một phụ nữ có sức quyến rũ rất mạnh. Anh ta không tìm được dục vọng. Người phụ nữ chống lại nhưng rồi chịu thua. Cô càng kháng cự thì lại càng kích thích anh ta hơn.

Nếu biết rằng những huyền tưởng đó không có gì là không lành mạnh hay bất bình thường mà lại thể hiện một ý muốn tự nhiên chịu khuất phục trước một người khác trong một bối cảnh vô hại thì sẽ xoá đi nỗi lo sợ ngại ngùng hay xấu hổ không dám nói thẳng cái bản năng tính dục của riêng mình với người yêu.

Huyền tưởng còn giúp phát hiện những ham muốn thật sự của mình và nói thẳng với người yêu những ham muốn ấy. Huyền tưởng là chìa khóa mở vào địa hạt tình dục thật sự. Vì vậy chúng tôi nghĩ rằng tiếp cận tính dục một cách có tri thức là phải thành thật khảo sát những huyền tưởng của mình, không nhất thiết phải biến những huyền tưởng đó thành sự thật, nhưng ý thức rõ rệt về sự tồn tại của chúng cũng có thể làm cho cuộc sống tình dục nảy nở, phong phú và tốt đẹp hơn.

Quá khứ có thể giúp phát hiện cái “tôi” tính dục thầm kín

Hoặc là chúng ta vun đắp một cuộc sống giới tính thoải mái dễ chịu hoặc là tự khuôn mình vào những cái chúng ta tin là “chuẩn mực”. Điều này phụ thuộc vào những lần đầu tiên sinh hoạt giới tính.

Phần lớn các trường hợp, phản ứng giới tính của mỗi cá nhân không phải là bẩm sinh mà hình thành trong quá trình thực tiễn của cuộc sống. Chỉ riêng sinh học không đủ để giải thích những đặc điểm nào đã kích thích tính dục của một cá nhân. Ý nghĩa mọi hành vi tính dục được quyết định bởi sự liên kết giữa một khoái cảm mãnh liệt với hoàn cảnh cụ thể và cá nhân thực hiện. Người thực hiện hành vi tính dục trong một số trường hợp thường gán ý nghĩa hành vi đó với quá khứ đã để lại những dấu ấn lâu bền trong khả năng đánh giá giới tính. Cho nên để phát hiện cái “tôi” tính dục thầm kín, mỗi người chúng ta phải nhìn quá khứ trong cuộc sống giới tính của bản thân.

Năm 1977, một công trình nghiên cứu về tình dục nữ do giáo sư Nelwyn Moore, trường Đại học Quốc gia miền tây nam bang Texas và giáo sư J. Kenneth Davidson, trường Đại học Wisconsin đã chứng minh rằng: trong cùng một hành vi tính dục - lần đầu tiên - có nhiều ý nghĩa khác nhau tùy theo người phụ nữ. Moore và Davidson đã đặc biệt nghiên cứu xem phụ nữ có cảm thấy tội lỗi về hành vi tính dục lần đầu tiên của họ không và mặc cảm tội lỗi đó có để lại hậu quả đối với cuộc sống tình dục và sự hài lòng tình dục ở tuổi trưởng thành của họ như thế nào? Trên 571 nữ sinh viên được hỏi đã cho biết biên độ khá lớn về ý thức tội lỗi này. So với những phụ nữ nói không bao giờ hay hiếm khi cảm thấy tội lỗi đã có hành vi tính dục thì số người thường cảm thấy tội lỗi chiếm 20% số người được hỏi - là những người có cuộc sống giới tính không được tốt lắm và cảm thấy ít hài lòng hơn. Những kết quả đó phù hợp với công trình nghiên cứu năm 1993 của Day id Hurlbert thuộc Bệnh

viện quân đội Damael ở pháo đài Hood, bang Texas Hoa Kỳ. Tác giả đó đã tiết lộ rằng: ý thức phạm tội có khả năng ức chế sự phát triển tính dục. Cả hai công trình nghiên cứu đều nhằm chứng minh ý thức của hoạt động tính dục đối với mỗi người - trong trường hợp các bên tham gia có ý thức tội lỗi về hành vi tính dục - có vai trò chủ yếu cho hạnh phúc tình dục trong tương lai.

Chúng ta hãy nghe Alexandra - sinh viên khoa Lịch sử nghệ thuật - một cô gái thông minh, tế nhị và nhạy cảm với mái tóc vàng nhạt, cặp mắt màu hạt dẻ đã sống chung một năm với bạn trước khi nhận biết rằng cô phải tìm về quá khứ để xem ảnh hưởng của quá khứ đối với cách gọi tình bằng lưỡi và miệng. “Khi hai đứa chúng tôi bắt đầu với nhau, chúng tôi đã có một số vấn đề trái ngược. Bạn trai Thibault của tôi muốn tôi làm những điều mà tôi không thích. Tôi thấy khó chịu vì tôi biết rất sớm những điều về tình dục ngay từ trong gia đình. Cha tôi có nhiều tạp chí kích dục xếp trên giá sách, cả ở trong buồng tắm, chỗ nào cũng có những tạp chí như Hasther, Playboy. Cứ mở ngăn kéo ra là thấy những tranh ảnh kích dục khó coi rồi. Những loại sách báo như thế đã cho tôi một hình ảnh không mấy đẹp đẽ về người phụ nữ. Trong các tạp chí đó trông họ thật dễ chịu và hèn hạ. Hai đứa chúng tôi đã tranh cãi về chuyện này. Thibault cho rằng tôi không yêu anh vì không muốn làm theo ý của anh. Khi tôi nói vì tôi cảm thấy nhơ nhuốc và dễ chịu quá, anh tỏ ra bức mình khó chịu. Anh tuyệt nhiên cho rằng những kiểu cách đó không có gì là xấu xa. Mãi về sau này tôi mới hiểu anh chỉ đơn giản thích được thế chứ anh không có ý định xúc phạm hay hạ thấp tôi. Cuối cùng tôi cũng phải chiều theo ý anh và chúng tôi cũng bớt nghi ngờ nhau nhiều hơn”.

Alexandra xử sự như thế là thông minh. Lúc đầu, cô rơi vào tình thế tưởng như không giải quyết được. Một người thì cho làm như thế là đánh mất phẩm giá của người phụ nữ, người kia thì chỉ đơn giản thích thế mà thôi. Những suy nghĩ về ý nghĩa sâu xa của hành vi đó là nói ra điều đó với người yêu, đồng thời nghe anh bộc lộ những tình cảm riêng về vấn đề đó. Do đó cô có thể hiểu rõ hơn một khía cạnh trong hoạt động giới tính của hai người và cảm thấy đỡ khó chịu hơn vì đó là điều người yêu của cô thích thế. Cô cũng có cách tiếp cận khá thông minh: chỉ hướng về những xúc cảm (sự khó chịu) gắn liền với hành vi đặc thù ấy - tức là hành vi ấy có ý nghĩa của đối với cô hơn là chủ tâm đến hành vi đó. Còn điều mà Thibault cảm thấy về hành vi như thế nào (hành vi mà xã hội cho là bình thường) không quan trọng bằng điều mà Alexandra đã hiểu về bản thân mình. Cô đã có khả năng nhìn những hình ảnh khêu gợi trên sách báo kích dục, đã nhập vào tâm trí những thông điệp tiêu cực do những hình ảnh truyền lại, do đó tạo cho cô một tình cảm an toàn và tự tin.

Không tập trung vào khái niệm cứng rắn về những cái gọi là bình thường, hợp chuẩn

mức về giới tính, trong khi tự hỏi hành vi này hay hành vi khác về tính dục có ý nghĩa như thế nào đối với bản thân, Alexandra đã phát hiện cái “tôi” tính dục thầm kín của mình, hiểu kỹ hơn những ý muốn thật sự của chính mình và hiểu rõ cả cách thức mà tính dục của cô có thể bị lệch lạc do những mặt tiêu cực của tranh ảnh sách báo kích dục hoặc do ảnh hưởng của nền văn hóa xung quanh, hoặc do những ảnh hưởng của những sự việc đã xảy ra trong quá khứ dội về. Làm được như thế sẽ dễ dàng hơn trong việc xoá bỏ những cảm giác xấu hổ hay khó chịu xung quanh vấn đề giới tính và có những quan hệ chân thành hơn, phong phú hơn và gây hưng phấn một cách xác thực hơn.

Bạn hãy trải nghiệm tri thức tính dục của bạn

Bạn giải quyết tình thế khó xử sau đây như thế nào?

Bạn thường xuyên tưởng tượng một cách xử sự tính dục riêng biệt nào đó và bạn muốn thử cùng với người yêu nhưng bạn do dự không dám đề cập tới vì sợ người yêu coi hành vi ấy là không bình thường vượt ra ngoài chuẩn mực, hoặc vì xấu hổ.

Sau đây là mấy hướng suy nghĩ:

- Điều gì riêng biệt thúc đẩy bạn nghĩ đến cách xử sự tính dục đó?
- Có một hay nhiều lý do khiến bạn tin rằng cách xử sự đó là “không bình thường” không?
- Bạn có thể thử thực hiện một kiểu ân ái với người yêu mà không để một trong hai người phải đau khổ về thể xác hoặc tổn thương về xúc cảm. Trong tình huống đó bạn sẽ đề cập như thế nào vấn đề đó với người yêu để có thể thử luôn phản ứng của người yêu với kiểu ân ái đó trước khi gợi ý với người yêu cùng làm?
- Nếu tình thế đảo ngược và nếu người yêu của bạn cũng quan tâm đến những ngại nói ra, bạn có muốn người yêu nói thẳng điều đó ra không?
- Bạn phản ứng như thế nào nếu kiểu ân ái do người yêu đề nghị thử làm bạn không thoải mái? Bạn suy nghĩ gì về phản ứng khác nhau giữa bạn và người yêu mà không vội kết tội nhau hoặc nghĩ rằng làm như thế là không lành mạnh, không bình thường?

Hãy nhớ lại những nguyên tắc sau:

- + Có những kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục.
- Đối với nhiều người thì huyền tưởng tính dục là tầm thường vô vị. Nhiều huyền tưởng hay còn gọi là ảo ảnh so với tưởng tượng thì ít bó buộc hơn trong thực tế và một khi đã thành hiện thực thì có thể coi như không còn là huyền tưởng nữa

- Năng lực - hay ý chí - xem xét cái “tôi” tính dục thầm kín là một bước quyết định tiến tới một cuộc sống tính dục tốt đẹp hơn

- Một trong những huyền tưởng (ảo ảnh) phổ biến nhất ở nhiều người là ân ái với người không cùng giới, với người yêu thông thường hiện nay của mình.

+ Hiểu rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình.

- Bạn hãy thử không chê trách hay kết án người yêu về những huyền tưởng (ảo ảnh) cũng như không tự trách mình về những huyền tưởng của bản thân. Bạn hãy nhớ rằng con người ta có nhiều huyền tưởng mà họ không nhất thiết sẽ thực hiện

- Nếu có một kiểu ân ái nào bạn không thích, bạn hãy tìm trong quá khứ những mối liên tưởng nào tiêu cực đã tích tụ trong tâm trí hoặc do ảnh hưởng của tranh ảnh sách báo hoặc do giáo dục của gia đình hay tôn giáo

- Bạn hãy tự hỏi xem nếu đem thực hành những huyền tưởng của bạn với người yêu sẽ làm bạn thích thú hơn hay là cứ giữ lại dưới dạng huyền tưởng để có chung huyền tưởng với người yêu của bạn.

+ Có khả năng thông cảm với người khác.

- Nếu một cách xử sự nào đó không gây đau đớn, không làm mất thể diện cho bạn hay người yêu thì không nên cho đó là “không bình thường”, “không chuẩn mực”, hay “quái lạ”, cũng không nên xấu hổ ngược lại nếu đem ra thực hiện cách xử sự đó hay làm người yêu của bạn phải ngược

- Bạn hãy nói cho người yêu những huyền tưởng ấy có ý nghĩa gì đối với bạn chứ không phải chỉ đối với cách xử sự của bạn trong sinh hoạt giới tính

- Hãy hỏi người yêu của bạn khía cạnh nào của huyền tưởng gây hưng phấn cho họ

- Không nên chê trách hay làm cho người yêu phải xấu hổ vì những huyền tưởng về những kiểu ân ái không gây đau đớn hay mất thể diện với bạn hay với người yêu của bạn

- Hãy nghĩ rằng nếu người yêu có một huyền tưởng khiến bạn không thích, ý nghĩa của nó đối với người yêu hoàn toàn không giống với bạn

- Hãy thử nhận dạng những yếu tố của những huyền tưởng đã gây hưng phấn cho bạn và cho người yêu của bạn để tìm ra huyền tưởng chung cho cả hai người và làm cho cả hai bên cùng hưng phấn.

Chương 9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH NHỮNG ĐỊNH KIẾN SÁO MÒN?



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO](#)

Thần linh tự ý chọn giới này hay giới khác hay cả hai giới cùng một lúc
John Milton- Paradis perdu- Thiên đường xa xôi

“Đó là một câu chuyện tồi tệ nhất đối với tôi. Nhưng nó lại thật sự mở mắt cho tôi”. Chúng ta hãy nghe tâm sự của Dominique - một chàng trai mới 20 tuổi:

Một ngày cuối tuần, khi còn học ở trung học, tôi đến chơi nhà mấy người bạn đã vào đại học. Tối đầu tiên tôi gặp Claude, một cô gái xinh đẹp và vui tính. Hai tiếng sau, cô mời tôi vào phòng riêng của cô. Các bạn trai không ngăn cản vì họ tưởng tôi thích cô. Trước đó mấy phút tuyệt nhiên tôi không hề có ý định đó, dứt khoát phản đối là đằng khác. Thế rồi... Hôm sau tôi thấy vừa chán ghét vừa giận mình vì tôi vốn là con người có tính tự chủ cao, vậy mà tôi đã nhượng bộ trước một áp lực.

Câu chuyện của Dominique thoát nghe cũng bình thường như nhiều người khác, nhưng độc đáo ở chỗ Dominique là một chàng trai, còn Claude là một cô gái.

Công trình nghiên cứu của chúng tôi chứng tỏ rằng: xã hội chúng ta ngày nay tưởng như đã được “giải phóng” khỏi quan niệm trọng nam khinh nữ và cũng không còn sự phân biệt đối xử giữa hai giới. Nhiều người trong chúng ta vẫn chịu một sức ép khá mạnh khiến họ vẫn phải thuận theo những quy tắc cổ truyền về cách xử sự của nữ phải khác với nam giới. Xuy nhiên và có thể quan trọng hơn, những người có khả năng vượt lên trên những quy tắc ấy tức là những người có khả năng tiếp nhận và đánh giá tất cả mọi khía cạnh trong nhân cách của họ mà xã hội chúng ta coi hoặc không coi những khía cạnh đó là của nam hay nữ giới, những người ấy vẫn đạt số điểm cao trong bảng trắc nghiệm về thông minh tính dục. Nói một cách khác: có mối tương quan chặt chẽ giữa một mặt chấp nhận không khắt khe đặc điểm giới tính của mình và mặt khác thông minh về tính dục. Và kết luận của chúng tôi cũng đi theo hướng của nhiều công trình nghiên cứu khác, chứng tỏ rằng những người ít bị gò bó trong những quy tắc giới tính rõ ràng là hạnh phúc hơn trong cuộc sống giới tính.

Những định kiến sáo mòn về sự khác nhau giữa nam và nữ dĩ nhiên là chứa đựng cả ý

kiến cho rằng nam giới bao giờ cũng là người chủ động trong hoạt động tình dục, ham muốn giới tính mạnh mẽ hơn và dường như họ chỉ quan tâm đến ham muốn thể xác mà thôi. Còn nữ giới thì thích thể hiện tình cảm và vun đắp một tình thân thiết xúc cảm hơn và có thiên hướng bẩm sinh hơn để làm việc đó.

Hãy lấy trường hợp của Monique làm ví dụ. Là một y tá 21 tuổi với những ý kiến dứt khoát về những mặt tiêu cực của nam giới. Mặc dù hiện nay cô có bạn trai nhưng sinh hoạt giới tính không lấy gì làm mãn nguyện. 7 lần gặp nhau thì 6 lần có “trục trặc”. Điều mẹ cô nói với cô khi còn nhỏ đã in sâu trong tâm trí cô rằng: đàn ông chỉ muốn có một điều ở phụ nữ và khi có rồi họ sẽ bỏ rơi người đã mang lại điều đó cho họ. Theo cô cho biết, lần đầu tiên quan hệ với đàn ông thật đau đớn và khiếp đảm. Cô tiếp tục quan hệ với bạn trai vì ý muốn của anh hơn là của cô. Cô nói: “Tôi ân ái với anh chẳng qua chỉ vì anh chứ không phải vì tôi. Đó không phải là phần quan trọng nhất của cuộc đời. Nếu anh thích thì tôi chấp nhận nhưng tôi không muốn ngày nào cũng phải thực hiện ý thích ấy của anh...”. Cô không bao giờ nói với bạn trai điều gì làm cô không thích, cũng như cô giữ kín trong lòng không bao giờ nói với anh sự thất vọng của cô. Monique dè chừng đàn ông, cô nghĩ họ chỉ quan tâm có mỗi một chuyện là tình dục và không thể tin họ được. Cô đã thu xếp cuộc sống trên cơ sở những khẳng định nói trên. Cô nói: “Thực tế là trong đời tôi chẳng cần đàn ông để làm mọi việc tôi phải làm. Không thể đặt hy vọng vào họ. Tôi cũng không cần ai làm cha cho con của tôi. Tôi sẽ nuôi con một mình. Bạn trai tôi hẳn sẽ nổi giận khi tôi nói như vậy. Theo tôi, đứa trẻ không có bố vẫn lớn lên và trưởng thành, có khi còn tốt hơn là đằng khác.”

Thật là một cách nhìn đen tối về người khác giới và đã trở thành khuôn sáo, phổ biến trong cả nam và nữ giới, làm lu mờ mọi hoạt động giới tính của con người. Những người tin vào những định kiến khuôn sáo ấy không biết họ muốn gì trong cuộc sống lứa đôi, họ nhìn nhận tình dục như thế nào. Nếu tin vào những khuôn sáo ấy có thể dẫn đến không thông cảm nhau, đến tâm trạng cay đắng và cô đơn.

Chúng tôi ngạc nhiên thấy số người tin vào những khuôn sáo ấy không phải là ít, ngay cả trong lớp trẻ. Theo họ thì người đàn ông “phải” như thế này, phụ nữ “phải” như thế kia trong cách ứng xử. May thay, mặc dù tin như vậy nhưng những người được hỏi về cách ứng xử của bản thân thì họ cho biết họ cũng không phải hoàn toàn thuận theo những “quy tắc” khuôn sáo ấy. Hơn nữa, nhiều người còn có thể vượt lên trên những quy tắc đó, tiếp nhận và đánh giá đúng những khía cạnh lâu nay được coi là của nam giới hay của nữ giới trong nhân cách của họ. Những người này nói chung có cuộc sống giới tính toại nguyện hơn những người theo những quan điểm khuôn sáo cứng nhắc kia.

Những người thông minh về tính dục thừa nhận có nhiều sự khác nhau giữa các cá nhân, nam cũng như nữ, mỗi người mỗi khác không ai giống ai. Ngoài ra họ còn thừa nhận: xã hội có vai trò trong việc hình thành các thái độ và cách ứng xử giới tính của nam và nữ giới. Và những sự khác nhau về giới tính không phải là sinh ra đã có mà hình thành dần dần trong cuộc sống thực tiễn và người ta có thể quên đi những gì đã tiếp thu được.

Những sự khác nhau giữa nam và nữ huyền thoại và sự thật

Kết quả nghiên cứu tâm lý học học cho biết giữa nam và nữ có sự khác nhau trong cách tư duy và hành động. Một số phụ nữ có thể biểu thị nỗi sợ hãi và cảm giác bất an riêng tư hơn một số đàn ông. Một số đàn ông cảm thấy dễ dàng thoải mái hơn phụ nữ khi chủ động trong sinh hoạt giới tính. Tuy nhiên, nhìn tổng thể thì có rất ít sự khác nhau giữa nam và nữ về thái độ, về cách ứng xử, về huyền tưởng. Và dù có sự khác nhau đi nữa thì sự khác nhau đó cũng không đáng kể. Hơn nữa, sự khác nhau giữa nam và nữ cũng chỉ thấy ở một số ít phụ nữ và nam giới. Thực tế là những cách ứng xử và thái độ của họ trong sinh hoạt giới tính thường trùng nhau. Khi nói về cách ứng xử tính dục của con người, về những điều họ muốn gì khi nằm bên nhau và cách nhìn nhận vấn đề tính dục thì nam giới và nữ giới trong thực tế giống nhau nhiều hơn là khác nhau.

Những ai cố ý thức về thực trạng đó sẽ đánh giá đúng được khía cạnh nam tính và nữ tính trong nhân cách, sẽ có nhiều cơ hội đạt tới một cuộc sống tình dục phát triển hài hòa. Một phần quan trọng của thông minh về tính dục là nhận thức được, tiếp nhận tất cả những dục vọng và ý muốn xác thực được bộc lộ trong cái “tôi” tính dục thầm kín của mình. Những người, dù nam hay nữ, coi thường những “quy tắc” và đi theo xu hướng riêng của họ (ví dụ như đàn ông thỉnh thoảng có thái độ dịu dàng hay phụ nữ đôi khi tỏ ra chủ động trong sinh hoạt giới tính) thường thông minh hơn về tính dục so với những người tuân theo một cách cứng nhắc những quy tắc khuôn sáo. Những người thông minh về tính dục học cách tìm hiểu sự khác biệt do xã hội và nền văn hóa khắc sâu trong tâm trí của mỗi người đã tác động như thế nào đến quan hệ giữa các cá nhân với nhau. Điều quan trọng nhất là khi đã có sự thông minh tính dục, người ta sẽ biết được thái độ và cách ứng xử của người yêu đã bị ảnh hưởng đến mức nào bởi những giáo huấn về sự phân biệt nam nữ. Qua đó, ta cũng khảo sát xem người phụ nữ đã vấp phải những khó khăn gì khi quan hệ với đàn ông, về sự khác biệt giữa nam và nữ hơn là chỉ đơn giản nghĩ rằng phụ nữ phải hành động như thế này hay thế khác. Tương tự như vậy, ta cũng tìm hiểu về phía nam giới đã học được những gì thuộc về nam tính và điều đó đã tác động ra sao trong quan hệ với nữ giới hơn là khái quát hoá một cách dễ dàng những cách ứng xử của nam giới. Do sự khác biệt nam nữ về giới tính không nhiều và cũng không quan trọng như người ta tưởng nên cá nhân nào cũng có cách

thay đổi ứng xử sao cho phù hợp trong từng trường hợp cụ thể. Điều chủ yếu là nói thẳng và nói ra một cách dí dỏm thông minh mỗi khi giới tính của chúng ta bị ảnh hưởng bởi những cái gọi là sự khác biệt nam nữ hơn là đưa ra những định kiến quá đơn giản về cách ứng xử được giả định là của nam hay nữ giới nói chung.

Về mặt này, chúng ta hãy nghe Jeanne - một nhà sinh học 27 tuổi nói về những khác biệt giữa nam và nữ trong hành vi ứng xử tình dục như sau: “Tôi nghĩ phần lớn phụ nữ có chung những ham muốn như nam giới, đến mức hai giới ngày càng gần nhau. Xã hội đã khiến chúng ta định ninh một điều là nếu tôi bị kích thích mạnh thì tôi là đồ dĩ thỏa. Một khi rũ bỏ được những thành kiến ấy thì tôi không cần phải quy tội cho những ham muốn của tôi. Vì vậy tôi dễ dàng thừa nhận rằng tôi có những xung năng tính dục như đàn ông”

Jean đã chứng tỏ cô là người thông minh trong lĩnh vực này, với tư cách là cá nhân thì phụ nữ cũng có thể như đàn ông có xung năng tính dục rất mạnh. Thêm nữa cô biết rằng những định kiến về hành vi ứng xử giới tính của phụ nữ còn có thể làm cho người ta nghĩ rằng phụ nữ không được có những ham muốn mãnh liệt hoặc ít nhất không được thú nhận điều đó. Chối bỏ những quy tắc lạc điệu không cho phép phụ nữ được có ham muốn tính dục, Jean đã tự cởi trói cho mình để hưởng thụ bản năng tính dục thật sự.

Tương tự như vậy, Gérard, sinh viên tâm lý học 19 tuổi cho rằng sự khác nhau về hành vi ứng xử giới tính giữa nam và nữ là do điều kiện xã hội quy định. “Tôi cho sự phân biệt đó là do ảnh hưởng của xã hội. Nếu trong xã hội không còn có sự phân biệt nam nữ nữa thì cả hai giới sẽ cùng có những hành vi ứng xử và có thái độ như nhau trong sinh hoạt giới tính”.

Còn Noémie, một nhà hóa học 29 tuổi cho rằng sự khác biệt nam nữ đã bị cường điệu hóa. “Tôi cho rằng người ta đã đề cao quá mức sự khác biệt nam nữ. Phụ nữ cũng có những xung năng tính dục như nam giới. Người ta thường cho rằng đàn ông thường bị hấp dẫn bởi dáng vẻ bên ngoài, bởi cái đẹp hình thể, nay tôi tin phụ nữ cũng như vậy. Qua kinh nghiệm của bản thân tôi cũng khẳng định điều đó. Dĩ nhiên là có sự khác biệt nào đấy, nhưng chúng ta là con người, chúng ta có những xung năng giống nhau.

Không may là khác với Jeanne, Gérard và Noémie, đa số những người được chúng tôi hỏi đều vẫn còn tin ở huyền thoại về sự khác biệt nam nữ trong thái độ giới tính và vẫn bám vào những định kiến đã thành nếp nghĩ cố chấp về hành vi ứng xử giới tính thế nào là phù hợp với đàn ông hoặc với phụ nữ.

Đối với câu hỏi: Bạn có nghĩ rằng có sự khác biệt giữa nam và nữ liên quan đến thái độ hay hành vi ứng xử giới tính không? Khác ở chỗ nào? Những câu trả lời được xếp thành

3 loại: Trước hết là câu trả lời của những người cho rằng không hề có sự khác biệt nam nữ về giới tính. Tiếp đó là câu trả lời của những người cho rằng nam khác với nữ tùy theo những quan điểm của định kiến khuôn sáo. Và cuối cùng là câu trả lời của những người thừa nhận có sự khác biệt nhưng dưới nhiều dạng khác nhau. Họ nhận xét: tất cả mọi cá nhân không nhất thiết phải tuân theo quy tắc chung hoặc những sự khác biệt đó bắt nguồn từ điều kiện xã hội. Những câu trả lời thuộc loại thứ ba là của những người thông minh về tính dục.

Đa số những người tham dự cuộc điều tra nghiên cứu vẫn còn bám vào quan niệm cổ truyền cho rằng: nam nữ hoàn toàn khác biệt nhau về thái độ và hành vi ứng xử giới tính. Gillies, 30 tuổi cho biết: “Tôi tin rằng chúng ta thuộc loại người khác nhau. Nam và nữ khác nhau trong nhiều lĩnh vực. Đối với nam giới, ăn nằm với người này bên phải, người kia bên trái chẳng có chuyện gì, họ cũng không thấy xấu hổ hay tội lỗi gì như phụ nữ”.

Chúng tôi còn được nghe nhiều bà, nhiều cô nói rằng: trái với phụ nữ, đàn ông thường tách rời tình dục với sự âu yếm ngọt ngào và họ ưa thích một hành vi giới tính thuần túy tách khỏi thể giới cảm xúc. Cô Barbara, 20 tuổi, học lớp cô nuôi dạy trẻ cho rằng: “Phụ nữ thích có một mối quan hệ thật sự, còn đàn ông chỉ thích tình dục mà không cần đến quan hệ lâu dài. Tôi tin rằng chị em đều nghĩ nam nữ quan hệ với nhau có một ý nghĩa nào đó và bao giờ cũng có một tình cảm yêu thương kèm theo. Còn nam giới thì không cần tình cảm. Thật sự họ không nghĩ đến tình cảm nếu họ không thấy bị bắt buộc phải yêu hoặc phải chung sống với người yêu họ. Còn phụ nữ chúng tôi cảm thấy hạnh phúc hơn, mãn nguyện hơn khi biết mình được sống trong tình yêu. Đúng là có sự khoái cảm về thể xác nhưng chính bởi vì tôi cảm thấy có mối liên hệ tình cảm với người mình chung đụng. Và tôi nghĩ rằng đàn ông họ không nghĩ như vậy, tôi tin chắc như thế”. Những quan điểm như trên có nhiều trong câu trả lời trong cuộc điều tra của chúng tôi. 55% số người được hỏi đều khẳng định có định kiến về sự khác biệt nam nữ. Chỉ có 28% trả lời có sự giống nhau trong sinh hoạt giới tính của hai giới nhưng không phải là hoàn toàn giống hệt nhau. Đó là sự giống nhau đa dạng và sự khác biệt nam nữ còn chịu ảnh hưởng của điều kiện xã hội. 17% cho rằng nam nữ chẳng khác biệt gì nhau nhưng điều này dĩ nhiên là không hoàn toàn đúng.

Chúng tôi quan sát thấy có mối tương quan đầy ý nghĩa giữa cách nhìn nhận về sự khác biệt nam nữ và bảng điểm trắc nghiệm. Trong số 28% số người được hỏi trả lời có sự khác biệt nam nữ nhưng các câu trả lời cũng có khác nhau đôi chút. Họ cho rằng dù khác nhau thật đấy nhưng giữa các cá nhân trong cùng một giới (nam hay nữ) cũng không giống nhau, Có người cho sự khác biệt đó là do hoàn cảnh xã hội. Nói chung số 28% này có trình độ thông minh tính dục cao hơn những người còn tin vào định kiến cổ hủ hay phủ nhận sự

khác biệt nam nữ về tính dục.

Tuy nhiên, những người được hỏi có những quan điểm cổ truyền về cách ứng xử của “đa số” đàn ông hay “đa số” phụ nữ, họ đều không cứng nhắc trong cách làm chủ bản năng giới tính của mình. Công tình nghiên cứu của chúng tôi cũng như nhiều công trình khác chứng tỏ rằng: “hành vi ứng xử” giới tính của đàn ông và phụ nữ có thể khác xa những huyền thoại của họ về những con người “điển hình” thuộc nam hay nữ giới. Hãy lấy ví dụ về vấn đề có phải đàn ông có xung năng tính dục mạnh hơn phụ nữ không thì 60% số người đã đặc biệt nêu vấn đề ham muốn tính dục cho rằng đàn ông nói chung có ham muốn mạnh hơn nữ giới. Còn 85% số người đã nêu vấn đề xúc cảm kết hợp với khoái cảm thể xác là một trong những khác biệt giới tính giữa nam và nữ cho rằng đàn ông nói chung ăn nằm với người khác duy nhất chỉ vì khoái cảm thể xác, trong khi phụ nữ thì ngoài khoái cảm thể xác còn gửi gắm niềm xúc động và có khả năng bộc lộ âu yếm hơn nam giới.

Còn nếu nói về hành vi ứng xử của chính họ thì đó lại là chuyện khác

Điều đàn ông tin và làm, còn phụ nữ thì...

Đàn ông có xung năng tính dục mạnh hơn phụ nữ không?

Mặc dù trong số những người đã nêu ra sự ham muốn là một khía cạnh khác biệt nam nữ về giới tính, cỡ 60% đã cho biết nói chung đàn ông có xung năng tính dục mạnh hơn phụ nữ, nhưng những phụ nữ lại trả lời họ cũng thường xuyên đi lại với đàn ông chẳng kém gì nam giới. Và chính phụ nữ chứ không phải đàn ông đã cho chúng tôi biết phụ nữ có thể sẵn sàng “quan hệ” với người mà họ không biết rõ lắm. Khi được hỏi: Khi bạn vừa mới gặp một người mà bạn rất thích và bạn mong muốn có quan hệ lâu dài, nghiêm túc, bạn có hành vi tính dục với người ấy ngay từ buổi đầu thiết lập quan hệ không? thì đàn ông trả lời: nếu định đặt quan hệ nghiêm túc và lâu dài thì việc gì phải vội, có thể chờ đợi một khoảng thời gian. Chắc chắn điều đó trái với định kiến cho rằng đàn ông chỉ duy nhất muốn có tình dục. Trong số những người tham dự cuộc điều tra nghiên cứu, có 3 người đàn ông có nhiều người tình hơn so với phụ nữ hoặc so với những người đàn ông khác, có 1 người cho biết họ đã “qua” 150 người tình, còn lại cả phụ nữ và đàn ông đều cho biết trung bình mỗi người đã có quan hệ với 4 người tình.

Cô Marie, 25 tuổi cho biết: “Thật là sai lầm khi nghĩ rằng đàn ông cứ nhất thiết phải chủ động “tấn công” trước phụ nữ hay ngược lại. Có khá nhiều định kiến về vấn đề này. Trong những các mối tình mà tôi đã trải qua, chính tôi là người chủ động. Các bạn trai của tôi đều nói như vậy và điều đó làm cho họ thấy thích thú”.

Cô sinh viên Melanie đã từng biết ít nhất một người đàn ông chủ động trong quan hệ tính dục nhưng cô bác bỏ định kiến cho rằng phụ nữ bao giờ cũng ở thế phục tùng đàn ông tuy biết rằng mình muốn gì: “Cách đây khoảng 4 năm, tôi đã yêu một chàng trai thật dễ thương. Tôi đã đến nhà anh khoảng hai, ba lần gì đó, chúng tôi ôm hôn nhau, anh cầm tay tôi, tôi rút tay lại vì không muốn đi xa hơn... Bạn thấy đấy, phụ nữ bao giờ cũng phải tỏ ra rụt dè, e thẹn, còn đàn ông bao giờ cũng ở thế chủ động”.

Mặc dù những số liệu đưa ra rất khác nhau, tùy theo số người tình, số lần quan hệ, tùy từng lúc và xung năng tính dục mạnh hay yếu trong từng trường hợp, đàn ông tỏ ra hăng hái chủ động hơn, có thể vì muốn chứng tỏ chiến tích, còn phụ nữ ở thế rụt dè, bị động để chứng tỏ đức hạnh. Hai bà Mary Beth Olivier và Janet Shibley Hyde, trong một công trình nghiên cứu được các nhà tâm lý học gọi là “Một bản siêu phân tích - Meta-analyse” đã phân tích những kết quả toàn bộ của 177 cuộc điều tra nghiên cứu sự khác biệt nam nữ về giới tính từ những năm 1960 trở lại đây. Các bà đã thấy có rất ít sự khác biệt nam nữ trong tần số các lần “quan hệ”. Hơn nữa, sự khác biệt đó dù rất nhỏ cũng giảm dần với thời gian.

Có phải phụ nữ thích hợp với âu yếm không?

Một lĩnh vực khác có ý kiến không trùng hợp nhau giữa những người tham dự cuộc điều tra của chúng tôi là vấn đề dịu dàng âu yếm trong hành vi ứng xử giới tính của nam và nữ. Chị Barbara đã trình bày với chúng tôi quan điểm theo định kiến có sẵn là: đàn ông quan hệ tình dục chỉ vì khoái cảm thể xác, còn phụ nữ thì gửi gắm vào đó tất cả những cảm giác xúc động của mình và có khả năng âu yếm hơn. Chị không phải là người duy nhất tin như vậy.

Tuy nhiên kết quả cuộc điều tra lại chứng tỏ ngược lại. Không phải đàn ông không có khả năng kết hợp khoái cảm thể xác với tình cảm yêu thương nhưng họ không biết phân biệt hai cảm giác đó. Nói rõ hơn, khi họ được kích thích, họ kém hơn phụ nữ ở chỗ phân biệt được đâu là khoái cảm thể xác, đâu là sự thông cảm về cảm xúc giữa hai bên hay là kết hợp cả hai loại cảm giác.

Nhiều nhà nghiên cứu khác đã phát hiện rằng: không như định kiến phổ biến cho rằng phụ nữ có khả năng cảm thấy sự gần gũi về cảm xúc hơn là đàn ông. Một khía cạnh quan trọng của khả năng này là bộc lộ tình cảm của mình với người khác. Người phụ nữ được trời phú cho khả năng ấy hơn là nam giới. Nhưng nếu nghiên cứu theo chiều dài - tức là nghiên cứu một cặp tình nhân (hay một cặp vợ chồng) trong một thời gian dài thì đàn ông cũng có khả năng bộc lộ cảm xúc như phụ nữ. Một cuộc điều tra do các nhà tâm lý học Susan và Clyde Hendrick tiến hành trên 1000 sinh viên trẻ vào ba thời kỳ khác nhau: 1988,

1992, 1993. Kết luận của họ chứng tỏ: đàn ông cũng như phụ nữ, không khác nhau khi họ coi hành vi tính dục như một thực nghiệm cảm xúc. Jerry Barba trong một nghiên cứu năm 1998 đã sử dụng những trắc nghiệm tâm lý để đo mức độ dịu dàng, đã không thấy có sự khác biệt nào giữa đàn ông và phụ nữ về khả năng dịu dàng.

Georges, một trạng sư 30 tuổi, đẹp trai và đầy triển vọng đã giải thích cho chúng tôi rằng anh không thích có quan hệ giới tính với một phụ nữ mà anh không có sự đồng cảm yêu thương thật sự: “Tôi thích đi hộp đêm kiếm một cô gái mang về nhà để sáng hôm sau bỏ rơi họ và không bao giờ gặp lại nữa. Điều tôi không muốn người ta làm với tôi thì tôi cũng không làm với người khác”.

Phụ nữ có thông minh về tính dục hơn nam giới không?

Có sự khác biệt khá rõ giữa nam và nữ trong vấn đề thông minh tính dục. Nói chung phụ nữ thông minh hơn nam giới trong lĩnh vực này, cả về vấn đề chung lẫn tri thức khoa học. Điều đó chứng tỏ những phụ nữ mà chúng tôi đã nghiên cứu, khảo sát hiểu biết khá rõ về vấn đề giới tính của con người và có đủ khả năng hơn để vận dụng những tri thức ấy vào thực tiễn. Cũng có nghĩa là phụ nữ có khả năng hiểu rõ những huyền thoại liên quan đến giới tính đang tồn tại khá nhiều trong nền văn hóa của chúng ta. Ngược lại, đàn ông lại dễ bị chi phối bởi những quan niệm lệch lạc như là huyền thoại về hiếp dâm chẳng hạn... Tuy nhiên điều quan trọng cần nhấn mạnh là đàn ông với tư cách cá nhân tỏ ra rất thông minh về tính dục, trong khi nhiều phụ nữ với tư cách nhóm trong bảng mẫu phân loại của chúng tôi lại tỏ ra thông minh hơn đàn ông.

Học để biết rõ bản thân, tự khẳng định mình và trung thực trong giao tiếp

Những định kiến khuôn sáo về phụ nữ và đàn ông nguy hại ở hai điểm: Một là, không công bằng và gây nhầm lẫn khi được vận dụng vào từng cá nhân; Hai là, làm cho người ta tin rằng đàn ông và phụ nữ đến từ hai hành tinh khác nhau và không thể hiểu được người khác giới nếu không có sách vở giải thích.

Với câu hỏi đặt ra: Bạn có ý thức tìm hiểu hành vi ứng xử của người khác giới không?, chỉ có những người thông minh nhất về tính dục mới thừa nhận là không phải lúc nào cũng hiểu được hành vi ứng xử của người khác giới, trong khi những người nói rằng hành vi đó hoàn toàn bí ẩn không sao hiểu được thì ít hơn nhiều. Cách vượt lên trên những định kiến về khác biệt nam nữ là giao tiếp, chuyện trò với nhau. Chỉ có cùng chuyện trò với nhau, đôi bên nam nữ mới có thể biết được các vị trí giới tính đã được xã hội quy định như thế nào, nam tính có ý nghĩa như thế nào đối với người đàn ông này, nữ tính là thế nào đối với người phụ nữ kia. Khi chúng tôi hỏi những người tham dự cuộc điều tra nghiên cứu: đối với họ có

đúng đàn bà là nguyên nhân dẫn đến những “trục trặc” trong quan hệ giới tính giữa nam và nữ không, những người thông minh nhất về tính dục đã nêu lên nguyên nhân là do việc thiếu trò chuyện trao đổi thẳng thắn với nhau về nhu cầu và ham muốn của mỗi bên. Những người kém thông minh hơn thì trả lời rằng đó là vì hai bên không phải sinh ra là để bù đắp cho nhau, người này vì người kia, rằng phụ nữ và đàn ông không muốn cùng một việc như nhau khi nằm bên nhau, hoặc họ có tâm lý hoàn toàn đối lập nhau.

Không may là nền văn hoá của chúng ta còn rất ít khuyến khích người ta nên trung thực với bản thân và đối tượng của mình về những ham muốn giới tính thật sự. Christine - một nữ sinh viên 20 tuổi đã hiểu rằng: đến nay xã hội mới chỉ thúc đẩy đàn ông nói thẳng về hành vi ứng xử và ham muốn tính dục của mình chứ còn phụ nữ thì tốt nhất vẫn là giữ im lặng. Đúng là khi người ta hỏi một chàng trai rằng anh có thủ dâm không thì anh ta sẽ vui vẻ thú nhận và thích thú nói ra cả tần số và ý nghĩ của mình về vấn đề đó. Nhưng nếu hỏi một cô gái cũng về vấn đề đó thì cô ta sẽ co rúm người lại, ra sức phủ nhận và sẽ rất hoảng sợ khi biết người khác sẽ nghĩ cô cũng làm như vậy.

Issac - nhân viên kế toán 36 tuổi cũng giải thích rằng: người ta còn khuyến khích đàn ông khoe khoang những “kỳ tích” của họ trong quan hệ nam nữ, thậm chí còn chờ đợi những câu chuyện đại loại như: “Bao giờ gặp phụ nữ tôi cũng cảm thấy rất lúng túng, khổ sở. Thế mà khi gặp cánh đàn ông, tôi buộc phải bịa ra nhiều chuyện. Tôi chắc người khác cũng làm như vậy. Không phải có điều gì ám ảnh mà là nếu không kể ra những “kỳ tích” (có khi chỉ là bịa đặt) thì người ta có cảm tưởng rằng sợ bị người khác coi là kẻ yếu đuối đến “bất lực”.

Xuất phát từ nguyên tắc: nhiều người tham dự cuộc điều tra nghiên cứu có thái độ ngập ngừng, không muốn thổ lộ những tình cảm giới tính thật sự của mình (hay có khuynh hướng làm chúng biến dạng), trong một số trường hợp chúng tôi phải đặt những câu hỏi gián tiếp để có thể đánh giá được thái độ của người được hỏi đối với những hoạt động giới tính khác nhau hơn là hỏi trực tiếp vào các hành vi ứng xử tính dục của họ. Ví dụ: đáng lẽ hỏi tần số thủ dâm của họ là bao nhiêu, thì chúng tôi đã hỏi họ thủ dâm có phải là hành động vi phạm đạo đức không hay đó có phải là một lối thoát “bình thường” cho những ham muốn giới tính không. Chúng tôi không thấy có sự khác nhau giữa đàn ông và phụ nữ khi trả lời câu hỏi trên. Cũng cùng một cách gián tiếp như thế, chúng tôi hỏi những người tham dự về sức mạnh bản năng tính dục của họ. Cả ở đây nữa, chúng tôi thấy không có sự khác nhau đáng kể giữa nam và nữ. Trong khi xã hội thôi thúc đàn ông khoe khoang về hoạt động giới tính còn phụ nữ thì nên giữ im lặng, xã hội lại tuyệt nhiên không khuyến khích họ chỉ đơn giản làm một việc là tỏ ra trung thực với bản thân và với người khác liên quan đến ham

muốn giới tính.

Để được thông minh về tính dục và có một cuộc sống giới tính hài hoà, điều quan trọng là không nên rơi vào những khái quát hoá dễ dãi, theo đó đàn ông thì như thế này, phụ nữ thì như thế kia. Hơn nữa, việc giao tiếp trao đổi với đồng loại về nam tính và nữ tính có ý nghĩa như thế nào đối với bản thân với tư cách là một cá nhân. Nhưng cũng có một cách khác, hiệu nghiệm hơn để tăng thêm sự mãn nguyện giới tính - đơn giản chỉ cần vượt lên những giới hạn do những vai trò giới tính áp đặt.

Tự giải phóng khỏi các vai trò giới tính

Các công trình nghiên cứu của chúng tôi và của các đồng nghiệp đều nhằm chứng tỏ người ta có thể sống trong hai loại hình thể giới: loại hình thứ nhất là thể giới đúng kiểu về giới tính, trong đó đàn ông và phụ nữ đều phải tuân theo những khái niệm cổ truyền về cái đã làm nên người đàn ông thuộc “nam giới” và phụ nữ thuộc “nữ giới”. Trong thể giới này khi đàn ông và phụ nữ nhận thấy tình cảm và thiên hướng của họ, không đi vào khuôn mẫu riêng, họ thấy xấu hổ vì không đủ nam tính hay nữ tính và họ ít có một sự lựa chọn nào khác là chôn vùi một phần nhân cách của bản thân; Trong thể giới thứ hai, đàn ông và phụ nữ được tự do tiếp nhận và được tự do nói lên tất cả mọi hành vi ứng xử, mọi tình cảm. Dù có đi theo hay không những quy tắc áp đặt thì xấu hổ hay ngượng ngịu không còn cần thiết với họ. Họ có thể được là chính mình và đánh giá đúng giá trị mọi thiên hướng của mình, dù họ vốn là nam hay nữ giới từ lâu rồi. Không những cách tiếp cận đó là tự do cởi mở mà còn dẫn đến những quan hệ lành mạnh và mãn nguyện hơn, có một cuộc sống giới tính tốt đẹp hơn.

Từ những năm 1980, các nhà tâm lý học đã quan tâm đến khái niệm “lưỡng tính” (androgynie). Một người “lưỡng tính” theo nghĩa của các chuyên gia tâm lý quen dùng có nhiều đặc điểm của nam tính và nữ tính. Họ có thể là những người độc đoán, chuyên quyền (trong một hội đồng quản trị chẳng hạn) hoặc nhạy cảm ân cần (thí dụ trước một đứa trẻ). Họ có cách cư xử thích hợp trong từng hoàn cảnh, trong khi những người đúng kiểu về giới tính (nam là nam, nữ là nữ) - những người đàn ông tự cho mình hơn hẳn nữ giới hoặc những người phụ nữ siêu nữ tính (ultra-feminines) thì bị hạn chế trong hành vi ứng xử. Những người “lưỡng tính” không phải là không bình thường, không phải là vô tính (cũng không phải là chuyển dịch giới tính - transsexuelles) mà họ là những người lành mạnh và sống cởi mở hơn, linh hoạt hơn trong cách cư xử kết hợp được những yếu tố tích cực của nam tính và nữ tính.

Nhiều công trình nghiên cứu khác nhau cũng đã chứng minh: những người đàn ông

androgynous so với đàn ông thuộc thể giới đúng kiểu về giới tính thì họ thiên về những lời thăm hỏi nồng nhiệt, còn những phụ nữ lưỡng tính có đủ khả năng hơn những phụ nữ trong thể giới đúng kiểu để từ chối những đòi hỏi khinh suất. Và những người có khả năng bộc lộ cả nam tính và nữ tính cũng được hưởng nhiều lợi thế hơn. Đó là cái lợi thông minh về tính dục. Những người thông minh về tính dục có cuộc sống tình dục mãn nguyện hơn, ít có “trục trặc” hơn, nên điều quan trọng là vun trồng và đưa vào nhân cách của chúng ta những đặc tính vừa nam tính vừa nữ tính.

Như vậy những người thông minh về tính dục bị gò bó vào những vai trò giới tính truyền thống. Ví như họ nghĩ rằng đàn ông không nên tự giới hạn vào cách xử sự nam tính theo truyền thống khi họ đi với một phụ nữ. Họ khẳng định nắm vững và đánh giá đúng những nét nam tính cũng như nữ tính trong nhân cách và họ không xấu hổ nếu không đáp ứng được đòi hỏi có tính văn hóa của cái gọi là thuộc về nam hay nữ giới.

Những công trình nghiên cứu của chúng tôi trong những năm gần đây đã chứng minh: có nhiều tác dụng tâm lý khi người ta tự trút bỏ những định kiến khuôn sáo về vai trò giới tính, khi người ta trau dồi những khía cạnh thuộc nam tính và nữ tính trong nhân cách. Như vậy những người “lưỡng tính” sẽ có tính tự trọng hơn, tự tin vào bản thân hơn và riêng những đàn ông lưỡng tính sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu, tự tin hơn mỗi khi đi với phụ nữ hoặc khi họ có một quan hệ giới tính với ai đó. Những đàn ông và phụ nữ “lưỡng tính” thường có thái độ tích cực, cởi mở hơn về vấn đề giới tính so với những người thuộc thể giới đúng kiểu. Những công trình nghiên cứu vấn đề này cũng nhận xét rằng: đàn ông và phụ nữ “lưỡng tính” hài lòng về bản năng giới tính của họ. Những người thuộc thể giới đúng kiểu thường có xu hướng cứng nhắc, theo quy tắc hơn khi xem xét hành vi ứng xử mà giới nam hoặc giới nữ phải có, điều này có thể gây trở ngại cho việc phát triển bản năng giới tính của họ. Chỉ cần nêu ra một ví dụ: Theo truyền thống, người ta thường cho là đàn ông có ham muốn giới tính mạnh hơn phụ nữ nên phải chủ động trong quan hệ, trong khi phụ nữ phải ở thế bị động. Đối với những người thuộc thể giới đúng kiểu về giới tính, những định kiến và đòi hỏi phát sinh có thể dẫn đến “liệt dương” khi gặp phải một phụ nữ có thái độ tích cực, chủ động hơn. Tương tự như vậy, những phụ nữ quá theo truyền thống đã không dám thổ lộ những điều họ mong muốn ở người tình. Ngược lại, đàn ông và phụ nữ “lưỡng tính” có khuynh hướng muốn nghe những tình cảm, những cách cư xử dù chúng ra sao đi nữa đang diễn ra đối với bản thân và đối tượng của họ. Nói chung, họ không ngưng ngóng gì trong việc thể hiện một cách chân thành và trực tiếp những thiên hướng tự nhiên. Nhờ đó, họ cảm thấy là “chính mình” hơn trong quan hệ giới tính, không e dè giữ gìn và sung sướng hơn.

Những phụ nữ “lưỡng tính” có khuynh hướng dễ đạt tới “cực khoái” hơn. Trong một

công trình nghiên cứu so sánh phụ nữ lưỡng tính và phụ nữ thuộc thể giới đúng kiểu giới tính, Shirley Radlove đã tập hợp những phụ nữ đã lập gia đình qua nhắn tin tìm bạn đời trên báo ở Cincinnati. Những phụ nữ này đã trả lời một loạt câu hỏi điều tra, trong đó có “Bern Sex Role Inventory” xác định người ta lưỡng tính hay đúng kiểu giới tính đến mức nào. Radlove cũng yêu cầu họ ghi rõ số lần đạt tới cực khoái trong quan hệ giới tính có tính đến những nhân tố có thể ảnh hưởng đến khả năng đạt tới cực khoái như: sự hiểu biết của người vợ về các “thủ thuật”, hoặc do chồng xuất tinh sớm. Radlove đã nhận xét: so với phụ nữ đúng kiểu giới tính thì phụ nữ lưỡng tính đạt được nhiều “cực khoái” hơn và đảm nhiệm việc tự kích thích.

Nói chung, những cặp vợ chồng “lưỡng tính” có cuộc sống hạnh phúc, ít xung đột hơn. Trong một công trình nghiên cứu năm 1996, các nhà tâm lý Amy Ray và Steven Gold thuộc trường Đại học Bắc Illinois đã đo mức độ gắn kết của các cặp vợ chồng theo định kiến khuôn sáo và xem xét ảnh hưởng của sự gắn kết đó đối với quan hệ của họ. Hai ông đã nhận thấy một mức độ gây gổ mạnh hơn trong các gia đình có vợ thuộc loại siêu nữ tính (ultra-feminine) hoặc có chồng thuộc loại siêu nam tính (hyper masculine). Những cặp vợ chồng trong đó ít nhất có một thành viên là theo các định kiến khuôn sáo, thường có tính gây gổ trong lời nói như: quát mắng, la hét, chửi rủa, đóng sập cửa... Những người đàn ông siêu nam tính (hay còn gọi nam tính tăng cao) cảm thấy họ bị hành hạ trong quan hệ, điều này hình như dẫn đến việc đến lượt mình họ lần lượt, áp chế vợ. Cũng như vậy, các phụ nữ siêu nữ tính có cảm giác là tinh thần tự trọng của họ trong quan hệ tình dục bị xúc phạm hoặc tổn thương và điều đó có vẻ dẫn đến sự chống trả bằng những lời lẽ thô bạo. Những công trình nghiên cứu khác đã kết luận: những người đàn ông đúng kiểu giới tính dễ có khả năng đi đến hành hạ vợ. Cuối cùng những công trình nghiên cứu đó cũng kết luận rằng: những người “lưỡng tính” có tính thương người hơn những người đúng kiểu giới tính. Nếu cả hai vợ chồng đều lưỡng tính thì có nhiều khả năng đạt tới hạnh phúc gia đình hơn là cặp vợ chồng trong đó cả hai người đều theo các vai trò giới tính theo truyền thống hoặc một người lưỡng tính còn người kia theo truyền thống.

Cyrille - một nhà tin học 34 tuổi là tấm gương sáng của một người biết vượt lên lên những định kiến khuôn sáo gắn với giới tính. Anh biểu lộ rõ rệt các khía cạnh vừa nam tính theo truyền thống vừa có khả năng nhạy cảm, trù mến, âu yếm - những đặc tính thường gắn với nữ tính. Câu chuyện của anh đã chứng minh anh và cô bạn thân được hưởng mọi lợi thế do kết hợp đặc điểm nam tính và nữ tính trong nhân cách của họ.

Mặc dù đã tốt nghiệp cao học về nghệ thuật tạo hình và là nghệ sĩ điêu khắc nhưng Cyrille nhanh chóng hiểu ra rằng anh không thể sống bằng nghệ thuật. Anh liền trở lại ngành

tin học. Anh cũng là một thượng sĩ dự bị và có đủ cương quyết để chỉ huy lính, nhưng đồng thời cũng đủ nhạy cảm để trở thành một nghệ sĩ cừ khôi. Anh có khả năng làm việc trong một ngành có tính cạnh tranh cao - sáng tạo các phần mềm tin học và có đủ lý do để quyết định phải xử sự như thế nào và phải chấp nhận giá trị nào. “Lĩnh vực tôi đang phục vụ có tính cạnh tranh cao nhưng tôi không cảm thấy kém khấn trương nhanh nhậy như hồi còn thanh niên. Vào thời đó, việc kiếm tiền rất quan trọng. Nay thì đối với tôi, quan trọng hơn là phát hiện điều gì mới”. Có thể Cyrille không giống với mẫu người theo định kiến khuôn sáo nên anh có gặp khó khăn trong quan hệ với phụ nữ hồi còn trẻ. Anh có kể với chúng tôi những hụt hẫng của mình trong việc tìm kiếm một đối tượng giới tính thích hợp: “Tôi tưởng rằng tôi đã đi chơi được với tất cả con gái ở thành phố này trước khi gặp cô bạn hiện nay là Alice. Thật là một hụt hẫng lớn! Các cô gái đó thường rất xinh, thông minh, có học thức nhưng không bao giờ mời quan hệ kéo dài hơn vài tháng. Nói chung, tôi chỉ đi với các cô khoảng hai ba lần. Có lẽ một phần cũng là tại tôi. Tôi có cảm tưởng rằng tôi không biết cách, như thế có một đạo luật gì đó về cư xử mà các cô nắm được một cách bí mật chứ không phải tôi. Chắc chắn tôi phải có điều gì đó không ổn khiến các cô quay lưng lại. Các cô đều tươi cười và đều nói đã qua một buổi tối vui vẻ với tôi nhưng khi tôi gọi lại thì các cô từ chối tôi với đủ thứ lý do như: “mẹ vừa mới mất”, “lúc này tôi thật sự có nhiều việc phải làm”... Tôi không hiểu do đâu lại như vậy. Tôi nghĩ rằng các cô gái thấy tôi không đủ nam tính của một người đàn ông chăng? Ví dụ: có cô nói với tôi về xe cộ thì tôi lại trả lời là tôi không biết nhiều lắm về xe ô tô. Cô nhìn tôi như nhìn người ngoài hành tinh. Bạn hãy tin tôi. Mọi người đều cho lời khuyên để kiếm được vợ. Anh tôi bảo:

- Mà phải “hờ hững” một tí. Phụ nữ thích cái đó lắm. Đừng tỏ ra “xun xoe” quá, phụ nữ họ coi thường.

Đồng thời các bạn nữ đồng nghiệp của tôi lại bảo: Hãy làm như thế này, đừng làm như thế kia. Ví dụ: một hôm tôi đi chơi với một cô gái. Cô ta đề nghị tự trả tiền phần của mình ở tiệm ăn. Tôi không nài nỉ gì vì tôi không muốn biến mình thành kẻ bao giờ cũng đứng trên phụ nữ mà phải sống bình đẳng với họ. Các bạn gái của tôi bảo:

- Cậu điên à? Bọn mình không bao giờ muốn đi chơi với chàng nào không bao bọn mình ăn ở nhà hàng.

Khi đã đi chơi với nhau khoảng 3, 4 lần thì đặt ra vấn đề giới tính. Có phải tôi phải chủ động không nhỉ? Làm sao có thể biết cô ta thích hay không thích mình? Cô ta sẽ phản ứng ra sao? Tôi quá mệt mỏi đến mức nói chung tôi không còn cảm thấy thích thú nữa. Rồi tôi gặp Alice trong đêm giao thừa. Tôi để ý đến cô ngay. Cô rất quyến rũ nhưng không như một

ngôi sao điện ảnh. Cô có khuôn mặt rất hay, hơn nữa cô cao hơn tôi đến 5cm nhưng điều đó lại gây hưng phấn đối với tôi. Ngay từ đầu hai chúng tôi nói với nhau đủ thứ chuyện rất tự nhiên. Tôi không bao giờ đặt ra câu hỏi cho mình “Alice nghĩ gì về mình?” hay “khi ra ngoài trông mình thế nào nhỉ?”. Tôi không bao giờ có cảm tưởng rằng mình phải né tránh những đề tài tôi không thạo như máy móc ô tô chẳng hạn vì cô có thể nghĩ rằng tôi không đáng mặt đàn ông. Khi gặp bạn trai, chúng tôi ba hoa nhiều chuyện kể cả những âu lo về nam tính, về sự thành thạo trong sinh hoạt giới tính, kể cả kích cỡ các bộ phận trong cơ thể... Trong những câu chuyện như thế giữa đám con trai bao giờ tôi cũng tỏ ra mình đứng trên bọn con gái nói hàng đồng chuyện bậy bạ. Tôi biết thế và bọn bạn tôi cũng biết vậy nhưng chúng tôi vẫn cứ làm. Con trai là như vậy cả! Với Alice, tôi bày tỏ những tình cảm thật của mình. Chúng tôi đánh giá bạn bè của nhau, cùng ở trong buồng với nhau nhưng không làm gì cả. Chúng tôi hài lòng được ở bên nhau”.

Cyrille cũng kể cho chúng tôi về tình trạng giới tính của anh hiện nay. Có thể nói sinh hoạt giới tính với Alice đã đem lại cho anh sự mãn nguyện, có thể ghi 6/7 là thang điểm cao nhất. Mỗi tuần hai người “gặp” nhau từ 2 đến 4 lần, mặc dù cả hai đều làm tin học và thường phải làm việc 18 tiếng mỗi ngày, đôi khi cả thứ bảy và chủ nhật. Cyrille nói: “Khi tôi gặp Alice, chúng tôi thấy ngay chúng tôi cùng trên một làn sóng giới tính. Cả hai chúng tôi đều có ham muốn khá mạnh khiến chúng tôi bình đẳng với nhau”.

Khả năng duy trì giới tính toại nguyện một phần do Cyrille đã tự giải phóng khỏi các vai trò theo định kiến khuôn sáo là đàn ông ưu tiên lo công việc còn phụ nữ lo cho mối quan hệ vợ chồng được duy trì thuận hòa và chủ động khi có các vấn đề nảy sinh. “Trước đây Alice quan tâm đến giới tính nhiều hơn tôi, nhưng từ hai tuần nay thì ngược lại vì cô cũng phải làm việc 18 tiếng mỗi ngày. Tôi hiểu là trong những lúc như thế mọi việc sẽ khác giữa chúng tôi. Chúng tôi ít gặp nhau hơn vì công việc và không có dịp để trò chuyện với nhau về chuyện ấy. Chiều hôm qua tôi không đi làm. Tôi chọn buổi tối được nghỉ để hai chúng tôi cùng đi nhà hàng và nói với nhau được dài hơn. Chúng tôi hỏi nhau mỗi người nghĩ thế nào về tình hình hiện nay. Alice nói điều cô nghĩ và cảm thấy. Chúng tôi thấy thoải mái hơn sau khi đã nói hết được với nhau”.

Cyrille coi trọng tình cảm yêu thương Alice ngang như ham muốn thể xác, rũ bỏ những định kiến tiếp thu được trước đây cho rằng đàn ông chỉ lo tìm kiếm khoái cảm thể xác còn đàn bà muốn có sự đồng cảm về cảm xúc. Cyrille biết lúc này Alice quá bận rộn nên cũng thông cảm mặc dù đôi lúc anh cũng muốn “tranh thủ”. Nhưng khi biết hai người không có nhiều thời gian ở bên nhau nên anh gạt bỏ ngay ý định của mình. Anh cũng thừa nhận không có chuyện “ấy” thì cuộc sống chung không trọn vẹn.

Dĩ nhiên, đôi lúc Cyrille và Alice cũng có những ý kiến xung đột nhau nhưng cả hai đều biết giải quyết ổn thỏa, không đi đến bạo lực: “Cả hai chúng tôi rất tự nguyện và chúng tôi bày tỏ mạnh mẽ ý kiến của bản thân. Có khi cũng có tranh cãi vì sự bất đồng nhưng cuộc tranh cãi đó không kéo dài hết cả buổi. Chúng tôi đã quy định với nhau một nguyên tắc: nếu tranh cãi thì phải kết thúc trước khi ngủ hoặc để đến hôm sau. Nói chung mọi việc đều ổn vì đúng như lời người ta vẫn nói: đêm cho ta những lời khuyên, sáng hôm sau, quan điểm của mỗi chúng tôi đã thay đổi để đi đến sự hoà hợp”. Qua việc thuật lại quan hệ của Cyrille và Alice, thấy nổi bật lên một điều. Họ có một cái gì rất quý - một mối quan hệ lâu bền đem lại hạnh phúc cho cả hai sẽ giúp cho họ chịu đựng và vượt qua những lúc khó khăn, đem lại cho họ khoái cảm giới tính. Cyrille nói: “Tôi không bao giờ muốn cảm thấy mình không xứng đáng. Alice cũng không muốn mình cao hơn. Tất cả những gì tôi tìm kiếm ở một phụ nữ thì cô đều có và cô cũng dạy cho tôi rất nhiều điều. Chúng tôi luôn ở bên nhau, người này vì người kia. Trong mối quan hệ lâu dài có người cho ta dựa vào, để có thể nói với nhau, tin nhau thì mỗi người phải bỏ nhiều công sức và tâm trí vào mối quan hệ đó”.

Câu chuyện của Cyrille đã giải thích tất cả: phải trở nên “lưỡng tính”, bỏ ngoài tai mọi bàn tán của bạn bè, đàn ông phải có đủ nam tính, phải đáng mặt đàn ông, Cyrille đã chấp nhận điều mà chúng tôi gọi là thông minh về tính dục. Anh chính là anh và bất chấp mọi quy tắc do xã hội áp đặt.

Nhớ lại cái “tôi” tính dục thầm kín

Chúng ta ít nhiều đều phụ thuộc vào những định kiến khuôn sáo. Trong quan hệ giới tính, những người thông minh là những người biết khảo sát những khác biệt về giới tính, những khác biệt có thật hay giả định. Họ không khẳng định những nét chung nhất của đàn ông về phụ nữ mà suy nghĩ nhiều hơn về cung cách và những trông đợi có liên quan mà cả hai giới vận dụng trong quan hệ giữa cá nhân với cá nhân. Họ biết rằng trái với những định kiến vẫn tồn tại trong nền văn hoá của chúng ta, thật ra rất ít có sự khác biệt nam nữ trong các lĩnh vực, trong thái độ và hành vi ứng xử tính dục và mức độ nữ tính hay nam tính cũng thay đổi từ cá nhân này sang cá nhân khác.

Khi sự tồn tại của những khác biệt đó được chứng minh, biết rõ khác biệt đó và lợi dụng sự hiểu biết đó là một khía cạnh quan trọng trong tri thức về tính dục. Nhưng biết rõ sự thật về những định kiến giả dối là mấu chốt để thoát khỏi ảnh hưởng hạn chế của những định kiến đối với quan hệ lứa đôi. Cuối cùng, biết rõ những khác biệt nam nữ sẽ giúp bản thân mỗi người có những nét đặc sắc vừa thuộc nam tính, vừa thuộc nữ tính, đồng thời giúp phát triển cuộc sống giới tính phong phú và lý thú hơn. Những định kiến khuôn sáo khiến

chúng ta phải tin rằng đàn ông hay phụ nữ “phải” như thế này, thế khác, ứng xử ra sao trong sinh hoạt giới tính, mong đợi người yêu phải thế này thế kia chỉ làm cho cuộc sống lứa đôi đơn điệu, tẻ nhạt và kém hạnh phúc.

Trắc nghiệm tri thức tính dục của bạn

Bạn sẽ hành động thế nào trong tình huống sau đây: Người yêu của bạn trong sinh hoạt giới tính đối xử như một người khác giới. Ví dụ: nếu người yêu của bạn là nữ thì cô ấy có thái độ chủ động hoặc hăng hái, mạnh bạo như đàn ông, và ngược lại nếu là nam thì lại có thái độ rụt dè, ngượng ngịu bị động như đàn bà.

Sau đây là vài hướng suy nghĩ:

- Bạn sẽ không thoải mái, lúng túng hay bạn thấy thế lại càng kích thích hơn?
- Cách ứng xử như thế nào được bạn cho là thuộc về nam tính hay nữ tính?
- Bạn có sợ rằng cách ứng xử khác thường như thế là dấu hiệu về sự thay đổi cá tính của người yêu hay thay đổi về bản chất mối quan hệ của bạn với người yêu?

Nói chung, bạn sẽ phản ứng như thế nào khi một người nào đó đi chệch ra ngoài cái mà bạn coi là cách xử sự “bình thường” của đàn ông hay phụ nữ? Bạn có khó chịu không? Những “sai lệch” như thế có ý nghĩa đặc biệt gì với bạn không? Ví dụ nếu bạn là nữ và bạn không thích đàn ông có thái độ thụ động, bạn có sợ giá trị của bạn sụp đổ không? Nếu bạn là nam, bạn có xu hướng cảm thấy mình bất tài, kém năng lực khi tiếp xúc với những phụ nữ độc đoán chuyên quyền không?

Hãy ghi nhớ những nguyên tắc sau đây:

- + Có những kiến thức nghiêm chỉnh về giới tính:
 - Tất cả mọi đàn ông đều không ai giống ai. Phụ nữ càng như vậy.
 - Bạn hãy nghĩ là những sự khác biệt nam nữ về thái độ và cách xử sự trong sinh hoạt giới tính phụ thuộc vào điều kiện xã hội và có thể quên đi.
 - Bạn hãy cố gắng không rơi vào sai lầm như nghĩ rằng tư tưởng và tình cảm của đàn ông và phụ nữ đều hoàn toàn như nhau hay ngược lại.
 - Các công trình nghiên cứu đều chứng tỏ rằng nhiều định kiến khuôn sáo về khác biệt nam nữ trong thái độ đối với giới tính là sai. Bạn hãy tránh đừng gán những sai lầm đó cho riêng giới nam hay giới nữ. Những người không bị gò bó vào những vai trò gán cho giới (nam hoặc nữ) theo truyền thống đều có đời sống giới tính và quan hệ lứa đôi tốt đẹp.
- + Hiểu rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình

- Bạn đừng tự giới hạn vào những ý tưởng đã tiếp thu được về nam hay nữ “phải” có cách xử sự như thế nào cho hợp với vai trò giới tính.
- Bạn hãy thử áp dụng khi nằm bên cạnh người yêu hay ở nơi khác những cách xử sự mà bạn cho rằng đó là của người khác giới với mình.
- Bạn hãy tự trau dồi những đặc tính của người khác giới.
- Bạn hãy gạt đi những giới hạn của bản sắc riêng để đưa vào bản sắc của mình một loạt những hành vi ứng xử giới tính mà bạn cho là thuộc nam tính và cả những hành vi mà bạn cho là nữ tính.
- + Có khả năng thông cảm với người khác
- Bạn từng nghĩ rằng đàn ông không thích “dịu dàng, âu yếm” hoặc không có khả năng áp dụng cử chỉ âu yếm trong sinh hoạt giới tính, nhưng hãy nhớ rằng một vài người đàn ông không bằng phụ nữ khi phải thừa nhận hay bày tỏ nhu cầu âu yếm và thường tách rời sự âu yếm với những ham muốn thuần túy thuộc về thể xác.
- Bạn hãy thử không lên án hay không lãng tránh người yêu có hành vi ứng xử không phù hợp với tư tưởng của bạn là đàn ông thì “phải” thế này, phụ nữ “phải” thế kia.
- Khi có những khó khăn giới tính xảy ra, bạn hãy nghĩ rằng đó là do thiếu sự trò chuyện trao đổi với người yêu hơn là do sự khác biệt nam nữ.
- Bạn hãy trao đổi với đối tượng của bạn về những trông đợi liên quan đến cách xử sự “phải có” của một người đàn ông hay của người phụ nữ khi nằm bên nhau.

Chương 10. BẠO LỰC GIỚI TÍNH VÀ SỰ CHỈNH PHỤC LẠI CÁI “TÔI” TÍNH DỤC THẦM KÍN



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 3. HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO](#)

Nếu ai cầm cái chảo rán đập lên đầu bạn thì bạn có gọi đó là làm bếp không?

Mike Lew - Victims no longer - (Không còn là nạn nhân)

Biết và tiếp nhận cái “tôi” tính dục thầm kín của mình là một dấu hiệu thông minh về tính dục. Lãng quên nó có thể dẫn đến đau khổ và rối loạn ghê gớm, thậm chí có những hành vi ứng xử có hại cho bản thân. Cái “tôi” tính dục thầm kín như đã biết là bản sắc thật sự của chúng ta với tư cách là con người có giới tính. Đó là tất cả mọi tình cảm và những kinh nghiệm hoạt động giới tính của chúng ta cộng lại. Nó biểu thị những ham muốn tính dục thật sự cùng những liên tưởng, đôi khi không lành mạnh mà chúng ta lĩnh hội được và phát triển trong quá trình cuộc sống giới tính của mình.

Chúng tôi đã thấy phần đông những người tham gia vào công trình nghiên cứu đạt được số điểm thấp khi trả lời những câu hỏi liên quan đến sự hiểu biết bản thân. Nói một cách khác, là trình độ hiểu biết, thông cảm chấp nhận cá tính giới tính của mình. Khi còn nhỏ đã bị lạm dụng tình dục thì khi lớn lên hầu như phải chịu hậu quả là không có hiểu biết gì về bản thân. Những người đã bị lạm dụng tình dục thường xuyên tránh không muốn cảm nhận việc đang xảy ra và không muốn dùng kinh nghiệm của quá khứ để hiểu rõ bản năng tính dục hiện tại. Ngoài ra, họ ghê sợ không dám xem xét thật kỹ bản năng tính dục bởi lẽ làm như vậy chỉ gọi lại những cảm xúc đau đớn. Trong khi đó, dư luận xã hội lại tiếp tục khuyến khích bỏ qua chuyện cũ, gạt bỏ một sự thật xảy ra trong quá khứ cuộc sống giới tính, đồng thời giấu kín trong im lặng sự xấu hổ của mình. Dẫu rằng việc không chịu tìm hiểu bản thân là có thể hiểu được nhưng cũng để lại hậu quả nặng nề. Đó là sự không biết được những mối liên tưởng phức tạp giữa tình dục và bạo lực hoặc sự làm nhục. Vì vậy ham muốn giới tính và những sự ưa thích thật sự đã bị biến dạng. Những ai đã bị lạm dụng tình dục lúc còn nhỏ thường cảm thấy đau khổ về những “trục trặc” giới tính và ít thấy thỏa mãn tình dục, dễ tìm lối thoát bằng cách có nhiều đối tượng và do đó dễ có nguy cơ mắc và làm lây lan rộng hơn nữa những bệnh lây qua đường tình dục như HIV/AIDS. Thêm nữa họ còn

có thể trở nên thiếu bản lĩnh trong sinh hoạt giới tính, dễ phụ thuộc vào người khác và còn có nguy cơ là nạn nhân của những hành động bạo lực tình dục khác được lặp lại và trong số họ, một phần nhỏ có thể trở thành thủ phạm của những vụ bạo lực đối với người khác nữa.

Những kết luận trong công trình nghiên cứu của chúng tôi đem hy vọng cho người đã bị lạm dụng tình dục sẽ không phải chịu những hậu quả nặng nề, nhưng với điều kiện là người đó phải giành lại cái “tôi” tính dục thầm kín của mình. Nhờ đó, họ có thể vượt qua hậu quả của bạo lực giới tính và có được một cuộc sống giới tính bình thường, phát triển tốt đẹp. Công trình nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng: những người tìm hiểu cái “tôi” tính dục thầm kín của mình có nhiều cơ hội để vượt qua những trải nghiệm đau buồn và đáng sợ trong quá khứ, từ đó hiểu được bằng cách nào có thể vượt qua những trải nghiệm đó, đồng thời xây dựng những mối quan hệ giới tính thẩm thiết, phong phú và có ý nghĩa. Dù điều đó có vẻ khó khăn nhưng với sự giúp đỡ của bạn bè, của người yêu và các nhà tâm lý học nếu cần, đương sự vẫn có thể nhìn lại và xem xét quá khứ, tìm ra sự thật về những trải nghiệm giới tính, tìm ra cách thức để thông cảm với người khác trong mối quan hệ giới tính lành mạnh và phong phú.

Hậu quả của bạo lực giới tính

Đôi khi người ta nghĩ rằng những lạm dụng tình dục dưới dạng đơn giản (chưa phải là hiếp dâm thật sự) như: vuốt ve, phô bày cơ quan sinh dục của người lớn với trẻ em... là không quan trọng và ít để lại dấu vết trong đời sống giới tính của nạn nhân khi đã trưởng thành. Đúng là hành động lạm dụng càng nghiêm trọng và thường xuyên thì hậu quả càng nghiêm trọng, nhưng những dạng bạo lực ít nghiêm trọng cũng để lại những dấu ấn đáng sợ.

Hãy lấy trường hợp của Christelle và những chấn thương về tâm thần mà cô phải gánh chịu hồi còn nhỏ làm ví dụ.

Hiện nay Christelle là sinh viên khoa Tội phạm, 22 tuổi, tóc vàng, mắt màu xanh nhạt. Được hỏi: Cô đã mong đợi ở cha mẹ điều gì để giúp cô có được cuộc sống giới tính lành mạnh khi vào đời? Cô trả lời rầu rĩ: “Tôi chỉ mong mẹ tôi đừng bao giờ quan hệ với lũ đồ bại, nhơ bẩn. Việc đó làm tôi chán ghét chuyện tình dục”. Hỏi ra mới biết, khi lên 3 tuổi, bố mẹ cô bỏ nhau. Cô về ở với mẹ ở vùng ngoại ô giàu có. Vì còn trẻ nên mẹ cô có nhiều chuyện dạn dít yêu đương. Trong số người tình của mẹ thì Emmanuel là một gã thô lỗ cực cần. Hai người chung sống với nhau được 10 năm, sinh được 1 trai, 1 gái rồi cũng bỏ nhau. Thế mà lão bố dượng kia đã định gở trò thú tính với con riêng của vợ! Tuy đã ra ở riêng nhưng thỉnh thoảng hắn vẫn đến nhà mẹ cô xem tivi, đánh bài... Cô kể lại:

Nếu nói không ngoa thì lão ta là một con quỷ. Hắn hay mặc đồ lót đi chơi và đã cố ý làm như vậy. Người hắn hôi hám như lợn và luôn nhìn tôi bằng con mắt khác thường. Lúc đó tôi không hề biết cái nhìn đó của hắn là bao hàm ý nghĩa tình dục, nhưng thật sự tôi rất khó chịu. Buổi tối hắn thường vào buồng riêng của tôi, tuy không sờ soạng nhưng hắn cứ nhìn tôi chăm chăm. Tôi thấy khó chịu vì có một lần đang đêm, hắn vào buồng và ngồi trên giường tôi. Tôi vội hét lên gọi mẹ. Hắn vội lủi ra ngoài rất nhanh để mẹ không trông thấy. Lúc 6, 7 tuổi, tôi đã xem phim kích dục với lão ta. Đó là một hôm tôi đi học về thấy hắn mặc quần đùi nằm trên divăng xem phim kích dục. Lúc tôi đi ngang qua, hắn hỏi:

- Con có muốn ngồi đây với bố không?
- Bố đang xem phim gì thế? Con không thích.

Tôi nói rồi bước nhanh vào buồng nhưng rồi tôi quay ra và đứng xem phim gì. Toàn những cảnh khỏa thân, tôi đi ra ngoài. Hắn còn hỏi:

- Con không muốn xem nữa à?

Tôi cảm thấy trong người bối rối và bận tâm suy nghĩ, chẳng hiểu chuyện tình dục là gì, chỉ biết đó là chuyện của người lớn, kể cả phim kích dục cũng vậy, chỉ dành cho người lớn. Nghe nói người lớn xem loại phim này rồi bậy bạ với nhau. Lớn lên, một thời gian dài tôi chẳng nghĩ đến và cũng chẳng muốn quan hệ giới tính với ai. Lần đầu tiên đối với tôi là năm tôi 18 tuổi, nghĩ lại mà sợ... và chán. Gã đàn ông nằm với tôi mặc chiếc áo phông đầy vết bẩn ở bụng. Tôi cho vì thế tôi xa lánh đàn ông và sau đó là dè chừng họ. Khi mới bắt đầu quan hệ với ai, tôi tự hỏi không biết anh ta có giấu diếm điều gì với mình không? Có đóng kịch với mình không? Nhưng dù giấu kín đến đâu một lúc nào đó cũng sẽ lộ ra. Anh ta có phải là đứa bản thủ tồi tệ không nhỉ?

Câu chuyện của Christelle chứng tỏ: dù bị lạm dụng tình dục lúc tuổi thơ dưới những dạng “tê nhị” như thế nào đi nữa thì những tổn thất để lại vẫn cứ in sâu và lâu dài. Còn bé như vậy đã phải chứng kiến “chuyện người lớn” nên lớn lên, Christelle đã khắc sâu trong tâm trí những kỷ niệm không vui lúc tuổi thơ. Những ý tưởng biến dạng về giới tính có từ lúc nhỏ cứ theo thời gian mà phát triển dần lên. Emmanuel - bố dượng của cô đã vượt qua giới hạn mà con trẻ mong đợi ở người lớn nhất là những người có trách nhiệm chăm sóc chúng. Còn Christelle thì phải trải qua quãng đường dài và khó khăn để tìm lại bản năng giới tính của mình. Giống như đa số các nạn nhân bị lạm dụng tình dục lúc nhỏ tuổi, Christelle đã “ghê sợ” chuyện tình dục, tự vùi dập bản năng tính dục của mình, tự mình cắt đứt liên hệ với cái “tôi” tính dục thầm kín, phủ nhận những ham muốn tự nhiên và chính đáng của mình.

Tìm lại cái “tôi” tính dục thầm kín. Đừng mong đợi bạo lực

Do mất liên hệ với cái “tôi” tính dục thầm kín, những nạn nhân của các vụ cưỡng hiếp, có thể một cách không cố ý, lại mong đợi lặp lại chấn thương tâm thần đã qua. Nhiều người có hành vi xử sự gây tổn hại cho bản thân và cho người khác. Như trong một cái vòng luẩn quẩn của bạo lực giới tính, những người kém thông minh trong lĩnh vực này, đặc biệt là không biết rõ chính mình thì dễ có nguy cơ trở lại là nạn nhân của các hành động bạo lực giới tính hoặc chính mình lại là người xử sự bạo lực đối với người khác. Những người này dễ có nguy cơ có nhiều đối tượng quan hệ, trở nên lệ thuộc người khác về giới tính và tin vào huyền thoại cho rằng phụ nữ muốn bị cưỡng hiếp hoặc thích như vậy. Tin như vậy thì càng dễ có nguy cơ gây tổn hại cho người khác và có thể mất mọi ham muốn giới tính. Cuối cùng chúng tôi tin rằng họ dễ bị đau đớn về thể xác vì họ không biết rõ chính mình, thiếu tôn trọng bản thân và hành động thiếu suy xét để bảo vệ chống lại các bệnh lây lan qua đường tình dục.

Bước đầu để vượt qua quá khứ đau buồn này, tìm lại bản sắc giới tính của mình là chấm dứt không làm sống lại quá khứ. Có thể đạt được điều này bằng cách xác định rõ những cách ứng xử nào là có hại và nhận thức được nỗi đau khổ gây ra cho bản thân và cho người khác. Bước tiếp theo là nhận ra mối liên hệ giữa hiện tại và quá khứ, tìm hiểu xem cách xử sự về giới tính hiện nay là hậu quả của bạo lực giới tính trong quá khứ như thế nào. Cuối cùng là chấm dứt cách xử sự xung động với đối tượng đáng tin cậy hoặc với người nào đó có thể thông cảm với quá khứ của mình, vượt qua nỗi xấu hổ tủi nhục cũ, khắc phục tâm trạng chán chường chính bản thân và cố gắng khôi phục lòng tin đối với mọi người.

Trong chương này, chúng tôi nghiên cứu 4 loại trường hợp những nạn nhân bị lạm dụng tình dục đã làm sống lại tinh thần bị tổn thương một cách không cố ý như thế nào.

Một là, tìm kiếm nhiều đối tượng để quan hệ

Hai là, trở thành say mê thái quá chuyện tình dục.

Ba là, biến kẻ khác thành nạn nhân do tin vào điều hoang tưởng cho rằng phụ nữ muốn hoặc thích bị cưỡng dâm.

Bốn là, trở nên “chán giới tính” tức mất hết mọi ham muốn giới tính.

Christelle và nhiều đối tượng bạo lực của cô

Cũng giống như nhiều nạn nhân của lạm dụng tình dục khác, Christelle trong một thời gian dài có nhiều đối tượng để quan hệ giới tính. Cô thường quan hệ với những người “hành

hạ” cô: Gần 20 tuổi, tôi có một thời kỳ quay sang trái hay sang phải là đã có người yêu rồi. Thực tế tôi đã xử sự một cách vô lý và bất lợi cho tôi, cứ thích ai là tôi sẵn sàng trao thân. Tôi không dành thời gian để suy nghĩ xem mình có nên hay không nên “quan hệ” với người chưa biết rõ hoặc với người mới gặp một buổi tối hay không. Đúng là sau khi quan hệ vội vàng, tôi chẳng thấy thoải mái gì. Nhiều khi tôi có quan hệ không hay lắm với đàn ông. Lúc nào cũng một loại người như thế, toàn những kẻ lợi dụng, chẳng tử tế gì.

Tất cả những gì họ muốn chỉ là “chuyện ấy”, tôi biết và cố ý làm như vậy.

Điều nói lên trong công trình nghiên cứu của chúng tôi là những ai đã bị lạm dụng tình dục lúc nhỏ thường có nhiều đối tượng giới tính hơn người khác. Chúng tôi không phải là người duy nhất nêu lên mối tương quan này.

Năm 1996, Robyn Walser và Jeffrey Kem, trường Đại học Nevada đã công bố công trình nghiên cứu đối với 116 người phụ nữ đang dùng liệu pháp tâm lý tại một phòng chữa bệnh ngoại trị và ở các cơ sở điều trị tư nhân tại Las Vegas. Trong số 116 người có 71 người khai đã là nạn nhân bị lạm dụng tình dục. Họ thừa nhận có mức độ phạm lỗi về tình dục cao hơn người khác. Mặc dù những người mắc tội lỗi về tình dục thường có ít đối tượng giới tính và cuộc sống giới tính cũng kém sôi động nhưng những phụ nữ là nạn nhân của các hành vi lạm dụng tình dục thường có nhiều đối tượng hơn bình thường. Họ thường bắt đầu cuộc sống giới tính sớm - nghĩa là chỉ mới làm quen với nhau lần đầu họ đã vội “trao thân”. Họ có nhiều đối tượng, có nhiều đàn đúm ngoài hôn nhân hơn bình thường. Lạm dụng tình dục càng nghiêm trọng thì càng có nhiều đối tượng

Không nên quên rằng những người lúc nhỏ đã một lần (hoặc nhiều lần) bị lạm dụng tình dục thì khi lớn lên có nguy cơ trở thành nạn nhân lạm dụng tình dục ở tuổi thanh thiếu niên và ở người lớn sau này. Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh: những phụ nữ lúc nhỏ bị lạm dụng tình dục, lúc lớn lên có khuynh hướng tìm kiếm nhiều bạn tình nhưng cũng dễ bị cưỡng hiếp.

Trước hết, khó mà tin hoặc thừa nhận là ai đã bị chấn thương tâm lý về tình dục có thể về sau này có nhiều bạn tình. Chúng tôi đã thấy một trong những lý do đưa đến tình hình trên. Julie - người phụ nữ trẻ tuổi mà chúng tôi đã nói ở chương 2 đã thổn thức khi trao thân cho người bạn thân của mình. Khi còn là sinh viên đại học, cô đã bị cưỡng hiếp và tự coi mình là một phụ nữ “khác thường” vì cô lao vào việc tìm kiếm những vụ đàn đúm giới tính. Theo cô cho biết, đó là một cách vượt qua tổn thương tâm thần do bị cưỡng hiếp gây ra để tự thuyết phục rằng bản năng giới tính của cô vẫn bình thường, không có vấn đề gì.

Cũng còn nhiều lý do khác nữa. Một trong những hậu quả tai hại nhất của bạo lực tình

dục ở tuổi thơ và người lớn là những tổn thất về tính tự trọng và hình ảnh về bản thân. Nói chung, họ có cảm giác “bị lên án”, “bị để ý”, “bị lây nhiễm” hoặc tệ hơn nữa tự coi như “đồ dơ bẩn”, vừa đau khổ, vừa tủi nhục, xấu hổ, vừa thấy như “có tội”.

Cuộc điều tra của chúng tôi cho thấy rõ: khi còn nhỏ tuổi bị lạm dụng tình dục thì khi lớn lên càng dễ bị phạm tội về tình dục.

Một lý do khác, những biến cố xảy ra trước đây thời thơ ấu đã từng bị coi là tội tệ xấu xa thì sau này lại cho là bình thường, quen thuộc. Vì những lý do đó, chúng ta thấy nạn nhân các vụ lạm dụng tình dục lúc nhỏ tuổi có thể gây lại những tổn thương tâm thần đó khi bước vào đời như lao vào các quan hệ giới tính một cách dễ dãi với cả những người có khả năng hành hạ hay cưỡng dâm họ.

Để khắc phục quá khứ, điều quan trọng không những phải nhận biết hành vi ứng xử thế nào là có hại mà còn thiết lập mối quan hệ giữa quá khứ và hiện tại, hiểu được mối quan hệ giữa cách ứng xử hiện nay với lạm dụng tình dục. Với độ lùi của thời gian, Christelle đã hiểu ra rằng trong thời kỳ hoạt động giới tính rất sôi động ở tuổi mới lớn cô không tự giới hạn chọn những người đàn ông mãnh liệt một cách “cố ý” mà cô biết rõ họ vốn không phải như thế mà lại phụ thuộc từ rất sớm vào việc lựa chọn loại người rất đặc biệt: “Tôi để ý thấy rằng có một số đàn ông luôn luôn hấp dẫn tôi. Đó là những người thuộc loại độc ác dữ dằn như Emmanuel - bố dượng tôi mà mẹ tôi đã kể... Và những chàng trai như thế bao giờ cũng mãnh liệt”.

Christelle đã tìm thấy một lý do khác dẫn đến cách xử sự của cô: “Người ta khắc sâu vào tâm trí ý kiến cho rằng bị hành hạ là bình thường” và nhân cách của cô đã được hình thành theo nguyên tắc đó. Không may là cô không thể để người đàn ông đối xử tử tế, tôn trọng cô: “Đối với tôi, đàn ông là không tử tế gì đâu. Khi có ai đó tử tế, tôi tự hỏi trong đầu anh ta có gì không bình thường không? Tôi không có thói quen nhìn nhận khác và chẳng biết có cái gì hơn thế”.

Những phụ nữ lúc nhỏ tuổi bị lạm dụng tình dục nói chung thường khó có lòng tin vào người người khác và có những quan hệ âu yếm dịu dàng trong khi đó bản thân họ cũng có thể tỏ ra dịu dàng âu yếm với người khác. Họ luôn luôn có những nhận định cay độc, chua chát, nghi ngờ người khác giới, không tự kiểm chế được và không giữ kín được nổi bất hạnh gặp phải lúc ấu thơ, cho nên không thể có những quan hệ bạn bè hay yêu đương chân thành và bền vững. Khi đã thành người lớn, họ tiếp tục cảm thấy cô đơn. Sự dịu dàng có vai trò mấu chốt trong sức khỏe tâm thần, sức khỏe thể chất và trong cuộc sống tình dục mãn nguyện. Những mối quan hệ không chút âu yếm còn tệ hại hơn là những quan hệ ít ỏi. Lòng

nhật tình, yêu thương, sự thông cảm và nương tựa vào nhau cũng như khả năng có thể phát hiện những tâm tư, tình cảm và kinh nghiệm của nhau là những điều rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần.

Hiện nay, Christelle cố xây dựng cho mình một thái độ dịu dàng triu mến và niềm tin đối với một bạn trai có tình yêu thật sự và trung thực đối với cô. Cô cũng cố gắng để tin rằng người yêu của cô hiện nay - Raphael xứng đáng với lòng tin cậy: “Tôi tin là tính đa nghi của tôi là do quá khứ để lại. Raphael nói rằng anh luôn ở bên tôi và muốn lấy tôi làm vợ. Anh chỉ làm những điều tốt cho tôi. Vừa qua, tôi cùng với anh đi nghỉ ở bờ biển. Tại đây có rất nhiều cô gái đẹp nhưng chưa bao giờ tôi bắt gặp anh nhìn một cô gái nào khác. Nhưng tôi chưa hẳn tin vào những tình cảm anh dành cho tôi. Tôi còn ngờ vực cánh đàn ông lắm”.

Mặc dù Christelle vất vả lắm mới có được lòng tin đối với người khác nhưng cô hiểu tính đa nghi là do quá khứ gây ra. Để nói được cảm nghĩ lúc bị lạm dụng tình dục thì bản thân mình phải muốn bộc bạch tâm sự quá khứ với những người gần gũi thân thiết như bạn bè, cha mẹ hay người yêu. Rất nhiều nạn nhân cảm thấy không có khả năng nói hết với người yêu mặc dù họ đủ yên tâm để có thể làm việc đó mà không gặp cản trở gì. Trong giọng nói của Christelle còn thoáng thấy nỗi lo âu không được chân thành lắm với Raphael, mặc dù cô biết cô có thể tin cậy anh: “Tôi chưa hoàn toàn tin anh. Tôi không nghĩ rằng có thể nói hết với anh. Tôi không biết tại sao tôi không thể làm được điều đó vì anh đã làm tất cả cho tôi. Ví như khi tôi bấm điều khiển từ xa của tivi, nếu trúng kênh đang chiếu phim kích dục, lập tức tôi tắt ngay vì tôi thấy khó chịu. Tuyệt đối tôi không thể xem phim ấy cùng anh. Anh không hiểu lý do tại sao và tại sao tôi lại không thể nói ra lý do đó được. Tôi có nói với anh về Emmanuel - bố dượng tôi và hành động của hắn khi vào buồng tôi. Anh thật sự phản đối hành động thô lỗ của hắn. Nhưng tôi không thể kể với anh chuyện hắn ép tôi xem phim kích dục cùng hắn bởi tôi không muốn anh nghĩ tại sao tôi lại làm thế. Chuyện này đã để lại trong tâm trí tôi những dấu vết không dễ xóa đi được”.

Với tư cách cá nhân, chúng ta thường không muốn nhắc đến sự thật những sự việc xảy ra trong quá khứ, cho nên rất khó khăn khi chia sẻ sự thật đó với bạn bè hay với những người mà ta yêu mến. Nếu những nạn nhân thấy khó khăn khi tiết lộ những điều đã xảy ra với họ thì chính là một phần vì họ thường tách khỏi những kinh nghiệm đã qua và một phần do những tổn thất lâu dài do bị lạm dụng tình dục gây ra đối với bản sắc. Vì vậy quên đi sự thật cay đắng của quá khứ với nhiều đối tượng thì dễ hơn là đem sự thật đó nói với một đối tượng tiếp nhận nó.

Cái khó nhất đối với Christelle cũng như nhiều nạn nhân lạm dụng tình dục khác chính

vì những kỷ niệm về sự việc đã qua hồi thơ ấu thi thoảng vẫn tái hiện một cách đều đặn khi cô ở bên Raphael: “Thực tế là khi nhớ lại chuyện cũ trong lúc ân ái với Raphael, cuộc hoan lạc đã phải dừng lại. Thật kinh khủng. Tôi không muốn tiếp tục với Raphael nữa. Tôi sợ rằng điều đó sẽ làm cuộc sống giới tính của tôi trở nên khó khăn. Rất tiếc là như vậy. Cái đó không thể là một cái gì xấu xa đến mức như thế”. Giờ là lúc Christelle phải nói với Raphael nỗi đau khổ và băn khoăn của cô mỗi khi “quan hệ” với anh. Nếu không sẽ có nguy cơ cô phải chấm dứt một quan hệ lành mạnh và sẽ bỏ lỡ cơ hội giành lại bản năng giới tính của mình. Một công trình nghiên cứu năm 1999 đã cùng cố nhận định về lạm dụng tình dục có hại đến bản năng giới tính tương lai của nạn nhân. Illian Flemming và Paul Mullen đã tiến hành công trình nghiên cứu dịch tễ học rộng lớn về hậu quả của lạm dụng tình dục đối với phụ nữ tại Ô-x-trây-li-a. Hai ông gửi bản câu hỏi điều tra đến 710 phụ nữ nạn nhân các vụ lạm dụng tình dục lúc họ chưa đủ 16 tuổi. Các câu trả lời cho biết: họ bị rối loạn về tình dục nhiều hơn những người không phải là nạn nhân: khô âm đạo, không đạt cực khoái, đau đớn khi giao hợp, thiếu quan tâm đến giới tính và không thấy hưng phấn.

Nếu những công trình trên đây gợi ý rằng: lạm dụng tình dục trẻ em có thể là nguyên nhân trực tiếp của những trục trặc giới tính khi nạn nhân trưởng thành. Lạm dụng tình dục trẻ em không nhất thiết là nguyên nhân trực tiếp của những rối loạn tình dục khi nạn nhân lớn lên mà phức tạp hơn ở chỗ: những vụ lạm dụng tình dục đã làm cho nạn nhân không hiểu rõ cái “tôi” tính dục của mình và thiếu tri thức tình dục. Kết luận này dựa vào kỹ thuật thống kê cho phép các nhà nghiên cứu đi sâu vào hai nhân tố khác nhau đã gây ra những rối loạn đối với nạn nhân - trong trường hợp nói đây là lạm dụng tình dục đối với trẻ em và sự hiểu biết cái “tôi” tính dục thầm kín. Trong trường hợp này, sự phân tích đã chứng minh: những hành vi lạm dụng tình dục đối với trẻ em đã giảm đi sự hiểu biết về cái “tôi” tính dục thầm kín của các nạn nhân khi lớn lên, điều này đến lượt nó gắn với những rối loạn tình dục.

Khi còn nhỏ là nạn nhân của lạm dụng tình dục thì khi lớn lên không nhất thiết bị rối loạn kéo dài đến suốt đời. Bởi lẽ nguyên nhân trực tiếp dẫn đến các rối loạn đó là do thiếu tri thức giới tính (hay còn gọi là kém thông minh về giới tính). Nếu chịu khó tìm hiểu cái “tôi” tính dục thầm kín, tìm cách làm sáng tỏ các mối liên tưởng do các biến cố xảy ra trong quá khứ, tách chúng ra khỏi những ham muốn lành mạnh và chân thành thì có thể đem lại hy vọng khắc phục những rối loạn đó và có được một cuộc sống tình dục hài hòa hơn.

Christelle sau khi xem bản câu hỏi điều tra về các rối loạn đối với các nạn nhân lạm dụng tình dục ở trẻ em đã khai rằng: cô hầu như mắc tất cả các rối loạn nêu trong bảng câu hỏi kể cả thiếu ham muốn, khó đạt đến cực khoái và đau đớn khi giao hợp. Cô rất sợ hậu quả của các khó khăn về tính dục sẽ ảnh hưởng xấu đến quan hệ với Raphael. “Đó là một

người rất tuyệt vời. Còn về tình dục cũng tạm được. Tôi còn giấu anh nhiều điều và không muốn nói: Với em cũng chưa thật tốt lắm! Nhưng thật sự tôi sợ một số vấn đề tình dục sẽ có ảnh hưởng đến quan hệ của chúng tôi. Raphael yêu cầu tôi chiều theo ý anh thực hiện một số động tác... nhưng tôi từ chối. Tôi cũng không muốn anh đung vào một số bộ phận trong cơ thể. Có những việc đáng lẽ phải nói thẳng em thích thể này, em không thích thể kia nhưng tôi lại không dám. Tôi nghĩ ngoài quan hệ giới tính, quan hệ giữa chúng tôi rất tốt đẹp rồi. Tôi không muốn vì thế mà làm hỏng đi tất cả. Nhưng tôi hiểu rằng trong thế giới hiện đại ngày nay không thể có quan hệ tốt với nhau mà không có sự hòa hợp về tình dục”.

Mặc dù đã tiến bộ nhiều nhưng Christelle còn phải làm nhiều hơn nữa, nhất là trên một khía cạnh quan trọng của tri thức tính dục (thông minh về tính dục). Cô phải nói thẳng với Raphael cô thật sự muốn gì và không muốn gì khi hai người bên nhau. Cô sẽ thấy có thêm một chút thật thà, thẳng thắn sẽ tạo thuận lợi cho cuộc sống tình dục tốt hơn thế.

Christelle đã trải qua một chặng đường dài và khó khăn mới hiểu được thực chất giới tính riêng và giành lại bản năng tính dục. Cô thấy quan hệ của bố dượng với cô đã có ảnh hưởng đến mức nào. Tìm hiểu chuyện xảy ra trong quá khứ để khôi phục sự tiếp xúc với cái “tôi” tính dục thầm kín, Christelle đã vượt qua bước thứ hai để giành lại giới tính của riêng mình. Hiện nay cô có thể tiếp nhận mối quan hệ với một “người tốt”, “đứng đắn” hơn là chạy theo các mối tình phiêu lưu nguy hiểm với những loại đàn ông “mãnh liệt” để kết thúc bằng việc tái diễn những chấn thương hồi nhỏ. Việc cô không chấp nhận bị hành hạ đã là một dấu hiệu tốt, nhưng cô còn phải thật thà, thẳng thắn với Raphael những điều riêng tư của mình để hiểu rằng không phải suốt đời cô bị quá khứ “bám riết” và cũng để Raphael không thể trách cứ cô về những việc đã xảy ra, từ đó làm cho cuộc sống tình dục tốt đẹp hơn.

Richard và câu chuyện về cưỡng dâm

29 tuổi và là một cầu thủ có hạng, Richard lớn lên ở vùng ngoại ô và đã phục vụ 4 năm trong ngành cảnh sát. Lúc này anh đã đổ cử nhân và muốn trở thành một trợ lý xã hội. Anh nghĩ lúc 14 tuổi có lẽ anh đã bị một cô gái nhiều tuổi hơn cùng khu phố lạm dụng tình dục. Anh không nhớ chính xác, chỉ ngờ ngợ vậy thôi. Dù sao mọi việc xảy ra đều do cô gái nọ xếp đặt. Anh kể: “Cô ấy 18 tuổi và là bạn của chị tôi. Chuyện xảy ra vào một buổi tối. Hôm đó tôi uống hơi nhiều rượu nên chệnh choáng say. Chúng tôi đi chơi và “quan hệ” với nhau ở ghế sau xe ô tô. Tôi phải là tôi không nhớ được gì, nhưng tôi loáng thoáng nhớ là tôi đã có quan hệ giới tính với một cô gái lớn tuổi hơn ở cạnh nhà. Đôi khi tôi nghĩ có lẽ mình tưởng tượng. Nói chung tôi tự hỏi: không biết có thật như thế không hay chỉ xảy ra trong đầu”.

Cũng như Christelle và nhiều nạn nhân khác, Richard đã có nhiều bạn tình, nhiều đến

mức khi chúng tôi hỏi bao nhiêu anh chỉ cười trả lời: “Thành thật mà nói, tôi cũng không biết thật sự là bao nhiêu cô đã qua tay tôi”.

Anh thường xuyên có nhiều mối tình. Hai bên quan hệ tình dục với nhau trong lúc anh thật sự cũng không ham muốn gì. Bề ngoài nhìn vào thì có vẻ như miễn cưỡng. Anh kể: “Tôi có nhiều bạn gái. Các cô đều thích tôi. Cuối cùng bao giờ cũng kết thúc bằng cảnh hai người nằm với nhau ngay cả khi tôi không thích. Tôi không hiểu sao tôi lại làm thế và sau đó tôi chỉ muốn tổng ngay cô ta ra khỏi cửa và nói rằng tôi không muốn gặp lại nữa”.

Chỉ sau khi cuộc trò chuyện kết thúc, chúng tôi mới rõ tại sao Richard lại ăn nằm với tất cả các cô gái, kể cả với những cô không hấp dẫn anh lắm. Chúng tôi chấm dứt cuộc hỏi chuyện và hỏi anh muốn có câu hỏi gì không. Richard rất chú ý đến bằng câu hỏi, đặc biệt là những điểm có liên quan đến “câu chuyện hoang đường về cưỡng dâm”. Anh nói: “Những câu hỏi này thật sự quan trọng đối với tôi”. Chẳng hạn như câu: Bạn có nghĩ rằng một cô gái mong đợi bị cưỡng hiếp không hoặc đại loại như thế? Riêng tôi, tôi thấy gần đúng, ngay cả khi tất cả mọi người đều nghĩ là không thể như vậy. Nó gây ra sự xúc phạm về tinh thần. Nhưng tôi nghĩ một phần đúng sự thật. Bởi lẽ tôi hầu như đều rơi vào tay các cô gái ở trong tình huống mà tôi không thể làm gì khác ngoài việc phải chung đụng với họ. Các cô làm cho tôi tin là tôi có một quyền lực nào đó có thể kiểm soát được nên các cô chính là người chủ động cuộc chơi. Họ xếp đặt mọi mưu đồ như: ở nhà một mình, đưa tôi vào phòng hoặc bảo tôi đi kiếm cái gì đó trong buồng rồi sau đó họ làm những việc mà tôi không hề nghĩ đến. Tôi không kiểm chế được... và như các anh biết đấy”.

Richard cảm thấy mình là nạn nhân của phụ nữ. Anh nghĩ rằng họ nắm giữ quyền lực trong tình thế “kích thích” như thế và cố ý đến mức anh không làm chủ được nữa. Và anh vẫn phải tiếp tục quan hệ với các cô gái anh không thích mà không hiểu tại sao. Anh chỉ có một ý thức mơ hồ về một sơ đồ hành vi và cũng chưa bao giờ tự hỏi, tự tìm hiểu xem tại sao mình lại xử sự như vậy. Anh gán tội bất lực, không kiểm soát được các tình huống “tế nhị” tình dục vào những mảnh khoé của các cô gái mà lẽ ra anh phải tìm cho ra mối liên hệ giữa cái bất lực của anh với những kỷ niệm mờ ảo về cuộc lạm dụng tình dục đầu tiên khi mới 14 tuổi trong quá khứ. Tri giác của anh về những hành vi tính dục với phụ nữ hình như vượt ra ngoài việc mô tả những động thái quyến rũ. Đây là một kinh nghiệm của một cậu con trai đã bị một người nào đó nhiều tuổi hơn, có quyền lực hơn, có thể là cô hàng xóm mà anh nhớ một cách lơ mờ. Cũng không ngạc nhiên khi thấy sau khi quan hệ anh đều muốn đuổi các cô gái ra khỏi cửa bởi anh tin rằng họ kiểm soát được các tình huống kích thích, thích bị cưỡng hiếp. Tri giác này có thể dẫn đến có một người nào đó hung bạo hơn Richard thật sự trở thành người chủ động và khóa chặt cái vòng lạm dụng tình dục, trở

thành người thực hành cưỡng dâm chứ không phải bị cưỡng dâm.

Bị lạm dụng tình dục theo cách dù “tế nhị” nhưng vẫn có thật lúc nhỏ tuổi có thể làm rối loạn bản sắc giới tính của một cá nhân và đẩy anh ta đến chỗ hành động bạo lực. David Lisak và Susan Roth trong một công trình nghiên cứu năm 1988 đã chứng minh: sự giận dữ tiềm ẩn và quyền thế chứ không phải ham muốn tính dục bị dồn ép là những nhân tố quan trọng dẫn đến hành vi xử sự của những người đó. Hai ông đã kết luận: đàn ông rất nhạy cảm với cảm giác bị phụ nữ làm nhục và chế ngự, sẽ dễ dàng dẫn đến các tình cảm và phản ứng tức giận, và cũng có khuynh hướng siêu nhạy cảm hơn với cảm tưởng bị phụ bạc, lừa dối và giật dây.

Chắc chắn rằng Richard đã bị các cô gái thao túng và luôn luôn rơi vào các tình huống trong đó anh có cảm tưởng bị cưỡng hiếp và điều đó làm anh cáu giận sau khi quan hệ với họ. Đa số những người đã bị lạm dụng tình dục lúc còn nhỏ không phản ứng bằng cách đem lại khổ đau cho người khác. Nhưng việc thiếu sáng suốt tiềm ẩn một nguy cơ đưa anh vào tình huống mà trong đó anh đã nghĩ sai rằng: cô gái đã bố trí đưa anh vào chỗ “không có sự lựa chọn nào khác” là phải quan hệ với cô. Hơn nữa việc Richard không hiểu được bản năng tính dục của chính mình và cũng không hiểu được bản năng ấy được hình thành qua những hoạt động giới tính đã qua khiến anh bất lực không làm gì được để làm cho cuộc sống tình dục tốt hơn.

Nicolas và chứng “nghiện” tình dục

Chúng ta đã thấy trong các trường hợp của Christelle và Richard, sự đau khổ do lạm dụng tình dục trẻ em gây ra và nhu cầu kiểm soát kinh nghiệm ấy có thể khiến một số người có nhiều đối tượng (bạn tình), những người khác lại “quá say mê tình dục” bằng cách hằng hái tìm kiếm những quan hệ, điều đó chỉ đem lại cho họ rất ít niềm vui, chủ yếu là đau khổ.

Nicolas - một sinh viên 25 tuổi, cao lớn, tóc nâu, với những nét thanh tú và cặp mắt xanh là thành viên cuối cùng trong diện điều tra của chúng tôi. Anh kể lại hồi còn nhỏ, lúc mới lên 7, 8 tuổi anh đã bị một người bạn ở cùng nhà trong gia đình giở trò cưỡng hiếp. “Tôi không còn nhớ, lúc đó tôi như người mất hồn, chẳng có cảm giác gì, hoặc có thấy gì thì bây giờ cũng không còn nhớ nữa. Trong nhà tôi chẳng ai biết chuyện này. Tôi đã để chuyện đó sang một bên. Thật sự không bao giờ nghĩ đến nữa”. Vào tuổi 20, Nicolas đắm “nghiện” tình dục hơn là có cuộc sống sôi nổi về mặt này. Anh tâm sự rằng 14 tuổi đã biết “mùi đời” và đến 23 tuổi đã có khoảng 40 đến 50 cô gái “qua tay” anh. Có thời gian anh chơi cả gái điểm nữa. Trong thời gian này anh còn nghiện rượu và ma túy. Để mô tả ham muốn giới tính thời kỳ đó, Nicolas dùng ngôn ngữ của con nghiện. “Lúc đó tôi cảm thấy có

nhu cầu bức thiết lắm, rất mãnh liệt, không cưỡng lại được. Như một người nghiện ma túy, một khi đã đủ “đô” (liều) rồi thì mới có thể tập trung vào chuyện khác. Thật không có sự so sánh nào bằng!”

“Nghiện” tình dục là một cách tránh né vô thức nỗi đau cảm xúc và ngăn cản không cho tiếp xúc với những cảm xúc của chính mình. Đó chính là một cách cắt bỏ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình. Thờ ơ và xa rời những tình cảm thật sự của chính mình, những người mắc nghiện tình dục thường không thể dốc bầu tâm sự, biểu lộ cảm xúc với bạn bè đồng nghiệp và ngay cả với người bạn chăn gối của mình. Và do thường xuyên xuất hiện ở tuổi thiếu niên, chứng nghiện quái ác này có thể để lại hậu quả đáng tiếc cho người mắc khi trưởng thành, làm cho quan hệ với mọi người thường phức tạp và rối nhiễu.

Không ít người trong diện mắc chứng nghiện tình dục đã đưa nhiều dẫn chứng nói lên những đặc điểm của người nghiện. 19% cho biết họ tự hứa sẽ chấm dứt một số hành vi ứng xử giới tính, 14% không thực hiện lời hứa và cho biết sẽ tiếp tục những hành vi đó, 18% cảm thấy không còn phẩm giá con người khi có những hành vi ứng xử giới tính đó, 25% sợ người khác phát hiện những hoạt động giới tính nên họ giấu kín, 15% thừa nhận dùng tình dục để thoát khỏi sức ép của những khó khăn trong cuộc sống đời thường. Thêm nữa, trong nghiên cứu chúng tôi còn thấy lạm dụng tình dục trẻ em có thể báo hiệu cho chứng nghiện tình dục về sau. Những nạn nhân lạm dụng tình dục trẻ em thường đạt số điểm cao trong nấc thang do mức độ nghiện tình dục. Nhưng sự báo hiệu xa nhất và quan trọng nhất trước khi đi đến chứng nghiện này là thiếu tri thức tình dục, đặc biệt là thiếu hiểu biết về cái “tôi” tính dục thầm kín của bản thân.

Mặc dù dư luận chung chế giễu chứng nghiện tình dục, thường coi đó như trò đùa cợt thì giới y học ngày càng quan tâm đến hiện tượng này vì người ta có thể mắc chứng nghiện này giống như nghiện rượu hay nghiện ma túy. Những người nghiện tình dục có thể là đàn ông, có thể là phụ nữ, đủ các thành phần xuất thân. Điều gì dẫn đến chứng nghiện này hãy còn là một đề tài nghiên cứu. Một số nhà nghiên cứu khẳng định có yếu tố di truyền trong các nguyên nhân của căn bệnh. Trong khi có nhiều người chú ý đến những thay đổi hoá - thần kinh gắn với sự phát triển cơn nghiện, cũng có những bằng chứng nói rằng: chứng nghiện tình dục là một trong những hậu quả của chấn thương tâm thần từ lúc còn nhỏ. Những người mắc chứng nghiện tình dục đã phải trải qua trong quá khứ những hình thức hành hạ khác nhau về thể xác và xúc cảm. Patrick Carnes đã chứng minh trong một công trình nghiên cứu tầm cỡ quốc gia về những người mắc chứng nghiện tình dục đang được điều trị để khỏi nghiện rằng tất cả đều đã là nạn nhân lạm dụng tình dục, bị đối xử thậm tệ về thể xác và tinh thần.

Có lẽ còn một cách giải thích nữa thuộc phạm vi sinh học đối với hiện tượng nghiện tình dục - giống như nghiện ma túy và nghiện rượu đưa người ta đến chỗ ngày càng thường xuyên cần đến “chất ma túy đặc biệt” này, nhưng cũng càng ngày càng giảm khoái cảm. Như đã thấy ở chương trên, mới đây người ta đã chứng minh khi giao hợp, hoóc môn endorphine được giải phóng. Endorphine là những hoá chất mang nội sinh có cấu trúc tương tự như các chất gây nghiện như heroin hay morphine. Khi endorphine tiết ra mạnh sẽ gây cảm giác dễ chịu thoải mái, xoa dịu cơn đau và nỗi lo sợ và có thể tạo cảm tưởng “bay bổng” là một trạng thái sảng khoái. Tiếp đó, khi lượng endorphine giảm xuống người ta có thể cảm thấy dễ cáu kỉnh, giận dỗi, lo buồn và những tâm trạng nặng nề khác. Với thời gian, người ta có thể tìm đến sinh hoạt giới tính thường xuyên hơn, mong thấy lại sự sảng khoái ban đầu do endorphine tạo nên thì ít mà chủ yếu để thoát khỏi những cơn dần vật do “đói” tình dục gây ra. Hoặc như là lời kể của Nicolas: tình dục trở thành một “liều thuốc” mà người ta cần trước khi tập trung vào việc khác. Nicolas bắt đầu chữa khỏi chứng “nghiện” tình dục sau khi nằm viện 6 tháng, đồng thời chữa nghiện rượu và cai ma túy. Bệnh viện là nơi người ta cấm quan hệ tình dục trong thời gian điều trị. Nhờ đó Nicolas phải tạm ngừng trong 6 tháng mọi mơ tưởng về giới tính và cũng nhờ đó mà có dịp đối mặt với cái “tôi” tính dục thâm kín của mình, tìm hiểu bản năng giới tính thực chất như thế nào. Khi Nicolas đối diện với nỗi đau trong quá khứ, kết thúc quá trình giải độc ma túy và rượu, anh đã nhận thức được cá tính của mình liên quan đến giới tính, biết phân biệt được khoái cảm thuần túy thể xác với nhu cầu có quan hệ xúc cảm với bạn tình. “Họ đề ra những quy định chặt chẽ liên quan đến hoạt động giới tính và mọi quan hệ (yêu đương) khác. Khi được ra viện, người ta cấm tôi không được có quan hệ gần gũi với ai nếu giải độc chưa được 2 năm. Tôi còn trẻ, tôi có nhu cầu (sinh lý). Người chịu trách nhiệm theo dõi và giáo dục tôi nói tôi chỉ có thể quan hệ với gái điếm, đó là cách tốt nhất có thể được. Tôi đi chơi gái 6 lần cả thầy và tôi không thích tý nào, rất ghét là đàn ông khác, đó chỉ hoàn toàn là sinh lý, không có gì khác. Tôi cố gắng nói chuyện với họ, tỏ ra mình cũng dễ thương nhưng bọn con gái làng chơi chẳng quan tâm gì. Nghề nghiệp của họ là như vậy. Họ chỉ quan tâm đến “kỹ thuật” chứ đâu mất thì giờ làm những việc khác. Hoàn toàn chỉ vì khoái cảm và lại càng gợi nhớ cơn nghiện. Tôi nhớ hôm đầu phải nhờ một tay chuyên dẫn gái. Tên này chờ ngoài cửa để nhận tiền. Thật khó chịu! Chẳng thoải mái chút nào. Đúng là điên thật! Không một chút thoả mãn nào về xúc cảm”.

Hiện nay Nicolas đã trở lại bình thường, anh sống với bạn gái chứ không quan hệ bừa bãi nữa. Quan hệ của hai người xem ra có vẻ ổn định và có triển vọng lâu bền. Nhờ cô bạn gái giúp đỡ, Nicolas dần dần nhận diện lại những tình cảm cũng như những ưa thích giới

tính của mình. “Tôi tin là tôi đang yêu, nhưng quả là ban đầu sợ thật! Cô bạn gái đã dạy tôi, tình dục và xúc cảm phải đi đôi với nhau như thế nào, chúng không thể tách rời nhau. Cô ấy nói tôi không chịu lắng nghe những cảm xúc của chính bản thân. Nếu cô đang trong vòng tay tôi thì có nghĩa là cô đang đòi tôi chiều ý cô. Đôi khi tôi không còn biết mình đang ở đâu. Trong lúc đó tôi cố gắng tỏ ra thật sự chân thành với cô”.

Mọi cố gắng của Nicolas đã được trả giá. Anh đã chấm dứt được những quan hệ giới tính thúc ép, lặp đi lặp lại, để tìm lại được cái “tôi” tính dục thầm kín và mạnh dạn chia sẻ với người khác. Có lẽ đây là lần đầu tiên trong đời anh có được cuộc sống tình dục mãn nguyện. “Quan hệ giữa tôi và cô ấy rất mãn nguyện, hơn nhiều điều tôi biết trước đây. Phim ảnh khiêu dâm đối với tôi bây giờ chẳng là gì cả. Đã lâu rồi tôi không xem một bộ phim nào thuộc thể loại này. Bây giờ nếu có xem cũng chỉ cảm thấy trống rỗng. Tôi thích lúc nào cũng ở bên cô ấy để làm mọi việc chứ không phải chỉ có chuyện ân ái. Mỗi lần chúng tôi gặp nhau thật là tuyệt vời và mãn nguyện. Quan hệ của chúng tôi thật sự đắm chìm và sâu lắng”.

Khi nào một hành vi ứng xử có tính thôi thúc? “Nghiện” tình dục khác với ham muốn tha thiết (solide appetit) ở chỗ nào? Đối với chúng tôi, gọi là “thôi thúc” (compulsif) là khi cách xử sự làm mất rất nhiều thời gian, nghị lực, thậm chí tiền bạc, đe dọa sức khoẻ mà không đem lại khoái cảm nhiều lắm, là khi nó làm cuộc sống của chúng ta nghèo nàn đi chứ không làm phong phú lên, là khi biến sự đam mê dù cháy bỏng thành nỗi ám ảnh. Có dấu hiệu mắc “nghiện” tình dục là khi hoạt động giới tính phải tiến hành dấu diếm, bí mật, không thể đưa vào ý thức bản sắc của mình, hoặc khi những hoạt động ấy ảnh hưởng tiêu cực đến quan hệ giới tính hiện đang tồn tại mà người ta muốn gìn giữ vững chắc và phát triển lâu dài về sau. Cuối cùng, chúng tôi cho rằng một hành vi ứng xử tình dục được gọi là “nghiện” là khi bị ngăn cản không thể thực hiện được thì đương sự cảm thấy khổ sở không thể chịu được, đó là nỗi đau khổ được hành vi ứng xử đó che đậy. Hành vi “nghiện” trên mọi phương diện dĩ nhiên là ngược với một hành vi thông minh về giới tính.

Về hiện tượng “chán” trong cuộc sống tình dục

Không phải tất cả những người đã từng là nạn nhân lạm dụng tình dục trẻ em khi bước vào tuổi trưởng thành đều có nhiều bạn tình và đều mắc chứng “nghiện” tình dục. Ngược lại, có một số lảng tránh tình dục. Họ mắc một căn bệnh gọi là “chán” (anorexie) hoặc là “ghê sợ” (aversion) đối với hoạt động giới tính. Năm 1998, Patrick Carnes đã cho công bố những kết luận của một công trình nghiên cứu những người bệnh đã được chuẩn đoán là mắc chứng “ghê sợ” giới tính, trong đó nhiều người đã bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ. Những

người mắc bệnh nặng nhất đều có hiện tượng xấu hổ về mình, căm ghét bản thân ở mức cao và không muốn có quan hệ với nữ giới để tránh được quan hệ giới tính. Trên 1/4 số người này đã “tự hoại” đối với sức khỏe của chính họ, những lợi thế mà họ để mất vì không còn khả năng sinh hoạt giới tính. Những người này còn phải chịu đau khổ về mặt tâm lý vì không có được những mối quan hệ thân thương giữa con người với nhau.

Trong một số trường hợp, những nạn nhân lạm dụng tình dục trẻ em ngoài thái độ xa lánh hoạt động giới tính lại thực hành lối sống chung chạ bừa bãi hoặc sau một thời gian sống chung chạ ở tuổi thanh niên lại phát triển chứng “ghê sợ” đối với tình dục.

Những nạn nhân của bạo lực tình dục không có điểm cao về hiểu biết bản năng giới tính. Và điều đó không có gì phải ngạc nhiên. Một nỗi đau khổ như thế thường được che giấu dưới một mạng lưới đáng sợ và phức tạp về các mối liên tưởng giữa kích thích tính dục và bạo lực, sợ hãi và truy lạc mà người ta có thể gộp với việc muốn khép lại quá khứ và mọi mối liên hệ. Nhưng chìa khóa để khắc phục các hậu quả của bạo lực giới tính là nhận thức được cái “tôi” tính dục thầm kín. Nếu người ta không tìm hiểu kỹ những mối liên hệ giữa kích thích và tức giận, sợ hãi và ý thức về trình độ kém cỏi của mình, người ta sẽ có nguy cơ trở lại làm nạn nhân của các vụ bạo lực tình dục hoặc gây đau khổ cho người khác. Đối với nhiều người, công việc đó không thể tiến hành một mình được mà họ phải cần đến sự giúp đỡ của những thầy thuốc điều trị giới. Với sự giúp đỡ của bạn bè, người yêu và trong một số trường hợp của thầy thuốc điều trị, người ta có thể khắc phục được những tổn hại do bạo lực tình dục gây ra, bước vào một thế giới mà ở đó tình dục là một nguồn vui và hạnh phúc.

Trắc nghiệm thông minh về tính dục

Bạn hãy suy nghĩ về tình huống sau: Bạn làm quen với một người có sức quyến rũ, thông minh, dễ thương, một người mà bạn thấy có nhiều điểm chung và muốn có quan hệ lâu dài. Mọi việc tiến triển tốt cho đến hôm hai người sinh hoạt giới tính với nhau lần đầu tiên. Buổi đầu tiên không tồi nhưng cũng không tuyệt vời cho lắm. Những lần sau tình hình vẫn như vậy, không tiến triển tốt hơn. Bạn có cảm tưởng có chuyện gì đó không ổn, nhưng bạn chưa xác định được đó là gì. Rồi người yêu của bạn tiết lộ rằng họ là nạn nhân của một vụ lạm dụng tình dục khi còn nhỏ tuổi.

Sau đây là một vài hướng suy nghĩ:

- Bạn phản ứng ra sao với nỗi niềm tâm sự của người yêu?
- Đầu tiên bạn sẽ nói điều gì với người yêu?

- Bạn có hoài nghi tính chân thực của câu chuyện mà người yêu bạn tâm sự không?
- Bạn có nghĩ rằng người yêu có thể nhằm lẫn bị một thầy thuốc điều trị lừa dối hay bị ảnh hưởng của dư luận âm ỉ do các phương tiện truyền thông đưa ra xung quanh vấn đề tình dục không?
- Phản ứng xúc cảm của bạn sẽ ra sao đối với chấn thương tâm thần của người yêu?
- Trong trường hợp bạn tin người yêu, bạn có khó khăn khi phải nghe người yêu nói ra chuyện đó không?
- Bạn có nghĩ rằng đáng lẽ người yêu phải nói trước với bạn không?
- Bạn có tiếp tục quan hệ với người yêu không?
- Nếu người yêu có vẻ như muốn tránh quan hệ giới tính một thời gian hoặc không muốn một số hành động giới tính nào đó bạn phản ứng ra sao?
- Bạn phản ứng ra sao nếu người yêu đôi khi lẫn lộn bạn với người đã cưỡng hiếp mình lúc còn nhỏ tuổi?
- Bạn sẽ xử trí tình huống ra sao nếu chính bạn là nạn nhân lạm dụng tình dục trẻ em?
- Những yếu tố nào trong nhân cách của bạn khiến bạn trở nên hấp dẫn đối với nạn nhân lạm dụng tình dục?

Bạn hãy ghi nhớ những nguyên tắc sau đây:

+ Có kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục

- Bạn hãy cố nhớ lại và giúp cho người yêu nhớ lại rằng giới tính bản thân nó không có gì là xấu, đáng xấu hổ hoặc gây tổn hại.

- Giới tính đã được dùng làm vũ khí để gây đau khổ cho người yêu.

- Bạn hãy phản bác lại những lời khẳng định kiên quyết của các phương tiện truyền thông nói rằng ký ức về lạm dụng tình dục chủ yếu là kết quả gợi ý của các thầy thuốc điều trị gợi ra, hoặc đó là một cách để nhớ về cha mẹ, hay để lưu ý.v.v... Những kết quả thống kê về lạm dụng tình dục trẻ em nói chung là chuyện thông thường hơn là người ta tưởng.

- Trước khi quyết định cắt đứt với người yêu và tìm đối tượng khác không bị lạm dụng tình dục hồi còn nhỏ, bạn hãy suy nghĩ rằng trong xã hội cứ 3 người thì có 1 người có thể đã là nạn nhân lạm dụng tình dục.

+ Hiểu rõ cái “tôi” tính dục của mình

- Bạn hãy tự đề phòng nếu bạn có khó khăn khi phải nghe người yêu nói về vụ lạm

dụng tình dục đó hoặc nghe nói ra những chi tiết.

- Bạn hãy nghĩ về quá khứ tình dục của bản thân bạn. Quá khứ ấy đã ảnh hưởng như thế nào đến sự lựa chọn của bạn đối với một loại người nào đó.

- + Có khả năng thông cảm với người khác

- Hãy cẩn thận đề phòng phản ứng của người yêu đối với những hành vi của bạn trong sinh hoạt giới tính, ngay cả khi những hành vi đó vô hại và bình thường.

- Hãy nói với người yêu những hành vi trong sinh hoạt giới tính ưa thích nhất hoặc không ưa thích nhất.

- Hãy khuyến khích người yêu nhận sự giúp đỡ của thầy thuốc điều trị và xây dựng một mạng lưới bạn bè và người thân mà người yêu của bạn có thể tin cậy khi bạn cảm thấy không đủ khả năng nghe người yêu kể lại những chấn thương tâm thần xảy ra trong quá khứ.

- Bạn hãy cố gắng có nhiều cách biểu thị sự gần gũi thân thiết về thể xác với người yêu ngoài hành vi giới tính.

- Bạn nên biết rằng người yêu có thể chỉ được kích thích trong điều kiện có những kiểu cách gây đau đớn hay khác thường (mà bạn cho là hủ bại). Đừng làm người yêu xấu hổ về những điều kiện kích thích không cố ý như thế.

Phần 4. THÔNG MINH TÍNH DỤC TRONG HÀNH ĐỘNG



TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Chương 11. ĐIỀU BÍ ẨN VỀ HẤP DẪN TÍNH DỤC

Chương 12. CÁI “TÔI” TÍNH DỤC CỦA BẠN NƠI LÀM VIỆC

Chương 13. NGOẠI TÌNH

Chương 11. ĐIỀU BÍ ẨN VỀ HẤP DẪN TÍNH DỤC



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 4. THÔNG MINH TÍNH DỤC TRONG HÀNH ĐỘNG](#)

Đó là cái gì đó rất cao xa, rất trí tuệ. Nhưng tôi quyết khám phá bằng được

Ruth trong Night and Day (Ngày và đêm) của Tom Stoppard

Điều gì khiến bạn trở nên hấp dẫn với người này, còn người khác lại dừng dừng?

Sự hấp dẫn có nhiều điều bí ẩn, không dễ lý giải. Trong cuộc điều tra của chúng tôi, có nhiều người thuật lại những câu chuyện về “tiếng sét ái tình”. Ví như chị Corinne đã kể cho chúng tôi như sau: “Khi tôi gặp chàng, đúng thật kỳ lạ. Tôi đã cảm thấy ngay có điều khác thường! Tôi đưa xe vào khu đỗ xe, tôi thấy Brunô đứng cạnh chiếc ô tô của chàng, tôi nghĩ là chàng có chuyện gì đó. Khi chúng tôi bắt chuyện với nhau, tôi thấy chàng có cái gì khác với tất cả các chàng trai mà tôi vẫn thường gặp hoặc đã quen biết, và tôi tin là chúng tôi sẽ cưới nhau. Tôi linh cảm thấy như thế. Không rõ tại sao và chuyện đó đã xảy ra. Hai chúng tôi đã sống với nhau được sáu năm rồi.

Khi mới yêu nhau, không phải mọi cái đều dễ dàng cả đâu. Chàng ở xa chỗ tôi. Mỗi khi đến với nhau, chàng phải vượt qua một quãng đường dài và chỉ đến được vào ngày nghỉ cuối tuần, hoặc tôi phải đến chỗ chàng hẹn. Trước đó hai chúng tôi không hề biết nhau. Nhưng tình yêu của chúng tôi thật tuyệt vời, tôi tôn thờ chàng. Quan hệ giữa chúng tôi tiến triển rất nhanh và tôi có cảm tưởng đã quen biết chàng từ lâu lắm rồi. Tháng 4 chúng tôi mới gặp nhau lần đầu, đến tháng 6 hai chúng tôi quyết định sẽ chung sống với nhau và đến tháng chạp thì làm lễ cưới. Chúng tôi quy định với nhau sẽ không nói với ai. Bởi lẽ mới quen nhau có hai tháng mà đã quyết định lấy nhau, điều đó không khỏi có người ngăn cản hoặc gièm pha: “Ô, mới quen nhau có mấy tuần mà đã cưới nhau, giỏi lắm chỉ được một năm lại bỏ nhau thôi!”. Do đó, không bên nào kể cho ai nghe về tình yêu của chúng tôi. Tháng 10, chúng tôi làm lễ ăn hỏi và hai tháng sau thì làm lễ cưới... Vậy mà mọi chuyện diễn ra tốt đẹp mặc dù có vài chuyện nho nhỏ xảy ra trong quá trình tìm hiểu nhau.

Ngược lại, cũng có nhiều người kể cho chúng tôi không ít những chuyện ban đầu hai người rất yêu nhau, sau đó tình cảm có sự giảm sút ghê gớm bởi lẽ giữa hai người thiếu

“một tia chớp ái tình”, và không hề có chuyện đam mê lẫn nhau... Lấy ví dụ trường hợp của Claudine. Năm nay chị 39 tuổi và đã trải qua cả một lộ trình nhiều bước mới gặp được chàng “hoàng tử yêu quý”: nào đăng báo tìm bạn trăm năm, nào tham gia Câu lạc bộ một nửa, nào dự những cuộc “gặp gỡ xếp đặt trước”, nào trao đổi trên đường dây (điện thoại và Internet)... Claudine phải mất nhiều thời gian, công sức mới tìm được Jacques. Anh có nhiều đức tính tốt, chị cũng công nhận, nhưng anh không phải thuộc “mẫu” người mà chị mong đợi. “Tôi vẫn thường đi bên anh mỗi khi ra phố nhưng tôi không thấy có một sự đam mê nào với anh. Nói ra điều này thật đáng sợ! Đi với người yêu phải ăn mặc chải chuốt một tí, nhưng anh ấy thì không thế. Biết làm sao. “Tặng” anh như thế. Thật sự đó không phải là “bạn tình” mà tôi mong đợi. Tôi vốn mê những người có “dáng” một chút, thân hình cao dong dong, ăn mặc chải chuốt, áo sơ mi trắng được ủi kỹ như một bảo chứng cho cánh đàn ông. Jacques thì to ngang, tuy bụng không xệ nhưng thân hình hơi đầy đặn, ăn mặc cầu thả. Cái “gu” của anh ấy thật kinh khủng. Ai đời đi với người yêu nhưng lại mặc mayô thể thao của cầu thủ bóng bầu dục sọc đỏ tím, quần nhung đã cũ màu xanh ô-liu, lửng đến đầu gối. Nhìn thân hình và cách ăn mặc, tôi có cảm tưởng anh là con người hung bạo, hời hợt và phiến diện. Mặc dù tôi không phải là loại người hay đánh giá người khác qua quần áo hay thân hình. Nhất là Jacques là loại người kỳ cục, cái gì cũng muốn nói thẳng ra ý thích của mình và muốn người khác cùng chia sẻ những điều ham thích với mình. Tôi với anh như một người bạn tốt. Tôi có thể cưới anh và có con với anh, chỉ duy nhất với một điều kiện nếu anh hấp dẫn tôi.

Trái tim sẽ đập nhanh hơn, giác quan sẽ nhạy cảm hơn khi một người cùng “một loại” với mình bước vào căn phòng và chúng sẽ tham gia vào những thời điểm tốt đẹp nhất của cuộc đời. Nhưng một người với dáng vẻ bên ngoài có sức kêu gọi đặc biệt nào đó, như một cô gái có mái tóc hung hay vàng hoe, những chàng trai mặc áo sơ-mi được ủi kỹ không nhất thiết bảo đảm cho một cuộc sống tình dục mỹ mãn. Sự hấp dẫn đặc biệt đó có thể báo hiệu một điều bất hạnh trong tương lai. Bởi một lẽ đơn giản là: điều hấp dẫn đối với mình thì cũng có thể là điều hấp dẫn đối với người khác. Nếu người ta tự giới hạn vào một người đặc biệt cụ thể, người ta có thể không chắc được hưởng một cuộc sống lứa đôi hạnh phúc mà có khi gặp phải một đối tượng không tốt đối với mình. Muốn trở nên tinh khôn về tính dục cần phải nhận rõ người này hấp dẫn với mình hơn người khác ở những điểm gì.

Sự hấp dẫn tính dục có nhiều mức độ và khác biệt giữa người này với người khác. Điều đó có liên quan đến tiền sử của mỗi người trong chúng ta, liên quan đến những ý tưởng tốt hay xấu mà trong thời gian qua chúng ta đã gắn với những đặc điểm vóc dáng của đối tượng. Ví như người có thân hình cân đối của một vận động viên điền kinh, có màu

tóc riêng với những nét đặc thù khác như trí thông minh hay cả thân nhiệt nữa. Nói một cách khác, cá tính tính dục thầm kín của một người được bộc lộ trong khi ta cảm thấy có sự hấp dẫn tức thời đối với một đối tượng riêng biệt nào đó.

Những người thông minh về tính dục - những người thoả mãn về cuộc sống chăn gối là những người nhận biết được sự hấp dẫn từ nội tạng của mình đối với một loại người có dáng vẻ đặc biệt nào đó nhưng cũng không bị sức hấp dẫn đó cản trở việc thiết lập mối quan hệ với người khác. Họ có khả năng đánh giá và cảm thấy được sức hấp dẫn với một loạt đối tượng có dáng vẻ bên ngoài khác nhau, không quá mê say đối với người tình. Nói một cách khác, những người đó biết rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình, họ biết rằng vì tiền sử của riêng mình và những mối liên kết đã có, họ có thể lệ thuộc vào đó để cảm thấy sự hấp dẫn đối với một loại cá nhân nào đó. Họ cũng biết loại người đó có thể là không tốt đối với họ, có thể đưa lại những tiêu cực và họ không bị bó buộc phải nhượng bộ đối với loại người hấp dẫn đó. Thêm nữa họ sẽ thấy rằng điều hấp dẫn đối với họ không phải là tập trung ngay lập tức vào những điều hấp dẫn bên ngoài mà hướng vào những yếu tố bên trong con người đối tượng như sự thông minh hay tính hài hước, hóm hỉnh. Do đó họ mở rộng diện chọn đối tượng và tăng cường khả năng xây dựng được cuộc sống lứa đôi mãn nguyện. Trường hợp của Denis là một ví dụ. Được hỏi về điều gì ở người phụ nữ đã gây sự hấp dẫn đối với anh, anh trả lời: “Đó là cái gì đó ẩn giấu bên trong con người. Cô bạn gái cũ và cô bạn hiện nay của tôi đối lập nhau hoàn toàn. Cô bạn hiện nay cao 1m80, tóc vàng, mắt xanh, còn cô bạn cũ chỉ cao 1m62, tóc hung, mắt nâu. Tôi không bao giờ bị hấp dẫn bởi một loại người. Bất kể chiều cao bao nhiêu, hình dáng bên ngoài ra sao, tôi đều thích cả.

Hấp dẫn tức thời

Được hỏi họ có biết rõ những đặc điểm ngoại hình của bạn tình, những người tham gia cuộc điều tra của chúng tôi trả lời, họ thấy ngay lập tức sự hấp dẫn đối với những người có chung đặc điểm ngoại hình với người bạn tình, số người này chỉ chiếm điểm thấp trong bảng trắc nghiệm về trí thông minh tính dục. Còn những người đã có ít nhiều làm chủ được sự hấp dẫn về ngoại hình thì trả lời: tôi ít nhiều có bị ngoại hình hấp dẫn thật nhưng không phải lúc nào tôi cũng muốn quan hệ với họ. Số này chiếm điểm cao hơn trong bảng trắc nghiệm. Đạt điểm cao nhất là những người có câu trả lời như sau: sự hấp dẫn của tôi là dành cho không phải một mà là nhiều loại ngoại hình khác nhau.

Quả thật, nhiều người trong chúng ta có bạn tình đã từng hấp dẫn ta ngay từ phút đầu và trên cơ sở hấp dẫn đó ta đã phóng chiếu mọi hy vọng và huyền tưởng. Nhiều người khi đi

tìm đối tượng một cách tự nhiên đã loại bỏ những loại nào nào không thuộc loại họ ưa thích. Làm như vậy họ sẽ phải chịu nỗi thất vọng, thậm chí đau khổ triền miên. Bởi lẽ, một cách vô tình họ đã trở nên hấp dẫn đối với những ai không thoả mãn được nhu cầu của họ. (Chúng ta sẽ thấy ở đoạn sau trong chương này). Ngay cả những người mà bạn tình không đem lại sự hấp dẫn định mệnh, cũng không có nhiều cơ hội để có một cuộc sống tình dục mỹ mãn nếu cứ một mực mong đợi gặp một người thuộc loại họ ao ước. Vậy tốt hơn là hãy mở rộng diện đối tượng và sau đó có thêm cơ may để có một cuộc sống lứa đôi mãn nguyện.

Điều đó chứng tỏ rằng những người khôn ngoan không bị hấp dẫn về ngoại hình hơn là về cá tính của đối tượng. Khi chúng tôi hỏi họ điều gì hấp dẫn họ về mặt tình dục, những câu trả lời được chia làm hai loại: Một là, đặc thù ngoại hình như một nụ cười tươi tắn hay một thân hình cân đối của đối tượng có trợ giúp được gì cho cảm xúc của họ hay không; hai là, những đặc thù về cá tính như trí thông minh hay đầu óc hóm hỉnh. Hiểu theo cụm từ khôn ngoan về tính dục thì nhân tố đầu tiên được nêu ra là biểu hiện rõ rệt nhất. Những người (kể cả phụ nữ và nam giới) nêu lên nhân tố ngoại hình đầu tiên có số điểm thấp hơn những người nêu lên cá tính hay trợ giúp về cảm xúc là nhân tố đầu tiên hoặc những người bị hấp dẫn bởi nhiều loại đối tượng hoặc sức hấp dẫn tùy thuộc vào từng người. Cuối cùng những người nào càng nhấn mạnh những đặc điểm cá tính của đối tượng là nguồn hấp dẫn đối với họ thì họ càng chứng tỏ khôn ngoan về tính dục.

Tại sao đáng về bên ngoài lại quan trọng

Người ta muốn đối tượng của mình có sức quyến rũ riêng, ít nhất là sự quyến rũ đó được một tiêu chí khuôn sáo nào đó quy định, vì một số lý do.

Ví như, nhiều người muốn đối tượng của mình phải có sức quyến rũ do xã hội gán cho họ. Đó là điều mà một trong số đối tượng điều tra của chúng tôi đã giải thích. Ông này có bạn gái là giáo viên thể dục thẩm mỹ aêrôbich, cô đã làm thay đổi tính tự ái và cương vị của ông: khá nhiều người nghĩ rằng cô bạn gái của tôi xinh đẹp, tôi cũng nghĩ như vậy. Điều này cũng làm cho tôi dễ chịu khi nghĩ rằng tôi có bạn gái xinh đẹp mà người khác mong ước.

Khi người ta gán một loại hình vào những lợi ích nào đó như một cương vị xã hội tốt hay sự toại nguyện về tình dục, người ta có thể trở nên bó buộc phải thích một kiểu ngoại hình này hơn một kiểu ngoại hình khác. Đó là điều người ta gọi là sự “hưng phấn có điều kiện” - khi người ta gán sự ham muốn tình dục với một ngoại hình đặc biệt hay vào những thời điểm đặc biệt. Cũng như vậy, việc sử dụng sách báo, phim ảnh khiêu dâm có thể đặt điều kiện con người được có hưng phấn tình dục trước những kiểu ngoại hình đặc biệt hay những kịch bản “tầm thường” là những đề tài điển hình của văn chương khiêu dâm.

Nhưng cũng có một lý do khác trong nền văn hoá của chúng ta. Những công trình nghiên cứu đã chứng tỏ rằng có một “khuôn mẫu” gắn với sự quyến rũ: người ta nghĩ rằng đẹp bao hàm là vị tha hơn, có sức chinh phục hơn, hấp dẫn tình dục hơn về tâm tính, cân đối, thông minh, sắc xảo hơn về mặt xã hội. Tuy nhiên những nhận định khuôn sáo ấy không đúng. Những người được cho là xinh đẹp không nhất thiết phải thông minh hơn, lành mạnh hơn hay có sức hấp dẫn tình dục hơn là những người không thích hợp với vẻ ngoài được trở thành khuôn mẫu.

Như chúng ta đã thấy ở trên, những người bị giới hạn bởi những vai trò tình dục khuôn mẫu sẽ kém toại nguyện trong cuộc sống lứa đôi. Họ cũng dễ dàng tin rằng những người có sức quyến rũ, có những nét cá tính sẽ dễ kêu gọi hơn những người khác. Các nhà tâm lý học Susan Anderson và Sandra Bern đã tiến hành thử nghiệm yêu cầu phụ nữ hoặc nam giới) nói chuyện điện thoại với ai đó ở một căn phòng khác. Họ được phát một tấm ảnh được xác nhận là của người đang đối thoại với họ. Không ai có thể ngờ rằng, "những người có những vai trò tính dục nghiêm túc thì lời nói lại dễ nghe hơn trong câu chuyện của họ với một người vô danh mà họ tin là đang nói với người có sức quyến rũ. Những người bướng bỉnh là những người đang có và đánh giá cao những đặc tính của cả hai giới đã không thay đổi phản ứng gì với người đối thoại mà họ tin là có hay không sức quyến rũ.

Tại sao chúng ta lại cảm thấy hấp dẫn đối với người này mà lại dửng dưng với người khác

Nhiều người nghĩ rằng sức hấp dẫn tình dục là vấn đề cuối cùng để lại mà không có câu trả lời. Có thể coi đây là vấn đề khó nói ra khi đề cập đến sức hấp dẫn tình dục. Nhưng chúng ta biết những khía cạnh về sự vận hành của nó có thể giúp chúng ta có sự lựa chọn thông minh trong quan hệ tình dục.

Ảnh hưởng sinh học

Có cách giải thích về sự hấp dẫn tình dục dựa trên mùi vị. Các nhà sinh học đã phát hiện ra một hoá chất gọi là phêrômôn ở sinh vật được tiết ra để báo hiệu khả năng đáp ứng tình dục và hấp dẫn đối tượng. Từ loài sâu bọ đến loài có vú, vai trò của mùi vị trong sự quyến rũ tình dục đã được xác định và con người đặc biệt là nữ giới, thực tế đã chỉ những món tiền khổng lồ để sắm nước hoa nhằm hấp dẫn giới mày râu. Tuy nhiên, cũng chỉ gần đây, các nhà nghiên cứu mới có thể chứng minh vai trò quan trọng của mùi vị trong sự hấp dẫn của nữ giới.

Trong một công trình nghiên cứu năm 1999, Winifred Culter, một nữ chuyên gia tâm lý học đã cho một nhóm sinh viên nam mang trong người chất phêrômôn đã được xác định

tính năng, trong khi một nhóm khác thì mang một chất trơ (không có tính năng gì). Rồi bà yêu cầu họ ghi chép sự ứng xử tình dục trong thời gian hai tháng, kể những cuộc hẹn hò đứng đắn và không chính thức khi ngủ bên cạnh người tình và cả trong quan hệ ái ân. Kết quả ghi chép cho thấy: những sinh viên nào mang chất phêrômôn trong người thì làm tình thường xuyên hơn số sinh viên không có chất đó. Người ta đã làm đi làm lại nhiều lần cuộc thí nghiệm này và kết quả đều theo hướng xác nhận: chất phêrômôn là một chất gây nên sự hấp dẫn khác giới của người cũng như động vật, kể cả các loài sâu bọ

Vai trò của sự tiến hoá

Tiểu thuyết gia William Somerset Maugham đã nói “Tình yêu chỉ là một thủ đoạn như bản mà người ta đã sử dụng để truyền giống”; hoặc là, để nói một cách khoa học, sự tiến hoá đã đưa chúng ta có sức hấp dẫn đối với những ai chúng ta có thể giao hợp thành công, ví như những người có dấu hiệu khoẻ mạnh hoặc có thể có con với họ. Có những chứng cứ để biện minh cho sự khẳng định này. Leslie Zebrowitz và đồng nghiệp đã chứng minh rằng: ở Mỹ những khuôn mặt có sức hấp dẫn lớn là những khuôn mặt có nét trẻ trung của những người tuổi trung niên. Judith Langlois phản ánh tính không đồng nhất về di truyền và chắc chắn là phải khoẻ mạnh. David Buss đã tập hợp những yếu tố trong 37 nước khác nhau, chứng minh: đàn ông ưa thích những đặc tính nào của phụ nữ nói lên khả năng sinh đẻ của họ. Tuy nhiên cũng có những lý do để nghi ngờ giả thuyết dựa trên sự tiến hóa. Trong một công trình nghiên cứu tiến hành năm 1988 tại trường Đại học Massachusetts ở Boston (Mỹ), Don Kalik và đồng nghiệp đã xem xét trường hợp của hàng trăm người sinh từ 1920 đến 1929 có kèm theo ảnh chân dung được xếp theo sự quyến rũ về ngoại hình cũng như các phiếu sức khoẻ hàng năm. Dựa trên thuyết tiến hoá, người ta có thể nghĩ rằng những người được đánh giá là hấp dẫn nhất là những người có sức khoẻ tốt trong suốt cuộc đời. Thực tế không phải như thế, không hề có sự liên quan nào giữa ngoại hình và sức khoẻ cả.

Nếu những nhân tố sinh học và liên quan đến sự tiến hoá có ảnh hưởng đến sức hấp dẫn tình dục chắc chắn là chỉ chiếm một phần nhỏ trong các trường hợp.

Đã chứng tỏ rằng trong một nền văn hoá riêng biệt có một sự đồng thuận về tính hấp dẫn ngoại hình. Nhưng những tiêu chuẩn đó thay đổi từ một nền văn hoá này sang một nền văn hoá khác và trong một thời gian dài cũng có sự thay đổi ngay trong chính nền văn hoá đó. Ví như thân hình của người phụ nữ được coi là quyến rũ nhất ở châu Âu và châu Mỹ thế kỷ XIX thì nay được coi là không có gì là thẩm mỹ và béo phì. Rõ ràng là văn hoá giữ một vai trò quan trọng trong các tiêu chuẩn đánh giá sức hấp dẫn của một con người.

Anh hưởng của các phương tiện truyền thông.

Phương tiện truyền thông (sách báo, phim ảnh, băng video, đĩa hình...) là một khía cạnh của nền văn hoá, đóng một vai trò có ý nghĩa đối với việc quyết định các tiêu chuẩn về sức hấp dẫn ngoại hình. Các diễn viên điện ảnh và truyền hình, những người mẫu thời trang và ngay cả những người dẫn chương trình truyền hình, tất cả đều có xu hướng là làm sao cho phù hợp với một dáng vẻ đặc biệt được coi như có sức quyến rũ. Các nữ nghệ sĩ với vóc người mảnh mai, bộ ngực đầy đặn, còn nam nghệ sĩ và người mẫu nam thì cao lớn, cơ bắp nở nang với những nét góc cạnh. Những hình ảnh này được đưa lên các phương tiện truyền thông từng ngày đeo rắc và in sâu vào tâm trí người ta một khuôn mẫu về sức hấp dẫn ngoại hình. Nhưng đồng thời chúng cũng đem lại những hiệu quả tiêu cực về tự đánh giá mình, gây nên một tâm lý không hài lòng khi so sánh với ngoại hình người bạn tình của mình. Cách đây vài năm, hai nhà tâm lý học nổi tiếng Douglas Kenrick và Sara Guttieres đã vạch rõ ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông đối với cách đánh giá ngoại hình của người khác. Họ đã đến các khu nội trú sinh viên trường Đại học bang Montana vào giờ phát chương trình truyền hình “Chuyện tiểu lâm của phái nữ”. Họ đã cho các sinh viên nam một tấm ảnh phụ nữ và yêu cầu họ đánh giá sức hấp dẫn với lý do đưa ra như sau: Một người bạn tôi vừa đến thành phố này và tôi tổ chức cho anh ấy một cuộc hẹn với người phụ nữ này nhưng tôi không chắc là cô ta có làm cho anh ấy thích hay không. Bạn có thể đánh giá sắc đẹp của cô ấy theo thang điểm từ 1 đến 7. Đó là ảnh của một phụ nữ nhan sắc trung bình. Các sinh viên vừa theo dõi chương trình truyền hình “Những chuyện nực cười của phụ nữ” đã cho điểm thấp hơn so với những người không xem chương trình đó. Những hình ảnh trên phương tiện truyền thông không chỉ giúp việc định rõ khuôn mặt người phụ nữ thế nào là quyến rũ mà còn đánh giá thấp hơn những người không phù hợp với dung nhan người đẹp trên màn hình hay sách báo.

Không chỉ có truyền hình hay quảng cáo đưa ra hình ảnh về những ngoại hình hoàn mỹ mà rất ít bạn tình có thể đạt được, ngay cả sách báo khiêu dâm cũng vậy. Chúng trình diễn những nhân vật được chọn lọc kỹ về ngoại hình, kể cả những hành vi tình dục cũng được cường điệu. Không có gì ngạc nhiên thấy những bạn tình của chúng ta đau khổ khi phải tự so sánh với nhân vật và cảnh tượng đưa lên trang báo hay màn hình. Dolf Zillmann và Jennings Bryant mà chúng tôi đã giới thiệu, các công tình nghiên cứu của họ đã vạch rõ rằng: các băng video X về tình dục đã gây ra bao nỗi thất vọng không những đối với bạn tình khi họ đem so sánh với nhân vật và cảnh làm tình trên phim hay trên sách báo mà cả nỗi thất vọng về ngoại hình của bản thân họ nữa.

Vậy cái gì khiến chúng ta có sức quyến rũ?

Không phải chỉ là vẻ bên ngoài mới là quan trọng. Đa số trong chúng ta đều quan tâm

đến tính hấp dẫn của bản thân. Một cuộc điều tra qui mô toàn quốc do Viện Nghiên cứu xã hội Louis Harris tiến hành đã cho biết: 70% số người được hỏi đều quan tâm làm sao để có sức hấp dẫn đối với người khác giới. Điều đó không có gì đáng ngạc nhiên. Tháng 3 năm 1996, cuộc điều tra do ABC, New Washington Post tiến hành cũng đem lại kết quả tương tự “Nếu có một viên thuốc có thể làm cho bạn sung sướng thêm 10% nhưng kém quyến rũ 10% thì bạn có dùng không?” Trong số 1512 người được hỏi thì 67% trả lời “không”. Họ thà giảm đi 10% niềm hạnh phúc còn hơn mất 10% tính quyến rũ. Điều quan trọng là phải thoát khỏi ảnh hưởng đối với xã hội của cách định nghĩa về sự hấp dẫn ngoại hình không những vì nó có thể xác định cách đánh giá về bề ngoài của người khác mà cũng vì nó còn tác động đến quan điểm về bản thân chúng ta. Điều người ta cảm nhận về vẻ bề ngoài của chính mình có nhiều ảnh hưởng quan trọng đến đời sống tình dục. Chúng tôi hỏi những người tham gia cuộc điều tra rằng: vẻ bề ngoài ảnh hưởng đến cách nhìn nhận quan hệ tình dục như thế nào? Một số người đã trả lời, hoặc họ không cần có sức quyến rũ mấy mới có được sự hoà hợp trong sinh hoạt tình dục, hoặc vẻ bề ngoài của họ cũng ảnh hưởng ít nhiều đến khả năng đạt được hoà hợp trong cuộc sống tình dục. Số này chiếm điểm thấp hơn những người trả lời rằng vẻ bề ngoài rất phù hợp với sự hoà hợp trong quan hệ tình dục. Thoát ra ngoài những tiêu chuẩn về sự hấp dẫn cường điệu hay độc đoán về ngoại hình mà các phương tiện truyền thông đưa ra hàng ngày là một bước quan trọng đạt tới sự khôn ngoan về tính dục.

Nếu bạn bận tâm đến ngoại hình, bạn có thể nói điều đó với ai?

Chúng tôi đã đặt câu hỏi và những câu trả lời cho biết rõ nhiều điều. Những người trả lời: không nói với ai cả hay chỉ nói với nhà chuyên môn (tư vấn tâm lý hay bác sĩ) đều đạt điểm về thông minh tính dục thấp hơn những người nói với bạn thân hay bạn tình của họ. Nhiều khi người ta bận tâm hay có mặc cảm về khuyết tật ngoại hình mà bạn tình không nhận ra hay chế nhạo. Như chúng tôi đã nói ở trên, việc nói với bạn tình là một khía cạnh chủ yếu của trí thông minh tính dục và áp dụng cho cả lĩnh vực ngoại hình nữa.

Trong nhiều trường hợp, nhiều người được hỏi đã trả lời: kiểu ngoại hình họ cho là quyến rũ nhất lại là kiểu ngoại hình của cha mẹ, bạn tình. Trái với Freud, chúng tôi không nhất thiết cho rằng đó là bằng chứng của việc đưa bé cảm thấy ham muốn tình dục đối với cha mẹ mà chỉ vì trẻ em ưa thích ngoại hình của cha (hay mẹ) hơn người khác là do chúng gắn với những tình cảm tích cực dành cho cha mẹ, hay đơn giản chỉ vì những kiểu ngoại hình đó quen thuộc, gần gũi với chúng hơn.

Hãy lấy trường hợp một người trẻ tuổi gốc Iran màu da sẫm, tóc nâu làm ví dụ. Loại

phụ nữ mà anh ta thích phải có một mái tóc vàng, mắt xanh. Ban đầu chúng tôi giả thiết rằng điều ưa thích của anh ta là do ảnh hưởng của sách báo, phim ảnh. Nhưng sau đó, đi sâu vào câu chuyện mới rõ một chuyện bất ngờ: mẹ anh ta là người đàn bà Thổ Nhĩ Kỳ, tóc vàng, mắt xanh, da trắng.

Những công trình nghiên cứu mới đây cho biết: ngay ở loài vật, sự hấp dẫn tính dục cũng bắt nguồn từ sự quen thuộc. Bạn hãy tưởng tượng một con cừu không may mất mẹ từ nhỏ, phải sống với đàn dê chẳng hạn. Lớn lên nó đi tìm con cái có màu lông hoe vàng như lông con dê đã nuôi nó. Đây không phải là chuyện bịa mà là kết quả nghiên cứu mới đây của giáo sư Keith Kendrick - một chuyên gia thần kinh học của Viện Babraham ở Anh. Kendrick đã lấy cừu con và dê non đổi đàn cho nhau. Đến khi chúng động dục, ông nhận ra rằng các con cừu dục trong 100% trường hợp đều giao phối với con dê cái chứ không phải với cừu cái. Những con cái sống với mẹ nuôi thì lại khác, chúng giao phối với con dục cùng loài với nó chứ không phải với con dục cùng loài với mẹ. Ngược lại với những con dục thì sẵn sàng giao phối với con cái cùng loài với mẹ nuôi.

Thử nghiệm đầu tiên và sự hấp dẫn không tránh được

Tác động của sự hấp dẫn thể hiện ở hai mức độ: Ban đầu tự mình chủ động yêu cầu hẹn gặp bạn tình và có một người thứ ba làm trung gian đưa đến gặp. Nhưng về lâu dài thì thế nào? Trong các cuộc điều tra, chúng tôi nhận thấy những người thông minh tính dục quan tâm nhiều đến nhân cách của bạn tình hơn là ngoại hình. Và những người có trình độ khôn ngoan hơn nữa lại thấy hấp dẫn đối với nhiều loại nhân cách khác nhau. Thêm nữa, họ còn có xu hướng đi tìm những cá tính bên trong của riêng đối tượng đã được chọn. Ví như tính hóm hỉnh là những biểu hiện dễ thấy bên ngoài hơn sự nhạy cảm hay lòng trắc ẩn. Những cá tính bên trong nói lên bản chất của bạn tình, bảo đảm rằng bạn tình sẽ có thể đơn phương thoả mãn những nhu cầu cảm xúc của mình. Hai điểm này rất quan trọng vì những ai chỉ thấy sức hấp dẫn ở một loại nhân cách sẽ có nguy cơ bị hụt hẫng vô cùng. Cũng như vậy, những ai bị hấp dẫn bởi lòng trắc ẩn, tính nhạy cảm hay những dấu hiệu khác về sự nâng đỡ xúc cảm mà không kể đến nhân cách duy nhất của bạn tình, có lẽ sẽ cố gắng khắc phục tổn thương cũ của mình hơn là thiết lập mối quan hệ dựa trên sự ủng hộ lẫn nhau.

Chúng ta đã gặp nhiều người con trai (hoặc con gái) cưới hay có quan hệ nhiều lần với một người nào đó hao hao giống nếu không về ngoại hình thì cũng giống về tính cách với mẹ (hay cha) mình. Điều đó có thể là tích cực nếu người mẹ (hay người cha) đã gần gũi yêu thương, dạy dỗ và có ảnh hưởng tích cực đến sự hình thành nhân cách của người đó.

Cũng như vậy, một phụ nữ đã giải thích tại sao chị ta lại thấy hấp dẫn với một người đàn ông như sau: “Anh thông minh, rất chăm chút và yêu thương tôi. Tôi cũng yêu anh và tôi cũng biết anh đã lâu. Quan hệ giữa tôi và anh một phần do cá tính của anh có điểm giống cha tôi”.

Nhưng đối với một số người khác thì quan hệ với bố hay mẹ lại có ảnh hưởng ngược lại trong việc lựa chọn bạn tình. Nếu trong quan hệ với cha (hay mẹ) những cảm xúc không được thoả mãn, người ta thường có xu hướng tìm cách bù đắp lại bằng quan hệ với bạn tình nhưng kết quả đem lại cũng không khả quan hơn. Tốt nhất thì quan hệ với bạn tình cũng chỉ giải toả được phần nào ản ức của mình, xem như một thứ “ma tuý” nhẹ nhàng mà thôi. Nhưng gặp trường hợp xấu nhất thì quan hệ tình dục lại làm tăng thêm nỗi đau cảm xúc của bản thân đương sự. Đó là trường hợp của Guillaume. Anh cho biết anh đã có những sự hấp dẫn không mấy may mắn với những phụ nữ không hợp với anh: “Trong 20, 30 năm qua, tôi đã đi tìm mẫu người phụ nữ đặc biệt, người mà tôi tưởng tượng là rất vui tươi, xuất sắc, có nhiều tham vọng và có tính tự lập cao. Tôi luôn luôn chọn những người năng động, những luật sư, thầy thuốc, những người đang lên trong bậc thang xã hội. Tôi muốn người phụ nữ của tôi phải là một người thông minh. Tôi đã đọc nhiều mẫu tin tìm bạn trên báo và tôi đã gặp những phụ nữ mà lúc đầu tỏ ra cực kỳ thông minh. Nhưng không chỉ dừng lại như vậy, sau khi gặp, tôi cảm thấy bị căng thẳng. Các cô ấy không dễ thương chút nào. Vậy mà đó là những mẫu người mà tôi đang tìm kiếm. Quả thật chẳng có ai vừa thông minh lại vừa dễ thương. Đối với tôi, dễ thương có nghĩa là “dễ bảo” một chút.

Tôi đem lòng say mê một trong số những phụ nữ đó. Ngay lập tức tôi làm mọi thứ có thể cho nàng. Tôi tặng nàng những bó hoa tươi thắm, đưa nàng đến các cửa hàng sang trọng, vượt quá khả năng tài chính của tôi. Lúc đầu thật tuyệt vời về mặt quan hệ tình cảm cũng như quan hệ tình dục. Nhưng đến một lúc nào đó, nàng tỏ ra muốn xa lánh tôi hoặc tỏ ra dửng dưng, quá đòi hỏi như thể nàng muốn thử xem tôi có thể chiều chuộng nàng đến mức nào.

Phải nói ra điều này tôi cũng rất khổ tâm. Tôi thấy mình rất lố bịch khi theo đuổi một người đàn bà coi tôi không ra gì. Khi bị một người đàn bà xa lánh, tôi thấy mình như điên dại. Làm sao phải giữ bằng được nàng. Nếu có thể, tôi phải làm bất cứ việc gì để được ở bên nàng. Điều này thật không có lợi cho tôi, không phải chỉ vì tôi đã hành động gàn dở trong thời gian qua mà vì tôi đã quá tập trung sự chú ý vào nàng hơn là công việc làm ăn. Nhiều khi các cô gái đã lợi dụng, sử dụng tôi để dễ kiếm một chàng trai nào đó, làm vốn dự trữ cho sau này. Đến một lúc nào đó, tôi bỗng nhận ra rằng tất cả mối quan hệ của tôi đều như thế cả. Tôi hiểu rằng có cái gì đó đã buộc tôi phải tìm các cô gái như thế và tôi không

muốn làm như thế nữa. Tôi đã bắt đầu thay đổi cuộc đời. Tôi đã đi khám và điều trị...

Tôi thật sự bắt đầu nhìn thấy lược đồ diễn biến sự việc. Sau vài tháng, mỗi khi ra phố với một cô nào đó, tôi cảm thấy rơi vào tình trạng khủng khiếp, tôi chờ đến lúc mình bị cô ta bỏ rơi, hoặc bị chửi mắng. Theo một cách nào đó, các cô gái đó xử sự với tôi như một người mẹ đối với con. Tuy nhiên đó không phải là một phụ nữ bị ám ảnh về sự nghiệp. Cô chỉ ở nhà để chăm sóc tôi và em tôi. Đó là những năm 50. Sự thể lúc đó là như thế! Cô tỏ ra rất yêu thương tôi đến mức ân cần thái quá. Cô thu dọn mọi thứ mà tôi và em vút bừa bãi khắp nơi, dọn giường, giặt bít tất bản... Nhưng cô cũng hay “cáu gắt” - đó là từ mà bố tôi thường dùng. Thỉnh thoảng cô lại nổi giận đùng đùng. Tôi vừa từ nơi làm việc về nhà đã được tiếp đón bằng một tràng đay nghiến tựa như “tôi không phải con ở của anh”. Tôi tin khi tôi còn nhỏ tôi luôn hình dung cô ta sắp sửa bỏ nhà ra đi đến một gia đình khác, ở đó đứa trẻ được coi trọng hơn.

Đến một lúc trong quá trình điều trị, tôi đã có thể nhận ra gần như đúng ngày đúng giờ với từng người trong số bạn gái của tôi lúc tôi cảm thấy lần đầu tiên cái cảm giác khó chịu và lo hãi. Tôi biết rằng đó chính là điều tôi cảm thấy thế khi còn bé và lúc mẹ tôi đang lên cơn.

Chuyện đó xảy ra khi tôi đang điều trị được gần 1 năm khi tôi gặp vợ tôi. Nếu không được điều trị thì chưa chắc tôi đã yêu nàng bởi lẽ nàng quá tử tế đối với tôi. Điều đó có nghĩa là nàng sẵn sàng chịu đựng hết thảy. Tôi có thói quen rất xấu là đi mãi đôi tất bản, nàng nói ngay với tôi: “Anh yêu, cởi bít tất bỏ vào sọt để em giặt chứ đi mãi thế khó ngủ lắm!” Với nàng điều đó không phải là chuyện riêng tư và cũng không quan trọng gì. Tôi hiểu rằng nàng sẽ không bỏ tôi chỉ vì những thói quen xấu đó”.

Guillaume đã đau khổ một thời gian dài, đi từ mối quan hệ không mãn nguyện này đến những mối quan hệ khác cũng không vui vẻ gì, cho đến khi anh nhận ra rằng lúc nào anh cũng có sức hấp dẫn đối với các cô gái biết đánh thức trong anh nỗi lo hãi bị bỏ rơi. Chỉ khi nào anh thấy được mối liên hệ giữa ham muốn tình dục với những phụ nữ không thể đến gần được với những nhu cầu không được thoả mãn của bản thân, anh mới có thể tìm được một bạn tình để xây dựng một quan hệ mãn nguyện. Anh đã đạt đến điều đó khi đối mặt với bản ngã tình dục thầm kín chứ không phải bằng cách quay lưng lại với nó.

Những mối quan hệ thời thơ ấu với cha mẹ, anh chị em có vai trò quan trọng trong việc thiết lập các nhu cầu cảm xúc và đề ra ý tưởng rằng chúng ta tự làm cho chúng ta có khả năng thoả mãn các nhu cầu đó. Lý thuyết về cơ sở tâm lý học nói về sự phát triển tình yêu gọi là “Lý thuyết về sự quyến luyến” chủ yếu gắn với công trình của John Bowlby và nữ

cộng sự tên là Mary Ainsworth. Những công trình nghiên cứu trong lĩnh vực này đã chứng minh: sự quyến luyến của đứa trẻ với mẹ (hay với bất kỳ ai chăm sóc nó) phản ánh trong phong cách quyến luyến có xu hướng vững bền. Những nhà nghiên cứu sử dụng lý thuyết này xếp sự quyến luyến của đứa trẻ thành 3 loại: an toàn, lo lắng, lẩn tránh tùy theo nhiệt tình của người chăm sóc nó trong suốt 7 năm đầu của cuộc đời. Cindy Hazan và Philip Shaver đã vạch rõ rằng phong cách quyến luyến phát triển ở trẻ gắn chặt một cách có ý nghĩa với kiểu quan hệ yêu đương của nó sau này khi lớn lên. Điều đó gợi ý rằng bạn tình mà người ta chọn là những người tác động qua lại với họ như chính cha mẹ đã làm trước đây. Hình như rất “lôgic” khi chúng ta thấy những quan hệ quen thuộc, “bình thường” của mình tương ứng với quan hệ đã trải qua ở tuổi ấu thơ. Đây cũng là điều góp phần vào cuộc thảo luận về sự khôn ngoan tính dục.

Hazan và Shaver đã tiến hành một cuộc điều tra nghiên cứu với hàng trăm đối tượng. Hai ông yêu cầu họ cho biết đặc điểm quan trọng trong quan hệ yêu đương quan trọng xét trên một loạt phương diện và quan niệm về quan hệ mẹ - con khi còn bé như thế nào. 56% số người trong số 620 người được hỏi trả lời quan hệ yêu đương của họ thuộc loại “an toàn” - có nghĩa họ có thể thiết lập mỗi quan hệ tin cậy và thân ái với bạn tình. Thêm nữa những mối quan hệ đó trung bình thường kéo dài 10 năm hay dài hơn. Cũng rất thú vị khi nhận thấy những người thuộc loại “an toàn” này đã mô tả người mẹ của họ là người có trách nhiệm và ân cần. Đó là những ứng xử tạo nên niềm tin và một cảm giác an toàn. Những người lúc bé được hưởng mỗi quan hệ mẹ - con như trên đều có thể đem tình cảm an toàn và tin cậy vào trong mỗi quan hệ giữa người lớn với nhau. Chúng ta có thể nghĩ rằng những người thuộc kiểu “quyến luyến” nói trên có khả năng phát triển một sự thông cảm, một sự trao đổi tình cảm và tư tưởng cũng như các xúc cảm tích cực đối với bạn tình. Đối với những người này, tình dục chính là sự biểu hiện của một sự gần gũi về cảm xúc, cũng như một nguồn lạc thú thể xác. Ngược lại 25% những người tham gia cuộc điều tra của Hazan và Shaver được xếp vào loại “lẩn tránh” trong quan hệ tình yêu - nghĩa là họ không tin vào bạn tình và ghê sợ sự gần gũi thân mật. Quan hệ của họ không thể lâu dài, trung bình là 6 năm. Những người này mô tả mẹ mình là người có những đối xử lạnh nhạt và xa cách. Những người có mối quan hệ “lẩn tránh” do thiếu tin cậy và sợ hãi có khó khăn trong việc đạt tới một cuộc sống tình dục mãn nguyện, thậm chí lẩn tránh hoặc có tham gia nhưng không chú tâm và không có sự gần gũi về cảm xúc như những người có quan hệ “an toàn”. 19% số người còn lại có quan hệ yêu đương mang đặc trưng: có sự hấp dẫn rất mạnh và có cả sự lo âu đối với bạn tình. Những người trong loại quan hệ vừa lo âu, vừa hấp dẫn, thường nhớ về người mẹ của họ với tình cảm xen kẽ nhau giữa yêu thương và ghê

lạnh. Những mối quan hệ như vậy thường kéo dài không quá 4 năm. Sự hấp dẫn cực điểm về tình dục và sự ưu tư lo lắng điển hình của những mối quan hệ lo lắng là lẽ tự nhiên, hợp với quy luật nếu người ta biết trong thời thơ ấu tình cảm với cha mẹ đã bị tước đoạt một cách bất ngờ, không báo trước. Người ta có cảm tưởng là người bạn tình có thể bỏ đi bất cứ lúc nào nên lại càng phải cố gắng giữ bằng được. Đây hoàn toàn là trường hợp của Guillaume. Tỷ lệ các vụ ly hôn trong những người có quan hệ tình dục “an toàn” (6%) thấp hơn một nửa so với những người có quan hệ “lẩn tránh” (12%) hay lo âu (10%).

Những người thông minh trong lĩnh vực tính dục cần có ý thức về sự ảnh hưởng của mối quan hệ ở tuổi ấu thơ đối với quan hệ yêu đương và tình dục. Trong các gia đình mà cha mẹ tỏ ra không yêu thương, ân cần với con cái, chính họ có thể mở đường cho những mối quan hệ tình dục ám ảnh và thiếu tin cậy. Sự hiểu biết về cái “tôi” tính dục thầm kín của bản thân sẽ giúp làm mất đi những hình ảnh (lược đồ) tiêu cực đó.

Biết bao lần chúng ta đã từng được nghe nhiều người than thở rằng họ chẳng có ai để quan hệ đi lại. Điều đó không đúng. Đa số người không tìm thấy bạn tình vì họ giới hạn vào một mẫu người riêng biệt. Ví như họ giả định rằng những ai yêu trò chơi điện tử là đồ vô dụng và những ai thích khiêu vũ mới đáng ưa chuộng. Mở rộng phạm vi đối tượng ra ngoài mẫu người riêng biệt do mình tự đặt ra để đánh giá những gương mặt khác nhau và quan tâm đến nhân cách cần thiết hơn là quan tâm đến dáng vẻ bên ngoài của đối tượng.

Xem xét “cái tôi tính dục” thầm kín của bản thân, người ta có thể nhận thấy tại sao mình lại hướng về người này chứ không phải người khác có một nhân cách, một dáng vẻ bề ngoài nào đó hấp dẫn mình.

Ở những người chẳng mấy khi phải chịu đựng những quan hệ không có sự kết thúc tốt đẹp thì việc nhận rõ được mẫu người nào đã gây nên những nhu cầu cảm xúc không được mãn nguyện có thể coi là họ đã bắt đầu tìm thấy cuộc sống tình dục và yêu đương thật sự mãn nguyện.

Bạn hãy thử thách nghiệm sự thông minh trong lĩnh vực tính dục

Bạn hãy thử giải quyết vấn đề sau: Bạn đã gặp một người thật thông minh, lý thú, dễ thương, ân cần, luôn làm bạn cười. Đó là người mà bạn có cảm tưởng có thể gửi gắm mọi chuyện tâm sự của mình. Nhưng có một điểm mấu chốt: người đó về mặt ngoại hình lại không phải là mẫu người bạn mong đợi, mặc dù không đến mức quá xấu xí.

Sau đây là những hướng suy nghĩ của bạn:

- Bạn có dự định quan hệ tình dục với người đó không? Có định quan hệ lâu dài

không? Nếu bạn quan hệ với người đó, bạn có nghĩ đến một lúc nào đó, bạn sẽ bị bối rối về ngoại hình của người đó không?

- Khi gặp một ai khác đúng là người mẫu bạn mong đợi, bạn có chấm dứt quan hệ với người không hợp với mẫu người của bạn mà bạn đã có quan hệ khá sâu đậm không? Và ngược lại, nếu bạn gặp và yêu một người nào đã nói thẳng với bạn là mặc dù yêu bạn nhưng bạn không phải là mẫu người mong đợi của người đó, bạn có quan hệ với người đó không?

- Trong trường hợp bạn bị hấp dẫn bởi một người đúng là mẫu người mà bạn mong đợi, mà với người đó bạn không thấy có một điểm nào hợp, bạn có quan hệ tình dục với người đó không?

- Bạn có một mẫu người đặc biệt bạn hằng mong đợi không? Dáng vẻ người ấy ra sao theo ý bạn? Gầy, béo, tóc vàng, nhỏ nhắn, thông minh, đeo kính cận? Mẫu người của bạn mong đợi dựa trên đặc điểm nhân cách như trí thông minh, hóm hỉnh, hay trên những đặc điểm khác như gốc gác tôn giáo, nghề nghiệp?

Bạn hãy nhớ những nguyên tắc sau đây:

+ Có những hiểu biết nghiêm chỉnh về tình dục

- Bạn hãy ý thức được những bất tiện trong tính dục thầm kín so với tính dục quan hệ.

- Bạn hãy nghĩ đến vai trò của phương tiện truyền thông trong việc lựa chọn mẫu người. Những đặc trưng về thân hình làm hấp dẫn chúng ta, nói chung chỉ là sự kích thích có điều kiện.

+ Hiểu rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình

- Bạn hãy tự hỏi quan hệ của bạn hiện nay hay trong quá khứ là phụ thuộc vào những điều kiện gì về mẫu hình mà bạn mong đợi. Bạn hãy nghĩ lại những lần quan hệ tình dục với những người thuộc dạng mẫu người bạn mong đợi. về lâu dài, quan hệ tình dục với người đó ra sao? Còn về mặt quan hệ giữa hai người, bạn thấy thế nào?

- Bạn có thấy bị hấp dẫn nhiều lần bởi cùng một loại người gây cho bạn cùng một loại xung đột xúc cảm không? Bạn có thể bị hấp dẫn về tính dục một cách sâu kín bởi một loại mẫu về thân hình hay về nhân cách nhưng có lẽ bạn sẽ có cuộc sống tình dục tốt hơn nếu bạn quyết định không nên quan hệ với người nào chỉ có một nền tảng đơn giản về hấp dẫn ngay lập tức.

- Bạn hãy tự hỏi có bao giờ bạn thất vọng về quan hệ tình dục khi bạn tình đối xử với

bạn như cha hay mẹ đã từng đối xử với bạn

- Bạn hãy thử đánh giá những đặc trưng về thân hình. Bạn nghĩ gì về thân hình của bạn? Có phải mỗi lo lắng về thân hình của bạn sẽ tác động lớn đến cơ may có được một quan hệ tốt đẹp với bạn tình? Bạn có nói ra điều đó với bạn bè thân thiết hay với bạn tình không?

+ Có khả năng thông cảm với người khác

- Khi gặp một người nào đó, bạn hãy thử tập trung vào sự hấp dẫn về nhân cách hơn là về thân hình của người đó. Hãy tìm cách biết nhiều hơn về tính nết và những mối quan tâm của người ấy trước khi quyết định người ấy có phải hay không phải không phải là mẫu người bạn mong đợi.

- Khi bạn bỏ rơi một người nào đó, cố gắng không nên “xếp loại” người ấy chỉ dựa vào rất ít thông tin. Thay vì tìm lý do để bỏ rơi một người nào và chuyển sang một “đối tượng” kế tiếp, bạn hãy cố tìm xem trong con người bạn bỏ rơi đó có gì đáng đề cao trước khi bạn có một quyết định.

Chương 12. CÁI “TÔI” TÍNH DỤC CỦA BẠN NƠI LÀM VIỆC



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 4. THÔNG MINH TÍNH DỤC TRONG HÀNH ĐỘNG](#)

Một người tình không kín đáo thì không còn là người tình nữa

Thomas Hardy-The hand of Ethelberta (Bàn tay của Ethelberta)

Madeleine, một phụ nữ trẻ 25 tuổi đang học chuyên ngành kế toán. Cô đã lấy người mình yêu làm chồng ngay sau khi đỗ tú tài. Lúc còn nhỏ, cha mẹ cô không hề dạy cho cô được gì về giới tính, trừ một điều rằng giới tính là một việc thiêng liêng chỉ dành cho hôn nhân. Cha mẹ cô thường nói: “giới tính tuyệt đối không phải là một bộ phận của cuộc sống tiền hôn nhân”. Nếu trên tivi có những cảnh sàm sỡ thì lập tức phải chuyển kênh ngay.

Lần đầu tiên cô gần gũi đàn ông là đêm tân hôn với người chồng mới cưới. Cuộc sống gia đình hạnh phúc và mọi việc phát triển tốt đẹp cho đến khi cô để ý đến một người đồng nghiệp, tâm trạng cô xao xuyến không yên. Cả hai người đều có vẻ quyến luyến nhau. Cô nói: “Anh ấy quan tâm đặc biệt đến tôi một phần do tình bạn. Trong cơ quan, anh và tôi ngang nhau về trình độ chuyên môn nhưng anh nhiều tuổi hơn và chín chắn hơn”

Khi Madeleine nhận thức được sức mạnh của sự quyến luyến ấy, cô xin nghỉ việc. Cô giải thích: “Tôi còn nhiều lý do khác nữa để biện minh cho việc tôi xin nghỉ nhưng rõ ràng sự hấp dẫn của người bạn đồng nghiệp đã có một vị trí trong quyết định của tôi. Tôi không cho chồng cũng như cơ quan biết lý do đó. Tôi chỉ nói tôi muốn dành trọn thời gian để học, thi lấy bằng tốt nghiệp. Và đó cũng là lý do rất chính đáng. Nhưng rồi, chính tôi cảm thấy mình có lỗi. Luôn luôn tôi ở trong tình thế bị cám dỗ và tự nhủ: Tôi quyến luyến anh ấy và anh cũng quyến luyến tôi, biết đâu cuộc đời lại đi theo một hướng khác. Tôi chưa nói gì với chồng và tôi tự hỏi: có nên nói thật với chồng không nhỉ? Điều đã xảy ra ở công sở không phải là một sự kiện riêng lẻ, lúc nào cũng có thể xảy ra được và điều đó khiến tôi bối rối. Mặc dù tôi đã có chồng nhưng nhiều người vẫn để ý tôi. Họ để thời gian tìm hiểu tôi và tôi cũng biết điều đó. Tôi nghĩ vì mình lấy chồng sớm quá, ngoài ra còn có gì đó là một phần của cuộc đời tôi. Đó là điều tôi học được ở tôi. Nhưng lòng tôi dối như tơ vò. Tôi tự hỏi: tại sao tôi đã có chồng mà còn thấy người khác hấp dẫn? Có chồng thì mất đi cái thú được đi

với người khác, dù là đàn ông hay phụ nữ cũng thế. Người ta thấy người khác hấp dẫn vì họ đẹp trai, dễ thương, nhưng khi đi xa hơn một câu nói đại ý là: Anh ta sao lại đáng yêu thế nhỉ?, tôi tự nói với mình: không thể có ý nghĩ đó được vì mình đã là gái có chồng và không được thấy người khác hấp dẫn với mình nữa. Nhưng sự đời vẫn cứ xảy ra như vậy. Thế thì làm sao tránh được không đi xa hơn nữa.

Điều này không chỉ xảy ra ở nơi làm việc mà còn ở mọi chốn, mọi lúc như ở trường đại học, ở những cuộc gặp gỡ. Tôi không thể từ bỏ cả đời vì cảm thấy người khác hấp dẫn tôi. Tôi phải làm chủ được tình thế, phải có bạn bè thân thiết, phải quen biết người này, người kia đồng thời giữ gìn để không nên có quan hệ với ai có thể gây tổn hại cho quan hệ vợ chồng. Nhưng tôi luôn luôn có những cảm dỗ”.

Madeleine thừa nhận điều mà những người kém thông minh về tính dục không dễ gì thú nhận - người ta không thể đơn giản dập tắt bản năng giới tính khi ra khỏi buồng ngủ của mình. Một trong những đặc điểm trong tính cách của những người thông minh về giới tính là năng lực đem bản năng giới tính gộp vào bản sắc tổng thể hơn là chia vụn ra và phủ nhận những tình cảm giới tính có thể xảy ra hàng ngày ở nơi công sở.

Tình yêu nơi công sở

Tình yêu nơi công sở ngày càng trở nên phổ biến. Các công trình nghiên cứu đã chứng minh: 75- 80% số người được hỏi đã nói rằng họ có quan hệ bạn bè thân thiết hoặc giới tính trong khuôn khổ nơi làm việc. Trong nghiên cứu của chúng tôi, 30% số người được hỏi cho biết họ có quan hệ giới tính với ít nhất 1 bạn đồng nghiệp (nam hoặc nữ).

Ngày nay, thời gian ở công sở nhiều hơn trước. Sau trường đại học, không kể internet và các lời nhắn tìm bạn trên báo chí thì nơi làm việc là nơi duy nhất để người ta tìm được đối tượng. Có nhiều người không thích kiểu quan hệ như thế vì họ không chắc biết đó sẽ là quan hệ yêu đương thật sự hay chỉ là quấy rối tình dục (harcelement sexuel). Những quy tắc về cách ứng xử ở nơi làm việc - và nói chung, tiếp tục thay đổi. Một số nhà nghiên cứu như Catherine Mackinnon đã nêu lên tất cả “những mối điểm tình” (lãng mạn và tuyệt đẹp) hình thành nơi công sở thực ra có phải là một dạng này hay dạng khác của cái gọi là quấy rối tình dục không? Chúng tôi không đồng ý với quan điểm đó. Người ta không thể có khái niệm hiện đại về nơi làm việc - một nơi nghiêm túc về mặt chính trị, vô cảm, ở đó người ta phải chú ý đến tất cả mọi lời nói, cử chỉ và không bao giờ được là “chính mình”. Những tình cảm giới tính xuất hiện nơi đây chẳng có gì là độc hại hay xấu xa. Những tình cảm ấy có thể thể hiện sức sống, sức sáng tạo của chúng ta và đem lại một cái gì đó cho quan hệ nghề nghiệp. Những quan hệ giới tính có chẳng đi nữa giữa những người đồng nghiệp với nhau

không nhất thiết phải là “quấy rối tình dục”. Tình yêu nơi làm việc trái với quấy rối tình dục bởi nó bao hàm sự say mê lẫn nhau và một ý muốn chân thành được cùng ở bên nhau. Đồng thời vì thời gian ở công sở rất dài, làm sao lại không cần thiết phải biết rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình để có những quyết định sáng suốt dựa trên những ham muốn thật sự mà không làm tổn hại đến con đường công danh, đến sự nghiệp của bản thân và của bạn đồng nghiệp và cả những quan hệ khác ngoài công sở.

Những người khôn ngoan về giới tính biết chọn lựa mức độ và loại hình thể hiện giới tính của mình thích hợp với những tình huống khác nhau, và biết khi nào ham muốn giới tính với một bạn đồng nghiệp (nam hoặc nữ) che đậy những nhu cầu cảm xúc không được thỏa mãn - những nhu cầu được tiếp nhận, được tán thưởng, lòng khát khao quyền lực hay ý muốn trả thù. Những người thông minh về tính dục cũng biết xác định khi nào thì hành động theo ham muốn (tính dục) có thể phá hoại ngầm ngấm quan hệ nghề nghiệp, con đường công danh sự nghiệp hay gia đình hạnh phúc. Nhưng các bạn đừng sợ, công sở không bắt buộc phải là một cái bẫy tính dục. Như sẽ trình bày trong chương này, phủ nhận bản năng giới tính của mình, không chú ý xem xét cách ứng xử thì mới xảy ra nhiều vấn đề ở công sở. Tiếp cận vấn đề tính dục một cách thông minh, biết rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình, trung thực với bản thân khi có những hành động cụ thể sẽ giúp loại bỏ sự bối rối gắn với các chuyện yêu đương ở nơi làm việc.

Những điều cấm kỵ cổ xưa

Tình yêu nơi công sở bao giờ cũng có những người ta luôn luôn cho rằng đó là sai hoặc nói chung là không nên có. Nói chung người ta cố tách rời khía cạnh “giới tính” khỏi khía cạnh “công việc” trong mỗi cá nhân, giữ một thái độ vô cảm. Đó được xem như một dấu hiệu về sự trong sạch trong nghề nghiệp và là cách duy nhất để tránh không bị quy kết vào tội “quấy rối tình dục” hoặc không để trở thành nạn nhân. Tin những điều đó là đúng và giữ một thái độ bề ngoài vô cảm ở nơi làm việc là không cần thiết, là không thông minh trong lĩnh vực giới tính, thậm chí có khi lại là nguy hiểm.

Hãy nhớ lại trường hợp của cô giáo Nathalie (ở chương trên) đã thấy ở Marc nhiều điều hấp dẫn. Một mặt cô lên lớp với tư thế đạo mạo và tự như rằng không thể đi chơi với Marc, nhưng mặt khác cô lại tự mình đến câu lạc bộ nhạc zazz để nghe Marc chơi đàn. Người nào kém thông minh hơn cô giáo Nathalie có lẽ chẳng mấy chốc sẽ nằm bên anh sinh viên của mình sau khi buổi hòa nhạc kết thúc.

Kinh nghiệm của Nathalie cho biết thật là ảo tưởng khi nghĩ rằng có thể quên đi cái “tôi” tính dục thầm kín của mình trong những giờ phút khi không ở bên cạnh người yêu. Chia

cắt ra từng phần bản năng giới tính trong tính cách cá nhân có thể dẫn đến hành động theo nhiều cách: ghen tuông, nhạy cảm quá mức với những lời chỉ trích, dễ động lòng, phức cảm như trong trường hợp của Nathalie. Một cách nghịch lý, điều đó cũng có thể tăng thêm khả năng mở đầu một quan hệ giới tính không chính đáng. Chúng tôi không cho rằng lĩnh vực nào trong cuộc sống cũng có liên quan đến giới tính nhưng ta phải nhận thức được bản năng giới tính của mình là một bộ phận trong tính cách con người chứ không phải loại những tình cảm giới tính ra khỏi tính cách cá nhân. Sự chia cắt ra từng phần như thế có thể dẫn đến bị mù quáng vì tình cảm giới tính và cuối cùng kết thúc bằng những ưu phiền.

Những người thông minh về giới tính thừa nhận họ cũng như đồng nghiệp không thể dập tắt bản năng giới tính trong những giờ làm việc và phải làm chủ được những tình cảm giới tính trước khi chúng xuất hiện. Trong nhiều trường hợp, giới tính trở thành một sức mạnh nguy hiểm, có thể gây rối trong nội bộ công sở. Nói đúng hơn, người ta cố phủ nhận một cách đơn giản bản năng giới tính và hành vi với các đồng nghiệp, đồng thời xử sự như một sinh vật bề ngoài vô cảm. Do đó, người ta thường hành động một cách vụng trộm. Điều này làm rối công việc và đặt những người liên quan vào những vị thế dễ bị tổn thất về mặt nghề nghiệp cũng như danh dự cá nhân. Chúng tôi nghĩ: tốt hơn hết là xoá bỏ những ngăn cách giữa nam nữ trong công sở, đối phó trực tiếp với những căng thẳng giới tính và tìm ra một cách thức thể hiện bản năng giới tính của mình để không có gì là bí mật hoặc gây lúng túng cho đương sự.

Chúng tôi đã hỏi: Có cần thiết phải giữ một thái độ hoàn toàn vô cảm ở nơi làm việc để tránh không xảy ra những cách xử sự đáng tiếc? Trên 1/5 những người được hỏi đã trả lời có và những người này kém thông minh về giới tính hơn những người cho rằng không nhất thiết và không phải là một ý tưởng hay.

Thêm nữa, những người thông minh nhất không phải là những người không dính líu vào những mối điểm tình nảy sinh giữa các đồng nghiệp với nhau ở công sở. Trái lại, họ thừa nhận đã có những quan hệ với đồng nghiệp, với cấp trên hoặc cấp dưới. Sự khác nhau giữa họ và những người kém thông minh là ở kết cục của các mối tình đó. Những người thông minh nói những mối tình đó là tích cực, trong khi những người kém thông minh hơn thì hoặc không bao giờ có quan hệ (luyến ái) ở nơi làm việc hoặc có những kết cục chẳng tốt đẹp gì. Những người thông minh về giới tính là những người có khả năng biết khi nào, với ai và như thế nào nên có quan hệ ở nơi làm việc mà không phải đau khổ vì những hậu quả tiêu cực.

Điều đó xảy ra như thế nào

Thực tế là không sao tránh được việc có những tình cảm giới tính này sinh trong thời gian làm việc ở công sở. Đó là nơi giao tiếp diễn ra hàng ngày, lặp đi lặp lại, đôi khi trong một thời gian dài giữa những người có cùng chung lợi ích, có những giá trị như nhau. Đó cũng là nơi những cảm xúc mạnh mẽ có thể xuất hiện, những loại cảm xúc mà người ta cổ xuý hướng làm chủ qua bản năng giới tính. Trong công việc, chúng ta không tránh được có lúc lòng tự ái bị tổn thương, gặp phải những thắc mắc của đồng nghiệp, của cấp trên về năng lực của bản thân. Có lúc chúng ta mong muốn được tán thưởng, được thừa nhận, thuộc vào phe nhóm này, phe nhóm khác trong đơn vị công tác. Quan hệ giới tính với đồng nghiệp là cách tự chứng minh là được người ấy thêm muốn, trong khi điều chúng ta muốn thực sự là được thừa nhận về năng lực nghề nghiệp, được đánh giá cao, được tiếp nhận. Cũng có khi đó là một nhu cầu vô thức về quyền lực hay được bình đẳng trong quan hệ (quan hệ với sếp hay với cấp trên chẳng hạn). Điều quan trọng đối với những người thông minh trong lĩnh vực này là thừa nhận khi nào sự hấp dẫn đối với một đồng nghiệp là thay thế cho loại nhu cầu chưa thỏa mãn nói trên. Đối với hầu hết mọi người, các vấn đề thuộc về tình yêu nơi công sở được đặt ra ở một thời điểm này hay thời điểm khác, điều quan trọng là phải làm chủ được tình huống đó. Điều chủ yếu nữa là thấu hiểu và thấy trước những quyết định của chúng ta có ảnh hưởng gì đến quan hệ không những về mặt nghề nghiệp mà cả về mặt cá nhân.

Có nhiều dấu hiệu có thể cho biết bạn có quan hệ một cách không thích hợp với đồng nghiệp. Giả dụ rằng bạn không quan tâm đến quan hệ với một đồng nghiệp nào đó vì bạn đã có gia đình hoặc đang có đối tượng khác, hoặc vì thấy quan hệ đó có thể khiến bạn mất chỗ làm. Một dấu hiệu quan trọng nữa mà bạn cần tính đến là bạn thường có những cuộc trò chuyện “sổ sàng” với đồng nghiệp ví như: buông một câu tán tỉnh vô hại sẽ chẳng có hậu quả gì nhưng nếu cứ lặp đi lặp lại nhiều lần thì rõ ràng bao hàm ý nghĩa tình dục, và nếu càng ngày càng tăng thì đó sẽ là trò đùa với lửa. Ngay cả khi bạn dành nhiều thì giờ trong ngày để gặp, nói chuyện với một đồng nghiệp mà bạn thích, hay bạn tìm cách để luôn luôn được gần gũi với người đó, hoặc bạn ăn thường xuyên thay đổi cách ăn mặc trước khi gặp người ấy..., bạn phải đặc biệt cảnh giác khi bạn hay tâm sự (hay muốn tâm sự) với đồng nghiệp về người yêu của bạn hiện nay hoặc bạn hay nói về những khiếm khuyết của người yêu với người nào bạn có thể quan hệ giới tính. Một dấu hiệu quan trọng khác: nếu bạn bắt đầu nói dối hay giấu diếm người yêu về đề tài các cuộc trò chuyện của bạn với một đồng nghiệp. Thiếu trung thực và thành khẩn báo hiệu một mặc cảm có lỗi về bản chất mối quan hệ của bạn ở nơi làm việc. Bạn cần phân tích hành vi và cách ứng xử của bạn và cố gắng trung thực với những động cơ thật sự.

Hãy lấy trường hợp của Claudine làm ví dụ. Cô 29 tuổi và làm việc tại Văn phòng điều hành một hãng tin học. Phòng làm việc của cô cổ lỗ như một địa điểm giải trí hơn là một văn phòng. Các bộ phận làm việc đều thông với nhau, không có tường ngăn. Nhân viên làm việc căng thẳng nhiều giờ liền, nhiều khi cùng đi ăn với nhau cả sáng lẫn trưa, chiều, do công ty trả tiền. Họ còn được đi du lịch, giải trí miễn phí ở công viên hay bờ biển. Có thể nói với nhiều nhân viên trong công ty thì đồng nghiệp là cuộc sống xã hội duy nhất.

Trong bối cảnh đó, Claudine kết bạn với ông giám đốc dự án. Cô thổ lộ: “Đó là một người bạn thân của tôi, hơn là “sếp” của tôi. Chúng tôi có nhiều điểm tương đồng. Ông ta lớn tuổi hơn tôi nhưng không nhiều lắm, chỉ khoảng 4-5 tuổi gì đó. Chúng tôi hay đi ăn, đi giải trí, du lịch cùng nhau. Chúng tôi hiểu rõ về nhau. Nói chuyện với nhau, lắng nghe nhau và hợp nhau đến từng chân tơ kẽ tóc. Hai người cùng quyến luyến, nhưng tôi giữ ý không đi xa hơn vì dù sao đó cũng là “sếp” của tôi. Tôi đã tự đề ra một giới hạn, ngoài ra tôi cũng đang muốn đổi chỗ làm”.

Chuyện của Claudine minh họa những nhân tố đặc thù báo hiệu một quan hệ luyến ái giữa đồng nghiệp với nhau. Chỉ đơn giản việc luôn luôn ở bên nhau trong công việc cũng đã có sự hấp dẫn lẫn nhau rồi. Một cuộc điều tra tiết lộ rằng: trong thực tế, trên 63% các trường hợp cho biết chỉ riêng sự bố trí các chỗ làm việc cũng cho thấy trước một mối tình lãng mạn sớm hình thành. Con người ta dễ thời gian cùng làm việc bên nhau - dù chỉ 5 tiếng trong một ngày cũng đủ để hình thành một quan hệ yêu đương. Ngoài ra nhiều công trình nghiên cứu tâm lý học xã hội nêu lên ý kiến: nói chung, những người có thái độ giống nhau thì dễ hấp dẫn nhau. Một người bảo thủ, kịch liệt phản đối việc phá thai chắc chắn ít hấp dẫn với người đấu tranh cho việc đó. Lisa Mainiero cho biết: các hãng có khuynh hướng tuyển dụng nhân viên có chung một nền văn hóa xã hội với họ. Vậy dù sao thì nơi làm việc cũng giống như một câu lạc bộ tập hợp những người hợp nhau và tong một số trường hợp, ở đó tiềm ẩn những đối tượng giới tính của nhau.

Nền văn hoá của công sở đóng một vai trò khác trong các mối quan hệ (luyến ái) ở nơi làm việc. Việc có hay không hình thành những mối quan hệ yêu đương giữa các đồng sự với nhau cũng còn tùy thuộc quan điểm của công sở đối với hiện tượng đó. Nói chung những mối tình lãng mạn tuyệt đẹp thường hiếm xảy ra trong những khuôn khổ ôn hòa và cổ truyền như các cơ quan pháp luật nặng tính bảo thủ. Trái lại, lại dễ xảy ra ở những nơi công việc đòi hỏi tính khẩn trương cao độ, sức ép thời gian và công việc rất quan trọng như trong lĩnh vực tin học. Không có gì ngạc nhiên khi Claudine và sếp của cô tâm đầu ý hợp với nhau và hấp dẫn lẫn nhau vì hai người cùng làm việc bên nhau, có chung quan điểm trên nhiều vấn đề và trong một công sở mà công việc chỉ dựa trên các tín hiệu trên màn hình chứ không có

hình dáng cụ thể.

Hậu quả

Chúng ta hãy khảo sát những hậu quả các mối quan hệ yêu đương hình thành ở nơi làm việc do cả hai bên đều mong muốn chứ không phải là “quấy rối tình dục”. Thật khó nói! Rất ít công sở đề ra những quy định chính thức về vấn đề này và đa số có khuynh hướng xử lý từng trường hợp một và có chính sách khác nhau. Hãng IBM chẳng hạn: ngăn cấm mọi quan hệ tình cảm giữa sếp và cấp dưới. Nhưng một hãng khác lại không can thiệp vào chuyện nhân viên yêu đương ở nơi làm việc. Nhiều hãng khác thì cấm quan hệ ngoại tình và luyến ái đồng giới. Nhiều công trình nghiên cứu nêu lên phản ứng thường gặp nhất của giới lãnh đạo các công sở trước quan hệ yêu đương giữa các đồng nghiệp là lơ đi coi như không biết và không có biện pháp gì. Tuy nhiên, luật pháp trong thực tế không có hạn chế đối với vấn đề này, người ta không ra lệnh ngăn cấm và trừng phạt những ai có quan hệ yêu đương giữa đồng nghiệp với nhau trong giờ làm việc ở công sở. Cho dù đó không phải là cách làm thông dụng nhưng thường xuyên xảy ra trường hợp nhân viên bị đuổi việc vì tán tỉnh nhau trong giờ làm việc. Người ta có thể yêu cầu nhân viên phạm lỗi thay đổi chỗ làm, chuyển sang bộ phận khác cùng công sở hoặc sang ngành khác. Và người ta có thể quên họ nếu có đề bạt hoặc tăng lương, nhất là đối với những cặp tình nhân là cấp dưới. Do có thể tiềm ẩn hậu quả nghiêm trọng vì thiếu quy định chính thức trong nhiều công ty, hãng kinh doanh, nên không thể biết được khi nào thì có thể hoặc khi nào thì không thể hành động theo tiếng gọi tình cảm đối với một đồng nghiệp.

Không tạo cơ hội cho những cuộc tán gẫu

Trong một số tình huống, thái độ thông minh về tính dục là tránh những mối tình ở nơi làm việc. Trước hết, từ lâu, trong một số ngành nghề đã có những điều cấm kỵ chống lại các mối quan hệ tình ái ở nơi làm việc và thời gian qua đi những sự cấm đoán đó đã được tăng cường thêm. Thí dụ trong những lĩnh vực y học tâm lý trị liệu và giáo dục: Nếu một thầy thuốc hay một nhà tâm lý trị liệu lại dan díu với bệnh nhân của mình là thiếu y đức; đức nếu một giáo sư có quan hệ yêu đương với một sinh viên đang học lớp do giáo sư đó giảng dạy cũng là trái với đạo đức. Sự khác nhau giữa quan hệ (yêu đương) giữa chủ và người làm công, giữa thầy thuốc và người bệnh, giữa giáo sư và sinh viên có vẻ như không đáng kể nhưng lại rất quan trọng. Một giáo sư hay một thầy thuốc nếu có quan hệ giới tính với sinh viên hay người bệnh của mình không phải là một sự lạm dụng thế lực mà là lạm dụng tín nhiệm.

Trong nhiều tình huống khác, yêu đương ở nơi làm việc dù không bị triệt để cấm đoán

do chính sách hay truyền thống của công sở nhưng cũng không vì thế mà được đánh giá là không kém thông minh trong lĩnh vực tính dục. Đương nhiên các ông chủ quan tâm đến năng suất lao động, tránh những xáo trộn trong sản xuất. Họ là người phải chịu thiệt hại nếu buộc phải đuổi việc những nhân viên có dính líu vào chuyện yêu đương với đồng nghiệp hoặc phải chuyển sang dây chuyền sản xuất khác nếu họ sợ rằng chuyện yêu đương sẽ có những hậu quả tiêu cực đối với công sở. Về phương diện lãnh đạo, vấn đề chủ yếu sẽ là xem xét ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất như thế nào, cũng như tác động đến môi trường sản xuất, đến động cơ của nhân viên ra sao. Nhiều công trình nghiên cứu khác nhau đã chứng minh: năng suất lao động, động cơ làm việc và mức độ hoàn thành nhiệm vụ của những nhân viên mắc vào chuyện yêu đương trong nội bộ công sở cũng như hậu quả của sự việc đó đối với bản thân họ tùy thuộc khá nhiều vào động cơ yêu đương của họ.

Những động cơ đó khá đa dạng: Hai người có thể yêu nhau một cách chân thành, lành mạnh và trong sáng. Nhưng cũng có trường hợp yêu nhau chỉ vì muốn tự đề cao bản thân hoặc để thỏa mãn nhu cầu thăng tiến. Nói chung những mối tình lãng mạn nơi làm việc thường có một kết cục không mấy tốt đẹp đối với xã hội cũng như đối với đương sự khi các bên hữu quan có những động cơ khác hơn là một tình yêu chân thành.

Lấy trường hợp của Sophie làm ví dụ. Cô 28 tuổi, là trợ lý pháp lý ở một cơ quan pháp luật có tầm cỡ. Cô đã phạm sai lầm là “cặp” với sếp - một luật sư nổi tiếng có tính “trắng hoa” với nhân viên nữ dưới quyền, nhất là với những cô nào xinh đẹp, trẻ trung. Thời gian đầu Sophie cũng kiếm chác được nhiều lợi thế nhưng điều đó không tồn tại được lâu. Cô kể: “Có nhiều chuyện xảy ra trong đời tôi lúc đó. Lúc nào chúng tôi cũng đi với nhau, trò chuyện với nhau. Anh ta nghe tôi đủ điều. Tình yêu của chúng tôi bắt đầu như thế. Anh ta ve vãn, tặng bốc tôi và hiểu khá rõ về tôi. Chúng tôi quen nhau được 4 năm. Trong khoảng một năm rưỡi cuối cùng, mọi chuyện diễn ra hết sức dồn dập. Khoảng 8 tháng sau cùng, chúng tôi trao thân cho nhau. Đột nhiên tôi được ưu tiên nhiều thứ mà đồng nghiệp tôi không có và ao ước như: một chỗ đỗ xe gần công sở chẳng hạn. Chuyện đó cũng tiện thật, nhưng trong khi mọi người chỉ được quyền đỗ vài tiếng thì tôi có thể được gửi xe miễn phí suốt ngày vì anh ta có quyền kiểm soát bãi đỗ xe. Anh ta để tôi ra về khi chưa hết giờ làm việc với lý do tôi đi công tác đột xuất. Khi quan hệ của chúng tôi trở nên trục trặc, anh ta rút hết mọi ưu tiên cho tôi. Anh gửi cho tôi những bức thư điện tử rất khó chịu, cậy thế là sếp. Đó thật sự là lạm dụng quyền lực. Thế là chúng tôi chia tay nhau. Tôi cho rằng anh ta yêu tôi là để đề cao cá nhân mình. Tôi đã xin chuyển chỗ làm. Không bao giờ quay lại đó nữa”.

Từ ngoài nhìn vào, rõ ràng “sếp” của Sophie đã lợi dụng sự khờ dại của một nữ nhân viên để tự đề cao mình. Anh ta dùng quyền lực để “ban thưởng” cho cô nào có “quan hệ”

với anh ta. Kinh nghiệm đau xót của Sophie làm gương cho những mối quan hệ yêu đương giữa ông chủ và cấp dưới vì đây là mối quan hệ lợi dụng lẫn nhau, kéo theo những đặc quyền và sự thiên vị cho những người dưới quyền “thân, quen”. Nhưng khi những mối tình đó chấm dứt, những đặc quyền đặc lợi đó cũng biến mất và sếp có thể sử dụng quyền lực khiến cho sự có mặt của Sophie ở nơi làm việc rơi vào thế bất lợi. Chung quy lại, những đặc quyền đặc lợi đó có lẽ không đáng và có thể còn nguy hiểm bởi lẽ chúng tạo nên bức tường ngăn cách dễ nhận thấy giữa các nhân viên dưới quyền, cụ thể là giữa tình nhân của sếp và các đồng nghiệp khác.

Thông thường không phải phản ứng của ban lãnh đạo mà chính là phản ứng của các bạn đồng nghiệp mới đáng sợ. Có nhiều người nghĩ rằng họ có thể giữ kín được mối quan hệ đặc biệt ấy và có thể tránh được những hậu quả tiêu cực. Tuy nhiên, không thể giữ kín mãi được quan hệ yêu đương nơi làm việc, và nếu các bạn đồng nghiệp không chấp nhận thì đó là điều bất hạnh cho các cặp tình nhân, gây khó khăn cho cuộc sống của họ, thậm chí có thể đi đến chỗ đe dọa tổ giá. Không có gì ngạc nhiên nếu trong công sở có dư luận xì xào, nội bộ lung củng khiến ban lãnh đạo phải có những biện pháp trấn an bằng cách chuyển chuyển hay sa thải một trong hai người yêu nhau hoặc cả hai.

Các đồng nghiệp rất dễ sa vào các cuộc tán gẫu, không ngớt những lời gièm pha đàm tiếu về sự kiện sếp “phải lòng” nhân viên. Họ cảm thấy mối tình này có nhiều động cơ khác nhau hơn là sự chân thành như tìm kiếm cơ hội thăng tiến, có quyền thế trong xã hội hoặc có khi họ nghĩ rằng anh chị em trong công sở sẽ bị bóc lột hơn, nội bộ sẽ rối ren hơn. Họ thường gièm pha các mối tình giữa sếp và nhân viên nhiều hơn là giữa các đồng nghiệp với nhau. Thực tế là quan hệ giữa cấp trên và cấp dưới có thể sẽ sút mẻ vì phản ứng của các đồng nghiệp - dưới dạng ghen tuông, đố kỵ, ấn tượng thiên vị của lãnh đạo và ngò vực lẫn nhau. Những đặc quyền nhỏ mọn như: có chỗ gửi xe, ra về trước khi hết giờ làm việc mà Sophie được hưởng như chính cô thừa nhận là những chứng cứ để anh chị em trong công sở linh cảm được mối quan hệ đặc biệt của Sophie với sếp và có thể dẫn đến nguy cơ cô sẽ bị thôi việc...

Chuyện phiêu lưu tình ái ấy đã đến phút chót và cũng giống như kết cục của các mối tình tương tự, bao giờ cũng đem lại phần thiệt thòi nặng nề cho phụ nữ ở vị trí thấp như: cho thôi việc, chuyển chuyển và ra đi tự nguyện...

Câu chuyện của Sophie minh họa khá rõ một trong những nguyên tắc quan trọng phải ghi nhớ là: trước khi dính líu vào một quan hệ (yêu đương) với đồng nghiệp phải biết rõ động cơ của mình và trong chừng mực có thể biết rõ động cơ của đối tượng. Ví dụ như sếp

của Sophie đã từng có tiếng là trắng hoa, chuyên lợi dụng các nữ nhân viên trẻ đẹp và nhẹ dạ. Đáng lẽ ra chuyện đó phải làm cho Sophie cảnh giác. Cũng có nhiều trường hợp, những chuyện yêu đương nơi công sở thuộc loại “tính dục thay thế” mà động cơ là đáp ứng những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn trước đây, thường là không được nhận biết như là nhu cầu về quyền lực, được tán thưởng, được vào biên chế hay được có hưng phấn để bù lại những buồn phiền do công việc không được khuyến khích, không được phát triển gây ra cho đương sự. Những nhu cầu không được thỏa mãn như thế có thể đi xa hơn nữa như chúng ta đã thấy. Tình dục có thể thay thế ma túy để xoa dịu một nỗi đau xúc cảm nặng nề nào đó. Phải đặc biệt lưu ý rằng “tình dục thay thế” không có tác dụng gì trong việc làm thỏa mãn những xúc cảm cũ.

Đó là trường hợp của một phụ nữ đã từng dấn dúi với Eugene. Bà ta là cửa hàng trưởng cửa hàng quần áo nơi anh làm việc. Anh kể lại: “Bà ta là cấp trên của tôi nhưng ở bộ phận khác. Bà phụ trách quầy bán đồ lót nữ, còn tôi bán ở quầy quần áo nam, nhưng bà luôn luôn tìm lý do để sang gian hàng tôi. Một buổi chiều khi đến giờ đóng cửa, bà đề nghị tôi uống một ly rượu. Tôi có một cái sai là đã nhận lời. Sau đó chúng tôi ân ái với nhau hai lần nhưng bà ta có thái độ rất sỗ sàng, trâng tráo. Chỉ sau 5 tuần, bà ta dọn đến gần nhà tôi ở. Bà ta thường xuyên điện thoại cho tôi và đến nhà tôi luôn mà không hề báo trước. Tôi như người mắc chứng ám sợ chỗ kín. Đó là một hiện tượng “nghiện”. Tôi không thể chịu được, nói thẳng ra là tôi sợ. May sao, sau đó bà ta tìm được đối tượng khác hay hơn nên tôi thoát”.

Để xử lý một cách thông minh trong lĩnh vực này là thừa nhận khi nào sự hấp dẫn giới tính đối với đồng nghiệp có thể là một sự thay thế cho các nhu cầu khác, đồng thời phải biết tách sự tưởng tượng ra khỏi hành vi cụ thể và phải hiểu rõ, thấy trước tác động của những quyết định giới tính đối với mối quan hệ (yêu đương) ở nơi làm việc cũng như ở nhà. Trong trường hợp một mối tình ở nơi làm việc có thể gây hậu quả tai hại cho con đường công danh của mình hay cho quan hệ ngoài xã hội thì người thông minh (về giới tính) có thể quyết định gác lại những tình cảm giới tính với đồng nghiệp trong lĩnh vực huyền tưởng (fantasme) hơn là đem thực hiện trong thực tiễn cuộc sống.

Dù rằng khó thấy trước được những phản ứng của ban lãnh đạo trong một trường hợp cụ thể, nhưng kết luận chung rút ra sau 20 năm nghiên cứu của chúng tôi là: những người có nguy cơ bị đuổi việc do có quan hệ yêu đương nơi công sở là: 1/ phụ nữ; 2/ người có cấp bậc thấp trong cặp yêu nhau - nghĩa là có vị thế trong xã hội không quan trọng bằng người kia và thường là phụ nữ; 3/ những nhân viên dính vào chuyện ngoại tình.

Do chỗ đứng thấp hơn trong biên chế nên người phụ nữ thường có nguy cơ bị thôi việc nhiều gấp hai lần so với đàn ông. Tuy nhiên điều này không nhất thiết có nghĩa là những quan hệ yêu đương nơi công sở là không được phép. Khi những đồng nghiệp thật sự thương yêu nhau thì hậu quả đối với xã hội và các bên liên quan có thể rất tích cực. Nhưng cần phải có một mức độ thông minh trong lĩnh vực giới tính mới có thể đi đến kết quả tốt đẹp.

Tình yêu bao giờ cũng chiến thắng ít nhất là trên nguyên tắc

Trường hợp của Caroline là một điển hình cho mối tình nơi công sở thành công tốt đẹp. Nhờ trí thông minh trong lĩnh vực giới tính mà cô đã có những quyết định đúng đắn về người mà cô đã đem lòng yêu thương, về cách ứng xử của anh ta nơi làm việc và cách xử lý hài hòa giữa công việc và tình yêu. Caroline - 25 tuổi, nhân viên bán hàng trong một tiệm cà phê. Cô thường làm ca đêm từ 14 giờ đến 22 giờ dưới quyền của chủ tiệm là một phụ nữ. Còn bạn trai cô - Laurent, làm ca sáng từ 6 giờ đến 14 giờ. Cô kể lại: “Chúng tôi gặp nhau tháng 7 vừa rồi. Laurent làm ca sáng, về kỹ thuật, anh là cấp trên nhưng không phải là sếp của tôi. Tôi quen anh đã được 8 tháng nhưng 3 tháng trở lại đây chúng tôi mới đi lại với nhau. Trước đó chúng tôi đã là bạn thân của nhau. Đó là một chàng trai tuyệt vời. Tôi thích anh ấy như một con người thật sự”.

Caroline đã tỏ ra thông minh (về giới tính) theo nhiều cách. Trước hết cô yêu người có cấp bậc cao hơn nhưng không phải là sếp trực tiếp của mình và không cùng ca làm việc. Sau đó Laurent và Caroline yêu nhau chân thành. Hai người quen biết nhau và chơi thân với nhau trước khi ngỏ lời yêu. Tình yêu của họ dựa trên một tình bạn vững chắc.

Thêm nữa Caroline rất chú ý đến thái độ phản ứng trước tình yêu của hai người nên cô cố gắng giữ ý tứ, kín đáo không phô trương quan hệ. Hai người cùng làm trong một cơ sở kinh doanh mặc dù khác ca làm việc, sợ rằng nếu không thế sẽ có những cuộc tán gẫu trong đám bạn bè về quan hệ của hai người. Cô nói: “Thật sự tôi không làm việc cùng ca với anh. Tôi đến, anh về. Khi chúng tôi bắt đầu đi lại với nhau. Vì cả hai cùng một nơi làm việc nên tôi thấy ngượng, sợ người khác để ý. Tôi rất chú ý đến cái nhìn của người khác khi chúng tôi đi với nhau và đến điều họ có thể bàn tán về chúng tôi. Anh nói với tôi:

- Anh phải ôm hôn em trước khi tan ca và đón em chỉ để nói chuyện với em.

Tôi trả lời anh:

- Không tiện đâu anh yêu. Em thấy ngượng lắm.

Anh vui vẻ trả lời:

- Thế thì thôi vậy.

Tôi giải thích thêm với anh:

- Em muốn mọi việc đầu vào đầu khi chúng mình bắt đầu yêu nhau.

Caroline cũng lưu ý để không gây dư luận ác ý nào từ phía bạn bè như ghen tỵ, nghi ngờ, cảm tưởng thiên vị. Cô chú ý làm phần việc của cô để Laurent làm việc của anh. “Laurent là một tổ trưởng điều hành ca sáng rất khá nhưng cũng có khi có những quyết định không được lòng mọi người. Có lúc tôi đồng tình với anh, nhưng cũng có khi tôi không nhất trí. Tôi không bao giờ phê phán, quy kết anh trước mặt người khác. Điều đó theo tôi không tốt và khi có ai lên án chê trách anh, tôi cố gắng giữ im lặng không lên tiếng hoặc bênh vực anh vì tôi không muốn tỏ ra không khách quan ngay cả khi tôi đồng tình với anh”.

Ngay cả khi Caroline và Laurent yêu nhau thật lòng nhưng vì họ là đồng nghiệp nên không tránh được điều ong tiếng ve là tất yếu như: do yêu Laurent mà cô có được những thông tin mà bình thường cô không được biết. Điều đó cũng có phần gây phiền hà cho cô và cô phải ý tứ, kín đáo để khỏi xa lánh bạn bè, chuốc lấy sự chống đối của họ. “Laurent nói về công việc của tổ anh, về sếp trực tiếp của anh, về bà chủ tiệm, sếp trực tiếp của tôi, về cả những chuyện riêng tư của họ mà tôi không nhất thiết phải biết. Điều đó cũng gây phiền hà cho tôi tuy có lúc tôi cũng muốn biết vì tò mò và cũng thích đưa chuyện. Nhưng dù sao tôi cũng thấy phiền nếu như tôi có thể nói với bà chủ:

- Này bà, tôi biết rất nhiều chuyện về bà và bà không biết là tôi đã biết được hết đâu nhé.

Tôi cũng không muốn nghe anh nói về chuyện trong cửa hàng như chuyện có ai đó sắp bị đuổi việc. Cho nên khi tôi nhìn ai trong cửa hàng sắp chuyển đi nơi khác hay đổi sang bộ phận khác, tôi muốn không được biết trước điều đó. Tôi không việc gì phải biết trước những thay đổi nhân sự như vậy.

Ngoài ra, quan hệ của họ trong công việc cũng gây ra một số khó khăn cho quan hệ yêu đương. Caroline thường nhấn mạnh với Laurent rằng khi ở nhà anh không phải là sếp của cô: “Anh ấy chỉ là người phụ trách nhưng đôi khi cũng độc đoán. Một đôi lần tôi phải uốn nắn anh. Ví dụ như anh thích làm bếp thì anh có thể làm bất cứ món gì. Đằng này anh chỉ làm những món anh thích thôi hoặc để cho anh ăn là chính”.

Lý do chủ yếu để Caroline và Laurent có thể duy trì lâu dài và tốt đẹp tình yêu của họ, giữ được chỗ làm thì ngoài việc Caroline cần chú ý không xa lánh đồng nghiệp trong cửa hàng, tranh thủ sự đồng tình của họ, không gây cảm tưởng thiên vị cho họ là ở chỗ hai

người yêu nhau chân thành thật sự.

Mặc dù có nhiều ông chủ cứ nghĩ nhân viên yêu nhau ở nơi làm việc sẽ làm giảm năng suất, kéo dài giờ nghỉ giải lao để ăn trưa hay để giải trí và gây lộn xộn trong công sở, nhưng nhiều công trình nghiên cứu đã chứng tỏ: những đôi thật sự yêu nhau không chỉ vì tìm sự hưng phấn nhất thời hay để cải thiện vị thế bản thân, để thăng tiến, tăng thu nhập mà còn có năng suất lao động cao hơn, yêu nghề hơn và hài lòng trong công việc hơn.

Một nhà nghiên cứu nêu ý kiến cho rằng: những nhân viên thật sự yêu nhau có thể chứng tỏ họ sản xuất tốt hơn, nhiều hơn, có ý thức hơn trong công việc để tránh sự đối phó trù dập của các ông chủ. Thêm nữa, trái với những mối tình kết thúc không tốt để lại cho hai bên yêu nhau tình cảm khó chịu và ngượng ngùng, không hài lòng với công việc, một mối tình tuyệt đẹp nơi công sở có thể góp phần thúc đẩy sự phát triển của công sở và quan trọng hơn đứng về phương diện lãnh đạo - tăng ý thức nghề nghiệp của bản thân những người yêu nhau thật lòng

Bàn về quấy rối tình dục

Như đã nói ở đầu chương, chúng ta không muốn sống ở một nơi làm việc vô tính mà ở đó chúng ta phải thường xuyên giám sát hành vi cử chỉ vì sợ sẽ vượt qua những giới hạn vô hình. Tuy nhiên ranh giới ấy vẫn tồn tại. Thông minh về giới tính nơi công sở không phải chỉ có một quan hệ yêu đương lành mạnh và hạnh phúc với người mà người ta cảm thấy sự hấp dẫn mà đồng thời cũng làm chủ được ứng xử giới tính với đồng nghiệp. Những cách tiếp cận đó có lành mạnh không hay vượt qua giới hạn và biến thành cách xử sự phiến toái thậm chí thành “quấy rối tình dục”. Đó là một vấn đề mà hàng ngày đàn ông và phụ nữ chúng ta đều có thể phải đối mặt. Ở Hoa Kỳ, việc khiếu nại về quấy rối tình dục tăng lên 12.537 vụ năm 1993. Con số nhân viên khai là nạn nhân các vụ quấy rối tình dục là đáng báo động. Trong hai cuộc điều tra tiến hành trong những năm 1980, 42% số nhân viên nữ và 15% số nhân viên nam đã khiếu nại vì bị quấy rối tình dục. Các công trình nghiên cứu mới đây ước tính: từ 42 đến % phụ nữ đi làm bị quấy rối tình dục.

Quấy rối tình dục là một vấn đề nghiêm trọng gây thiệt hại đến con người và gây rối trong công sở. Đó cũng là nguyên nhân của nhiều chuyện hiểu lầm, gây khó chịu và nghi ngờ giữa nam và nữ đồng nghiệp trong công sở. Nhiều đàn ông sợ rằng chỉ đùa cợt tí chút, chẳng hại đến ai cũng bị coi là quấy rối tình dục. Ví như chỉ một lời ca tụng vô tình về dáng vẻ bề ngoài của phụ nữ chẳng hạn. Ngoài ra cũng có nhiều phụ nữ khó chịu về một số nam đồng nghiệp hình như không có ý thức được thực tế quấy rối tình dục và những thiệt hại gây ra.

Vậy đâu là ranh giới giữa quan hệ yêu đương và quấy rối tình dục? Christine Williams đã chứng minh rằng: những tương tác liên quan đến giới tính xảy ra nơi công sở rất đa dạng và trải ra trên diện rộng, bắt đầu từ lời nói bông lơn đùa cợt đến quan hệ tình dục thật sự, từ những lời tán dương thật sự đến ve vãn tán tỉnh trắng trợn. Nếu chiếu theo điều luật về quấy rối tình dục rất chặt chẽ thì đó phải là hành động có hậu quả về sự phân biệt giới tính chống lại nạn nhân. Kẻ có hành động quấy rối tình dục sẽ bị khởi tố trước pháp luật. Ví dụ các tòa án Mỹ cho phép các công ty được quyền cho thôi việc người nào ở cấp bậc thấp hơn trong dích lúu tình ái - thường là phụ nữ - nếu chính sách này được áp dụng cho cả đôi bên, có nghĩa là công ty cũng có quyền thải hồi cả bên nam nếu người này là cấp dưới hơn bên nữ.

Ở đây cũng như ở chỗ khác, chúng tôi nói rằng thái độ thông minh trong lĩnh vực này là nhìn vào ý nghĩa của hành vi quấy rối tình dục và phải có sự phân biệt giữa ép buộc - dưới nhiều dạng và khá tế nhị- và ưng thuận. Trong trường hợp này không gây sự phản đối của nhân viên trong công sở như hành vi bông lơn đùa cợt có thể nhằm làm cho không khí làm việc đỡ nặng nề căng thẳng, nhưng ở trường hợp khác lại được coi như là có chủ ý giới tính không mong muốn hoặc có tính đe dọa dù sau đó có bị pháp luật truy tố hay không.

Chúng ta hãy lấy trường hợp của Laurence làm ví dụ. Cô là y tá, 24 tuổi. Trong suốt thời gian đi học, cô đã làm nhiều việc vặt để kiếm tiền. Cô bối rối và nhiều đàn ông và phụ nữ cũng hay nhầm lẫn, vì phải có hành vi ứng xử như thế nào cho thích hợp trong công việc. Cô nói: “Tôi cho rằng đàn ông có quyền chạm đến người tôi, vỗ vai tôi. Đó có phải vì tôi nhỏ nhắn, dễ thương đối với họ? Tôi tự hỏi không biết có phải là lỗi của mình không nếu họ tự cho phép chạm vào người tôi hay quàng vai tôi không, thật sự tôi không muốn thế, không muốn chút nào. Tôi không hiểu tại sao họ lại làm như vậy. Có lẽ nếu tôi cao lớn hơn chút nữa, hoặc ăn mặc có vẻ ý tứ kín đáo hơn, ra dáng người lớn đứng đắn hơn chắc họ sẽ không nhìn tôi như một cô bé dễ thương nữa, họ sẽ không dám chạm vào người tôi nữa chẳng? Hơn thế tôi còn chưa học xong, chưa có vị trí, quyền thế gì. Nói chung là tôi ở địa vị thấp kém, chỉ là nhân viên văn phòng hay tạp vụ. Tôi không tin là đàn ông lại xử sự như thế đối với người có quyền hành với mình hay cao hơn trong xã hội. Nếu tôi có quyền hành với họ, họ sẽ không bao giờ đối xử với tôi như một thứ đồ chơi hay một con cún con.

Các “sếp” của Julie chắc chắn sẽ phạt lòng hoặc giạt mình trước những nhận xét của cô gái. Nếu họ biết là vỗ lưng hoặc ôm ngang vai một nữ đồng nghiệp mà bị xem là như một thứ đồ chơi hay cún con chắc hẳn họ không bao giờ dám xử sự như thế. Các nhà tâm lý xã hội học đã nhiều lần chỉ ra rằng phụ nữ thường thông thạo hơn đàn ông, biết phân biệt thế nào là một cử chỉ hữu hảo và một cử chỉ có ẩn ý tính dục. Có thể vì đàn ông không phân

biệt được như vậy hoặc có lẽ chính họ biết phản ứng một cách tích cực đối với một cử chỉ có thể như vô nghĩa của cấp trên. Thông thường khi chạm vào người khác giới, đàn ông nhạy cảm gấp đôi phụ nữ, biết thế nào là cử chỉ vô tình và thế nào là có ẩn ý. Các nhà tâm lý xã hội học cũng thấy rằng: khi lý giải một cử chỉ hữu hảo của phụ nữ, đàn ông thường vội cho cử chỉ đó có kèm theo ngụ ý giới tính. Còn phụ nữ thì dè dặt hơn. Cũng dễ hiểu những sự phân biệt giữa nam và nữ về đánh giá hành vi con người đã đưa đến những sự hiểu lầm và những tình huống khó xử nơi làm việc.

Qua nghiên cứu, chúng tôi thấy rằng những người khôn ngoan trong ứng xử giới tính có ý thức về sự phân biệt đó. Họ tinh tế hơn, ít hiểu sai những hành vi của người khác giới. Ví dụ: những người thông minh nhất trong số đối tượng nghiên cứu của chúng tôi không coi thái độ thân mật của một phụ nữ như một cử chỉ hàm ý tính dục. Ngược lại, rất nhiều người khác kém thông minh hơn thường nghĩ rằng một phụ nữ tỏ thái độ thân mật đối với người đàn ông thì vội cho ngay là người ấy có tình ý gì, đang tìm cách “quyến rũ” hay muốn “quan hệ” với người đàn ông đó. Có ý thức về những sự khác biệt nam nữ trong lời nói và cử chỉ có thể tránh được việc giải thích sai những ý đồ của đồng nghiệp hay có những cách xử sự vượt ra ngoài ý muốn hoặc vô tình lại gặp phải phản ứng tiêu cực của người khác. Một việc đơn giản là cùng một cử chỉ vỗ vai, nếu là của cấp trên đối với mình là tích cực, trong khi đó đối với phụ nữ thì lại bị coi như “mở đầu cuộc tấn công”. Hiểu được sự khác nhau đó có thể giúp cho mọi người cùng làm việc trong một công sở nói ra và làm sáng tỏ ý đồ của mình. Có nhiều ý kiến cho rằng bị coi là quấy rối tình dục chỉ là do đàn ông hiểu lầm hoặc do thiếu hiểu biết về tính cách người phụ nữ hoặc do người phụ nữ đó quá nhạy cảm, do nội bộ công sở quá nghiêm túc, chặt chẽ, một chút lơ là buông lỏng có thể coi là có ý định xấu, v.v... Người ta có thể nghĩ trong một số trường hợp như của Julie, việc khước từ một số cử chỉ có thể dựa trên sự hiểu lầm xuất phát từ các cách giải thích khác nhau của nam nữ đồng nghiệp về các cách ứng xử bằng lời nói hay bằng hành động cụ thể. Tuy nhiên trong những trường hợp khác như của Virgine, cách xử sự của người bị kết án là nghiêm trọng hơn nhiều. Cô kể: “Tôi làm việc ở một quán rượu nhiều năm rồi. Tôi không hiểu đằng sau cái nhìn của khách còn có cái gì nữa. Họ nhìn chúng tôi như muốn lột trần chúng tôi ra vậy. Họ luôn luôn tấn công chúng tôi, bất kể lúc nào. Chỉ không chú ý một tí là họ đụng vào người, rồi vuốt má, chạm đùi... Họ cợt nhả, tán tỉnh bằng những lời lẽ thô thiển:

- Lại đây với anh, cho xem bộ ngực nào. Em đẹp đấy chứ!

Họ cho số điện thoại. Có dịp trở lại, họ dẫn dỗi:

- Sao không gọi cho anh?...

Rồi thời gian qua đi, họ lập gia đình. Tôi cố quên đi coi như không biết, không nghĩ đến ai. Rồi lại phải nghe đủ mọi thứ chuyện. Các bà vợ bám theo chồng đến tận quán, rồi không biết đằng sau những cái nhìn kia, những lời bình phẩm kia là những cái gì sẽ đến. Bọn họ có khả năng làm gì có ích cho xã hội, cho mọi người không? Còn tôi, tôi sống độc thân, ngày lại ngày cứ thế trôi đi. 3 giờ sáng tôi trở về nhà, thui thủi một mình. Cuộc sống như thế quả là khủng khiếp đối với tôi. Cuối cùng thì tôi đành bỏ việc”...

Cách xử sự như thế không được pháp luật quy kết là quấy rối tình dục nhưng khá nhiều phụ nữ coi đó là hiện tượng đáng lo ngại, không thể chấp nhận được. Nhưng ranh giới bông lơn, cợt nhả và quấy rối tình dục là quá mỏng manh và thật sự tồn tại trong số đông chúng ta. Quấy rối tình dục không phải nằm trong trí tưởng tượng của những phụ nữ nhạy cảm. Những kết quả nghiên cứu đã chỉ rõ: cả đàn ông lẫn phụ nữ đều nhất trí với nhau thế nào là quấy rối tình dục theo từ ngữ của lương tri. Một hành vi ứng xử nghiêm túc có thể phân biệt sự việc nào được cả hai giới nam và nữ đánh giá là quấy rối tình dục.

Động cơ của quấy rối tình dục là gì? Người ta có thể ngăn cản được không? Ngăn cản như thế nào? Gần đây, các nhà tâm lý xã hội học đã có nhiều khả năng nhận thức về hiện tượng quấy rối tình dục. Họ đưa ra kết luận: những người “quấy rối” phụ nữ có thái độ và niềm tin theo chủ nghĩa giới tính. Trong một số trường hợp - ít nhất là liên quan đến nam giới - những thái độ đó là tích cực và có tính chất bảo vệ đối với phụ nữ. Những thái độ đó được đánh giá là chủ nghĩa giới tính nhân từ (nhân từ theo con mắt của đàn ông).

Michael Milburn đã chứng minh: trong nhiều trường hợp, quấy rối tình dục không phải là kết quả của chủ nghĩa gia trưởng nhân từ, nhưng đúng là nó có nguồn gốc trong sự giận dữ, sợ hãi, đối nghịch và cự tuyệt. Khi đàn ông phải phủ nhận những tình cảm tiêu cực đó, họ sẽ có khả năng hành động dưới sự chi phối của những tình cảm đó. Những sự tìm tòi của Milburn giống với những phát hiện mới đây của chúng tôi, tức là những người có tính độc đoán chuyên quyền đã được dạy dỗ một cách có tính trấn áp nghiêm khắc trong gia đình trước đây, khi lớn lên thường gạt sự tức giận sang những mục tiêu thay thế. Họ mang trong mình sự tức giận đối với cách dạy dỗ của cha mẹ trong thời thơ ấu. Khi còn nhỏ, cha mẹ quá nghiêm khắc, họ không thể nhận ra sự tức giận của họ và càng không thể bày tỏ sự tức giận đó đối với cha mẹ. Hơn nữa, các bậc cha mẹ lại gieo rắc trong tâm trí họ ý nghĩ phải tôn vinh quyền hành và chịu khuất phục hoàn toàn dưới những khuôn mặt có quyền như cha mẹ và cấp trên. Vì vậy khi lớn lên, họ trút cơn tức giận sang những mục tiêu ít nguy hiểm hơn như những người dưới quyền, và nếu là đàn ông độc đoán thì nói chung họ trút

sang các bà, các cô.

Những người đàn ông độc đoán rất tha thiết với vai trò giới tính và có khuynh hướng thành người siêu đàn ông. Ngoài ra họ còn có nhiều khuynh hướng đánh đập phụ nữ và trong lĩnh vực giới tính họ cổ tổ ra xấn xỏ, hung hăng. Điều người ta chưa xác định được là: sự tức giận đó bắt nguồn từ tuổi thơ bị trấn áp có đưa một số đàn ông đến quấy rối tình dục với phụ nữ ở nơi làm việc không.

Cùng với học trò của mình là Joe Begany, Milburn mới đây đã tiến hành nghiên cứu trên 400 nam thanh niên của trường Đại học Massachusetts ở Boston. Người ta cho đổi chất những người đã từng quấy rối tình dục với nhau. Ví dụ: Người ta yêu cầu họ tưởng tượng bản thân là những thành viên cấp cao ở một công ty lớn và nói chuyện với nhau thay cho một thư ký ghi chép. Một người đến xin việc là một phụ nữ rất xinh đẹp, tha thiết có một chỗ làm trong công ty mặc dù không giỏi bằng những người xin việc khác. Người ta yêu cầu những người tham gia trắc nghiệm: a/ Họ dành cho cô một sự ưu tiên hơn những người khác không, b/ Họ cho cô một chỗ làm để đổi lấy những ân huệ tình dục không? c/ Họ có mời cô ăn tối để trao đổi về vị trí làm việc sắp giao cho cô không?

Sau khi tính đến một số nhân tố như: trình độ nghề nghiệp, thu nhập và khuynh hướng cho những câu trả lời có thể chấp nhận được về mặt xã hội, Begany và Milburn đã chứng minh rằng những người có tư tưởng độc đoán dễ quấy rối tình dục hơn người khác. Cũng rất lý thú ghi nhận rằng lý do là những người độc đoán khác với những người khác tin ở huyền thoại về cưỡng dâm- tức là những phụ nữ tìm cách để được cưỡng hiếp hoặc muốn được cưỡng hiếp. Không có gì cho phép Begany và Milburn kết luận rằng chủ nghĩa giới tính nhân từ (sexisme bien veillant) là một thái độ che chở và gia trưởng với phụ nữ - báo hiệu cho quấy rối tình dục. Công cuộc nghiên cứu của họ nêu lên nhận xét rằng chính xúc cảm - đúng hơn là cơn tức giận không nhận diện được có nguồn gốc bị hành hạ lúc còn ấu thơ đã sinh ra hành vi quấy rối tình dục. Những người đàn ông mang sự tức giận đó trong mình có xu hướng muốn tạo ra một mục tiêu có thể chấp nhận được để giải tỏa cơn tức giận đó. Những cuộc tìm tòi mới đây đã cho biết những người độc đoán thường công kích những người hay những nhóm người tỏ ra không có gì đáng lo ngại với họ, đó là những người thuộc về thiểu số, phụ nữ, những người cấp dưới. Họ bắt đầu bằng tin rằng nhóm người đó là đáng chê trách vì lý do này hay lý do khác, rồi họ tự bào chữa cho việc trút cơn thịnh nộ sang các thành viên trong nhóm. Những người đàn ông tin rằng vì phụ nữ “đã tìm đến họ” cho nên cảm thấy mình đương nhiên là có lý để quấy rối tình dục đối với phụ nữ.

Kinh nghiệm của Irene là một thí dụ có sức thuyết phục. 24 tuổi cô mới bắt đầu học

đại học. Đầu tiên cô bán hàng ở quầy thức ăn nhanh, nhận đơn đặt hàng, và chẳng bao lâu lên làm cửa hàng phó. Sau khi được đề bạt, cô bắt đầu có những rắc rối với cửa hàng trưởng. Cô kể: “Anh ta không ngừng đưa ra những nhận xét tục tĩu đại thể như:

- Cô nên đi tắm ở phòng tắm có vòi phun bọt để cô tha hồ mà sờ nắn.

Anh ta có nhiều chuyện dạn dít với phụ nữ. Tôi nghĩ anh này thích “chinh phục” càng nhiều gái càng tốt. Một hôm anh ta muốn xoa bóp cho tôi, tôi yêu cầu dừng ngay lại. Anh ta nài nỉ:

- Không, cô sẽ thấy thích ngay thôi mà.

Thế là tôi đành chịu để yên cho anh ta làm gì thì làm. Rồi chúng tôi “làm việc” với nhau. Sau một thời gian, quan hệ giữa chúng tôi xấu đi. Cuối cùng chính anh ta nói rằng nếu không tiếp tục “hợp tác” với anh ta - tức là cho anh ta thỏa mãn thì sẽ cho về đứng ở quầy bán thức ăn nhanh như trước. Rõ ràng đó là một sự lạm dụng quyền hành thực sự. Khi tôi quả quyết nói không. Anh ta nói với người phụ trách gian hàng là chính tôi chủ động “tấn công trước”. Anh ta còn dọa dẫm sẽ đưa tôi ra kiện trước toàn công ty là tôi quấy rối tình dục anh ta. Tôi phải giải thích cho lãnh đạo rõ. Người phụ trách gian hàng đã nói với tôi rằng, họ không muốn đứng về phía tôi nếu giám đốc phàn nàn về tôi và sẽ cho tôi thôi việc. Thế là tôi đi làm một cuộc điều tra nhỏ. Nơi đây là một thành phố nhỏ nên hỏi gì người ta cũng nói ngay và tôi phát hiện là lão giám đốc là kẻ nổi tiếng về nhiều chuyện đáng ghê tởm. Tôi phải trở về vị trí làm việc trước đây. Tôi nói với người phụ trách gian hàng:

- Tại sao các anh lại đứng về phía anh ta trong khi chính tôi mới là nạn nhân, đáng lẽ các anh phải bênh vực quyền lợi của tôi. Tôi sẽ chấp nhận về vị trí cũ.

Cuối cùng người phụ trách gian hàng quyết định sẽ giải quyết sự việc này và công ty cũng phát hiện ra những sự việc như thế đã từng xảy ra với nhiều người ở nhiều vị trí khác. Người ta thay đổi ý kiến và nói với cửa hàng trưởng rằng nếu anh ta đưa tôi ra kiện thì mọi người sẽ ủng hộ tôi”

Rõ ràng người phụ trách của Irene đã tỏ rõ là một con người độc đoán, ỷ vào quyền thế để trù dập cấp dưới, biến họ thành nạn nhân. Cách tiếp cận giới tính của anh ta đầy vẻ thù nghịch. Đối với anh ta vấn đề là “chinh phục” hơn là ái tình. Anh ta xuất phát từ nguyên tắc các nạn nhân đã tìm đến anh ta theo thuyết hoang đường kỳ cục về cưỡng dâm. Có thể đúng là anh ta cố làm dịu đi cơn tức giận từ chính quá khứ của mình và gây chuyện với một phụ nữ dưới quyền với cách ứng xử như thế để đổi lấy chỗ làm việc. Nhận biết khi nào thì ham muốn giới tính đóng vai trò thay thế một cơn tức giận từ ấu thơ có thể giúp cho đương

sự tránh được những cách xử sự tạo thành hành vi quấy rối tình dục và có thể kéo theo sự truy cứu của pháp luật.

Tất cả chúng ta đều không tránh được việc đối mặt với dạng này hay dạng khác của giới tính ở nơi làm việc. Có quan niệm là nơi làm việc phải được tổ chức tốt, không có giới tính, có nội quy chặt chẽ, mọi hành động và lời nói phải được giám sát kỹ, ở đó người ta không bao giờ có thể là chính mình. Chúng tôi nghĩ có một cách làm khác thông minh hơn làm chủ được những tình cảm giới tính nơi công sở. Những ai biết rõ về cá tính giới tính của mình, biết phân biệt sự cảm thấy hấp dẫn với một nam hay nữ đồng nghiệp trong cùng một nơi làm việc chứ không phải là ham muốn che đậy những nhu cầu cảm xúc - tức là những động cơ khác với tình yêu, như muốn được tiếp nhận vào một vị trí công tác nào đấy, được tán thưởng, được khen ngợi hay có thể lực, hoặc được hưởng những đặc quyền hơn những người khác, những người đó mới có thể hành động một cách thông minh theo tình cảm của mình mà không gây nguy cơ mất việc làm.

Trắc nghiệm thông minh về tính dục của bạn

Bạn sẽ làm gì trong tình huống sau đây: ở nơi làm việc, bạn để ý đến một người rất quyến rũ đối với bạn. Người ấy tỏ ra rất dễ thương, hay tìm cơ để đến chỗ bạn tán gẫu, luôn luôn mỉm cười khi gặp bạn ngoài hành lang, và mới đây mời bạn đi uống cà phê đề trao đổi công việc. Bạn không biết rõ người ta thích bạn, có thể có ngụ ý về giới tính nhưng có thể không.

Sau đây là một vài hướng suy nghĩ:

- Bạn có dự định quan hệ giới tính với người bạn đồng nghiệp không?
- Người ấy có phải là sếp của bạn không?
- Người ấy có làm việc dưới quyền của bạn không?
- Trong điều kiện như thế nào thì quan hệ (yêu đương) với đồng nghiệp là không nguy hiểm? Trong điều kiện như thế nào là quá mạo hiểm?
- Làm sao có thể biết hoặc thù xác định xem người đó quan tâm đến bạn vì sự triu mến thuần túy hay vì động cơ có liên quan nhiều đến nhu cầu muốn tự đề cao cá nhân hay muốn được lên chức?
- Có phải đó là người mà bạn khâm phục thật sự hay bạn muốn nhận được lời ca tụng và tán thành từ người ấy? Hay có phải người đó khâm phục bạn và phỉnh nịnh bạn đến mức lúc nào cũng cho bạn là có lý? Điều đó có ảnh hưởng gì đến quyết định của bạn không?

- Bạn cố tìm hiểu kỹ hơn người đó như thế nào mà không vội có quan hệ giới tính với người đó và không gây ra dư luận trong đồng nghiệp ở nơi làm việc?

- Trong trường hợp bạn có quan hệ giới tính với người đó và kết cục không tốt, bạn sẽ làm gì?

- Nếu bạn quan tâm đến người nào đó mà người ấy không tỏ ra đáp lại tình cảm của bạn, bạn sẽ xử lý tình huống đó như thế nào?

- Nếu bạn không để ý đến người đang theo đuổi bạn thì lúc nào sẽ là quá rối tình dục đối với bạn?

Hãy ghi nhớ những nguyên tắc sau:

+ Có kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục

- Khi bạn có xác định xem một đồng nghiệp có quan tâm đến bạn về giới tính hay không, bạn hãy nhớ rằng: đàn ông thường có xu hướng coi tình bạn như một dấu hiệu quan tâm về giới tính nhiều hơn so với phụ nữ

- Bạn nên biết rằng đàn ông và phụ nữ giải thích những cử chỉ vô tình một cách khác nhau.

- Ngay cả khi bạn quyết định không đi với bạn đồng nghiệp khi ra ngoài nơi làm việc, điều đó không có nghĩa là bạn phải tuân theo một cách ứng xử không giới tính và cứng nhắc.

- Nếu bạn là một phụ nữ và bạn muốn quan hệ yêu đương với một trong những cấp trên, bạn hãy đề phòng hậu quả, trong chừng mực bạn có nhiều may mắn không phải trực tiếp gánh chịu những hậu quả tiêu cực như cấp trên của bạn

- Hành vi quá rối tình dục thường do động cơ vì tức giận hơn là do ham muốn giới tính.

+ Hiểu rõ cái “tôi” tính dục của mình

- Trước khi có quan hệ yêu đương với một đồng nghiệp có ít nhiều thế lực hơn bạn, bạn hãy tự hỏi xem mình có hay không những nhu cầu xúc cảm không được thỏa mãn như: nhu cầu được tán thưởng, được khen ngợi, được có thế lực, v.v... Những nhu cầu ấy có thể đóng một vai trò nào đó trong sự hấp dẫn của bạn đối với người đó.

- Bạn hãy cố tỏ ra có những tình cảm rõ ràng về công việc nói chung - nơi làm việc, môi trường làm việc, sự thành

thạo, tiến triển nghề nghiệp của bản thân, v.v... Sự quyến luyến của bạn đối với đồng

ng nghiệp có phải là những phương tiện để giải tỏa những phiền muộn do chỗ làm không gây hứng thú cho bạn.

- + Có khả năng thông cảm với người khác

- Bạn hãy tìm hiểu chính sách và truyền thống của công ty liên quan đến những quan hệ yêu đương ở nơi làm việc

- Bạn hãy thảo luận với các đồng nghiệp - những người thông cảm với bạn về những vấn đề chính liên quan đến quan hệ yêu đương ở nơi làm việc để biết rõ hơn vấn đề đó được công ty nhận thức như thế nào

- Nếu bạn muốn có quan hệ yêu đương với đồng nghiệp, hãy dự tính những hậu quả có thể xảy ra về lâu dài đối với mỗi bên, đối với đồng nghiệp và các quan hệ khác ở nơi làm việc cũng như ở nhà, nhất là khi bạn có quan hệ giới tính với người ấy.

- Hãy suy nghĩ về động cơ của đối tượng khi bạn có quan hệ yêu đương với đồng nghiệp ở nơi làm việc.

- Hãy tưởng tượng các bạn đồng nghiệp khác sẽ phản ứng như thế nào và cố tránh những áp lực họ có thể gây ra cho bạn và phát sinh những ghen tỵ, nghi ngờ bạn.



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#) → [Phần 4. THÔNG MINH TÍNH DỤC TRONG HÀNH ĐỘNG](#)

Tình yêu đích thực chẳng bao giờ đi theo một con đường dễ dàng

William Shakespeare-Le songe d'été Giấc mộng đêm hè

Trong tất cả các lĩnh vực học, nếu không có sự hiểu biết về giới tính thì điều quan trọng nhất có lẽ là vấn đề chung thủy - giữ quan hệ một vợ một chồng, không bị gục ngã trước cám dỗ lừa dối bạn tình của mình. Ít trường hợp có thể gây nên những tàn phá tinh thần ở một người luôn giữ quan hệ nghiêm túc. Phần đông trong chúng ta đã biết hoặc tưởng tượng ra sự chấn thương tâm thần khi một trong hai người phát hiện ra vợ hay chồng có quan hệ yêu đương với ai đó. Thế nhưng, nhất là khi thấy sự thiếu chung thủy lại xảy ra đều đặn đáng báo động ngay ở những người thường coi sự bội tình là đáng chê trách về mặt tinh thần. Những người này tưởng khó tưởng tượng được mình lại có thể bội tình.

Chúng ta hãy xem xét những thống kê sau:

Trong nghiên cứu sự hiểu biết về giới tính của chúng tôi, phần đông những người được hỏi (93%) cho rằng: sự bội tình có những tác hại lớn đối với hôn nhân. Thế nhưng 28% trong số họ đã lừa dối bạn tình và 24% tuyên bố rằng họ có thể bị lôi kéo làm như vậy

Trong một cuộc thăm dò ý kiến quốc dân mới đây, 81% người Mỹ tuyên bố có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân bao giờ cũng là điều xấu.

1/5 người Mỹ nghĩ rằng ngoại tình cần phải bị pháp luật trừng trị.

Theo thống kê quốc gia thì khoảng 25% người Mỹ đã lừa dối bạn đời và cũng khoảng tỷ lệ phần trăm ấy nghĩ họ sẽ làm như thế.

Như các thống kê chỉ ra, chúng ta không phải là những người duy nhất thấy có sự khác biệt giữa những gì người ta nghĩ và những gì người ta làm. Mặc dù họ nghĩ lừa dối bạn đời là xấu nhưng rất đông người vẫn làm. Vì sao sự cư xử của họ lại khác xa với những nguyên tắc luân lý của chính họ đến thế?

Lý do chính là do sự thiếu hiểu biết về giới tính. Ở những người bội tình, ý thức về cái

tôi giới tính thầm kín của họ thấp hơn nhiều so với những người không bao giờ bội tình. Sự thiếu chung thủy hay chung thủy của một người có thể báo trước sự hiểu biết về giới tính của người ấy hơn mọi yếu tố khác như giới tính, tuổi tác, mức độ thoả mãn tình dục. Nói chính xác hơn, sự ứng xử của người phản bác những giá trị của họ là vì không ý thức được giới tính tình dục. Những ham muốn tình dục đích thực cũng nhu những kinh nghiệm và những thông điệp làm biến dạng nhân cách giới tính thực của họ. Hơn nữa cuộc điều tra của chúng tôi gợi ra rằng: những người bội tình không hề cảm thấy một sự tha giác giới tính nào, nghĩa là không có khả năng đồng cảm tình cảm của người bạn đời khi người nam hay nữ bị phản bội, cũng như hậu quả đối với mối quan hệ giữa họ. Cuối cùng, tuyệt đại đa số những người bội tình trong mối quan hệ nghiêm túc đã bội tình một cách tự phát, không hề muốn hoặc không hề có ý định từ trước. Nó đã xảy ra trên con đường mà chính họ không muốn dẫn vào, có chăng chỉ là do những tình huống mà họ không có ý thức - những tình huống mà nếu như người ta có thời giờ để có sự hiểu biết giới tính thì có thể tránh được.

Khi người ta không còn yêu nhau nữa

Marie, nữ kiến trúc sư 32 tuổi, được nuôi dạy trong một gia đình Kitô giáo - nơi đó người ta tin rằng hôn nhân là thiêng liêng và người ta đã thề nghiêm túc sẽ chung thủy đến chết. Cô chân thành tin như thế và đến nay vẫn còn tin như thế. Xong dù rằng rất gắn bó với những giá trị tôn giáo của gia đình, nhưng cô đã lừa dối chồng sau khi thành hôn được 2 năm. Trong suốt một thời gian dài, cuộc hôn nhân của Marie có vẻ rất hạnh phúc. Cô có nghề nghiệp tốt, một ngôi nhà đẹp. Chồng cô cũng tìm được một chỗ làm mơ ước, cách xa hàng trăm cây số. Nhưng những phiền phức lại bắt đầu từ đó: "Tôi có một nghề tốt, có nhà cửa. Rồi người ta đã đề nghị với Jacques một việc làm mà anh từng mơ ước, ở rất xa nơi chúng tôi sống. Sự xa cách là nguyên nhân của nhiều vấn đề. Một ngày nọ, tôi đi ăn trưa với một đồng nghiệp, như hai người bạn. Tôi đã có một thời gian khá thú vị. Tôi đùa vui với anh. Đó là một sự tương phản rõ rệt thật đáng cười vì chồng tôi và tôi đã có những vấn đề với nhau. Chúng tôi sống với nhau rất căng thẳng. Tôi nghĩ rằng mình bù đắp một phần nhu cầu với Louis - người tôi đã có quan hệ: nhu cầu được vui đùa, chúng ta cần vui đùa với bạn của mình. Tôi bù đắp cho cái mà tôi thiếu trong cuộc hôn nhân của mình.

Louis si mê tôi hơn rất nhiều người mà tôi đã chung sống suốt năm năm qua. Khi bạn có một người mới bên mình, người đó không thân với bạn, phản ứng với những điều bạn làm với một cử chỉ nhỏ hay cách cười của bạn, tôi nghĩ chính điều đó đã tác động đến tôi. Khó mà nói được một cuộc phiêu lưu khi nào thì bắt đầu. Phải chăng từ buổi ăn trưa đầu tiên, lần đầu tiên hôn nhau hay lần đầu tiên làm tình với nhau? Tôi không bao giờ muốn với ai khác nhưng tôi đã đi tới điểm cắt đứt. Tôi nhớ là đã gọi một cô bạn và nói với cô ấy rằng

mình sắp đi ăn tối với một người đàn ông. Cô ấy trả lời:

- Cậu có quyền gặp gỡ bạn bè chứ.

Tôi nói:

- Mình sắp đi với anh ta không phải như một bạn gái và tôi bật khóc vì biết mình sắp làm điều đó. Tôi đã đi tới điểm hẹn. Tôi đã khóc vì cảm thấy mình rất có tội. Tôi đã từng yêu chồng và cũng hiểu rằng điều sắp làm là rất xấu, nó trái với những gì tôi hằng tin tưởng, dù vậy nhưng tôi vẫn cứ làm.

Tôi luôn nói dối. Ngày nghỉ cuối tuần, hoặc tôi đến thành phố nơi Jacques làm việc, hoặc anh về đây. Trong suốt tuần khi anh vắng mặt, tôi sống với Louis vào hầu hết các buổi tối. Cái dở nhất là không phải tôi, không phải nhân cách của tôi, không phải cái mà trước đây tôi nghĩ rằng tôi có thể làm. Chuyện này kéo dài không lâu, chỉ sáu tháng không hơn.

Rõ ràng là Marie và Jacques không nghĩ đến hậu quả của việc làm mới đối cả hai vợ chồng. Nếu nghĩ tới, có thể họ đã chọn giải pháp không xa nhau đến vậy. Họ đã li hôn một thời gian ngắn sau khi quan hệ này kết thúc.

Nhìn lại những gì đã qua, Marie thấy rõ qua việc phiêu lưu với Louis, điều mà cô đã biết từ trước: cuộc hôn nhân của cô với Jacques đã kết thúc, chuyện li hôn là không thể tránh khỏi. "Tôi nghĩ rằng cả hai đều biết như thế từ trước. Cuộc phiêu lưu của tôi cố nhiên không giàn xếp được vấn đề mà chủ yếu vì chúng tôi sinh ra không phải cho nhau. Có thể cộng lại tất cả các lý do, người ta vẫn đi tới cùng một lời giải đáp. Tôi nghĩ rằng cuộc phiêu lưu của tôi không phải là lý do chính. Tôi nghĩ Jacques và tôi sẽ không cùng chung sống với nhau, nhưng vì không bước ra khỏi cảnh ngộ ấy như thế nào nên tôi đã thử thoát ra như tôi có thể làm thế".

Marie đã nghĩ vô ích rằng cuộc hôn nhân đã kết thúc. Khi lao vào quan hệ này, cô không ân hận và lo âu nhiều. "Không bao giờ tôi muốn trải qua cảnh này nữa. Thật chẳng dễ chịu chút nào khi loại chuyện như thế lại xảy ra với mình, ngay cả việc nhìn lại phía sau và tự nhủ: Mình không phải là kẻ xấu xa nhưng mình đã hành động tồi tệ với chính mình và với một người khác. Theo một nghĩa nào đó, từ chuyện này cũng làm nảy sinh ra một cái gì đó tốt hơn. Tôi đã nhận ra trong cuộc hôn nhân của mình còn thiếu những gì, nhận ra những nhu cầu đích thực nhưng tôi đã đi theo một con đường sai lầm để đạt tới đích".

Với những người như Marie, ngoại tình là cách để chấm dứt một câu chuyện mà họ biết rằng đã kết thúc. 15% những người được phỏng vấn đã lừa dối bạn đời thuộc loại này trái ngược với Marie, đa số trong bọn họ không cảm thấy hối hận như thể họ chưa từng kết

hôn hoặc chưa từng dẫn vào một cuộc quan hệ nào. Nhiều thủ tục có lẽ không được thực hiện thậm chí có thể còn chưa bắt đầu nữa, thế mà họ đã phụ tình nhau, vấn đề của họ là ở chỗ họ không biết diễn giải thế nào trung thực và trực tiếp với chính mình và với bạn tình những gì họ cảm thấy. Phần đông trong số họ dù không muốn nhưng cũng đã gây cho bạn tình một sự đau khổ ghê gớm vì không thể chấp nhận được điều mà cái tôi giới tính âm thầm mách bảo. Họ không muốn gắn mình vào quan hệ này nữa. Nói một cách mỉa mai là vì muốn tránh cho bạn tình nỗi đau của sự đổ vỡ, họ đã làm cho bạn tình đau khổ hơn vì họ đã phụ tình, để rồi sau đó cũng chia tay nhau. Trong tình huống này, sự hiểu biết về cái tôi giới tính thừa nhận những tình cảm này và nói thẳng ra một cách thành thật với đối tác, tránh cho đối tác nỗi đau thêm của sự bội tình, thậm chí có thể vẫn cứu vớt được quan hệ.

Đôi khi người ta đã lựa chọn sai lầm. Mỗi quan hệ tưởng là tốt lại thay đổi cùng thời gian, hay chính con người thay đổi, chấm dứt một quan hệ là điều không tránh khỏi cho dù người ta vẫn còn nuối tiếc. Trong bất cứ trường hợp nào, lao vào một cuộc phiêu lưu là không thông minh, xét về khía cạnh giới tính. Điều đó làm cho bạn tình bị dối lừa, khổ đau khủng khiếp và nó cũng để lại cho con người phụ bạc cảm giác tội lỗi to lớn, sự hối tiếc và phiền muộn.

Nhu cầu của tôi không được thoả mãn

Theo cuộc điều tra của chúng tôi, có 29% người được hỏi đã lừa dối bạn tình vì họ cảm thấy bị đánh lừa do không thể thoả mãn được nhu cầu của bản thân hoặc do không nói ra được với bạn tình. Hai vấn đề thường gắn với nhau: khi hai người không thể nói những gì mình chờ đợi, những ham muốn hay những thất vọng của mình, thì ít có khả năng những nhu cầu được thoả mãn trong khi quan hệ. Trong trường hợp này, có thể nói chắc rằng họ sẽ đi tìm sự thoả mãn ấy ở người khác.

Như đã nói ở trên, đôi khi những nhu cầu cảm xúc không được thoả mãn làm cho người ta bị hấp dẫn từ một người khác: người ta nghĩ rằng cuộc mình đã gặp con người sẽ mang lại cho mình lòng quý mến, sự quan tâm, sự hâm mộ mà mình chưa hề nhận được. Hoặc người ta đã gặp một con người gây cho mình sự phấn khích rất quen thuộc, đối tượng chỉ dám cho mình một sự thách thức gần như không thể cưỡng lại được và cuối cùng là cơ hội để giải quyết vấn đề. Trong thực tế, những đối tác không thể xoa dịu những nhu cầu cảm xúc đã bám sâu trong chúng ta từ lâu. Và thật không phải lẽ nếu chờ đợi ở họ điều đó. Tuy nhiên, đông đảo trong chúng ta lại làm như thế. Điều đó không tránh khỏi sự thất vọng, bức bối, hờn dỗi và ta đã giận họ vì họ đã không làm cho chúng ta sung sướng. Trong lúc đó, chính họ cũng hờn dỗi chúng ta vì ta đã không làm thoả mãn những nhu cầu cảm xúc

sâu xa của họ. Khi chúng ta không nói được chúng ta muốn gì ở họ, cũng như cho họ biết chúng ta tìm gì trong mối quan hệ này thì tự nhiên chúng ta có nguy cơ trở nên bội tình.

Gisele, cán bộ phân tích tài chính, 47 tuổi, đã li hôn kể với chúng tôi một chuyện ngoại tình buồn dù nhằm chán. Chị chưa bao giờ có nhận xét tốt về mình. Đáp lại câu hỏi: "Theo chị thì cái gì khiến chị trở nên hấp dẫn?" Chị trả lời: "chẳng có gì cả". Chị lấy chồng và kéo theo mình một nhu cầu xưa cũ chưa từng được thoả mãn là thấy mình được đánh giá cao, được yêu. Có lẽ chẳng có gì ngạc nhiên, chị đã chọn phải một người chồng chưa bao giờ hào phóng tặng chị một sự quý mến, một sự ân cần tối thiểu: "Chồng tôi như một người máy. Tôi từng có cảm tưởng rằng tôi có thể là bất cứ ai hoặc là bất cứ cái gì: một đồ dùng, một cái ghế. Một đồng nghiệp đã tán tỉnh tôi và tôi đã nhượng bộ vì tôi có ý nghĩ rất xấu về mình. Trong một thời gian, tôi cảm thấy giá trị của mình được nâng cao do có một người quan tâm đến mình. Nhưng về sau tôi phát hiện ra rằng "con người khác" này chẳng đáng trọng như tôi đã nghĩ. Anh ta đã có vợ và không hề nói gì với tôi về điều đó".

Khi Gisele phát hiện ra rằng người yêu của mình đã có vợ, chị đã cắt đứt và đã li dị. Chị lại tiếp tục học tập để có được tấm bằng tốt nghiệp. Từ đó chị làm việc và sống một mình, đồng thời cố gắng chấp nhận điều đã xảy ra trước đây: "Tôi sẽ không bao giờ là kẻ bội tình nữa. Tôi sẽ không "quan hệ" với ai, nghĩ rằng điều đó sẽ làm cho mình sung sướng hơn. Tôi không tin rằng mình có thể bắt đầu lại. Từ tận đáy lòng, tôi hi vọng điều đó. Tôi có cảm giác khủng khiếp khi nghĩ rằng mình đã sử dụng tình dục với ai đó bằng cách nào đấy. Điều đó trái ngược hẳn với những nguyên tắc của tôi. Trong thực tế tôi bù đắp bằng cách khác".

Benjamin, 25 tuổi, là sinh viên khoa quản trị. Anh đã có những khó khăn tượng tự trong quan hệ. Lần đầu tiên trong đời anh yêu và cảm thấy được yêu. Mọi sự đều suôn sẻ cho đến khi bạn gái của anh trải qua một thời kỳ căng thẳng nghề nghiệp. Buổi tối, cô về nhà với vẻ rất ưu tư. Chính từ đó Benjamin đã lừa dối cô: "Suýt nữa thì tôi mất nàng. Tôi biện minh cho hành động của mình bằng cảm tưởng rằng cô lạnh lùng và xa cách. Trong thực tế, nàng ưu tư vì những gì xảy ra trong công việc, nhưng tôi thì cảm thấy mình luôn cô đơn và cần sự âu yếm. Chính tôi lại bị mất hồn khi gặp một người con gái. Cô xinh đẹp và gần như tôi đã bị si mê. Tôi thân mật với cô và nói rằng tôi có một bạn gái. Cô ấy nói với tôi là cũng có một bạn trai. Điều này làm tôi phát điên lên. Cuối cùng tôi nói rằng tôi không yêu cô. Điều đó làm cho cô rất buồn. Tôi rút trong ví ra một tờ giấy bạc 100 euro và ném vào mặt cô. Đó là hành động điên dại mà tôi chưa từng làm bao giờ. Không hiểu điều gì đã làm tôi loạn trí như vậy".

Benjamin thuộc loại siêu trong lĩnh vực quan hệ giới tính. Anh ta có từ 25 đến 30 cô nhân tình. Anh ta cố gắng thay thế tình dục bằng sự dịu dàng, âu yếm mà cả đời anh thiếu. Cô bạn gái hiện nay là người phụ nữ đầu tiên mà anh đã thiết lập được mối quan hệ thân thiết. Không có gì đáng ngạc nhiên khi anh ném tờ giấy bạc vào mặt người đàn bà anh đã bội tình: đó có lẽ là cách để anh xác nhận lại rằng quan hệ mật thiết của anh là nghiêm túc và sâu sắc. Benjamin đã tin rằng sự bội tình tạm thời của anh sẽ lấp đầy khoảng trống do những lo âu nghề nghiệp của cô bạn gây nên. Những nhu cầu cảm xúc không được thoả mãn ấy đã ăn sâu trong anh từ rất lâu khiến không có một mối quan hệ nghiêm túc nào có thể thoả mãn được chúng, nói chi đến cuộc phiêu lưu một đêm

Catherine, cô người mẫu sáng giá, khoảng 20 tuổi cũng có những nhu cầu tình cảm không được thoả mãn trong quá khứ như Benjamin và Gisèle nhưng chỗ khác nhau là cô chưa bao giờ bội tình trong một quan hệ nghiêm túc. Cô luôn luôn là "người đàn bà kia". Người yêu hiện nay của Catherine đặt vấn đề với cô: anh bỏ người tình là vì cô. "Tôi chỉ phải lòng những người đàn ông đã có vợ hoặc có quan hệ luyến ái với ai đó. Thế mà bạn tình của tôi lại vừa cắt đứt với tình nhân của mình. Anh đã cắt đứt nhiều lần từ khi anh cặp kè với tôi nhưng lần này anh từ bỏ cô nhân tình thật và điều đó không làm tôi bận tâm nữa. Tôi không biết khi nào thì anh đang có quan hệ, anh không bắn khoản mà tôi cũng chẳng bận tâm. Nhưng nếu họ không có quan hệ, vậy thì vị trí của tôi ở chỗ nào? Tôi không muốn đau khổ, khi nào bạn là người đàn bà khác, bạn biết rằng bạn sẽ không phải là người đau khổ hơn Catherine thấy dễ chịu hơn trong một quan hệ giới tính đáng ra cô không nên lao vào, nhưng vì cô không thích một quan hệ nghiêm túc. Với cô, chấp nhận nỗi đau biết ngay từ đầu rằng đôi bên sẽ từ bỏ nhau dễ hơn là tin vào khả năng đi tới một sự gắn bó thực sự rồi cuối cùng cũng sẽ thất vọng. Cái lôgic vẻ như hơi điên rồ nhưng hoàn toàn có thể hiểu được nếu ta biết rõ tuổi thơ của Catherine

Khi cô còn nhỏ, mẹ cô không bao giờ nói với cô về giới tính vì lý do riêng của bà: "Tôi tin bà đã từng rất đau khổ, bởi vậy bà không muốn tôi bắt đầu cuộc đời tình dục trước khi tôi sẵn sàng. Vì lẽ đó bà đã để vấn đề đó lại sau này và bà cũng chưa bao giờ giải thích với tôi về bất cứ vấn đề gì. Khi bà có mang tôi, bố tôi đã bỏ bà và không bao giờ trở về nữa. Khi bà khoe ảnh của tôi cho ông, ông nói rằng ông không muốn nghe điều đó

18 tuổi, Catherine đi tìm người bố mà cô chưa từng biết mặt và đã tìm ra ông. Sau khi bỏ mẹ con cô, ông đã tái hôn và có 3 con. Catherine từng âm thầm hy vọng bố sẽ yêu mến cô và ông sẽ là người bố thực sự. Cuộc gặp gỡ giữa hai người thật là thảm họa cho cô. Nó giết chết vĩnh viễn mọi hi vọng của cô và khẳng định cái ý thức bị bỏ rơi mà cô mang theo từ thừa thiếu thời: "Khi tôi tìm lại được bố, ông nói ông không muốn nói chuyện với tôi. Tôi là

một sự sai lầm của ông. Ông sẽ không bao giờ nói với gia đình ông là có tôi trên đời. Ông không muốn làm bất cứ điều gì cho tôi”.

Chẳng có gì khó hiểu tại sao những con người kia đã lừa dối bạn đời của mình sau khi đã tìm hiểu quá khứ của họ. Vấn đề không phải ở chỗ họ đã đau khổ mà ở chỗ họ đã không có những hiểu biết về giới tính cần thiết để hiểu đúng rằng tại sao họ không được thoả mãn trong quan hệ, cũng không trao đổi với nhau những nhu cầu cụ thể. Nếu họ cởi mở với nhau, thì họ đã không tìm đến tình cảm từ nơi khác, thậm chí có thể cứu vãn được mối quan hệ đã có nguy cơ đổ vỡ.

Thiếu sự trao đổi cởi mở

Ngoài những chờ đợi không hợp lý thường đặt ra trong một quan hệ nghiêm túc, còn có những lý do hợp lý như: chờ đợi nhau, tôn trọng nhau, quan tâm đến nhau, chân thành với nhau và một tình dục hoà hợp. Những chờ đợi đó thường bị thất vọng vì những lý do khác nhau: những gò ép của cuộc sống thường nhật làm cho họ có rất ít thời giờ chung sống cùng nhau, hoặc dành cho nhau một cuộc sống tình dục thoả mãn. Ngày nay, phần đông chúng ta chỉ riêng việc làm tròn nhiệm vụ thường nhật đã chiếm mất rất nhiều thời gian trong ngày: đi làm, giặt giũ, dắt chó đi dạo, giúp con cái làm bài... trước những điều đó thật khó lừa dối việc giữ được sự hoà hợp chưa hề có về tình cảm, về trí tuệ và về sinh lý. Người ta dễ nghĩ đến đi tìm sự hoà hợp từ nơi khác.

Đó là điều mà Ghislain đã làm. 49 tuổi, ông chỉ có một mình, vợ đã ly dị ông, con cái không muốn nhìn mặt ông. Ông đã phải trả giá rất đắt cho một sai lầm duy nhất - cái sai lầm lẽ ra có thể tránh được nếu vợ chồng ông trao đổi để hiểu nhau hơn. Ghislain không hề lừa dối vợ mà ông chỉ suýt làm như thế.

Ông là nhạc công chơi đàn Luyt và ông đã tăng thêm thu nhập bằng cách mở lớp tư, tham gia vào một ban nhạc địa phương. Người vợ cũ của ông cũng là một nhạc sỹ, bà cũng là người thổi sáo bán chuyên nghiệp, nhưng bà đã phải bỏ nghề để nuôi dạy ba đứa con và gìn giữ gia đình. Để đỡ khó khăn về tài chính, bà tham gia biểu diễn trong ban nhạc địa phương. Giữa những đòi hỏi của công việc, những nhu cầu của con cái và sự mệt nhọc, vợ chồng Ghislain hiếm có cơ hội sống chung, làm tình với nhau hoặc đơn giản chỉ để cùng nhau nói chuyện.

Ghislain cảm thấy nặng nề về sự thiếu vắng của sự hoà đồng vợ chồng từng có trước đây - những buổi hòa nhạc chung, những cuộc trao đổi về âm nhạc, về nghệ thuật, về chính trị. Ông đã đổ lỗi cho là tại vợ. Ông nói với chúng tôi: "Tôi cần một sự khích lệ về tinh thần mà vợ tôi không thể cho tôi"

Ghislain tưởng có thể tìm thấy những thiếu vắng trong cuộc sống của mình nơi một trong số học trò của ông. Đẹp, thông minh, trẻ trung và nhiệt tình, Gabrielle từng sống ở nhiều nước châu Âu và lớn lên trong một gia đình nghệ sỹ. Dù mới 19 tuổi, cô đã hứa hẹn trở thành một cây vĩ cầm: "Việc nọ kéo theo việc kia như một cô gái 19 tuổi có thể làm. Thoạt đầu thì rất ngây thơ, về sau thì họ ôm hôn nhau. Mỗi tuần tôi gặp cô hai lần trong một giờ rưỡi để dạy cô học. Lẽ ra tôi phải nói không thì tôi lại để mặc cho sự việc tiến triển. Thật là tồi tệ hết mức. Cô mới 19 tuổi còn tôi đã 44, cô lại là diễn này nọ sẽ “rách việc”. Tôi không rõ vợ tôi sẽ nghĩ về chuyện đó như thế nào nên tốt nhất là không nên nói ra”.

Sự dè dặt của Justin nói lên tính chất riêng tư, thâm kín trong hành vi của anh ta, tiềm ẩn khả năng đã trở thành tật khó dứt. Đồng ý là anh không ăn nằm với người phụ nữ khác, nhưng anh đã có hành động không chung thủy với vợ ở chỗ anh đã nói ra dù là trên “mạng” với một phụ nữ chưa từng, và không hề muốn gặp mặt những chuyện riêng tư đáng lẽ ra anh chỉ được nói với vợ. Và trong một chừng mực nào đó, anh cảm thấy có lỗi về việc làm của mình. Dĩ nhiên là nếu anh cảm thấy những chuyện trao đổi trên “mạng” không có gì nguy hiểm đến quan hệ thâm kín với vợ thì việc gì anh phải giấu giếm. Nhìn bề ngoài, anh tìm qua Internet một sự đồng cảm mà anh không tìm thấy ở người vợ. Anh sử dụng “mạng” như một biện pháp “vô hại” để tìm kiếm sự đồng cảm riêng tư, thâm kín không có được trong cuộc sống “có thật” trên đời. Dù biện hộ ra sao đi nữa, không thành thật với vợ về những vấn đề riêng của mình, giấu giếm cả quan hệ thư từ trên mạng và ngoài mạng là biểu hiện thiếu thông minh trong lĩnh vực tính dục. Một quan hệ “ảo” có thể “bùng nổ”, có khả năng làm lung lay nền tảng của cuộc sống hôn nhân.

Chúng ta đều biết Internet là một hiện tượng bền vững, là một phần trong cuộc sống hiện đại nhưng nghiên cứu của chúng tôi cho thấy những người lợi dụng Internet trong quan hệ “tình dục” không nhiều. Mới chỉ có 5% số người được hỏi công nhận đã có quan hệ tình ái hoặc tình dục trên “mạng”, xem phim kích dục; 6% cho biết tình dục trên Internet là vô hại vì không có tiếp xúc thực thể với đối tượng, 12% trả lời quan hệ tình dục qua Internet chẳng có vấn đề gì, trái lại nó còn bổ sung cho quan hệ nghiêm chỉnh, “có thật” ngoài đời, 43% trả lời đó là một trò tiêu khiển nhưng có thể gây ra những “vấn đề” cho quan hệ hiện hữu, còn 40% thì cho rằng quan hệ tình dục trên “mạng” là một hình thức ngoại tình. Những người cho rằng tình dục qua Internet không phải là ngoại tình vì không có quan hệ thực thể đã có số điểm thấp trong trắc nghiệm thông minh tính dục hơn những người cho đó là giải trí, có khả năng phát sinh vấn đề trong một quan hệ yêu đương nghiêm chỉnh.

Câu chuyện dưới đây đã cho chứng minh tình dục điều khiển học (cybersexe) hay còn gọi là tình dục trên mạng Internet là một trò giải trí nhưng có khả năng tác hại đến cuộc

sống hôn nhân:

Marlène - một phụ nữ khá đẹp, ở tuổi ngũ tuần, tóc nâu, đã có chồng và là mẹ của hai người con, kể lại: “Câu chuyện bắt đầu từ lúc tôi trả lời những lời nhắn tin qua “mạng”. Tôi tự nhủ: Cái chuyện thư điện tử này kể cũng ngộ nghĩnh thật. Để tránh phiền toái, tôi không chọn đối tượng ở cùng khu vực tôi đang ở mà chọn một người ở cách nhà tôi 1500. Thế rồi trong gần một năm, chúng tôi có quan hệ gần gũi, thân mật với nhau không phải chỉ về tình dục, mặc dù chúng tôi nói với nhau những chuyện rất “nóng bỏng”, chúng tôi còn tâm sự riêng với nhau. Chúng tôi giữ rất kín, không cho ai biết quan hệ này. Tôi tự nhủ chúng tôi hẳn là sắp già cả rồi. Tôi rất mãn nguyện và cảm thấy hạnh phúc về mối quan hệ này. Sau đó, do công việc làm ăn, tôi đến nơi gần chỗ ở của anh và chúng tôi gặp nhau hoàn toàn rất tình cờ. Thế rồi chúng tôi trò chuyện và bàn với nhau về mối quan hệ sẽ tiếp tục như thế nào. Chúng tôi hẹn gặp nhau ở một chỗ kín đáo, chỉ riêng có hai người, nhưng cũng không biết có đi lại với nhau không. Thế rồi chuyện phải đến đã đến. Chúng tôi gặp nhau tại một căn buồng trong khách sạn. Chỉ nói đơn giản là không ngờ lại tuyệt vời đến thế! Trước đó tôi có biết mặt mũi anh thế nào bởi chúng tôi không trao đổi ảnh cho nhau. Nhưng điều đó không quan trọng, về nguyên tắc, quan hệ giữa chúng tôi không câu nệ ở vóc dáng bên ngoài. Vậy có gì là quan trọng cơ chứ! Ngay lập tức, cả hai chúng tôi rất thoải mái. Qua thư điện tử, chúng tôi đã biết nhau quá rõ, cho nên lần đầu gặp mặt, tôi không để ý gì đến vóc dáng bên ngoài của anh nhưng tôi tưởng như đã gặp nhau từ lâu rồi. Chúng tôi ở với nhau gần 4 tiếng đồng hồ trong khách sạn. Chúng tôi cởi hết quần áo nằm bên nhau, ôm hôn nhau, quấn chặt vào nhau. Nhưng chỉ có thế, chúng tôi không quan hệ vợ chồng với nhau, nhưng đã tìm hiểu thế giới sâu kín nhất của nhau...

Marlène đã giải thích lý do như sau: “Tôi nghĩ rằng mọi người đều án định cho mình những giới hạn và chúng tôi đã dừng lại trong giới hạn đã định trước. Chúng tôi không quyết định trước với nhau là sẽ làm tất cả và sẽ không quan hệ sinh lý. Chúng tôi đã nói với nhau là có thể làm thế này, thế khác, có thể đi lại với nhau, nhưng chúng tôi cũng gọi ra khả năng có thể sống khỏa thân với nhau trong căn buồng khách sạn và sẽ không đi lại với nhau để xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu không hay có quan hệ sinh lý. Và chúng tôi đã không làm chuyện ấy. Anh đã có vợ và tôi đã có chồng. Điều này đã tác động đến quyết định của chúng tôi. Và cũng khó mà nói điều gì đã xen vào quyết định của chúng tôi. Không thể nói chúng tôi đã đam mê nhau, nhưng muốn gần gũi thân mật với nhau. Và chúng tôi đã làm như vậy”.

Quan hệ của Marlène với người tình trên mạng Internet đã có bước ngoặt bất ngờ khi chồng của Marlène phát hiện ra tất cả: “Sau đó, hai người ai về nhà nấy và không có

chuyện gì xảy ra. Chúng tôi tiếp tục gửi thư điện tử cho nhau. Chẳng có gì thay đổi trong quan hệ vợ chồng của mỗi người. Đây là một câu chuyện thú vị. Cho đến một hôm, chồng tôi biết chuyện. Tôi không rõ đó là do tình cờ hay do sự trùng hợp không may. Chồng tôi đã để trên bàn giấy của tôi trang in về các cuộc gặp trên Internet. Tôi không nghĩ rằng đó là điều rất quan trọng. Khi nhìn thấy tờ giấy, chồng tôi nói: Em có những cuộc gặp trên mạng Internet đấy à? Đáng lẽ tôi phải trả lời: “Không, nhưng em thấy cũng không phải là một ý tưởng xấu” Hoặc một câu nói tương tự như vậy. Nhưng tôi lại nói: “Vâng”, rồi kể hết cho chồng nghe.

Tại sao lại như vậy? Thật khó nói. Tôi biết trình bày câu chuyện, biết khá rõ bản thân, nhưng tôi đã không có câu trả lời rõ ràng. Tôi không cảm thấy mình có lỗi. Trong chừng mực tôi không có cảm tưởng là mình làm điều gì trái với nguyên tắc đề ra nhưng tôi biết một khi chồng tôi biết, anh sẽ chẳng thấy sung sướng gì. Chúng tôi rất thân nhau và nói chuyện với nhau khá dễ dàng. Không có chuyện gì quan trọng mà tôi không cho anh ấy biết. Và trong thâm tâm, tôi không có cảm tưởng là đã làm điều gì tồi tệ đến mức phải đi đến ly dị.

Chồng tôi rất bất bình. Anh rất lấy làm khổ tâm, và tôi, tôi cũng thấy mình vụng về nói không lên lời. Tôi nói với chồng: “Trong thâm tâm, em thấy điều ấy không liên quan gì tới anh. Giữa chúng ta có mối quan hệ đúng như nó vốn có. Em thấy rất hạnh phúc về mối quan hệ đó và thật sự muốn sống trọn đời với anh”. Tôi yêu chồng và cũng muốn quan hệ với người bạn đã quen trên mạng. Tôi nghĩ rằng cái đó chỉ liên quan đến tôi, rằng tôi muốn thử nghiệm một cái gì khác, và điều đó cũng tự nhiên thôi. Không ai có tất cả mọi kinh nghiệm và tôi cũng muốn thử xem thế nào. Hiển nhiên là chồng tôi không nhìn sự việc như thế. Đối với chồng tôi, đó là minh chứng rằng anh không còn đủ thỏa mãn yêu cầu của tôi và tôi không ở thấy anh điều mà tôi mong đợi. Anh rất đau khổ và cảm thấy bị si nhục.

Tôi luôn luôn nghĩ rằng tôi không làm điều gì đi ngược lại với nguyên tắc. Nhưng bây giờ tôi đã hiểu ra. Tôi không tự đặt mình vào địa vị của chồng mà đã nhìn nhận sự việc theo quan điểm của riêng cá nhân. Và tôi hiểu đó không phải là cách tốt nhất. Bây giờ tôi cảm nhận sự việc đã khác trước, sau khi tôi tiếp thu một phần nào quan điểm của anh.

Sau đó, Marlène đã giải thích cho chồng hiểu rõ tại sao quan hệ trên mạng Internet là hậu quả của điều không có trong đời sống lứa đôi của hai người: “Cuộc sống chẵn gối với chồng dựa trên nền tảng sự đồng tình và hai người đều thích đi lại với nhau, và chỉ có vậy. Nhưng đã 26 năm rồi, mỗi khi thức dậy, thấy mình vẫn nằm bên cạnh cùng một người ấy. Khi đó, những cuộc trò chuyện ướt át và tục tĩu đôi chút đã gây hưng phấn cho tôi - điều mà

tôi không thấy ở chồng, và tôi rất thích chuyện đó... Hôm đó, chồng tôi đã nói chuyện rất nhiều chung quanh chủ đề này. Nhiều năm trước đây, tôi đã đề nghị anh chơi trò giả vờ như tôi là người xin đi nhờ ô tô, chồng tôi đóng vai người lái xe đi đường thấy tôi đứng bên đường vẫy tay xin đi nhờ. Anh sẽ hãm xe lại, bắt tôi lên xe, rồi làm tình trên đó. Nhưng với anh, điều đó chẳng có ý nghĩa gì cả, còn mối quan hệ lạ lùng kia chấm dứt. Trong một thời gian, chúng tôi không viết nhiều cho nhau. Sau chuyện đó tới nay, chúng tôi trao đổi với nhau như những người bạn vong niên. Tình hình đó kéo dài gần ba năm, và trong khoảng thời gian đó chúng tôi chỉ viết cho nhau 4 thư điện tử. Bây giờ, thật buồn cười khi quan hệ với chồng lại tốt hơn trước, mặc dù tôi đã làm anh đau khổ. Tôi nghĩ việc cho chồng biết về chuyện của tôi trên Internet đã làm chúng tôi gần gũi nhau hơn. Nhưng tôi là người rất ham mê khám phá những mối quan hệ mới trên Internet. Đây là một vấn đề đối với tôi”.

Chuyện của Marlène tương tự như nhiều trường hợp phụ tình khác. Mặc dù Internet là một phương tiện mới để người ta đi tìm một chỗ dựa về tình cảm và tình dục bên ngoài mối quan hệ yêu đương nghiêm chỉnh hiện hữu (với biện minh không kéo theo sự đụng chạm xác thịt), đó vẫn là một thứ nguy trang cho ngoại tình - một vấn đề muôn thuở mà các cặp yêu nhau lâu nay phải đối phó: Có phải tôi muốn lao vào mối quan hệ đó không? Trong chừng mực nào đó, nó là hậu quả của một tâm trạng không mãn nguyện trong quan hệ với người yêu hiện nay? Chuyện này sẽ đem lại hậu quả như thế nào đối với người yêu? Anh (hay cô) ta sẽ cảm nhận chuyện ngoại tình trên mạng của tôi như thế nào? Rõ ràng là Marlène sẽ không đi sâu vào mối quan hệ “ảo” nếu cô có đủ thông minh về giới tính. Cô không ý thức được những nhu cầu không thỏa mãn của mình, không ý thức được rằng đáng lẽ cô phải cố gắng cao nhất để trao đổi thẳng thắn với chồng hơn là tìm cách thỏa mãn những nhu cầu của mình với một người khác. Marlène cũng không hình dung được nỗi đau khổ cô đã gây ra cho chồng. Những người thông minh trong lĩnh vực giới tính phải có sự đồng cảm với người yêu của mình - nghĩa là người yêu của mình cảm nhận thế nào thì mình cũng cảm nhận như thế. Marlène tự biện rằng cô không có quan hệ thân xác với ai khác, mà không nghĩ rằng chồng rất buồn phiền khi thấy vợ hao tổn nghị lực và thời gian để chia xẻ cuộc sống thầm kín riêng tư với một người đàn ông khác (không kể hai người đã sống khoả thân với nhau mấy tiếng đồng hồ ở khách sạn!).

Cũng may là Marlène đã cùng với chồng nói chuyện, lấy kinh nghiệm chuyện đã qua để nói thẳng thắn với nhau và hai người xích lại gần nhau hơn. Giá ngay từ đầu cô xử sự thông minh hơn thì có thể tránh được những chuyện “phiêu lưu tình ái” đã gây ra đau khổ cho chồng và mặc cảm tội lỗi cho bản thân. Trước khi lao vào một quan hệ trên “mạng”, bạn hãy tự hỏi tại sao bạn lại làm như vậy, nhất là bạn đang có cuộc sống lứa đôi nghiêm chỉnh.

Bạn hãy tự hỏi trong mối tình hiện hữu, bạn thiếu cái gì? Bạn đang hụt hẫng tình cảm hay sinh lý, hay cả hai? Bạn có thể tự bù đắp những thiếu hụt ấy trong khuôn khổ tình yêu hiện nay của bạn không? Tự đặt ra cho mình những câu hỏi tương tự rồi tìm lời giải một cách khôn ngoan, bạn sẽ không đi tìm tình yêu hay tình dục ở đâu xa, ở người khác, dù có thật trên đời hay là “ảo” trên mạng Internet. Vả lại, ranh giới giữa “ảo” và thật mong manh làm sao! Đau khổ và mặc cảm tội lỗi là có thật, và nguy cơ sút mẻ có thể đi đến tan vỡ hạnh phúc lứa đôi của bạn cũng là có thật.

Rất nhiều người do dự không đi tìm những quan hệ nhất thời về tình cảm hay sinh lý với người khác ngoài người yêu hay bạn đời của mình vì họ hiểu những cuộc “phiêu lưu tình ái” như thế có thể đem lại tai họa cho tình yêu hay cuộc sống lứa đôi của họ. Vấn đề là ở chỗ họ không đủ sáng suốt và nghị lực để cân nhắc hơn, thiết trước khi hành động. Những người thông minh trong lĩnh vực này hiểu rõ cái “tôi” tính dục thầm kín, kể cả những nhu cầu xưa kia, và họ biết sẽ không thực tế để hi vọng người yêu hay bạn đời có thể thỏa mãn được hết. Cuối cùng, một thành tố chủ yếu của sự thông minh về vấn đề tế nhị này là khả năng hình dung một cách chính xác cảm nhận của người yêu hay bạn đời khi bạn lừa dối họ. Những người thông minh là những người biết cách nói thẳng ra những vấn đề, những khó khăn nảy sinh trong cuộc sống lứa đôi, từ những điều mình ưa thích đến những lời trách móc, day dứt, những cảm nhận, những nhu cầu chưa thỏa mãn trước khi chung chăn chung gối với người khác.

Hãy trải nghiệm trí thông minh giới tính của bạn

Bạn sẽ xử sự ra sao trong tình huống sau đây: Bạn hãy tưởng tượng cách đây 5 năm, bạn có một tình yêu say đắm với một người mà bạn cho là người tình hay nhất. Mỗi tình đẹp để ấy đột nhiên chấm dứt khi chị (hay anh) ta đổi chỗ ở đi nơi khác mà không một lời giải thích. Sau đó bạn lập gia đình hoặc sống chung với một người tuyệt vời, có đủ tất cả những đức tính mà bạn mong đợi trong một mối quan hệ nghiêm chỉnh. Mặc dù người bạn đang chung sống hiện nay rất quyến rũ và cuộc sống chăn gối không chê vào đâu được, nhưng vẫn không có được sự hòa hợp như với người yêu cũ. Thực tế là lâu nay, quan hệ với người đang chung sống gặp trục trặc. Thế rồi, cách đây ít ngày, người yêu cũ của bạn gọi điện thoại hẹn gặp lại bạn và cùng nhau đi uống cà phê.

Sau đây là những hướng để suy nghĩ:

- Bạn có đến chỗ hẹn không?
- Hay là bạn nói với người yêu (hay bạn đời) hiện nay là bạn sẽ đi gặp người yêu cũ?

- Nếu bạn đến chỗ hẹn, và bạn thấy như được sống lại giây phút đầu tiên gặp gỡ sau một thời gian dài xa cách với người yêu cũ, liệu bạn có đủ nghị lực để không quan hệ sinh lý với người ấy không?

- Bạn sẽ xử sự ra sao nếu người yêu cũ thú thực là đã không cưới bạn là phạm một điều ngu ngốc và anh (hay chị) ta muốn sửa chữa sai lầm này. Bạn có tính chuyện rời bỏ người yêu (hay bạn đời) hiện nay để về chung sống với người yêu cũ không?

Bạn hãy nhớ những nguyên tắc sau:

Có những hiểu biết nghiêm chỉnh về bản năng tính dục của con người.

Gần một phần ba số người đã lập gia đình cho rằng không chung thủy là một lý do ly hôn.

Bạn hãy đề chừng những hình ảnh do các phương tiện truyền thông đại chúng đưa gợi ý rằng trên đời này lúc nào cũng có người không chung thủy mà cũng chẳng có hậu quả gì nghiêm trọng.

Nếu quan hệ lứa đôi hiện nay của bạn đang gặp bế tắc, không có lối thoát, bạn dễ có nguy cơ không chung thủy, bởi lẽ bạn càng có nhiều ham muốn sinh lý hơn.

Đa số người phạm tội ngoại tình mà thực ra trong thâm tâm không muốn, và sau đó rất ân hận.

Bạn hãy ý thức về cái “tôi” tính dục thầm kín của mình.

Bạn hãy ý thức về quyền năng của sự cám dỗ và tránh xa những tình huống gây nguy cơ ngoại tình như: gặp lại người yêu cũ tại một nơi không mấy người biết mặt bạn.

Bạn hãy nhớ rằng dũng cảm nghiên cứu cái “tôi” tính dục thầm kín và bản năng giới tính của bản thân là một sự bảo hộ tốt chống lại sự phụ tình hơn là chỉ đơn giản tự nhủ không chung thủy là có tội và tự hứa với mình từ nay về sau sẽ không tái phạm nữa.

Bạn hãy tự hỏi bạn có bao giờ so sánh cuộc sống lứa đôi hiện nay với một cuộc sống giới tính lý tưởng và huyền thoại bao giờ cũng hoàn hảo và chẳng mất nhiều công sức cũng đạt được.

Có khả năng giao tiếp thông cảm với người khác

Bạn hãy tự hỏi những trục trặc trong cuộc sống lứa đôi của bạn có phải là kết quả của sự xích mích ngầm và kéo dài giữa hai người hoặc hậu quả của tâm trạng hụt hẫng mà bạn thấy không tiện nói ra với người đang chung sống với bạn

Bạn hãy đem sự đồng cảm về tình dục và sự hiểu biết về cái “tôi” tính dục thầm kín

của bạn để hình dung một cách chính xác điều người đang chung sống cùng bạn cảm nhận được nếu bạn không chung thủy và dự đoán được những hậu quả của hành vi phụ bạc đối với cuộc sống lứa đôi hiện nay

Bạn hãy tự hỏi nếu tình yêu của bạn chấm dứt trong tâm trí thì trong trường hợp ấy, bạn có đoạn tuyệt hoàn toàn với tình yêu cũ trước khi xác lập một quan hệ yêu đương mới không.

KẾT LUẬN



[TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC](#)

Nếu bạn thấy giáo dục là quá đắt bạn hãy chịu dốt nát vậy

Vô danh

Chúng tôi đã mở đầu cuốn sách này bằng việc thuật lại những giấc mơ của Lorraine, một phụ nữ 32 tuổi - người đã tham gia cuộc điều tra nghiên cứu. Các bạn còn nhớ Lorraine mơ rằng: cô phải sống trong một căn hộ chật hẹp tồi tàn, cô cảm thấy mình tuyệt vọng rồi cuối cùng cô tìm được ở phía bên kia cửa ra vào một dãy các căn phòng mỹ lệ và rộng rãi đem lại niềm hy vọng tự do và phát triển phong hủ. Lorraine bị bó mình trong cuộc sống tình dục không làm cô hài lòng. Cô đã lấy một người cô yêu nhưng cuộc sống chần gối của hai người tẻ nhạt. Cô đang ở trên bờ tuyệt vọng, chuẩn bị ly dị vì cô biết có cuộc sống hạnh phúc tràn đầy đang chờ đợi cô ở đâu đó nhưng cô không có một ý tưởng nào để vươn tới.

Câu chuyện của Lorraine làm chúng tôi vô cùng xúc động. Không những thế, còn có hàng trăm câu chuyện mà chúng tôi được nghe trong quá trình điều tra nghiên cứu đã khiến chúng tôi cũng xúc động khi nhận thấy đa số đàn ông và phụ nữ đã không được hạnh phúc. Họ cảm thấy hụt hẫng như mất một cái gì quý báu, chưa thể tìm lại được. Một số người trong trường hợp tương tự như Lorraine, yêu thương người bạn đời nhưng không biết làm cách nào để cuộc sống chung của hai người có được sự đam mê. Một số khác như một phụ nữ nọ đã tự lừa dối người chồng đáng thương của mình để đi với những gã đàn ông gặp ở quán bar để tránh phải đối mặt với những khó khăn. Lại có những người khác tương tự như anh chàng Frank đã bị vợ - người đàn bà đầu tiên anh ân ái chơi cho một vỏ đau đến mức anh bi quan, chán nản, tránh xa tất cả đàn bà, kiêng kỵ không sinh hoạt giới tính và cuối cùng bỏ rơi hạnh phúc.

Qua cuốn sách, chúng tôi hy vọng trình bày được tầm quan trọng khi có được một cuộc sống tình dục mãn nguyện, hạnh phúc. Giới tính không phải là món ăn bổ sung, nó gắn bó chặt chẽ với mọi yếu tố cấu tạo nên cuộc sống của bạn, từ việc tôn trọng chính mình đến sức mạnh của các mối quan hệ với người khác thông qua sức khỏe của thể xác. Chúng tôi

hy vọng cuốn sách có thể giúp bạn hiểu thế nào gọi là thông minh về tính dục và tại sao chúng ta phải tự tìm ra cách nuôi dưỡng nó bằng các phương tiện đặc thù để nó luôn luôn phát triển. Bằng cách kể lại kinh nghiệm của những đối tượng điều tra nghiên cứu, chúng tôi đã cố nêu bật sự khác biệt trên phương diện thực hành, giữa những hoạt động thông minh trong lĩnh vực này với những hành động khác nhằm hiểu rõ hơn bộ phận hợp thành của thông minh tính dục: thay thế những chuyện thần thoại hoang đường đang tồn tại trong nền văn hóa của chúng ta bằng những thông tin khoa học về bản năng giới tính, biết được cái “tôi” tính dục thầm kín của mình (*Le moi sexuelle secret*) tạo ra và duy trì những mối liên hệ giới tính với người khác. Điểm tích cực rút ra từ sự nghiên cứu của chúng tôi là thông minh về tính dục là chiếc chìa khóa mở ra cuộc sống tình dục mãn nguyện và người ta có thể đo đạc, định lượng và phát triển nó.

Nhưng hiểu những nguyên tắc về thông minh tính dục và vận dụng chúng trong cuộc sống thực tiễn không đủ. Bởi lẽ tất cả chúng ta có khả năng sáng tạo ra một thế giới mới mà con người sẽ có sẵn trong tay sự hiểu biết và công cụ cho phép ta làm chủ bản năng giới tính của mình, một thế giới trong đó con cháu chúng ta sẽ không phải chịu đau khổ trầm lặng hoặc sẽ không phải học bằng kinh nghiệm đau xót của mình sau những năm mò mẫm và nỗ lực, hay tệ hơn nữa là không học hỏi gì cả. Nếu người ta khắc sâu trong tâm trí con cháu tầm quan trọng của tính dục, nếu người ta nói với chúng thẳng thắn, uy hiếp một chút để chúng phải sợ hãi, chúng sẽ có nhiều cơ may để mai sau trở thành người lớn thông minh trong lĩnh vực này.

Chúng ta không thể quên được nhiệm vụ của chúng ta là phải giáo dục con cháu. Chúng tôi không nghĩ rằng không dạy cho chúng biết dân chủ có lợi như thế nào đối với người dân, thuốc lá độc hại và các chất ma túy độc hại như thế nào cho sức khỏe, sống ở đời phải trung thực, thật thà không gian lận và chơi thể thao thường xuyên. Nhưng đồng thời chúng ta cũng không nên lơ là nhiệm vụ nói cho con cháu hiểu thế nào là tính dục và cũng rất ngưng ngừng, khó khăn khi đề cập lần đầu tiên vấn đề tế nhị này cho con cháu hiểu dần dần từng bước tùy theo cấp độ tuổi, giới tính, hoàn cảnh gia đình và mức độ tiếp thu của chúng. Như chúng tôi đã trình bày trong chương dành cho những kinh nghiệm giới tính đầu tiên, không ít người trẻ tuổi có những thông minh về giới tính nhưng chúng vẫn quan hệ với nhau quá sớm nên phải gánh chịu những hậu quả tiêu cực không có lợi cho trí thông minh về tính dục sau này. Những người có suy nghĩ chín chắn hơn, có ý thức hơn về ý nghĩa của giới tính đều có những kinh nghiệm tốt trong buổi đầu và đạt bằng điểm cao trong trắc nghiệm thông minh giới tính. Các thanh thiếu niên mới lớn chưa biết tường tận về những lựa chọn ưa thích cũng như động cơ của mình, chưa gạt bỏ được những tác động tiêu cực của

sách báo và các phương tiện truyền thông liên quan đến tính dục và điều quan trọng là họ còn chịu áp lực của bạn bè cùng trang lứa, vội vàng dấn thân vào hoạt động giới tính trong khi bản thân chưa chuẩn bị đầy đủ về tri thức và tinh thần cũng như cảm xúc. Ngay cả một số không ít chờ đến lúc chín chắn hơn về tuổi đời để bắt đầu cuộc sống lứa đôi, nhưng cuộc điều tra của chúng tôi cho biết đa số các gia đình và xã hội nói chung cũng chưa cung cấp những công cụ cần thiết để hiểu được ý nghĩa của những hành vi của bản thân.

Vậy đặt nền móng cho một thế hệ tương lai, những người lớn phải có đủ thông minh về giới tính như thế nào? Làm sao khuyến cáo con em chúng ta tuổi còn non dại, chớ vội vàng bắt đầu cuộc sống giới tính cho đến khi được chuẩn bị đầy đủ về cảm xúc, bất kể lúc đó là khi nào? Làm sao tránh được những khó khăn, những hụt hẫng mà chúng tôi đã từng gặp trong những cuộc tiếp xúc với các đối tượng tham gia điều tra nghiên cứu. Giải đáp những câu hỏi này, không ở đâu khác là trong khuôn khổ nội bộ gia đình.

Trong cuốn sách này chúng tôi đã đưa ra nhiều số liệu, nhưng một trong những con số gây ngạc nhiên nhất là chỉ có 70% những người được hỏi cho biết họ đã nói chuyện về giới tính với cha mẹ. Điều đó thật là bi kịch bởi lẽ trò chuyện với cha mẹ về tính dục trực tiếp gắn với thông minh giới tính. Nhưng ai cho biết họ thiếu trao đổi với cha mẹ về vấn đề tế nhị này thì thường không đạt điểm cao trong trắc nghiệm.

Chúng tôi đã hỏi các đối tượng tham gia cuộc điều tra: các bậc cha mẹ có thể làm gì để chuẩn bị cho con em của mình bước vào cuộc sống giới tính lành mạnh khi đến tuổi trưởng thành? Sau đây là một số câu trả lời:

- Giá như các bậc cha mẹ cởi mở hơn, thẳng thắn hơn để con em họ đỡ lo sợ và tự tin hơn khi bắt đầu cuộc sống lứa đôi
- Đáng lẽ cha mẹ nên nói cho con em biết tình dục là một cái gì tự nhiên và không phải là người xấu khi có quan hệ giới tính trong hoàn cảnh thích hợp
- Coi sinh hoạt giới tính là một phần của cuộc sống con người
- Tin cậy con em hơn để con em có thể trả lời không trước sự năn nỉ của người yêu khi họ chưa được chuẩn bị
- Bản thân cha mẹ cũng có cuộc sống giới tính lành mạnh và toại nguyện

Đúng là các bậc cha mẹ có vai trò quan trọng trong việc phát triển thông minh giới tính của con cái. Điều đó không có nghĩa là cha mẹ phải kiểm tra sát sao hoạt động giới tính của con cái và là người cho phép chúng. Ngược lại, cha mẹ không nên bàng quan với vấn đề này, bỏ mặc chúng làm gì thì làm, không muốn hoặc ngại ngùng không dám can thiệp

vào cuộc sống riêng tư của chúng mà phải biết được con em họ đã làm những gì, cho chúng những lời khuyên bảo thích hợp, nói cho chúng biết quan điểm của cha mẹ về những giá trị của vấn đề giới tính, giúp chúng có tinh thần tự chủ và có ý thức về cuộc sống giới tính và xúc cảm.

Công trình nghiên cứu của chúng tôi chứng minh rằng: nếu các bậc cha mẹ có cuộc trò chuyện, trao đổi thẳng thắn về vấn đề giới tính với con em mình khi bước vào tuổi trưởng thành thì trình độ thông minh giới tính của họ cũng đạt mức cao hơn những người không làm như thế. Trắc nghiệm của chúng tôi có nêu vấn đề: nếu cha mẹ không kể lại cho con em những sai lầm trong sinh hoạt giới tính của chính họ thì con em sẽ bắt chước hành vi của chúng ta. Những ai trong số người chúng tôi hỏi chuyện đồng ý với quan điểm trên đây đều đạt điểm cao trong trắc nghiệm về thông minh tính dục, tất nhiên không đi vào chi tiết những sai lầm. Làm như vậy, cha mẹ và con cái gần gũi nhau hơn, thông cảm với nhau hơn, bớt có sự xa cách, xoa dịu bớt cái gọi là “xung đột thế hệ” trong gia đình, giúp vào sự phát triển thông minh giới tính của con em họ.

Chúng tôi cũng đặt câu hỏi: Bạn tiếp cận vấn đề như thế nào để nói về giới tính với thanh thiếu niên? Chỉ những người đạt điểm trên trung bình trong trắc nghiệm mới trả lời: Tôi hỏi họ nghĩ gì về giới tính của tuổi mới lớn và tôi nói cho họ điều tôi lĩnh hội được. Những ai trả lời: Tôi nói với họ là phải tránh cho xa kéo lây nhiễm HIV/AIDS đều đạt điểm kém nhất. Còn những người trả lời: Phải lắng nghe khi dự những buổi giáo dục lên lớp về giới tính ở trường học hay ở những câu lạc bộ hoặc Tôi nói về các biện pháp phòng ngừa các căn bệnh về giới tính nhưng tránh hỏi về đời tư của chúng mà có hỏi cũng ít đưa chịu nói cho bố mẹ biết thì cũng chỉ đạt điểm trên trung bình một chút trong trắc nghiệm.

Các cuộc trò chuyện với những thanh thiếu niên mới lớn về vấn đề này phải là cuộc trao đổi thẳng thắn, là những buổi tâm sự thân tình, nêu thắc mắc, trả lời và thảo luận, tuyệt đối không phải là buổi lên lớp, thuyết giáo dài dòng hay quở trách day dứt, nhiếc móc hay giấu cợt đối với những thắc mắc hoặc lập luận, thậm chí cả hành vi sai lầm nếu có của chúng. Tránh lên mặt dạy đời, chỉ tay, dắt mũi đối với thanh thiếu. Một công trình của bà Kathleen Rodgers công bố năm 1999 đã nghiên cứu ảnh hưởng của sự kiểm soát ngặt nghèo của cha mẹ đối với hoạt động giới tính của con em và sử dụng tình cảm, sợ phạm lỗi để mong ngăn cản con em không đi vào những cách xử sự có nhiều bất trắc. K. Rodgers đã nghiên cứu trên 375 nam nữ học sinh trung học đã từng có quan hệ giới tính tự nguyện, qua đó tìm cách xác định xem cha mẹ đã ảnh hưởng như thế nào đối với thiên hướng liệu lĩnh của thanh thiếu niên dẫn thân vào những hoạt động giới tính có nguy cơ không an toàn, bao gồm các dạng khác nhau: có nhiều đối tượng tình dục một lúc, không có biện pháp phòng

tránh thai hay dùng những biện pháp không bảo đảm hiệu nghiệm như tính ngày trứng rụng, xuất tinh ra ngoài, v.v...

Rodgers đã dẫn chứng các trường hợp cha mẹ kiểm soát gắt gao hành vi của con cái, biết chúng làm gì, ở đâu nhưng lại có ít khả năng tránh cho con có những hành vi đại dột, bất trắc. Bà cũng còn cho biết thêm trường hợp các cô gái được cha mẹ răn đe bằng mặc cảm tội lỗi thì lại dễ liều hơn, nhất là khi được mẹ các cô áp dụng cách giáo dục bằng răn đe dọa dẫm. Nhưng kết quả đó cũng trùng hợp với kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho rằng: chính trò chuyện cởi mở thẳng thắn, mạnh dạn nhưng thủ thỉ tâm tình của các bậc cha mẹ, nhất là khi các bà mẹ tâm sự với con gái mới giáo dục ngăn cản con có hiệu quả, tránh đi vào con đường sa cơ lỡ bước, tạo cho con trí thức thông minh tính dục. Cũng vô ích khi dạy dỗ thanh thiếu niên, khuyên răn chúng hãy đợi đến khi nào lập gia đình hãy bàn chuyện hay thực hành hoạt động giới tính. Hôn nhân không phải là cái ngưỡng để ngăn chặn mọi sai lầm đại dột. 64% số người được hỏi đã trả lời là chính cha mẹ khuyên họ phải kiêng, nhịn và nên chờ sau khi cưới nhau đã nhưng chính họ đã không làm thế. Chúng tôi đã nghe nhiều lần mãi điệp khúc này, nhất là những người đối thoại thuộc phái nữ. Cô Suzanne bùi ngùi kể với chúng tôi: cô sinh hoạt giới tính từ lúc 14 tuổi trong khi mẹ cô nhấn mạnh phải giữ gìn, kiêng kỵ, đợi đến khi lập gia đình, nhưng chính mẹ cô lấy chồng và đẻ nhiều con từ lúc còn rất trẻ. Rồi chị gái cô sinh con cũng vào lúc tuổi còn rất trẻ. Điều đó đã ngăn cản cô trò chuyện tâm tình với mẹ hay chị gái. Họ không thông cảm với cô. Và lại thời đại mẹ và chị gái cô cũng khác so với bây giờ nhiều rồi.

Trong trắc nghiệm của chúng tôi thấy rõ các bậc cha mẹ khuyên con nên nín nhịn “chuyện ấy” trước khi cưới thì đạt số điểm thấp hơn cả những người “không nói gì” về giới tính với con cái. Những người nói rõ cho con những thông tin cần thiết để con tự xử lý lấy nhu cầu giới tính và xúc cảm của mình vào lúc thích hợp, thì rõ ràng họ đạt điểm cao hơn về thông minh so với những người “không nói gì” hay khuyên răn, đe nẹt con em họ nên kiêng, nhịn.

Không có lý do gì để không sớm dạy cho con em chúng ta biết thế nào là thông minh, là khôn ngoan trong lĩnh vực này và còn phải kéo dài suốt cuộc đời của chúng, giúp chúng luôn luôn vun trồng để phát triển trí thông minh ấy. Có nhiều năng khiếu là cơ sở của thông minh tính dục có thể dạy cho trẻ thơ trước khi nói trực tiếp về giới tính. Ví dụ như những người thông minh trong lĩnh vực này, thẳng thắn trong thực tế và chính mình biết mình cảm thấy gì, yêu ghét cái gì, không chỉ riêng về tính dục. Chúng ta có thể dạy dỗ con cái hãy tin vào bản năng của chính mình, biết mình ưa thích cái gì hơn cái gì, tin và không tin cái gì, giá trị của mình là ở đâu và biết tôn trọng những giá trị của người khác. Những người thông

minh về tính dục là những người tha giác với người bạn chung chăn gối với mình - nghĩa là biết hòa đồng cảm giác với bạn đời của mình. Chúng ta có thể dạy cho con cái biết tôn trọng tình cảm của người khác và phải thấy trước những hậu quả của cách xử sự của mình.

Khi con em chúng ta lớn lên, chúng ta cung cấp cho chúng tri thức khoa học chính xác, chia sẻ những kinh nghiệm của bản thân chúng ta, nghe chúng nói. Chúng ta có thể giúp chúng hiểu được tác động xúc cảm của những kinh nghiệm giới tính. Đây có lẽ là điều giúp ích lớn nhất của chúng ta đối với con cái.

Chúng ta hãy nghe Nathan, một sinh viên 20 tuổi kể lại: “Nếu được cha mẹ nói với tôi về tính dục theo cách tốt nhất, nói cởi mở, thẳng thắn, tôi không còn đòi hỏi gì hơn thế. Thay vì phải tự phát hiện, tự mình. Bởi vì đối với tôi, thật là một kinh nghiệm chua xót. Đáng lẽ không đến nỗi thế. Trước đây tôi có biết gì đâu, tất cả mọi hiểu biết chỉ tóm lại có một điều khi “động phòng” phải dùng dụng cụ tránh thai, còn mọi thứ khác như tình cảm, như xúc cảm đi liền khi người ta gần gũi nhau thì cha mẹ không bao giờ nói cho tôi biết. Người ta phải được thoải mái, thư giãn khi nằm bên nhau, vứt bỏ mọi lo toan bộn bề. Nếu còn điều gì vướng mắc phải e sợ thì hãy dẹp lại mọi chuyện ái ân, không việc gì phải hấp tấp vội vàng, hoặc phải nói ra những lo toan, e ngại của mình, nhưng tôi chẳng được ai nghe tôi nói cả. Tôi tin là nếu tôi nói rõ sự gắn kết của cảm xúc vào hành vi giới tính - tôi đã chờ đợi điều đó - tôi tin là cha tôi có thể giúp tôi cảm thấy thoải mái, bỏ hết mọi căng thẳng trong cuộc sống đời thường khi nằm cạnh người yêu... Cha chỉ cần nói với tôi điều đó”.

Người cha của Nathan cũng như mọi ông bố khác cũng rất yêu con, đáng ra ông đã có thể bằng khả năng và quyền lực của mình giúp cho con khỏi cảm thấy cô đơn và được chuẩn bị tốt hơn cho một phần quan trọng của cuộc sống người lớn, ít nhất cũng để anh biết bắt đầu cuộc sống đó ra sao.

Con em chúng ta sẽ khác với thế hệ chúng ta, sẽ không phải tự mò mẫm như Nathan, sẽ biết phải trải qua những đoạn nào trên con đường đi tới một cuộc sống tính dục hài lòng và hạnh phúc, tức là tự mình khám phá bản năng tính dục của mình bằng các cách thức của chính mình để tránh tối đa khỏi phải mò mẫm và phạm sai lầm.

Elisabeth là một cô gái trẻ đẹp khoảng 20 tuổi, học ngành cứu tế xã hội. Cha mẹ cô theo công giáo và có những nguyên tắc cứng rắn về cách ứng xử tính dục trước hôn nhân: “Gia đình tôi theo đạo Gia tô. Các bạn biết đấy, lớn lên trong khuôn khổ giáo dục phải giữ trọng trinh tiết trước khi lên xe hoa về nhà chồng, vì tôi biết cha mẹ tôi đã chờ đợi đến ngày cưới. Có lẽ vào thời đó, cha mẹ tôi có lý khi xử sự như thế. Tôi biết có nhiều cặp cưới xin hân hoan mà có hạnh phúc đâu. Họ sống khốn khổ kể cả trong sinh hoạt vợ chồng. Nhưng

thời, mỗi người có quan điểm của mình về thế nào là hạnh phúc, là bất hạnh”.

Mặc dù có những nguyên tắc cứng rắn về tính dục do cha mẹ truyền cho và Elisabeth cũng thấy khó khăn khi phải khuôn theo cách xử sự của người công giáo nhưng cô cũng tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống chung với người mà cô rất yêu mến cho dù hai người chưa làm lễ thành hôn. Rất nhiều bậc cha mẹ thấy khó chấp nhận việc đó và quan hệ giữa họ với con cái cũng không thuận hòa.

Nhưng Elisabeth đã gặp may. Mặc dù bà mẹ cô rất rõ ràng về nguyên tắc nhưng bà khá cởi mở, rộng lượng thông cảm với con, không tìm cách quy tội cho con và làm con phải xấu hổ. Cô nói: “Lúc đầu tôi không dám kể ngay với mẹ đâu. Hai ba tháng sau, tôi tự nhủ đã đến lúc có thể nói chuyện thẳng thắn với mẹ. Và tôi đã thực hiện. Quả đúng như vậy, nói ra được với mẹ, tôi cảm thấy nhẹ hẫng người mặc dù mẹ tôi chưa đồng tình hoàn toàn. Trước đây rất lâu, tôi không muốn nói không phải vì sợ mẹ mà chính mình cũng thấy giận mình sau khi là chuyện đó với anh ấy”

Cuối cùng Elisabeth cũng tâm sự với mẹ, thú thật với mẹ đã có quan hệ giới tính trước khi cưới. “Phải nói thật là trước đó, mẹ có biết lơ mơ chuyện của tôi. Sau khi kể hết với mẹ, mẹ tôi không trách mắng kết tội gì tôi. Mẹ lại kể về quá khứ của mẹ đã chung sống với bố ra sao. Mẹ đã lấy bố trước khi biết bố là con người như thế nào. Cuộc hôn nhân chỉ kéo dài 1 năm sau đó bị huỷ bỏ. Thế mà trước đây tôi không hề biết chuyện này. Bà chẳng bao giờ kể với tôi bà đã “quan hệ” với bố trước khi cưới và cho rằng cách để sửa chữa sai lầm là cưới nhau. Nghe chuyện, tôi thốt lên: lạy chúa, mẹ thật là có tình người. Thật là có kể ra chuyện riêng của mình mới được nghe tâm sự thầm kín của mẹ. Tôi không phải là người duy nhất làm cái việc “tày trời” là có quan hệ giới tính trước khi cưới. Tuy mẹ không bằng lòng tôi làm như thế nhưng bà thấy vui vì thấy tôi không ân hận, không sợ hãi gì về hành động của mình. Thế là may mắn rồi. Tôi cũng biết thế”

Nếu bà mẹ Elisabeth cứ khẳng định giữ đúng những nguyên tắc cứng nhắc của mình thì cả thế giới này chẳng có ai có cha mẹ cởi mở để trao đổi tâm sự. Như chúng tôi đã nêu ở trên, nói chuyện về giới tính với con cái là quan trọng nhưng rất cần nghe con cái nói với mình điều chúng muốn nói, trao đổi về giới tính một cách tích cực và lành mạnh bao gồm cả những phức tạp trong cuộc sống thời hiện đại bằng cách trao đổi cho chúng ta và dạy dỗ con em yếu tố làm nên thông minh về tính dục, sự phong phú và vẻ đẹp của một cuộc sống giới tính toại nguyện. Nhiều người không dễ dàng nhận ra điều này nhưng chúng vẫn hiện hữu trong đời sống và sẽ sớm đến với chúng ta.

Trắc nghiệm thông minh tính dục

Bạn hãy thử xử lý tình huống cực kỳ tế nhị sau đây: Bạn tưởng tượng rằng con bạn mới 14 tuổi sẽ đến ngủ qua đêm ở nhà một người bạn khác giới. Mấy hôm sau, bạn bất ngờ nhận được tin qua điện thoại về những gì đã xảy ra đêm hôm đó. Bọn con trai, con gái tuy chưa đến tuổi trưởng thành đã bậy bạ, hôn hít nhau, không phải từng đôi một mà lần lượt đổi ngôi cho nhau.

Sau đây là một vài hướng suy nghĩ:

- Bạn chủ động xử lý ra sao tình huống này?
- Những tình cảm tức thời khi nghe được tin đó là gì?
- Phản ứng đầu tiên của bạn ra sao? Bạn có nghĩ là phản ứng như vậy có thể giải quyết được vấn đề không?
- Bạn sẽ đến gặp ai để nói vấn đề đó và để tìm cách giải quyết?
- Khi nào và như thế nào bạn nói chuyện với con bạn chuyện đã xảy ra tối hôm đó ở nhà bạn?
- Bạn sẽ nói gì với con bạn?
- Bạn làm thế nào để biết con bạn có biết nguy cơ của các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục bằng những hành động con bạn đã làm với các bạn tối hôm đó?
- Bạn sẽ nói như thế nào với con bạn về những nguy cơ tâm lý có thể xảy ra do hậu quả của những hành động như thế ở nhà bạn?
- Bạn sẽ nói gì với con bạn về kinh nghiệm sinh lý của chính bạn hồi bạn mới lớn?
- Làm sao bạn có thể biết được những điều bạn đã nói với con sẽ tác động đến cách xử sự của con bạn?
- Bạn có thể làm gì trong tương lai để che chở con bạn tránh xa những hành vi giới tính có hại?

Hãy ghi nhớ những nguyên tắc sau:

- + Có những kiến thức nghiêm chỉnh về tính dục
- Đa số thanh niên nói rằng họ chưa bao giờ trò chuyện nghiêm túc về giới tính với cha mẹ.
- Những biện pháp cứng rắn và cực đoan nhằm ngăn cản con bạn có kinh nghiệm giới tính như cấm đoán không được đi chơi với bạn khác giới, đều không thành công
- Sự lơ là của các bậc cha mẹ và việc không dính líu vào chuyện riêng tư của con

thường đưa con bạn có những thực nghiệm giới tính trước khi chúng được chuẩn bị tốt

- Những lời khuyên con là nên kiên kỳ mà không bao giờ đưa ra một thông tin nào khác về giới tính không có hiệu quả gì trong thực tế.

- + Hiểu rõ cái “tôi” tính dục thầm kín của mình

- Bạn hãy biết rằng con cái chúng ta nhìn vào cách xử sự của cha mẹ để đưa vào một phần trong nội dung giáo dục giới tính đối với chúng

- Bạn hãy nhớ lại lần thực nghiệm đầu tiên và nhớ lại cảm giác lúc đó như thế nào và hãy nhìn thẳng vào những vấn đề khó khăn về giới tính mà bạn còn phải đương đầu

- + Có khả năng thông cảm với người khác

- Hãy xem xét cùng với con bạn những nhu cầu và cảm xúc, những mối xung đột, những áp lực xã hội dẫn dắt con bạn đến những hành vi giới tính thay thế

- Đừng đổ trách con bạn. Hãy hỏi chúng xem chúng nghĩ gì về giới tính và hãy lắng nghe chúng nói

- Nói thẳng với con bạn đang ở tuổi mới lớn về tất cả các khía cạnh khác nhau của giới tính, kể cả những hậu quả về cảm xúc và xã hội, bệnh tật và sinh sản

- Bạn hãy nói với các bậc cha mẹ khác về giới tính của con em họ và nghe xung quanh họ phản ứng ra sao

- Đừng phạm sai lầm khi nói với con bạn rằng giới tính là chuyện nhor bẩn, nguy hiểm đến bản thân và về bản chất nó là nguy hiểm.

- Bạn hãy phản bác lại những hình ảnh về giới tính tầm thường được quảng bá trên các phương tiện truyền thông bằng cách nói với con bạn về sự thật và nói sự khác biệt giữa thực tế và tưởng tượng.

- Bạn không nên lo sợ khi phải nói với con bạn ở tuổi mới lớn về những điều bạn đã lĩnh hội được từ những kinh nghiệm đau xót của bản thân. Không nhất thiết chúng sẽ làm những điều bạn đã làm mà trái lại điều đó có thể ngăn cản chúng lặp lại những sai lầm của bạn.

Trắc nghiệm chỉ số thông minh tính dục (QIS)

Những vấn đề sau đây dựa trên nghiên cứu của chúng tôi sẽ giúp bạn đo được trình độ thông minh về tính dục của bạn.

Với mỗi câu hỏi, bạn hãy chọn câu trả lời thấy phù hợp hơn cả với quan điểm, tình

cảm và cách xử sự của bạn. Sau đó bạn xem trang...

1/ Trong quan hệ hiện nay (hoặc mới đây nhất nhưng kéo dài) bạn nói chuyện về cuộc sống tình dục của bạn với người yêu của bạn theo tần số nào?

- a/ Mỗi tuần 1 lần
- b/ Mỗi tháng 1 lần
- c/ Sáu tháng 1 lần
- d/ Không bao giờ

2/ Bạn có thể đánh giá cuộc sống tính dục hiện nay như thế nào so với đa số người khác?

- a/ Kém hưng phấn nhiều
- b/ Gần giống
- c/ Hưng phấn hơn
- d/ Hiện nay tôi không có quan hệ

3/ Nếu có trục trặc trong quan hệ giới tính của bạn, bạn sẽ làm như thế nào?

- a/ Nói thẳng điều đó với người yêu
- b/ Tôi sẽ đề cập vấn đề một cách xa xôi
- c/ Tôi cứ hy vọng sau một thời gian sẽ thay đổi, khó khăn tự nó sẽ qua đi

4/ Nếu có trục trặc trong quan hệ giới tính hiện nay của bạn, bạn có muốn nói ra với bạn thân hoặc với một người mà bạn có thể tâm sự (thầy thuốc điều trị chẳng hạn) ?

- a/ Không bao giờ nói về cuộc sống giới tính của tôi với người thứ ba
- b/ Có thể nói với người thứ ba nhưng đó là phương sách cuối cùng
- c/ Tôi thấy không có gì trở ngại khi phải nói ra với bạn thân hoặc bạn tâm tình về cuộc sống giới tính của mình

5/ Bạn có cố tình giấu diếm không cho người yêu biết một bí mật thuộc về giới tính của bạn không?

- a/ Không bao giờ
- b/ Một hoặc hai lần
- c/ Nhiều lần

d/ Thường phải giấu

6/ Nếu người yêu bạn muốn thử một kiểu hay một tư thế mới thuộc hành vi tính dục mà bạn không thích, bạn sẽ làm thế nào?

a/ Tôi cũng làm như thế

b/ Tôi sẽ tìm hiểu tại sao người yêu lại thích và tại sao kiểu cách đó lại làm tôi khó chịu

c/ Tôi nói với người yêu rằng tuyệt đối không có vấn đề gì để phải làm như vậy

d/ Tôi tính phải chấm dứt quan hệ với người yêu

7/ So với năng lực bỏ ra để hoàn thành công việc hàng ngày như đi mua bán, làm công việc nội trợ, giải trí, bạn thấy năng lực bỏ ra để đảm bảo cuộc sống tình dục mãn nguyện như thế nào?

a/ Phần lớn thời gian tôi dùng để suy nghĩ làm sao phát triển được cuộc sống giới tính của tôi

b/ Đối với tôi, cuộc sống giới tính cũng quan trọng như giải trí và làm các nhiệm vụ hàng ngày

c/ Khi làm xong công việc hàng ngày, tôi không còn thời gian và năng lực để nghĩ đến việc cải thiện đời sống giới tính của tôi nữa.

8/ Cách duy nhất để phòng tránh các hành vi ứng xử lạc lõng nơi làm việc là có một cá tính không giới tính

a/ Đúng như vậy

b/ Sai

9/ Theo bạn, mức độ nam hay nữ tính của bạn đến đâu?

a/ So với những người khác, nam (hay nữ) tính của tôi là rất cực kỳ

b/ Chỉ ở mức độ khá

c/ Tôi có và khai thác tốt những tính chất thuộc nam tính hơn là nữ tính (hoặc ngược lại)

d/ Tôi có cả nam lẫn nữ tính nhưng tôi cố hành động để nam (hoặc nữ) tính hơn.

10/ Khi một người đàn ông và một phụ nữ gặp trực diện trong đời sống giới tính của họ thì nguyên nhân là:

a/ Cả hai bên nam nữ đều không có ham thích như nhau

b/ Họ không bao giờ nói với nhau về nhu cầu và ham muốn của họ

c/ Họ sinh ra không phải thực sự vì nhau

d/ Đàn ông và phụ nữ có tâm lý hoàn toàn trái ngược nhau

11/ Bạn nghĩ gì về ý kiến khẳng định ham muốn tính dục là một dấu hiệu của tình yêu

a/ Tôi nghĩ rằng cả hai không nhất thiết phải gắn bó với nhau

b/ Tôi nghĩ nếu có ham muốn tính dục thì người ta sinh ra là vì nhau

c/ Tôi nghĩ rằng ham muốn tính dục nhất thiết bao hàm tình yêu đối với nhau

12/ Trong quá khứ, khi hai người có xung đột, bao lâu sau bạn đã dùng quan hệ giới tính thay vì làm lành với nhau

a/ Không bao giờ tôi sử dụng giới tính thay cho việc làm lành với nhau

b/ thỉnh thoảng cũng có nhưng chỉ là biện pháp tạm thời

c/ Tôi nghĩ quan hệ giới tính có thể hạ mức độ căng thẳng giữa hai người

d/ Tôi giải quyết mọi vấn đề trực trặc rồi mới quan hệ giới tính với nhau

13/ Khi bạn vừa gặp một người mà bạn rất ưa thích và bạn muốn có quan hệ yêu đương nghiêm chỉnh lâu dài với người ấy, nói chung bạn có lập tức quan hệ giới tính ngay không?

a/ Tôi sẽ đợi để tìm hiểu người ấy trước đã

b/ Đôi khi tôi có quan hệ giới tính trước khi biết rõ người ấy

c/ Tôi không cần đợi để tìm hiểu trước khi có quan hệ giới tính với người ấy

14/ Bạn có bao giờ nghĩ rằng cuộc sống giới tính của bạn không gây hưng phấn bằng các cảnh yêu đương trên tivi hay trên màn ảnh

a/ Cuộc sống giới tính của tôi đáng thất vọng so với các cảnh cuồng nhiệt trên màn ảnh

b/ Chỉ khoảng 2, 3 lần tôi thấy có được sự cuồng nhiệt như thế

c/ Khó mà so sánh được các cuộc gặp gỡ say mê trên màn ảnh với quan hệ trong cuộc sống đời thường

15/ Ở tuổi mới lớn bạn đã mấy lần trò chuyện nghiêm chỉnh về giới tính với cha (mẹ) hoặc với cả hai?

a/ Tôi không bao giờ nói chuyện với cha mẹ

b/ Cả cha và mẹ chỉ thích lên lớp đạo đức cho tôi thôi

c/ Chúng tôi đã có những cuộc trò chuyện thẳng thắn và tích cực về vấn đề ấy

16/ Bạn cảm thấy thế nào về các huyền tưởng (ảo ảnh- fantasmes) giới tính thường xuyên nhất và hưng phấn nhất?

a/ Tôi rất hoảng sợ nếu người ta biết được những huyền tưởng đó của tôi

b/ Tôi rất ngượng ngùng và bối rối nếu người ta biết được những huyền tưởng đó

c/ Có lẽ tôi hơi ngập ngừng nhưng đồng thời điều đó kích thích tôi nói với người yêu về những huyền tưởng đó

d/ Tôi nói về những huyền tưởng với người bạn thân nhất

17/ Bạn có so sánh những huyền tưởng của bạn với phần lớn những người khác không?

a/ Tôi nghĩ rằng nhiều người khác cũng có những huyền tưởng như tôi

b/ Tôi không biết tới những huyền tưởng của người khác

c/ Tôi nghĩ những huyền tưởng của tôi là không bình thường khi đem so sánh với người khác

18/ Khi bạn được kích thích giới tính, làm thế nào bạn biết được đó chủ yếu chỉ là nhu cầu về thể xác, ngược lại với những tình cảm yêu thương hoặc theo do nhu cầu muốn được vỗ về âu yếm?

a/ Thật sự tôi không bao giờ phân biệt được nhu cầu thể xác với nhu cầu xúc cảm

b/ Đôi khi tôi nhận thấy rằng tôi chỉ cảm thấy có nhu cầu thể xác thuần túy

c/ Đôi khi tôi nhận thấy rằng đó là vì nhu cầu được vỗ về âu yếm hơn là nhu cầu thể xác

d/ Khi tôi bị kích thích lúc nào tôi cũng thấy đó là sự pha trộn nhu cầu thể xác và nhu cầu xúc cảm

19/ Có bao giờ bạn chủ động quan hệ giới tính khi bạn đang trầm uất hoặc đang lo lắng về công việc chẳng hạn

a/ Điều này hiếm xảy ra đối với tôi

b/ Đôi khi tôi quan hệ giới tính để cảm thấy dễ chịu hơn trong người hay trong cuộc

sống

c/ Thông thường tôi muốn quan hệ khi tôi cảm thấy khó chịu trong người hay trong cuộc sống

20/ Trong quá khứ khi bị cám dỗ lừa dối bạn đời hay người yêu của mình thì:

a/ Điều đó làm tôi phát ốm vì biết rằng người yêu sẽ đau khổ và cảm thấy bị phụ bạc

b/ Thật sự tôi chẳng nghĩ gì đến tình cảm của người yêu sẽ như thế nào

c/ Tôi sẽ không bao giờ phụ bạc người yêu và điều đó không tốt

d/ Tôi nghĩ đến người yêu nhưng tôi tự nhủ rằng người yêu sẽ hiểu đúng nếu phát hiện ra sự lừa dối của tôi

21/ Nếu bạn được người yêu cho biết họ có huyền tưởng quan hệ tình dục với người khác giới với bạn, bạn có kết luận gì? _

a/ Người yêu của tôi luyến ái đồng giới tiềm ẩn và ngược lại nếu tôi luyến ái đồng giới thì họ thực tế là luyến ái khác giới

b/ Người yêu của tôi có vấn đề tâm lý khác thường

c/ Tôi không thích người yêu nữa

d/ Người yêu của tôi chẳng khác gì phần lớn mọi người

22/ Bạn có biết gì về những đặc điểm về thân hình đã tạo nên một người đàn ông hay phụ nữ mà bạn ưa thích không?

a/ Tôi lập tức thấy hấp dẫn ngay đối với những người có cùng một loại đặc điểm thân hình mà tôi ưa thích

b/ Tôi thấy bị hấp dẫn bởi thân hình nhưng không nhất thiết phải quan hệ với họ

c/ Tôi thấy bị hấp dẫn đối với mọi loại thân hình

d/ Thật sự tôi không bao giờ chú ý đến thân hình những người mà tôi ưa thích

23/ Nếu bạn biết rằng bạn có thể lừa dối người yêu mà không ai biết, bạn sẽ như thế nào?

a/ Tôi vẫn cứ hành động mà chẳng cần ngại ngùng

b/ Dù sao tôi vẫn nghĩ đến hậu quả đối với hai chúng tôi

c/ Thế là không tốt, tôi sẽ không bao giờ làm như vậy

24/ Bạn tưởng tượng cuộc sống giới tính của bạn như thế nào khi bạn 70 tuổi?

- a/ Tôi không thể tưởng tượng được đến tuổi ấy còn hoạt động giới tính
- b/ Tôi hoàn toàn không chắc chắn đến tuổi ấy tôi còn hoạt động giới tính
- c/ Tôi hy vọng đến 70 tuổi vẫn còn hoạt động giới tính tốt
- d/ Tôi có ý muốn làm mọi việc có thể, kể cả hoạt động giới tính sau 70 tuổi

25/ Tình dục trên mạng internet có vai trò gì trong cuộc sống của bạn?

- a/ Tôi không nghĩ phải sử dụng internet vào việc ấy
- b/ Tình dục trên mạng internet có lẽ là một cách có được sự hài lòng giới tính đối với tôi
- c/ Tình dục trên mạng internet có vai trò quan trọng trong cuộc sống của tôi
- d/ Tôi không thể bỏ qua internet

26/ Trong những hoàn cảnh sau đây, hoàn cảnh nào xui khiến bạn nghĩ đến việc đi tìm một cuộc gặp gỡ tình dục trên mạng internet?

- a/ Khi tôi tạm thời phải cô đơn
- b/ Khi tôi cãi cọ với người yêu trong thời gian đó
- c/ Tôi muốn có những thực nghiệm mới

27/ Bạn cảm thấy bất lực không kiểm soát được hoặc không chấm dứt được những hành vi ứng xử giới tính không?

- a/ Tôi hoàn toàn kiểm soát được những tình cảm hoặc hành vi ứng xử giới tính của tôi
- b/ Đôi khi tôi bị chìm ngập trong ham muốn tính dục nhưng không nhất thiết phải thực hiện những ham muốn đó.
- c/ Tôi thường cảm thấy không kiểm soát được hành vi ứng xử giới tính của tôi

28/ Bạn cảm thấy thế nào đối với hành vi ứng xử giới tính của bạn?

- a/ Dù hành vi ứng xử giới tính của tôi khiến một số người khác khó chịu (hoặc không tán thành) tôi vẫn thấy không có lý do gì phải thay đổi
- b/ Tôi thường hay tự hứa chấm dứt một số hành vi ứng xử giới tính nào đó nhưng tôi vẫn cứ tiếp diễn
- c/ Tôi không bao giờ có lý do để lo ngại về những hành vi ứng xử giới tính của tôi

29/ Có bao giờ bạn quan hệ giới tính để giải tỏa những khó khăn của bạn?

a/ Không có tình dục thì những khó khăn của tôi không vượt qua được

b/ Đôi khi tôi cố tình dùng tình dục để giải tỏa những khó khăn

c/ Điều đó không bao giờ xảy ra

30/ Nói chung bạn cảm thấy như thế nào sau khi quan hệ giới tính?

a/ Thường trầm uất

b/ Đôi khi trầm uất

c/ Nói chung tôi cảm thấy hạnh phúc

d/ Tôi chẳng cảm thấy gì cả

31/ Có bao giờ bạn cưỡng bức ai phải quan hệ giới tính với bạn, ví dụ như giữ chặt cánh tay đe dọa, phớt lờ những câu nói: “không” hoặc “thôi, dừng lại”

a/ Không bao giờ

b/ Một lần

c/ Đôi khi

d/ Thường xuyên

52/ Bạn có nghĩ rằng việc cưỡng bức hoặc bị chấn thương tâm thần vì quan hệ giới tính ở tuổi thanh niên có thể ảnh hưởng đến sự mãn nguyện tình dục không?

a/ Không, nếu nhiều năm qua rồi mà không có trường hợp nào bị như thế

b/ Nếu người yêu hiện nay không dọa nạt thì ít khi có thể có ảnh hưởng đến sự mãn nguyện tình dục

c/ Chỉ khi nào người ta nghĩ nhiều đến nó

d/ Trong nhiều trường hợp rất có thể có ảnh hưởng đến sự mãn nguyện tình dục

33/ Bạn chọn cách tiếp cận nào khi phải nói về giới tính với lứa tuổi thanh thiếu niên?

a/ Tôi sẽ nói với họ nên kiêng kỵ vì có đại dịch AIDS

b/ Tôi sẽ nói với họ về cách bảo vệ chống lại AIDS và các căn bệnh lây lan qua đường tình dục, nhưng tránh đặt câu hỏi về đời riêng của họ

c/ Tôi sẽ nói với họ nên lắng nghe khi dự các lớp về giáo dục giới tính

d/ Tôi sẽ hỏi họ xem họ nghĩ gì về giới tính ở tuổi mới lớn và tôi nói với họ về những điều mà tôi biết

34/ Một cách tốt nhất để tránh cho con trai bạn là trai (hay gái) không bị hiếp dâm là:

a/ Ngăn cấm con không đi chơi riêng với bạn khác giới khi ít nhất chưa đủ 15 tuổi

b/ Chỉ cho đi chơi nhóm

c/ Khuyến khích con chú ý đến những tình cảm khó chịu hay lo sợ

d/ Yên tâm là con không có những giáo dục không lành mạnh

35/ Các bậc cha mẹ không nên cho con ở tuổi mới lớn biết những sai lầm của cha mẹ trong cuộc sống giới tính của họ vì chung quy con sẽ bắt chước hành động chứ không bắt chước lời nói?

a/ Đúng

b/ Sai

36/ Ý kiến của bạn về sự khẳng định sau đây như thế nào: giới tính tốt hay xấu là do tự nhiên sinh ra không phải do nỗ lực mà có được?

a/ Tuyệt đối đúng

b/ Có lẽ đúng

c/ Hoàn toàn không đúng

37/ Bạn có đồng ý với ý kiến này không: sự đam mê tính dục luôn luôn phải trả giá, đôi khi rất đắt?

a/ Hoàn toàn đồng ý

b/ Đồng ý

c/ Không đồng ý

d/ Tuyệt đối không đồng ý

38/ Có bao giờ bạn thấy xấu hổ về những ham muốn hay cách xử sự của bạn về giới tính không?

a/ Thường xuyên

b/ Một đôi lần

c/ Không bao giờ

39/ Trung bình tần số hoạt động giới tính của bạn như thế nào?

a/ Một vài lần mỗi năm hay ít hơn

b/ Một hay hai lần mỗi tháng

c/ Một hay hai lần mỗi tuần

d/ Ba lần mỗi tuần

e/ Bốn lần mỗi tuần

40/ Khi một phụ nữ tỏ ra đáng yêu với một người đàn ông khi vừa mới làm quen thì:

a/ Chắc chắn cô ta muốn quan hệ giới tính với người đàn ông

b/ Chắc chắn đó hạng người chuyên quyến rũ đàn ông

c/ Chắc chắn cô ta chỉ đơn giản là tỏ ra đáng yêu thôi.

41/ Khi ra ngoài, đi chơi riêng với một phụ nữ, người đàn ông sẽ:

a/ Tỏ ra lịch sự với phụ nữ

b/ Không cảm thấy bó buộc phải có cách xử sự như vậy, thế mới đúng là cách xử sự điển hình của người đàn ông

c/ Làm mọi việc có thể để tránh phải xử sự theo cách điển hình của đàn ông như thế

42/ Đã bao nhiêu lần bạn có quan hệ giới tính mà bạn thật sự không muốn hoặc đơn giản chỉ để chiều người yêu?

a/ Không bao giờ

b/ Hai hoặc ba lần

c/ Đôi khi

d/ Khá nhiều lần

43/ Trọng lượng cơ thể của bạn có ảnh hưởng đến ý muốn quan hệ giới tính không?

a/ Hoàn toàn không

b/ Tôi không hài lòng lắm về cơ thể tôi

c/ Người tôi to béo quá nên không thể có một cuộc sống giới tính hài hòa được

d/ Tôi không vạm vỡ để có cuộc sống giới tính hài hòa

44/ Hình dáng bên ngoài của bạn có ảnh hưởng đến mong muốn một cuộc sống giới tính hài hòa không?

a/ Tôi không có sự quyến rũ lắm để mong có một cuộc sống giới tính hài hòa

b/ Trong chừng mực nào đó, hình dáng bên ngoài của tôi là một trở ngại để có một

cuộc sống giới tính hài hòa

c/ Hoàn toàn không, hình dáng bên ngoài rất hợp với tôi

45/ Bạn nghĩ gì về những người tự xưng là “gay” (luyến ái đồng giới)?

a/ Luyến ái đồng giới là trái với đạo lý

b/ Không có vấn đề gì nếu họ không phô trương ra bên ngoài

c/ Từ bỏ bản sắc của mình có thể tai hại cho họ

46/ Mặc dù họ chối, nhưng thực tế khá nhiều phụ nữ thích bị cưỡng ép quan hệ giới tính?

a/ Đúng

b/ Sai

47/ Bạn nghĩ gì về một người hiện đang có người yêu rồi mà vẫn thực hành tình dục trên mạng internet?

a/ Không thành vấn đề vì không có sự đụng chạm về thể xác

b/ Không thành vấn đề gì nếu đó chỉ là sự thêm thắt

c/ Đó là một cách khuấy khỏa quan trọng có thể phát sinh vấn đề trong cuộc sống lứa đôi

d/ Đó là một hình thức ngoại tình và là nguồn gốc phát sinh vấn đề vì cái đó người yêu không hay biết

48/ Nếu bạn không hài lòng về cơ thể hoặc hình dáng bên ngoài của bạn, ai là người mà bạn có thể nói ra điều đó?

a/ Một người bạn thân

b/ Người yêu

c/ Một nhà chuyên môn

d/ Không ai cả

49/ Bạn có nghĩ rằng tình dục cũng như thể thao hoặc ăn uống điều độ có thể thật sự có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ không?

a/ Không, tình dục không liên quan gì đến thể chất

b/ Có lẽ, nhưng không có chứng cứ khoa học

c/ Đúng, khoa học đã chứng minh là tình dục có lợi cho sức khỏe

50/ Bạn có CO gắng để có được những quan hệ giới tính được phòng vệ không?

a/ Không, vì người yêu và tôi đã đi thử HIV và chúng tôi tin nhau

b/ Không, tôi không cần phòng vệ vì tôi luyện ái khác giới

c/ Không, vì người có quan hệ giới tính với tôi hoàn toàn khỏe mạnh

d/ Có, tôi có đề phòng nếu tôi ở trong tình huống có nguy cơ

51/ Bạn có xấu hổ vì người yêu ít nam tính (hay nữ tính) không?

a/ Thường xuyên

b/ Đôi khi

c/ Không bao giờ

52/ Bạn có cảm thấy bạn hiểu cách xử sự của người khác giới không?

a/ Tôi không hiểu được cách xử sự của người khác giới

b/ Cách xử sự của người khác giới làm tôi lúng túng

c/ Tôi không nghĩ rằng đàn ông và phụ nữ có những cách xử sự khác nhau

Trắc nghiệm chỉ số thông minh giới tính của bạn

Làm sao đánh giá được chỉ số thông minh giới tính của bạn?

Bạn sẽ thấy ở dưới đây các điểm số tương ứng với mỗi câu trả lời của bạn. Bạn tổng cộng các điểm của mình rồi cộng thêm 118, chia cho 284 và nhân với 100. Kết quả đạt được sẽ là chỉ số thông minh giới tính QIS của bạn.

- Nếu chỉ số QIS của bạn bằng hay cao hơn 90 thì bạn được xếp loại A, có nghĩa là rất tốt

- Giữa 80 và 89, xếp loại B, khá tốt

- Giữa 70 và 79, xếp loại C, trung bình

- Giữa 60 và 69, xếp loại D

- Dưới 60, xếp loại F

Sau đây là phần gợi ý trả lời cho từng câu hỏi.

Câu 1: Nói về giới tính với người yêu là rất quan trọng, mặc dù có rất ít người làm như vậy

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 2 điểm

c/ 1 điểm

d/ -3 điểm

Câu 2: Rất nhiều người cho rằng nếu so với người khác thì cuộc sống giới tính của họ tồi tệ với những trục trặc chức năng ở mức độ cao

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ - 2 điểm

b/ 3 điểm

c/ 0 điểm

d/ 0 điểm

Câu 3: Nói về giới tính của mình với người hiểu biết là biểu thị một khía cạnh quan trọng của thông minh giới tính

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 2 điểm

c/ 0 điểm

d/ -3 điểm

Câu 4: Tìm kiếm sự giúp đỡ của người khác là một cách làm thông minh để giải tỏa những khó khăn về giới tính.

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ -1 điểm

c/ 3 điểm

Câu 5: Không ai chia sẻ tất cả mọi chuyện cho người yêu biết, nhưng dù sao giữ bí mật cũng không phải là dấu hiệu thông minh về giới tính

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 1 điểm

c/ -1 điểm

d/ -3 điểm

Câu 6: Nếu bạn tự hỏi mình tại sao lại không thích một kiểu hay một tư thế ân ái mà người yêu lại thích, bạn sẽ hiểu rõ hơn cái “tôi” tính dục thầm kín của bạn

Neu bạn trả lời theo câu:

a/ -1 điểm

b/ 3 điểm

c/ -1 điểm

d/ -3 điểm

Câu 7: Cần phải nỗ lực mới có cuộc sống tình dục hài hòa và mãn nguyện

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -1 điểm

b/ 3 điểm

c/ -1 điểm

d/ -2 điểm

Câu 8: Giới tính là một bộ phận của cá tính (personalite) vậy cố giữ để không giới tính có nghĩa là từ bỏ một phần cái “tôi” tính dục thầm kín

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

d/ -1 điểm

Câu 9: Tuân theo một cách cứng nhắc những khuôn mẫu giới tính sẽ giảm thiểu thông minh tính dục và tăng cường khả năng xung khắc xảy ra trong quan hệ lứa đôi

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

d/ -1 điểm

Câu 10: Những ưa thích về giới tính có thể nảy sinh bất hòa nếu không sẵn sàng trao đổi những nhu cầu và ham muốn của mình với người yêu.

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 3 điểm

c/ 0 điểm

d/ -2 điểm

Câu 11: Một người thông minh về tính dục biết rằng giới tính chỉ là một khía cạnh của quan hệ giữa hai người yêu nhau, đôi khi nó có thể tạo ra huyền tưởng về sự gần gũi cảm xúc

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 0 điểm

c/ -2 điểm

Câu 12: Một người thông minh về tính dục không sử dụng giới tính để tránh những xung khắc về cảm xúc

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 1 điểm

c/ -3 điểm

d/ 3 điểm

Câu 13: Quan hệ giới tính quá sớm khi hai người mới yêu nhau có thể tạo huyền tưởng về sự gần gũi xúc cảm trong khi chưa có cơ sở của sự gần gũi xúc cảm, chưa chia sẻ cho nhau những kinh nghiệm và những tình cảm ấu yếm

Neu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 1 điểm

c/ 3 điểm

Câu 14: Một người thông minh về tính dục biết rằng những hình ảnh về cuộc sống giới tính trên tivi hay trên màn ảnh chỉ là một hình ảnh méo mó về cuộc sống tính dục lành mạnh và khôn ngoan

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 1 điểm

c/ 3 điểm

Câu 15: Nói ra được những vấn đề nghiêm túc về giới tính với cha mẹ góp phần phát triển thông minh về tính dục

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -1 điểm

b/ -2 điểm

c/ 3 điểm

Câu 16: Một người thông minh về tính dục coi những huyền tưởng (ảo ảnh - fantasmess) về giới tính như là một bộ phận quan trọng của cái “tôi” tính dục thầm kín của mình

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -2 điểm

b/ -1 điểm

c/ 3 điểm

d/ 2 điểm

Câu 17: Đa số những người có chung một loại hình huyền tưởng giới tính cho đó là “không bình thường” hay “không lành mạnh” và đều không thể có thêm những huyền tưởng hay ảo ảnh giới tính mới

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 0 điểm

c/ -2 điểm

Câu 18: Một người thông minh về tính dục biết tại sao mình cảm thấy ham muốn giới tính Nếu bạn trả lời theo câu:

a / -1 điểm

b/ 1 điểm

c/ 1 điểm

d/ 1 điểm

Câu 19: Sử dụng giới tính để cảm thấy khoan khoái trong người nhưng hiệu quả không lâu bền mà lại làm tránh né những vấn đề xúc cảm thật sự và có thể dẫn đến một hành vi ứng xử giới tính có tính thúc ép

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 0 điểm

c/ -3 điểm

Câu 20: Một người thông minh về tính dục nghĩ rằng hành vi ứng xử giới tính của mình có thể tác động đến thái độ của người yêu và không nghĩ rằng quý trọng nhau về tinh thần đã đủ để ngăn cản sự phụ bạc của người yêu.

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ -3 điểm

c/ -1 điểm

d/ -2 điểm

Câu 21: Huyền tưởng (ảo ảnh - fantasmes) luyện ái đồng tính ở những người luyện ái khác giới cũng rất phổ biến như huyền tưởng luyện ái khác giới ở những người luyện ái đồng giới.

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -2 điểm

b/ -1 điểm

c/ 1 điểm

d/ 3 điểm

Câu 22: Để được thông minh về giới tính, phải biết rằng loại người hấp dẫn chúng ta là những người tùy thuộc vào kinh nghiệm sống của bản thân từ lúc nhỏ tuổi đến nay, cũng như vào quan hệ với cha mẹ và anh chị em trong gia đình

Nếu bạn trả lời theo câu hỏi:

a/ 0 điểm

b/ 1 điểm

c/ 3 điểm

d/ 0 điểm

Câu 23: Rơi vào hoàn cảnh đó, phần nhiều người ta bị cám dỗ, nhưng người thông minh về tính dục là phải biết hoàn cảnh có thể ảnh hưởng đến hành vi ứng xử giới tính của mình

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -2 điểm

b/ 3 điểm

c/ 1 điểm

Câu 24: Một tỷ lệ khá cao những người có tuổi vẫn có một cuộc sống giới tính mãn nguyện

Nếu bạn trả lời theo câu hỏi:

a / -1 điểm

b/ -1 điểm

c/ 1 điểm

d/ 3 điểm

Câu 25: Sử dụng mạng internet như một nguồn quan trọng để thỏa mãn giới tính có thể làm suy yếu khả năng duy trì quan hệ về xúc cảm và tính dục với người yêu, vì chung quy thì quan hệ này cũng làm người ta được thỏa mãn nhất

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 1 điểm

c/ -1 điểm

d/ -3 điểm

Câu 26: Sử dụng mạng internet để khắc phục những khó khăn cảm xúc trong quan hệ yêu đương là rất tai hại

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 1 điểm

b/ -3 điểm

c/ -1 điểm

Câu 27: Không có khả năng kiểm soát được hành vi ứng xử giới tính của mình là một dấu hiệu thúc ép tính dục

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -1 điểm

b/ 3 điểm

c/ -3 điểm

Câu 28: Lo lắng về hành vi ứng xử tính dục và tìm cách chấm dứt là một dấu hiệu thúc ép tính dục

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 3 điểm

c/ 0 điểm

Câu 29: Thông minh về giới tính là biết rằng tình dục không phải là một giải pháp cho những khó khăn về cảm xúc

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 2 điểm

Câu 30: Cảm thấy trầm uất sau khi thực hiện xong hành vi giới tính là một dấu hiệu

khó khăn về giới tính như chấn thương tâm thần cũ về giới tính hay những vấn đề quan hệ yêu đương hiện nay

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ -1 điểm

c/ 3 điểm

d/ 1 điểm

Câu 31: Cưỡng bức để có quan hệ giới tính trái với ý muốn là một tội ác và cực kỳ nguy hại cho quan hệ yêu đương giữa hai người

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ -1 điểm

c/ -2 điểm

d/ -3 điểm

Câu 32: Một chấn thương tâm thần cũ về giới tính sẽ có hậu quả gần như chắc chắn về khả năng cảm nhận khoái cảm tình dục

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 2 điểm

b/ 0 điểm

c/ -2 điểm

d/ 3 điểm

Câu 33: Thuyết giáo đạo đức cho thanh thiếu niên ở tuổi mới lớn không có nhiều hiệu quả, cố gắng tạo ra cuộc thảo luận chung với chúng có thể giúp chúng tăng thêm thông minh về tính dục

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -2 điểm

b/ 0 điểm

c/ 0 điểm

d/ 3 điểm

Câu 34: Thanh thiếu niên ở tuổi mới lớn phải tính đến những phản ứng cảm xúc của mình. Những phản ứng đó có thể là những dấu hiệu báo động rất quan trọng

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

d/ 0 điểm

Câu 35: Nói với con bạn ở tuổi mới lớn về những sai lầm của bạn trong sinh hoạt giới tính trước đây và nỗi đau của bạn do những sai lầm đó gây ra có thể tạo nên mối liên hệ cảm xúc với con và tăng thêm khả năng trở thành người thông minh về tính dục khi con bạn bước vào tuổi trưởng thành

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 3 điểm

Câu 36: Phải rèn luyện giới tính của mình

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -2 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

Câu 37; Bản thân tình dục không nguy hiểm. Đó là một phần của cuộc sống con người

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -1 điểm

b/ 0 điểm

c/ 1 điểm

d/ 3 điểm

Câu 38: Một người thông minh về tính dục không có những hành vi ứng xử giới tính khiến họ phải xấu hổ như cưỡng ép ai phải có quan hệ với mình. Nhưng cũng không lãnh

mạnh nếu xấu hổ về những hành vi ứng xử giới tính vô hại cho mình và cho người yêu và nếu hai bên đều ưng thuận

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

Câu 39: Nhiều công trình nghiên cứu cho biết rằng quan hệ giới tính đều đặn mỗi tuần một lần là rất có lợi cho sức khỏe, trong một số trường hợp nếu quan hệ 3 lần trong một tuần là một dấu hiệu thúc ép tình dục hoặc có khó khăn trong quan hệ giữa hai người

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 1 điểm

c/ 1 điểm

d/ 1 điểm

Câu 40: Đàn ông thường nghĩ rằng một phụ nữ quyến rũ chứng tỏ người phụ nữ đó lưu tâm đến tình dục trong khi thực tế họ chỉ đáng yêu mà thôi

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ -1 điểm

c/ 3 điểm

Câu 41: Nhiều công trình nghiên cứu cho biết rằng những khuôn mẫu sáo mòn về cách xử sự của đàn ông và phụ nữ có thể bất lợi cho quan hệ nam nữ

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 0 điểm

b/ 3 điểm

c/ 0 điểm

Câu 42: Quan hệ giới tính chỉ để làm vừa lòng người yêu khi không thực sự có ham muốn không phải là một cách xử sự thông minh

Nếu bạn trả lời theo câu:

- a/ 3 điểm
- b/ 0 điểm
- c/ -1 điểm
- d/ -3 điểm

Câu 43: Hình ảnh về cơ thể có ảnh hưởng quan trọng đối với đời sống giới tính của nhiều người, ngay cả đối với nhiều đàn ông và phụ nữ, hình ảnh đó thường bị bóp méo và họ thường cảm thấy to béo quá hay kém vạm vỡ nên không có sức quyến rũ

Nếu bạn trả lời theo câu:

- a/ 3 điểm
- b/ 0 điểm
- c/ -3 điểm
- d/ -3 điểm

Câu 44: Nhiều người thấy mình kém quyến rũ cho nên không có được cuộc sống giới tính hài hòa

Nếu bạn trả lời theo câu:

- a/ -3 điểm
- b/ -1 điểm
- c/ 3 điểm

Câu 45: Không có gì xấu nếu thích một người cùng giới tính với mình. Phải tôn trọng sự lựa chọn giới tính của người khác vì điều đó không có hại cho ai

Nếu bạn trả lời theo câu:

- a/ -3 điểm
- b/ -1 điểm
- c/ 3 điểm

Câu 46: Nói phụ nữ thích bị cưỡng hiếp là hoang đường

Nếu bạn trả lời theo câu:

- a/ -3 điểm

b/ 3 điểm

Câu 47: Sử dụng mạng internet vào mục đích giới tính có thể gây khó khăn cho quan hệ yêu đương

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

d/ 2 điểm

Câu 48: Điều quan trọng là phải nói với người yêu những vấn đề làm ảnh hưởng đến giới tính

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 1 điểm

b/ 3 điểm

c/ 2 -điểm

d/ -3 điểm

Câu 49: Nhiều công trình nghiên cứu chứng tỏ tình dục đem lại khá nhiều lợi ích cho sức khỏe

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 3 điểm

Câu 50: Tự bảo vệ mình là quan trọng

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 1 điểm

b/ -3 điểm

c/ -3 điểm

d/ 3 điểm

Câu 51: Những khuôn mẫu sáo mòn về giới tính gây một cảm giác xấu hổ có thể rất

có hại

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ -3 điểm

b/ -1 điểm

c/ 3 điểm

Câu 52: Đúng là đàn ông và phụ nữ có những hành vi ứng xử giới tính khác nhau phần lớn vì điều kiện xã hội khác nhau và khi vẫn tồn tại những sự khác biệt nam nữ về giới tính thì điều quan trọng phải biết rõ những sự khác biệt đó. Mặt khác đàn ông và phụ nữ giống nhau nhiều hơn là người ta tưởng

Nếu bạn trả lời theo câu:

a/ 3 điểm

b/ 0 điểm

c/ 0 điểm



TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

HAM MUỐN VÀ KHOÁI CẢM CỦA NGƯỜI PHỤ NỮ

C. CABANIS

Trong khuôn khổ cuộc thảo luận bàn tròn này, chúng tôi đề cập đến chủ đề “Ham muốn và khoái cảm ở nữ giới” theo quan điểm tính dục học. Chúng tôi mong muốn có thể giải đáp các thắc mắc của các bác sĩ phụ khoa đối với các nữ bệnh nhân có “vấn đề” trong sinh hoạt tình dục hoặc đơn giản hơn là muốn tìm hiểu thế nào là “ham muốn và khoái cảm tính dục” của nữ giới.

Khi nói về vấn đề này, trước hết chúng ta phải hiểu thế nào là ham muốn và khoái cảm tính dục, sau đó phải có sự thông cảm thật sự, thân tình và khách quan đối với yếu tố cấu thành cơ bản của tính dục con người, và cuối cùng là thực hiện lâm sàng đối với những triệu chứng rối nhiễu về ham muốn và khoái cảm.

Định nghĩa.

Khi muốn định nghĩa thế nào là ham muốn tính dục, trước hết người ta nhận thấy rằng khái niệm ham muốn bao hàm các cảm xúc như: “thèm muốn”, “cuốn hút”, “nhu cầu”, “cám dỗ”... Khi được khám bệnh, bệnh nhân thường nói: “Tôi chẳng thấy có một chút thèm muốn nào về chuyện ấy” hay “Tôi không thấy có nhu cầu, chuyện ấy chẳng cám dỗ tôi”....

Người ta cũng nêu lên sự lẫn lộn khi sử dụng từ “muốn” giữa các cụm từ như “muốn làm tình”, “muốn yêu”, “muốn gặp nhau”, “muốn được chiều”, “muốn có người khác”... trong khi viết về vấn đề tính dục, bởi tính đa nghĩa, đa dạng của nó. Những định nghĩa xuất phát từ khía cạnh sinh lý bị phân tâm nhiều nhất. Người ta sẽ nói về dục năng, xung năng, kích thích, hứng thú... Liệu có thể có được một định nghĩa thật sự hay không? Nếu có thì nó không thể tách rời mục đích của sự ham muốn: động thái xúc động, tâm lý nhằm thỏa mãn các nhu cầu khác nhau về bản chất khoái cảm đều là mục đích của sự ham muốn. Nhưng ham muốn là có ý định như thế nào thì sẽ biết trước được như thế đó. Trong khi định nghĩa về khoái cảm tình dục, người ta gặp rất nhiều khó khăn để biểu đạt bằng các từ: thích thú,

cực khoái, hưng phấn tối đa... Các nữ bệnh nhân đã từng nói với chúng tôi: “Tôi không bao giờ thấy thích thú” hay “tôi dừng lại giữa chừng”... thì phải hiểu là không có cực khoái, hay tương tự như là khó chịu trong quan hệ hoặc miễn cưỡng phải quan hệ. Thông thường những định nghĩa này liên quan đến tình trạng không có hoặc không đủ cực khoái hay bị hiểu sai lạc một cách hoang đường.

Khi nghiên cứu khoa học về tính dục, người ta cũng nêu lên những khó khăn đối với việc định nghĩa khoái cảm. Vả lại, cực khoái được định rõ nghĩa hơn là khoái cảm và nói đến cực khoái là phải nói đến bản chất và tần số của nó. Qua các công trình nghiên cứu của Masters và Johnson trong những năm 1970 và qua nhiều giai đoạn đi từ ứng xử đến quan niệm một cách đầy đủ, thích hợp, người ta đã đề cập đến: cực khoái ở âm vật, cực khoái ở âm đạo, ở tử cung, cực khoái giả tạo, cực khoái vừa, cực khoái sâu. Thực ra điều này nặng về miêu tả hơn là định nghĩa. Hơn nữa, ngày nay người ta còn định nghĩa cực khoái giống như là một sự “thực nghiệm” tâm lý thể xác về khoái cảm mãnh liệt trong một trạng thái thay đổi hữu thức.

Vậy thì người ta có thể đi đến chỗ đưa ra một định nghĩa về cực khoái chứ không phải là định nghĩa khoái cảm. Điều đó khôi phục định nghĩa trong một hành vi tình dục, trong đó khoái cảm tình dục thường bị thu nạp vào cực khoái ở âm đạo được hy vọng và mong đợi, và như vậy có rất nhiều khoái cảm tình dục không được biết đến hoặc bị gạt sang một bên.

Vậy có lẽ phải phát triển định nghĩa về khoái cảm tính dục theo hướng sau đây: đó là khả năng cảm nhận các trạng thái khoái cảm tính dục khi có kích thích tình dục và khi đạt cực khoái.

Để có được sự phân tích và hiểu rõ một cách khách quan sự mong muốn và khoái cảm nữ giới, chúng ta cần phải gắn chúng với sinh lý học tình dục, động thái tâm lý tình dục của con người, cuộc sống lứa đôi hiện tại hay quá khứ của người đó, và cuối cùng là môi trường, gia đình, xã hội và vật chất.

Về tính dục nữ giới, kiến thức sinh lý học tình dục rất lạc hậu nhất là so với kiến thức sinh lý học tình dục nam giới. Những thành phần thần kinh nội tiết của sự ham muốn đã bắt đầu được nghiên cứu tạo khoa Tâm - Sinh lý học, nhưng vẫn còn quá sớm để rút ra những ứng dụng và chất kích dục lý tưởng vẫn còn đang trong phòng thí nghiệm.

Về sinh lý học cực khoái nữ giới, những công trình gần đây, ví như của Alzate đối với tính hưng dục của âm đạo đã làm tăng thêm sự hiểu biết về cực khoái nữ giới. Ở phụ nữ có rất nhiều rrguồn kích thích sinh lý có thể dẫn đến cực khoái với điều kiện những nguồn đó phải kèm theo sự kích thích thân xác, sự kích thích tâm lý và một sự buông thả hoàn toàn

đối với các cảm giác được tạo ra. Những nguồn gây kích thích này có thể là ở âm hộ mà không nhất thiết ở âm vật, đặc biệt ở âm đạo (bằng cách ép vào thành trước âm đạo hơn là cọ sát) hay ở đáy chậu bằng cách làm căng các cơ bắp, nhưng cũng còn có những vùng hứng dục khác rất tập trung (ví dụ như vú...) hoặc thuần túy tâm lý (như trong giấc ngủ).

Điều chắc chắn là thời gian, kinh nghiệm, tần số lặp lại của cực khoái nữ giới rất khác biệt giữa người này và người kia, và đối với cùng một người, kinh nghiệm tình dục cũng khác nhau giữa các lần quan hệ dù đó là quan hệ tình dục tay đôi hay thủ dâm. Tuổi tác, quy chế hoóc môn, cách điều trị bệnh tật cũng có ảnh hưởng đến sinh lý tình dục nữ, điều mà người ta ít quan tâm đến.

Các yếu tố sinh lý tạo thành ham muốn và khoái cảm không thể bỏ qua được ở trình độ ứng xử tình dục, nhưng chắc chắn những yếu tố đó không quan trọng bằng động thái tâm lý tính dục của con người. Đối với một người, sự biểu lộ ham muốn tình dục và sự buông thả cho khoái cảm tính dục của con người gắn liền với sự “hội nhập” và phát triển các yếu tố khác nhau của tính dục, có nghĩa là tạo nên cá tính tâm lý- tính dục của người đó. Điều đó dựa trên bản sắc giới tính, nếu là một phụ nữ thì đề cao giá trị hình ảnh tính dục nữ của mình, dựa trên sự tự chủ, lòng tự tin và khả năng tự khẳng định là người có dục tính trên cơ sở những giá trị tinh thần so với bản năng tính dục gắn với môi trường gia đình, văn hóa và giáo dục.

Có khả năng thể hiện ham muốn tình dục của mình có nghĩa là biết tự coi mình là “chủ thể ham muốn”, nhưng đồng thời cũng là “đối tượng” được người khác ham muốn. Khả năng đó dựa trên nhiều điểm mạnh: cảm thấy mình khác người về tính chung (nữ tính hoặc nam tính), tự khẳng định mình là con người có dục tính, mình là người tự chủ, mong muốn có được sự khoái cảm và biết được những lợi ích kèm theo, làm cho tính quá tự mê có giá trị, thoả mãn những cảm xúc tâm lý, đảm bảo lại trong việc hòa lẫn vào nhau...

Khả năng cảm thấy thú vui tính dục phụ thuộc vào khả năng của con người (nam cũng như nữ) hội nhập được một số tri giác và cảm xúc, mã hóa chúng thành tri giác cảm xúc dục tình vừa có khả năng lan truyền chúng khắp cơ thể, đồng thời dồn chúng hướng về không gian dục tình bên trong.

Điều này cho phép tôi nói về khái niệm “tính âm đạo” phụ nữ có lẽ được định nghĩa là khả năng đạt tới sự “thăng hoa” khoái cảm tình dục diễn ra qua sự phát hiện, chiếm hữu và chia sẻ nỗi niềm thầm kín tình dục của mình. Điều này dựa trên:

- Khả năng nhận thức được trong cơ thể mình rằng âm đạo là một cơ quan tình dục.

- Khả năng cảm thấy sự “xâm nhập” như là yếu tố gặp gỡ tình dục.

- Khả năng “tình dục hóa” bằng kích thích tình dục và bằng những ảo ảnh (những rối nhiễu về tính âm đạo thể hiện qua lâm sàng bằng các triệu chứng bị đau khi giao hợp, chúng co thắt âm đạo, cũng như không có cực khoái khi giao hợp).

Những tri giác và mã hóa tình dục này phụ thuộc vào vô số nhân tố từ biến đổi phản ứng sinh lý đến các nhân tố khác nhau bên trong của tâm lý, có khả năng nhận thức gây xúc động thực sự hoặc tưởng tượng.

Chính những nhân tố đó gắn liền với việc làm quen dần với sinh hoạt tình dục, hình thành cá tính trong quan hệ tình dục; từ đó khoái cảm sẽ phát triển theo các con đường khác nhau với cường độ thay đổi tùy theo khả năng hội nhập các nhân tố bên trong của tâm lý với sự căng thẳng tình dục của cơ thể và khả năng buông thả đối với những tác động qua lại của những nhân tố đó.

Sự buông thả là yếu tố trung tâm của khoái cảm tình dục nó đòi hỏi nữ tính phải được khẳng định rõ rệt, có hiểu biết, có cá tính và không lo sợ chia ly.

Ham muốn và khoái cảm phụ thuộc trực tiếp vào đôi lứa hiện tại đồng thời là những kinh nghiệm về cuộc sống tình dục trước đây. Ham muốn nghĩa là muốn gắn bó hơn nữa với bạn tình, nhưng phải có khoái cảm tình dục cho bản thân trước khi muốn chia sẻ điều đó cùng bạn tình của mình. Khoảng cách về thể xác và tâm lý giữa hai người, sự khác giới, sự quyến rũ, những tiêu chí thu hút nhau thì không thể thiếu được để thiết lập và duy trì sự ham muốn.

Tình cảm yêu đương, sự cởi mở và cảm thông nhau, sự hưởng ứng, chia sẻ nỗi niềm thầm kín với nhau là những điều kiện cần thiết cho sự buông thả để dẫn đến khoái cảm và cực khoái. Cần phải biết cách thúc đẩy các điều kiện đó phát triển dần trong cuộc sống lứa đôi.

Những điều kiện sống của cá nhân cũng ảnh hưởng tới ham muốn và khoái cảm tình dục. Sử dụng thời gian quá tải, mệt mỏi, stress do công việc, do sức khỏe, do phải quản lý gia đình, lo toan về tài chính đã làm biến đổi theo thời gian sự ham muốn và khoái cảm tình dục. Những điều đó có thể được viện dẫn là nguyên nhân: giảm ham muốn có thể dẫn đến sự tập trung vào nghề nghiệp, vào xã hội, gia đình hay vào thể thao, hoặc ngược lại sự tập trung đó cũng có ảnh hưởng đến ham muốn.

Trong thực hành tính dục, có nhiều phụ nữ đến tư vấn về các vấn đề có liên quan đến ham muốn hoặc khoái cảm tính dục. Một số người vì có những khó khăn thực sự về tình

dục ảnh hưởng xấu đến cân bằng tâm lý và các mối quan hệ của họ. Một số khác đến để tìm hiểu hoặc để yên tâm thêm về cuộc sống tình dục của họ dù ở bất kỳ độ tuổi nào và điều kiện sống thế nào. Để hiểu và chữa trị các rối loạn ham muốn và khoái cảm, để tóm tắt các điều vừa nói, người ta có thể đưa ra một bảng đánh giá các tiêu chí về các công đoạn kết hợp với nhau dẫn đến khoái cảm như thế nào. Từ đó có thể rút ra hướng điều trị, tìm hiểu các chức năng của những công đoạn không thích hợp hoặc thiếu vắng trong quá trình điều trị.

Như vậy, đối với những rối loạn khoái cảm thì những “công đoạn” liên kết với nhau như sau:

- Ở tư thế sẵn sàng hoạt động tình dục.
- Có ham muốn tình dục.
- Kích thích về thể xác.
- Tưởng tượng.
- Buông thả (thể xác và tâm lý).
- Cực khoái.

Đánh giá những rối loạn về ham muốn tình dục qua tìm hiểu những vấn đề sau:

- Người bệnh (nữ bệnh nhân) hiểu ham muốn tình dục là gì?
- Người bệnh hiểu mục đích của ham muốn tình dục là gì?
- Để có ham muốn tình dục, người bệnh sử dụng những biện pháp gì trong quan hệ (các thành phần, các kỹ thuật...)
- Trong quan hệ tình dục, người bệnh có vị trí như thế nào (là chủ thể hay là đối tượng của ham muốn).
- Khi không có ham muốn thì người bệnh ở trong tình trạng như thế nào (bản thân không có hay bạn tình không có ham muốn)

Ứng xử tình dục là kết quả của một quá trình học tập, thực hành từ lúc tập làm quen ban đầu cho đến khi thành thạo và được nâng cao theo năm tháng và kinh nghiệm thực tế. Những cách ứng xử đó tồn tại khoái cảm và sinh ra khoái cảm. Nhưng khoái cảm không được xác định cụ thể cho một người mà chúng muôn hình muôn vẻ khiến chúng ta luôn ngạc nhiên và đam mê suốt đời.

Cùng với Lionel Tiger và cuốn sách “Đi tìm khoái cảm” của ông, chúng tôi có thể kết

luận rằng: “Khoái cảm bám rễ sâu trong mỗi cá nhân chúng ta. Công cuộc đi tìm khoái cảm không bao giờ chấm dứt, đầy tính sáng tạo và mạnh mẽ vô cùng. Do đó, khoái cảm phải được tôn trọng vì sức mạnh và vai trò của nó chắc chắn còn tiếp tục được duy trì trong các câu chuyện phòng the”.

(Thông báo Khoa học tại: Ngày Khoa học thứ 9 của FNCGM, Paris ngày 9 tháng 1 năm 1999, đăng trong tạp chí “Revue Franoaise Gynécologique et obstétrique” (Phụ sản) 1999 - trang 119 - 121)



Mở đầu

Cửa cải giàu sang đến bất ngờ

PHẦN THỨ NHẤT MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI

Chương 1. Có phải là nô lệ của nỗi đam mê?

Chương 2. Cái tôi tính dục thầm kín

Chương 3. Hành vi tính dục

PHẦN THỨ HAI NHỮNG CẢN TRỞ ĐỐI VỚI SỰ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Chương 4. Im lặng, xấu hổ và sợ hãi

Chương 5. Giới tính và truyền thông. Đây phải là phương thuốc bách bệnh

PHẦN THỨ BA HAM MUỐN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO

Chương 6. Lần đầu tiên

Chương 7. Cái gì thôi thúc chúng ta...

Chương 8. Đây là chuẩn mực?

Chương 9. Làm thế nào để tránh những định kiến sáo mòn?

Chương 10. Bạo lực giới tính và sự chinh phục lại cái "tôi" tính dục thầm kín

PHẦN THỨ TƯ THÔNG MINH TÍNH DỤC TRONG HÀNH ĐỘNG

Chương 11. Điều bí ẩn về hấp dẫn tính dục

Chương 12. Cái "tôi" tính dục của bạn nơi làm việc

Chương 13. Ngoại tình Kết luận Phụ lục

---//---

TRÍ THÔNG MINH TÍNH DỤC

Tác giả: SHREE CONRAD & MICHAEL MILBURN

NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

248 - Trần Phú — P. Ba Đình — TP. Thanh Hoá

ĐT: (0373) 720.399 - 722.347 - 723.779 | Fax: (0373) 853.548

Email: nxbthanhhoa@yahoo.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: BÙI CAO TIÊU

Biên tập: CẨM HƯƠNG

Bìa: NGHIÊM HOÀNG ANH

Trình bày: NGHIÊM HOÀNG ANH

Sửa bản in: DƯƠNG TẤT THẮNG

LIÊN KẾT XUẤT BẢN – TỔNG PHÁT HÀNH

NHÀ SÁCH KIẾN THỨC

70 Trung Liệt - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 042.2155998 - 043. 5379405(6)

Email: Nhasachkienthuc@yahoo.com

VIỆN PHÁT TRIỂN CÔNG NGHỆ, TRUYỀN THÔNG

VÀ HỖ TRỢ CỘNG ĐỒNG (IMC)

176 Trường Chinh - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 043. 5666232 | Fax: 043. 5666234

In 1.000 cuốn, khổ 13,5 x 20,5cm. Tại xí nghiệp in báo Người Hà Nội. Số đăng ký XB: 45-2009/CXB/80-153/ThaH. Ký ngày 14/01/09. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2009.

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Created by AM Word₂CHM