

GIÁO DỤC GIỚI TÍNH

dành cho học sinh TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

3

BẠN ĐÃ SẴN SẴNG ĐỂ

YÊU?

Lê Thị Bé Nhung biên soạn

In lần thứ 3



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

BẠN ĐÃ
SẴN SẴNG ĐỂ
YÊU

Những người thực hiện:

- *Lê Thị Bé Nhung*
- *Hoàng Ngân*
- *Kim Duẩn*

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP. HỒ CHÍ MINH THỰC HIỆN
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Lê Thị Bé Nhung

Giáo dục giới tính cho học sinh trung học phổ thông – Bạn đã sẵn sàng để yêu? /
Lê Thị Bé Nhung ; Hoàng Ngân hiệu đính ; Kim Duẩn minh họa. - In lần thứ 3. - T.P. Hồ
Chí Minh : Trẻ, 2019.

120tr. : hình vẽ ; 20cm. - (Bộ sách Giáo dục giới tính ; T.3).

1. Giáo dục giới tính. 2. Học sinh trung học phổ thông -- Sức khỏe và vệ sinh.
I. Hoàng Ngân. II. Ts.

1. Sex instructors. 2. High school students -- Health and hygiene.

613.9071 -- ddc 23
L433-N58



GIÁO DỤC GIỚI TÍNH

định hướng sinh TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

**BẠN ĐÃ
SẴN SẴNG ĐỂ
YÊU?**



Lê Thị Bé Nhung biên soạn

TẬP 3

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Lời đầu sách

Tôi đã từng trải qua tuổi thơ với những năm tháng luôn mong muốn tiếp thu những bài học giới tính để hiểu về chính cơ thể mình. Nhưng trên thực tế, tôi chưa một lần được học trọn vẹn. Kiến thức trên lớp hầu như chỉ mang đến cho tôi những con số và cái chữ. Khi ấy, chẳng một đứa học trò nào dám hỏi giáo viên về chuyện con trai, con gái vì cứ đinh ninh rằng đó là những chuyện cấm kỵ. Ở nhà, cha mẹ tôi, cũng như bao người khác, cả ngày vất vả với công việc mưu sinh. Tôi chẳng dám hỏi cha mẹ điều gì và âm thầm sống trong khuôn khổ “con ngoan trò giỏi”. Có vẻ như cha mẹ cũng nghĩ rằng, chỉ có việc học văn hóa là quan trọng với tôi lúc này, những chuyện khác là thứ yếu.

Khi còn rất nhỏ, tôi đã từng nghe câu chuyện về một người bạn cùng xóm bị xâm hại tình dục. Bạn ấy đã xấu hổ và không dám đến trường, cũng chẳng dám gặp mặt ai. Khi lớn lên một chút, tôi li chứng kiến những người bạn của tôi phải bỏ học để làm m khi mới chỉ là cô học sinh lớp 8. Rất may, tôi chưa rơi vào những trường hợp đó. Nhưng nếu ngày trước, ở trong

hoàn cảnh kém may mắn như các bạn, liệu tôi có đủ mạnh mẽ để vượt qua tất cả hay không?

Sau nhiều năm cố gắng học tập, tôi trở thành giáo viên giảng dạy bộ môn Sinh học của một trường Trung học phổ thông tại Bến Tre. Bằng những kiến thức đã tích lũy được, trong công tác Đoàn và những tiết dạy của mình, tôi thường lồng ghép hoặc tích hợp giáo dục giới tính vào một số chủ đề có liên quan để trang bị thêm cho học sinh những kỹ năng cần thiết. Tuy nhiên, hệ lụy của việc thiếu kiến thức giới tính vẫn là một câu chuyện dài với các bạn trẻ. Thỉnh thoảng, tôi lại nghe tin có học sinh nữ đột ngột thôi học vì một lý do cá nhân nào đó. Và qua tìm hiểu, tôi được biết đa phần các em phải nghỉ học vì có thai ngoài ý muốn. Những lúc ấy, tôi lại nghĩ về những người bạn của tôi ngày trước, nghĩ về các bạn bây giờ và nghĩ về tương lai của những đứa trẻ đang lớn lên xung quanh chúng ta.

Thời đại hiện nay chứng kiến sự bùng nổ của công nghệ và truyền thông, có thể dễ dàng tiếp cận thông tin ở mọi lĩnh vực, vậy mà vẫn còn rất nhiều bạn trẻ ở trong tình trạng thiếu những kiến thức, kỹ năng giới tính căn bản. Tuy nhiên, đây là một nghịch lý có thể hiểu được. Khi ở nhà, trong những câu chuyện giữa cha mẹ và con cái, có lẽ rất hiếm khi vấn đề giới tính được đề cập. Khi đến trường, kiến thức bộ môn cũng chưa thể giải quyết vấn đề này cho các bạn một cách thỏa đáng. Thực tế, vẫn có nhiều thầy cô và cha mẹ có ý thức giải đáp thắc mắc giới tính cho trẻ. Thế nhưng, những câu trả lời bộc phát trong những trường hợp cụ thể dường như chưa thực sự có tính định hướng rõ ràng. Các bạn trẻ cần được nhiều hơn thế.

Với những trăn trở ấy, năm 2016, tôi quyết định tham gia chương trình “Tri thức trẻ vì giáo dục” với công trình “Sự cần thiết của việc xây dựng chương trình và đưa giáo dục giới tính vào trường học” với mong muốn *Giáo dục giới tính* sẽ trở thành một môn học được giảng dạy chính quy trong nhà trường. Tôi vinh dự được nhận giải thưởng dành cho công trình xuất sắc và vui mừng với sự đồng tình, ủng hộ của các chuyên gia trong ban giám khảo:

- Ông Nguyễn Sỹ Dũng - Nguyên Phó Chủ nhiệm Văn phòng Quốc hội cho rằng: “Đây là đề tài học để sống, thiết thực và ý nghĩa”.
- Ông Văn Như Cương - Hiệu trưởng trường THPT Lương Thế Vinh, Hà Nội nêu ý kiến: “Đây là vấn đề cần thiết và nên sớm được đưa vào chương trình học tập hiện nay”.
- Ông Nguyễn Quân - Nguyên Bộ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ nhận xét: “Đây là công trình rất công phu, logic với các cấp học”.

Tôi không muốn các bạn phải trải qua một tuổi thơ mù mịt kiến thức giới tính như tôi đã từng. Tôi càng không muốn các bạn phải trải qua chuỗi ngày đen tối vì những ám ảnh khi bị xâm hại hay những sai lầm do thiếu kiến thức giới tính gây nên. Từ những tâm huyết với nghề, những kiến thức tích góp trong quá trình học tập và nghiên cứu, những trải nghiệm vất vả của tuổi thơ, tôi hiểu rằng ở mỗi độ tuổi khác nhau, nhu cầu tìm hiểu kiến thức giới tính của các bạn trẻ cũng khác nhau. Các bạn có quyền được biết những kiến thức đó và trải nghiệm trên chính cơ thể mình. Đó cũng là lý do bộ sách *Giáo dục giới*

tình của tôi ra đời. Bộ sách gồm 3 tập, được biên soạn với nội dung phù hợp với từng cấp học như sau:

Tập 1. Con từ đâu tới?

- Giáo dục giới tính dành cho học sinh Tiểu học

Tập 2. Tôi đã thành người lớn

- Giáo dục giới tính dành cho học sinh Trung học cơ sở

Tập 3. Bạn đã sẵn sàng để yêu?

- Giáo dục giới tính dành cho học sinh Trung học Phổ Thông

Với bộ sách này, các bạn sẽ có cơ hội tiếp cận nội dung kiến thức giới tính đầy đủ và hệ thống kèm minh họa sinh động. Quý phụ huynh có thể an tâm hơn về mức độ phù hợp của các kiến thức giới tính mà con em mình sẽ được tiếp cận. Các giáo viên ở các cấp học khác nhau có thể sử dụng bộ sách này như một tài liệu bổ trợ cho việc giảng dạy và định hướng cho học sinh.

Tôi mong rằng Giáo dục giới tính không còn là một điều gì đó xa lạ với các bạn. Hy vọng bộ sách này sẽ trở thành người bạn đồng hành tin cậy và thân thiết của các bạn trẻ trong hành trình khôn lớn.

Các bạn trẻ có biết không, khi tiến đến bậc Trung Học Phổ Thông, có rất nhiều cánh cửa mới đang chờ đón bạn. Cứ mỗi cánh cửa của cuộc đời mở ra, lại mang đến nhiều điều thú vị lẫn khát khao chinh phục dành cho bạn. Sẽ có lúc, bạn cảm thấy cuộc đời của mình dường như chỉ dành cho người ấy. Bạn nghĩ mình đã đủ lớn để có thể hiến dâng tình yêu cho nhau. Bạn mơ về một gia đình và những đứa trẻ. Rồi để có lúc,

tất cả dường như sụp đổ vì tình yêu không đẹp như bạn nghĩ. Có đôi lúc bạn sẽ tự hỏi: “Tại sao mình phải lớn lên để nhận lấy những nỗi đau trong tình yêu? Tại sao mình không hạnh phúc như người khác? ”.

Tập 3 - *Bạn đã sẵn sàng để yêu?* - Giáo dục giới tính dành cho học sinh Trung Học Phổ Thông có thể giúp cho bạn:

- Hiểu được những vấn đề cơ bản nhất của tình yêu, tình dục, hôn nhân và gia đình.
- Ý thức xây dựng và giữ gìn một tình yêu đẹp, bền vững trước và sau khi kết hôn.
- Vui vẻ đón nhận những điều hạnh phúc. Chấp nhận và mạnh mẽ vượt qua những nỗi đau của cuộc đời trong tương lai.
- Có cái nhìn khác về tình yêu của những người đồng tính.

LÊ THỊ BÉ NHUNG

CHƯƠNG 1

TÌNH YÊU
TUỔI
HỌC ĐƯỜNG

BÀI 1

Bạn đã sẵn sàng để yêu?

BẠN CÓ BIẾT?

Tình yêu tuổi học trò rất ngây thơ và trong sáng. Tình yêu có thể làm cho người ta yêu đời hơn, sống tốt hơn.

Ngược lại tình yêu cũng có thể khiến cho người ta thay đổi theo một hướng tiêu cực nào đó. Nhất là ở lứa tuổi mà các bạn chưa có suy nghĩ chín chắn về tình cảm của mình.

1. Thay đổi kết quả học tập

Thường thì mối tình đầu là mối tình tuổi học trò. Vì vậy các bạn đều yêu hết mình, không toan tính, chấp nhận hi sinh vì người yêu của mình. Sự hết mình này cũng biểu hiện theo hai chiều hướng trái ngược nhau.

Một là, các bạn thường học hành sa sút khi yêu. Lí do là tâm trí của bạn bây giờ chỉ dành cho người yêu. Đầu óc không còn chỗ dành cho những con chữ và con số nữa. Bạn dành nhiều thời gian cho việc chăm sóc người yêu và đi chơi cùng nhau. Lúc nào bạn cũng muốn bên cạnh người ấy và giữ người ấy cho riêng mình. Vì thế việc học hành chắc chắn bị ảnh hưởng. Sau một thời gian, có thể điểm số của bạn sẽ tụt thê thảm.

Hai là khi thấy người yêu mình học giỏi hơn mình. Bản thân bạn không muốn thua kém, nên chính bạn cố gắng phấn đấu cho bằng người ta. Điều này tạo một động lực rất tích cực giúp hai bạn vừa có một tình yêu đẹp vừa có một bảng điểm đẹp ở cuối kỳ.



Bạn cần hiểu rõ yêu và học là hai chuyện khác nhau. Con người sống không thể không yêu. Nhưng ở tuổi này, nhiệm vụ học tập để xây dựng tương lai cũng hết sức quan trọng. Muốn có tương lai cần tự lập. Muốn tự lập phải có kiến thức, có năng lực. Chính vì vậy, bạn phải biết cân bằng thời gian, tâm sức cho chuyện tình cảm và học hành của mình.

2. Vì yêu nên ghen

“Ghen” bao gồm những cảm xúc lẫn lộn như giận dữ, oán giận, bất lực và tiêu cực hơn là cảm giác khinh thường người yêu. Ghen tuông được cho là cảm xúc khó tránh khỏi trong tình yêu. Người ta thường nói có yêu mới có ghen, sự ghen tuông đôi lúc có thể làm tình cảm tốt hơn nhưng phần lớn ghen tuông thái quá lại khiến mối quan hệ rạn nứt.

Khi sự ghen đi quá giới hạn, bạn thường sẽ hành động một cách ngớ ngẩn, như thể hiện sự bực bội, khó chịu khi người yêu nói chuyện thân mật với người khác giới, người tình cũ và có cảm giác thấy mình đang bị bỏ rơi, bị phản bội và cảm thấy bấp bênh cho tình yêu của chính mình. Ghen đúng lúc và đúng nơi là một bí quyết để giữ hạnh phúc, giữ được người yêu. Ngược lại khi bạn ghen tuông mù quáng thì sẽ tạo áp lực cho người yêu và dễ dàng giết chết tình yêu của chính mình.

Trong tình yêu tuổi học trò, chỉ cần thấy một cử chỉ thân mật, một ánh mắt của người mình yêu dành cho người khác lập tức bạn đã buồn, đã ghen tức và giận dữ người yêu mình.

Tuổi trẻ thường hay nóng nảy và dễ dàng bị kích động từ những yếu tố xung quanh. Khi bạn đang ghen tức một người bạn nào đó, có thể bạn sẽ có những hành động sai lầm.

Một số bạn trẻ khi ghen sẽ đòi chia tay tay không cần tìm hiểu lí do hoặc tự kỉ, rạch tay, đập phá đồ đạc, sống đau khổ buồn bực một thời gian dài... Trường hợp nguy hiểm nhất là bạn lại ra tay đánh người yêu hoặc người bạn đang cho là đối thủ. Đây được xem là hành động không đẹp, kém văn hóa trong tình yêu. Chúng ta nên tìm hiểu rõ sự việc trước khi ghen tuông và tránh hành xử một cách ngu muội. Các bạn nên chia sẻ thẳng thắn với nhau quan điểm của mình.

3. Khi con tim đa tình

Bạn đang có người yêu là một cô nàng xinh đẹp, dịu dàng. Rồi trong một chuyến hoạt động công ích của trường, bạn quen biết một cô bạn vừa dễ thương và cá tính lại vui vẻ. Bạn không thể cưỡng lại sự hấp dẫn đó. Và rồi bạn rơi vào tình cảnh “bắt cá hai tay”.

Trái tim con người có bốn ngăn nên đủ rộng rãi để bạn chứa đựng thêm một bóng hình? Thế nhưng một người có thể yêu hai người hay không? Có thể ban đầu sẽ cảm thấy vui vẻ, tự hào khi bạn có thể chinh phục được hai trái tim và được hai người yêu, quan tâm. Nhưng phía sau cái vỏ bọc ấy là một sự lừa dối. Bạn đã lừa dối tình cảm của cả hai và cả chính bạn. Mỗi lúc đi chơi với người này bạn lại thấy day dứt vì đã lừa dối người kia. Tâm trạng bất an vì lúc nào

cũng lo lắng, sợ có người sẽ phát hiện việc bắt cá hai tay của bạn. Chính điều này sẽ chi phối thời gian và tâm trí bạn, ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Nếu bạn chưa từng có cảm giác day dứt vì sự lừa dối này thì chắc chắn bạn chưa từng có cảm giác yêu thương với hai người đó. Mà tất cả chỉ là sự đùa giỡn tình cảm mà thôi.

Ngược lại đối với người yêu của bạn, khi người ta đã toàn tâm toàn ý đặt tình cảm vào bạn mà bạn lại “bắt cá hai tay” thì đương nhiên cây kim trong bọc lâu ngày cũng lòi ra. Bạn không thể nào giấu giếm được mãi. Một khi sự lừa dối bị phát hiện, sự ghen tuông xảy ra. Có thể lúc này bạn sẽ đứng giữa ngã ba đường và bạn chỉ có thể chọn một con đường để đi. Nhưng đây là trường hợp bạn được may mắn. Vì người lừa dối trong tình yêu sẽ khó lòng được người khác tha thứ. Có nghĩa là bạn có thể sẽ mất hết tất cả. Khi sự lừa dối bị phơi bày, chắc chắn cả bạn và người yêu bạn sẽ rất đau khổ, hụt hẫng. Điều đó để lại một sự ám ảnh, một nỗi đau buồn ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý của bạn và người yêu bạn sau này. Vì vậy, bạn hãy xác định cho kỹ, trái tim bạn đang yêu ai và hướng đến ai. Đừng lừa dối trong tình yêu mà làm tổn thương người yêu và tổn thương chính mình.

4. Chiếm đoạt tình yêu

Trong xã hội hiện đại, nhiều người cho rằng hạnh phúc là phải tự tay nắm lấy, tự tay bắt lấy. Thế rồi, có rất nhiều cô gái, chàng trai, thích chiếm đoạt hạnh phúc trên tay người

khác, để rồi ung dung bao biện, nếu muốn hạnh phúc, phải cần tranh đấu để giành lấy. Tranh giành một cô gái chân dài, giành giật nhau một anh chàng ga lăng, con nhà giàu là những câu chuyện không còn quá xa lạ trong xã hội hiện nay.

Có thể bạn sẽ tự hào về bản thân khi mình đã thành công trong cuộc chiến giành người yêu. Tuy nhiên, trong một góc độ nào đấy, bạn vẫn là kẻ thua cuộc. Bởi khi kết thúc sự tranh giành, cái mà bạn có được là một người phản bội tình yêu, sẽ chẳng bao giờ thuộc về bạn hoàn toàn. Hoặc bạn hoàn toàn thất bại, bị mang tiếng xấu và đau khổ. Chính vì vậy, đừng thấy một bông hoa đẹp, mà bất chấp mọi thủ đoạn cướp bông hoa ấy từ tay chủ, bạn sẽ có nguy cơ bị gai đâm mà chảy máu đấy!

Tình yêu vốn nằm ở sự rung động từ cảm xúc, sự chân thật của trái tim và thêm cả sự cảm thông cảm lẫn chia sẻ. Không phải một lần cướp đoạt, vài lần ngã giá là có thể vững bền. Nhan sắc, tiền tài, địa vị, vật chất, những thứ này không thể nào khiến cho con người cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn. Không ai có thể có thể hủy hoại được một tình yêu chân chính. Trừ khi chính bạn không biết giữ và đánh mất nó.

5. Bị lụy trong tình yêu, có nên không?

Khi yêu, người ta cho rằng người mình yêu là tất cả, là lẽ sống của đời ta nên chúng ta bất chấp và làm tất cả để được

bên cạnh người mình yêu, để thấy người mình yêu được vui vẻ, hạnh phúc. Nếu mất đi người ấy, ta có lẽ sẽ chết. Khi tình cảm là đơn phương và người kia không thể đáp lại tình cảm đó hoặc trường hợp bạn bị lừa dối hay vì hoàn cảnh nào đó mà không đến được với nhau. Chắc chắn lúc đó bạn sẽ rất đau khổ và buồn bực. Con người thường sống trong ngu muội một khoảng thời gian rất lâu mới có thể thoát ra được những nỗi buồn. Hoặc thậm chí là cả đời, người ta vẫn không muốn bước ra khỏi nơi đó.

Một người “lụy tình” thường chấp nhận bị người yêu mình bạo hành một cách dã man hoặc chấp nhận làm kẻ thứ ba vì suy nghĩ mình quá yêu người ấy, mình không thể mất người ấy, mất người ấy mình sẽ chết. Vì các bạn quá tôn sùng tình yêu và người yêu của mình nên khi thất bại trong tình yêu các bạn có xu hướng suy nghĩ và hành động tiêu cực vì với các bạn lúc này, tình yêu là mục tiêu duy nhất bao phủ toàn bộ cuộc đời mình. Nếu không còn, bạn hoàn toàn cảm thấy hụt hẫng và mất phương hướng.

Hãy luôn nhớ rằng, thân thể chúng ta có được là điều vô cùng trân quý, bạn không được quyền hủy hoại nó vì bất cứ lý do nào. Những người lừa dối trong tình yêu sẽ không bao giờ có kết cục tốt đẹp. Mỗi lần vấp ngã trong tình yêu là mỗi lần chúng ta nhận thêm một bài học về cuộc đời, để quý trọng hơn tình yêu đích thực. Chắc rằng, những bài học ấy sẽ giúp bạn vững bước hơn trên con đường phía trước. Vì vậy, bạn hãy cứ yêu và yêu hết mình với tuổi trẻ. Phía

trước bạn vẫn còn một con đường rất dài và nhiều ngã rẽ đủ để bạn bước đi. Không lý do gì chúng ta phải dừng lại chỉ vì một lần vấp ngã.

6. Học cách chia tay an toàn

Khi yêu, người mình yêu là tất cả. Khi yêu, chúng ta thường hứa bên nhau trọn đời, không bao giờ lừa dối nhau. Để rồi một khi không còn yêu nữa, mọi lời hứa đều trở nên vô nghĩa. Và lúc đó bạn chớ có níu kéo người đã muốn rời bỏ bạn. Nếu ở lại, cái bạn có cũng chỉ là một cái bóng, là sự gượng gạo hay lòng thương hại của đối phương mà thôi. Và rốt cuộc người bị tổn thương nhiều nhất vẫn là chính mình.

Hai bạn đang yêu nhau và xuất hiện người thứ ba giữa tình cảm của hai người. Chẳng điều gì có thể làm thay đổi tình cảm của hai bạn, nếu hai bạn thật sự yêu và tin tưởng nhau. Nhưng nếu khi người yêu của bạn bị lung lay, vì người ta quá xinh gái, hay người con trai kia quá ga lăng. Nguy cơ rạn nứt tình cảm giữa hai người là rất cao. Đến lúc này, thậm chí khi bạn muốn giữ tình cảm, cũng chẳng thể nào giữ được. Hãy để con tim tự lựa chọn!

Vì vậy, khi cả hai thấy không hợp nhau, hay một trong hai người có dấu hiệu không còn tình yêu, hãy học cách chia tay an toàn. Thường thì các bạn hay chia tay bằng cách đột ngột biến mất không thể liên lạc được, gắt gỏng, la hét khi người yêu quan tâm, tỏ ra quá bận rộn, đột nhiên tỏ ra vô cùng xấu xa, xuất hiện người thứ ba... để buộc người kia

không chịu nổi mà phải ra đi. Nhưng không phải ai cũng đủ dũng cảm để hiểu người yêu mình đã chán nản và muốn từ bỏ. Rất nhiều người còn tự dằn vặt, cho đó là lỗi lầm của mình, nghĩ người kia đang trải qua giai đoạn khó khăn, hoặc mình có gì chưa phải nên càng vô tư đầu tư thêm yêu thương và sự quan tâm. Khi chia tay, người ta thường giận dữ và nói ra nhiều điều khiến cho đối phương phải đau lòng: trách móc nhau, nói xấu nhau, thậm chí đay nghiến nhau. Đừng bao giờ để cuộc chia tay trở thành nguyên nhân của những sự việc đáng buồn khác.

Hãy để việc chia tay trở nên nhẹ nhàng nhất có thể. Cách chia tay văn hóa là thẳng thắn gặp nhau, cảm ơn quãng đường đã qua, chia sẻ những sự không hòa hợp và đề nghị được chấm dứt cuộc tình. Sự rõ ràng đôi khi là tàn nhẫn, nhưng cần thiết để dừng lại. Đừng quên, càng cho đi nhiều, đối phương càng có xu hướng tiếc nuối. Càng nuối tiếc, lại càng dễ oán giận. Chính vì thế nên sự dịu dàng nhưng dứt khoát là cần thiết cho cả hai. Đừng cắt đứt mọi liên lạc. Hãy vẫn lắng nghe, an ủi người kia như một người bạn, nhưng hãy kẻ một ranh giới rạch ròi giữa tình yêu và tình bạn. Đó chính là cách tốt nhất để hạn chế tổn thương người yêu cũ.

Đối với các bạn phải nhận lời chia tay, hãy bước ra cuộc tình với sự cao quý như đã từng bước vào. Đừng cố gắng năn nỉ hay van xin và níu kéo tình cảm. Bạn có quyền đau, có quyền khóc. Nhưng bạn phải đứng lên và đi tiếp. Theo quy luật, cái cũ qua đi, rồi cái mới sẽ tới. Hãy xem như đó là

một chặng đường thử thách mình, tình yêu có hạnh phúc ắt có đắng cay. Ta vừa kết thúc một chuyến đi, giống như đi du lịch vậy, có chuyến dài, chuyến ngắn, mỗi chặng đường đi qua đều để lại một điều quý giá. Đâu phải cứ kéo dài đến hết đời mới là chuyến đi có ý nghĩa.

7. Những lần hẹn hò và những hóa đơn

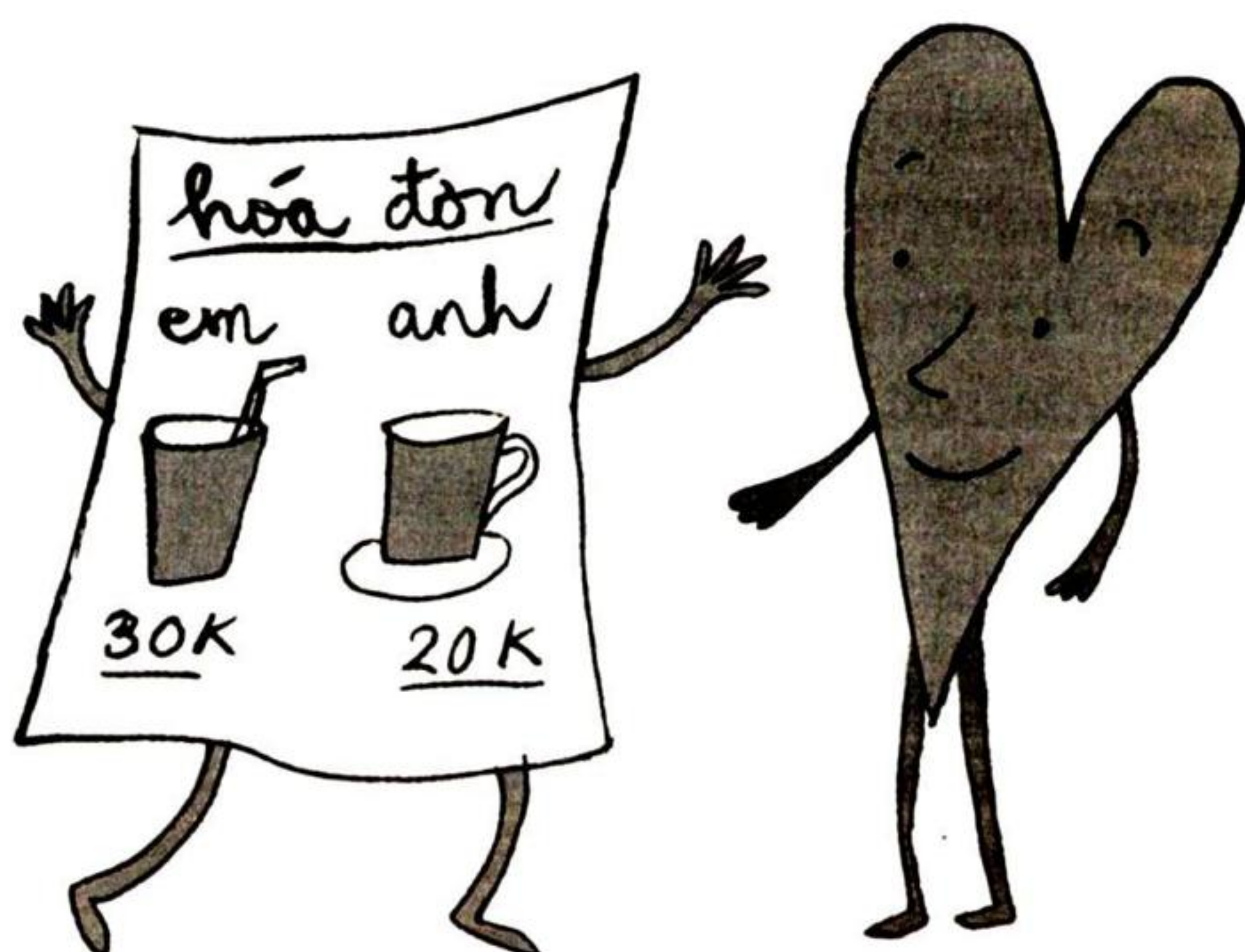
Để những lần hẹn hò thêm phần vui vẻ và tránh sự nhàm chán, các cặp đôi thường xuyên dẫn nhau đi xem phim, đi ăn uống, vui chơi thậm chí đi du lịch cùng nhau. Đương nhiên, những cuộc vui này không thể thực hiện nếu không có tiền. Ở Mỹ, các cặp đôi thường chia sẻ hóa đơn ăn uống hay vui chơi trong những lần hẹn hò. Và họ xem điều đó là bình thường. Thậm chí bạn nữ sẵn sàng mời bạn trai mình dùng bữa tối hoặc tặng quà cho bạn trai của mình. Từ nhỏ, các bạn gái ấy đã tự xây dựng tính tự lập và quan điểm bình đẳng giữa nam và nữ cho riêng mình.

Còn ở Việt Nam chúng ta thì sao? Trong lần hẹn hò đầu tiên, nếu như bạn trai để bạn gái chi trả hoàn toàn hoặc chia đôi hóa đơn với bạn gái, chắc có lẽ bạn trai sẽ không còn cơ hội hẹn hò lần thứ hai. Và hành động này được xem là khác người, kém ga lăng của đấng mày râu. Việc các chàng trả tiền ăn uống, cà phê cho những lần hẹn hò đầu tiên dường như đã trở thành luật lệ hẹn hò của người Việt.

Bạn gái luôn mong muốn được bình đẳng giới, được bạn trai mình tôn trọng. Liệu điều bạn mong muốn có được thực

hiện hay không, khi vấn đề bình đẳng tài chính của hai bạn chưa được thực hiện. Khi bạn gái nhận thật nhiều món quà đắt tiền, được vui chơi thỏa thích mà không cần phải tốn tiền. Chắc bạn sẽ vui đấy! Nhưng ngược lại, bạn trai chắc chắn sẽ có những đòi hỏi ở bạn.

Các bạn gái nên chia sẻ các hóa đơn khi đi chơi cùng bạn trai. Các bạn cũng có thể mời người ấy đi ăn. Trong những dịp lễ hay sinh nhật, các bạn cũng có thể tặng quà cho nhau. Bạn trai sẽ trân trọng hơn một người con gái biết chia sẻ với anh ấy mọi thứ. Và chắc chắn rằng, anh ấy sẽ chia sẻ với bạn nhiều thứ hơn nữa trong cuộc sống sắp tới.



8. Bạn gái mang thai vì lỡ “vượt rào”

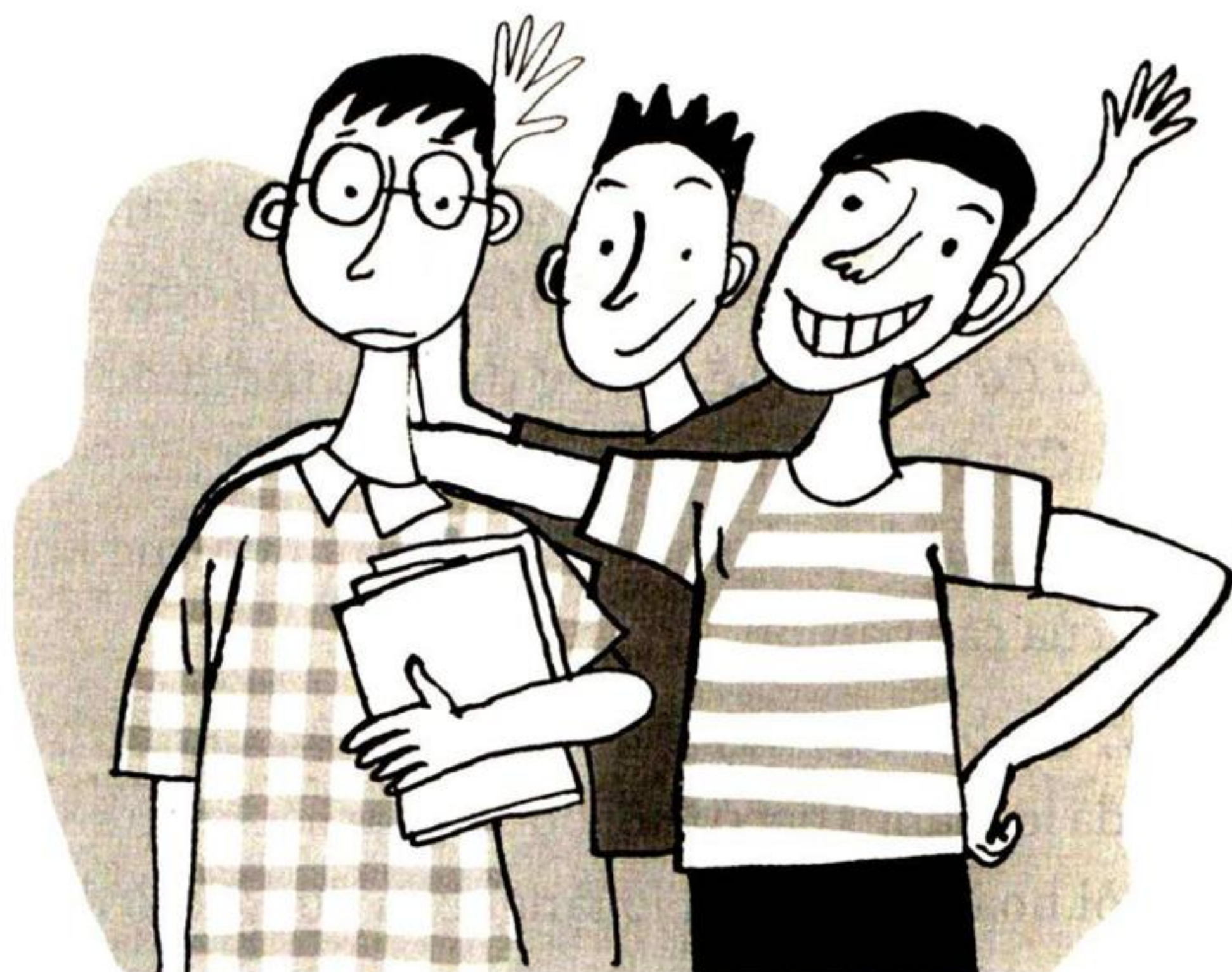
Việc quan hệ tình dục mà không biết cách phòng tránh thai thì khả năng mang thai của các bạn nữ ở lứa tuổi vị thành niên là rất cao. Mang thai ở tuổi này sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến tâm sinh lý các bạn, ảnh hưởng đến gia đình, trường học. Có thể bạn sẽ không thể tiếp tục được việc học của mình. Các bạn sẽ rơi vào tình trạng mặc cảm và sống thiếu tự tin. Đặc biệt ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và tương lai của các bạn nữ.

Vì vậy, các bạn nữ hãy giữ gìn bản thân mình thật tốt. Nếu bạn đã lỡ mang thai ở tuổi học sinh, chắc chắn sẽ không tránh khỏi hoang mang và lo lắng. Bạn đừng khờ dại nghe theo lời bạn trai hoặc những người khác mà tìm đến các cơ sở nạo phá thai không uy tín vì điều này rất nguy hiểm đến sức khỏe và thậm chí cả tính mạng của bạn. Bạn nên đối diện với sự thật và nói cho cha mẹ bạn biết. Chắc chắn là bạn sẽ bị la mắng. Nhưng cha mẹ sẽ cho một lời khuyên tốt phù hợp với tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn và giúp bạn vượt qua giai đoạn khủng hoảng này.

9. Trò chơi thách đố

Không ít bạn trẻ tán tỉnh một bạn trai hay bạn gái vì những lời thách thức của bạn bè. Thường có hai trường hợp như sau:

Một là, trước giờ bạn rất nhát. Bạn bị bạn bè châm chọc rằng là bạn là một con một sách, cả ngày chỉ biết đọc sách.



Có thể bạn thờ ơ với lời châm chọc đó vì bạn thấy việc yêu hay không yêu cũng chẳng quan trọng gì với bạn lúc này. Thế nhưng, khi bị châm chọc nhiều lần, bạn cảm thấy bức bối và bạn muốn chứng minh với lũ bạn mình không phải một sách. Mình có thể yêu như chúng nó. Thế là bạn lên kế hoạch “tấn công” một đối tượng nào đấy. Nếu may mắn, bạn có thể tìm được một đối tượng thích hợp cho mình. Nhưng thường là bạn sẽ cảm thấy nhàm chán và nhanh chóng kết thúc cuộc tình. Vì đơn giản là bạn chưa sẵn sàng để yêu.

Hai là, bạn không phải là một sách, bạn là được nhiều người mến mộ. Bạn nhận được một lời thách thức của chúng bạn để đua cắm một một anh chàng hotboy hoặc một cô

nàng xinh gái nào đấy trong trường. Mọi việc diễn ra dễ dàng với sự trợ giúp của bạn bè. Hai bạn nhanh chóng trở thành một đôi. Tuy nhiên, mối tình này kéo dài trong bao lâu có vẻ như chỉ có bạn mới hiểu. Tất cả giống như là một trò đùa hơn là một tình yêu. Và khi trò đùa kết thúc, câu chuyện tình yêu cũng không còn. Có lẽ bạn sẽ không buồn, vì bạn chưa thật sự yêu. Nhưng rất có thể bạn sẽ làm tổn thương người khác.

BÀI 2

「Làm sao có thể giữ một tình yêu đẹp」

BẠN CÓ BIẾT?

Tình yêu là một cảm xúc kì diệu mà thương để ban cho con người, khiến hai người la xích lại gần nhau hơn. Càng lớn, con người càng mong muốn có được một tình yêu đẹp và bền vững. Tuy nhiên không phải ai cũng may mắn tìm được tình yêu thực sự. Có những người suốt cả cuộc đời vẫn không tìm được cái gọi là tình yêu. Một số người đã có được tình yêu nhưng lại không biết cách nắm giữ, vẫn dễ tuột mất nhau, tuột mất thứ tình cảm vốn đẹp đẽ. Vì thế, muốn giữ tình yêu lâu bền có lẽ chúng ta phải biết cách yêu.

1. Dục tốc bất đạt

Thường khi ao ước sở hữu một thứ gì đó, bạn chỉ muốn làm thế nào để có được kết quả cuối cùng càng sớm càng tốt. Thế rồi sau đó thì sao? Bạn chợt nhận ra mình đã đi quá nhanh đến mức bỏ sót những điều quan trọng khác. Trong tình yêu cũng vậy. Sau lời tỏ tình, bạn chìm đắm trong hạnh phúc và chỉ muốn được ở bên người ấy mọi lúc mọi nơi. Mọi thứ diễn ra chớp nhoáng và liên tục, từ nụ hôn đến những động chạm cơ thể, rồi quan hệ tình dục, rồi kết hôn và sinh con đẻ cái. Từ đầu đến cuối, bạn bị cuốn đi một cách mất kiểm soát. Thậm chí chúng ta còn không có thời gian để quan tâm đến gia đình, bạn bè, công việc và cả những thú vui, sở thích của bản thân. Để rồi sau khi nhìn lại, bạn cảm nhận mình không được hạnh phúc như thực sự bạn từng mơ ước.

Bạn hãy nhớ “dù cuộc sống có hiện đại đến đâu thì tình yêu cũng cần phải có độ sâu của nó”. Đôi khi chỉ vì vội vã để đạt điều mình mong muốn mà có thể làm cho người yêu mình tổn thương. Đôi khi chỉ vì quyết định quá nhanh chóng để rồi sau đó bạn nhận thấy đã sai lầm. Vì thế hãy làm cho mọi thứ chậm lại và để nó diễn ra theo đúng trình tự thời gian cần thiết. Hãy để cho trái tim mình cảm nhận từng cung bậc cảm xúc của tình cảm. Nếu một mối tình làm tổn mất của bạn một năm, năm năm hay nhiều hơn nữa, cũng đừng quá nôn nóng, hãy luôn ghi nhớ rằng “dục tốc bất đạt” bạn nhé.

2. Chia sẻ thẳng thắn mong đợi của bản thân về đối phương

Có rất nhiều lý do để hai con người xa lạ trở thành người yêu của nhau. Thế nhưng khi đã chính thức là người yêu của nhau, chúng ta mới nhận thấy đối phương có nhiều điểm mà mình không ưng ý. Mỗi con người có một tính cách riêng biệt và khác nhau, không ai giống ai cả. Nếu những tính cách ở người yêu của bạn chưa tốt thì bạn nên thẳng thắn góp ý để người yêu của mình có thể thay đổi và trở thành người tốt hơn. Mục đích của việc này là để hai người có thể hòa hợp với nhau lâu dài. Tuy nhiên, bạn nên chân thành và tế nhị để người yêu không mặc cảm hay cảm thấy bản thân họ thiếu được tôn trọng.

Đương nhiên không dễ dàng khiến một người có thể thay đổi lối sống của họ. Thậm chí những người trong gia đình đã từng khuyên họ nhiều lần. Khi yêu, người ta thường hứa với nhau sẽ thay đổi để làm đẹp ý người yêu. Nếu một người yêu bạn, người ấy luôn hứa sẵn sàng thay đổi vì bạn thì chưa chắc người ấy đã thay đổi được. Một người thật sự yêu và hiểu được những mong đợi từ bạn, người ấy sẵn sàng thay đổi bằng hành động thực sự chứ không chỉ bằng những lời hứa suông. Còn bạn, hãy luôn cố vũ động viên và chia sẻ những nỗ lực của người yêu.

3. Không vì tình yêu mà quên đi cuộc sống xung quanh

Những ngày đầu mới yêu, bạn sẽ thích tập trung tất cả thời gian và công sức cho người yêu của mình. Bạn cảm thấy thật tuyệt vời khi được chia sẻ từng giây từng phút với người mình yêu và vô tình quên hết mọi thứ xung quanh. Như thế tình yêu rất dễ trở nên nhàm chán.

Để không bị lâm vào tình trạng này, thỉnh thoảng bạn nên rời người yêu để tham gia những buổi tiệc hoặc đi chơi cùng bạn bè hoặc làm thêm một vài việc gì đó ngoài giờ,



giống như tất cả những gì bạn vẫn thường làm trước đây. Bạn nên nhớ rằng, tình yêu không phải là đánh với nhau như "hình với bóng" mọi lúc mọi nơi. Hãy cố gắng cân bằng cuộc sống của mình, đừng để nó bị xáo trộn từ khi "nửa kia" xuất hiện nhé.

Điều này cực kỳ quan trọng, nó sẽ tạo ra sự thoải mái và hòa hợp cho cả hai ngay từ những ngày đầu mới quen nhau đến sau này. Mỗi người đều cần có một thế giới riêng và không gian riêng cho mình. Nếu bạn cần những phút giây riêng tư để đi chơi cùng đám bạn thân, về thăm gia đình hay đơn giản là làm những gì mình thích, hãy thẳng thắn nói với người yêu. Hãy dành thời gian quan tâm đến các mối quan hệ khác như bạn bè, đồng nghiệp, gia đình để cuộc sống trở nên cân bằng ngay cả khi đang yêu.

4. Tôn trọng người yêu

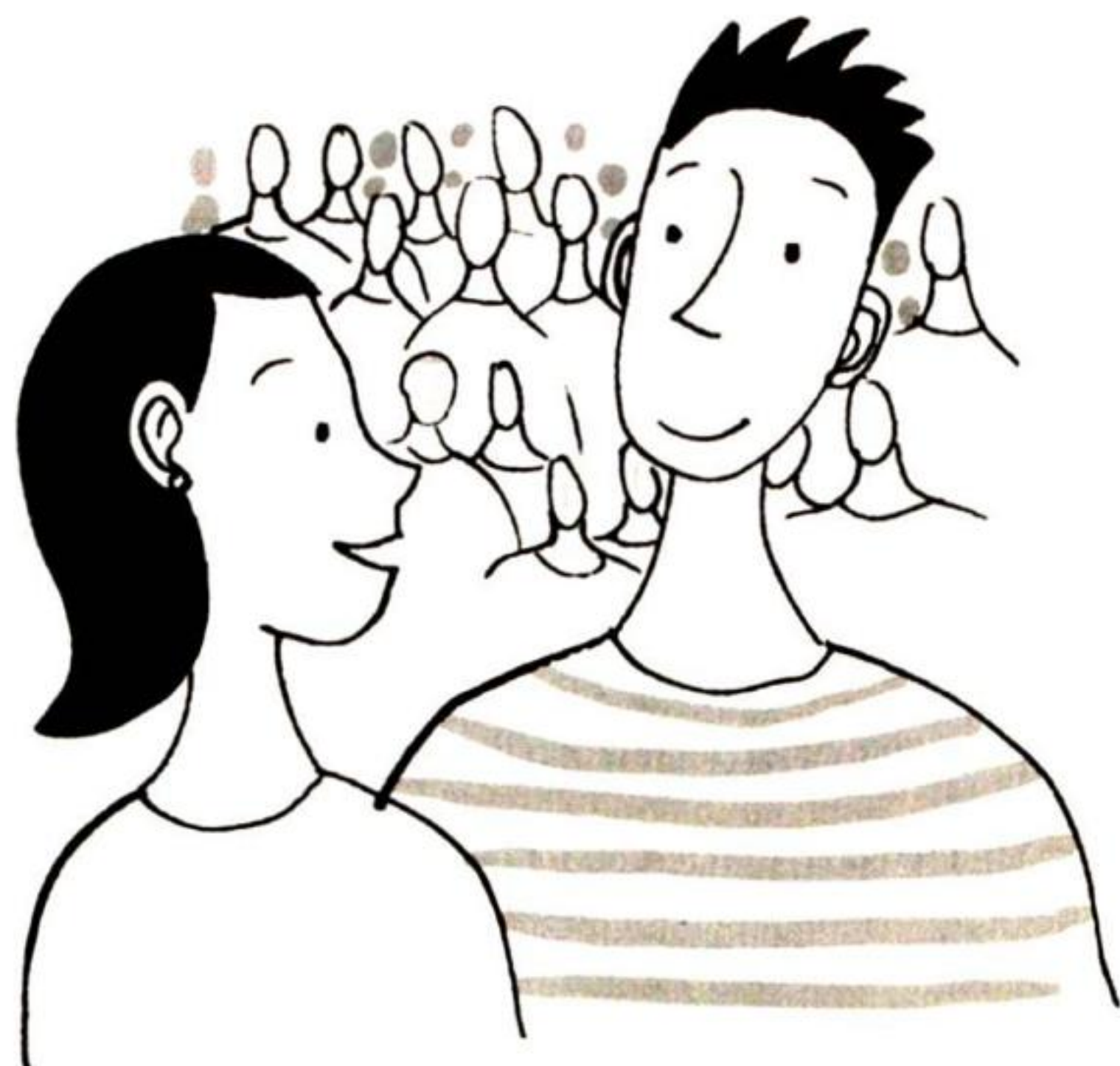
Khi tán tỉnh, các bạn trai hay các bạn gái đều thường nói lời mật ngọt, nhẹ nhàng để vui lòng người yêu. Tuy nhiên, nhiều bạn nghĩ rằng khi chúng ta đã là người yêu của nhau rồi thì không cần nói chuyện và cư xử với nhau lễ nghĩa như trước nữa. Đây là quan điểm chưa đúng đắn. Bởi sự thiếu tôn trọng nhau từ lời nói hay hành động có thể làm đối phương chán nản và mất dần tình cảm với bạn. Chắc chắn các nàng sẽ thật khó chấp nhận khi phải nghe những lời nói thô tục của người yêu. Và cũng thật khó coi khi người yêu lúc nào cũng ăn mặc lôi thôi chẳng giống ai. Các chàng

thì không hề thích khi người yêu có những lời giễu cợt hoặc không tôn trọng mình.

Chúng ta nên tôn trọng người yêu và những người trong gia đình hay bạn bè của người yêu. Cho dù bạn đang trong giai đoạn đang yêu hay đã kết hôn cũng vậy. Và chắc rằng bạn cũng mong muốn người yêu tôn trọng, yêu thương gia đình mình theo cách như thế. Chúng ta nên thể hiện thái độ lịch sự bằng cách chào hỏi các thành viên trong gia đình khi đến nhà của người yêu. Cởi mở và trò chuyện nhiều hơn với các thành viên trong gia đình và bạn bè để hiểu thêm về người yêu mình. Mối quan hệ của hai bạn sẽ lâu dài hơn nếu được sự chấp nhận và ủng hộ từ gia đình, bạn bè. Với sự chân thành, bạn chắc chắn sẽ được tôn trọng theo cách mà bạn dành sự tôn trọng cho người khác.

5. Thể hiện tình cảm đúng mực nơi công cộng

Yêu hết mình không có gì là xấu, thế nhưng việc thể hiện tình yêu ở mọi lúc, mọi nơi một cách thái quá là điều không nên làm vì tình yêu là chuyện riêng của hai người. Những hành động thái quá sẽ làm cho mọi người có ánh nhìn ái ngại về chúng ta. Không khó để bắt gặp các cặp đôi ôm ấp hay thể hiện cử chỉ thân mật quá mức ở các công viên hay trong lớp học. Thậm chí một số bạn không thể kiềm chế cảm xúc, quan hệ tình dục ngay tại những nơi công cộng như rạp chiếu phim, công viên... Bạn cần biết những lúc này, nguy cơ bạn bị xâm hại tình dục, nguy cơ mang thai và nguy cơ



lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục là rất cao. Thể hiện tình yêu đúng lúc, đúng chỗ, đúng mức độ là thể hiện sự tôn trọng mọi người xung quanh.

6. Bạn gái nên học cách nói “không”

Các bạn nữ cần học cách từ chối nếu không muốn bị người yêu nghĩ mình là một cô gái quá “dễ dãi” và “chẳng biết gì”. Đừng biến sự đồng ý trở thành một thói quen không thể bỏ, bởi điều đó chỉ khiến chàng không còn tôn trọng ý kiến của bạn nữa. Đôi lúc, bạn gái nên từ chối một cuộc hẹn của bạn trai vì một lý do nào đấy. Đây cũng là thời điểm bạn có thể kiểm tra được tầm quan trọng của bạn trong mắt đối phương. Anh chàng có buồn không khi bạn chẳng chấp

nhận lời mời? Hay anh ta đang vui vẻ đi chơi cùng một cô gái khác vì lời từ chối của bạn. Và dù kết quả có như thế nào, đối với một lời đề nghị mà bạn cảm thấy chưa sẵn sàng, bạn gái hãy nên từ chối nhé!

Trong khi yêu, bạn phải biết khi nào cần mềm mỏng thì mềm mỏng, khi nào cần cương quyết thì nhất định phải cương quyết. Tóm lại hai người cùng đóng góp ý kiến về một việc chung vẫn tốt hơn là một người đưa ra ý kiến cho cả hai. Hãy luôn là chính mình trong mọi hoàn cảnh, hãy cho người ấy thấy sự bản lĩnh và tự tin của bạn. Điều đó không chỉ giúp bạn trở thành một người phụ nữ độc lập, thành công mà còn là một người tình hoàn mỹ trong mắt “nửa kia” đấy.

7. Bảo vệ tình yêu trước sự phản đối của phụ huynh

Ở Mỹ, cha mẹ khi biết con cái của mình có người yêu, họ thường chỉ bảo con họ cách giữ tình yêu như thế nào và cách sử dụng bao cao su để đảm bảo an toàn cho con của mình. Ở Việt Nam, có vẻ như những điều trên thật xa xỉ với một bạn trẻ biết yêu lần đầu. Thông thường, lần đầu tiên khi bị phát hiện các bạn bắt đầu yêu đương, cha mẹ thường tỏ ra giận dữ thay vì ủng hộ các bạn. Bởi trong mắt cha mẹ, các bạn luôn là một đứa trẻ. Dù bạn đã đến tuổi dậy thì, cha mẹ vẫn chưa nghĩ là các bạn đã lớn. Vì vậy, khi thấy một tin nhắn lạ trên điện thoại của bạn, một món quà lạ để trong

ngăn tử, cha mẹ có thể bắt đầu tỏ ra khó chịu với bạn. Người làm cha làm mẹ đều lo lắng và luôn nghĩ rằng ở tuổi của bạn chỉ cần chú tâm vào học hành. Việc yêu đương sẽ làm bạn xao trộn tâm lý khiến việc học của bạn bị ảnh hưởng. Nhiều trường hợp bạn không chỉ nhận duy nhất sự phản đối của cha mẹ mình mà phụ huynh của người yêu cũng tỏ ra giận dữ hoặc tìm cách cấm đoán sự qua lại giữa hai bạn.

Trước sự phản đối của cha mẹ, các bạn trẻ cũng có nhiều cách phản ứng khác nhau. Một số bạn sợ hãi và nghĩ cha mẹ mình nói đúng. Ngay lập tức, bạn nghĩ mình đã sai, không muốn tiếp tục với chuyện tình cảm và quay về là một đứa con ngoan răm rắp nghe theo lời cha mẹ. Một số bạn khác lại tỏ ra gắt gỏng với cha mẹ khi bị trách móc vì chuyện yêu đương quá sớm. Điều này càng khiến cho không khí gia đình trở nên ngột ngạt hơn. Thậm chí các bạn nghĩ rằng cha mẹ mình không hề thương mình. Rằng mình làm việc gì cũng không vừa mắt cha mẹ, mình không muốn sống cùng cha mẹ nữa. Nhiều bạn bạn quyết định làm những việc khờ dại nhất cuộc đời: tự tử, rạch tay, bỏ nhà ra đi với người yêu... Sự việc đơn giản, nhưng đôi khi chính bạn làm cho nó đi vào bế tắc và cuối cùng chấm dứt tất cả.

Thay vì biến mọi thứ trở nên hỗn loạn, với cha mẹ mình, bạn có thể giải thích rằng bạn đã lớn và bạn thích người ta thật lòng. Bạn sẽ biết bảo vệ bản thân, cố gắng học tập và không làm phiền lòng cha mẹ. Và đương nhiên bạn phải thể hiện bằng hành động để tạo niềm tin cho cha mẹ mình,

bằng những điểm số, bằng những buổi xin phép đi chơi và về đúng giờ.

Còn về phía cha mẹ người yêu, hãy thể hiện sự chân thành nhất trong mối quan hệ này. Bạn nên xin phép phụ huynh người yêu để hai bạn được tìm hiểu nhau và giúp đỡ nhau trong học tập. Bạn sẽ luôn tôn trọng và bảo vệ người ấy. Hãy nhớ rằng, đã xin phép phụ huynh đi chơi, hai bạn nên về đúng giờ. Khi tiếp xúc với phụ huynh của người yêu, luôn thể hiện sự tôn trọng và lễ phép cần thiết. Khi đã tạo được niềm tin từ phía hai gia đình, hai bạn sẽ vui vẻ thoải mái hơn để tiếp tục tình yêu. Lúc này, hai bạn chỉ cần nắm chặt tay và cùng nhau giữ lấy tình yêu của mình mà thôi.

8. Duy trì tình yêu sau khi ra trường

Dân gian có câu: “Xa mặt cách lòng” có nghĩa là khi không gần nhau, lâu dần người ta sẽ không còn hiểu nhau và tình cảm cũng phai nhạt dần. Khi học hết lớp 12, bạn phải tập trung thi tốt nghiệp, rồi thi vào đại học. Mỗi người sẽ chọn một con đường riêng cho mình để thực hiện ước mơ và hoài bão tương lai. Bước vào học một trường đại học, tình cảm của bạn sẽ chuyển sang một bước ngoặt mới.

Nếu như thời phổ thông bạn gặp nhau mỗi ngày, có điều kiện trò chuyện tiếp xúc với nhau, môi trường cũng nhỏ bé. Nhưng khi vào đại học, môi trường và các quan hệ xã hội bắt đầu rộng hơn. Trong thời buổi công nghệ hiện đại, dù không học cùng thành phố hay cùng một trường thì cũng không

khó để bạn được nghe tiếng của nhau, hay nhìn thấy nhau. Vì thế nếu muốn duy trì tình cảm lâu dài, bạn nên giữ sự quan tâm chân thành đến đối phương: hỏi thăm sức khỏe, việc học tập của nhau, nhớ đến và tặng quà cho nhau những ngày đặc biệt. Những món quà không nhất thiết phải đắt tiền nhưng nó phải đủ để thể hiện sự quan tâm và tình yêu của bạn. Hãy dành thời gian gặp gỡ nhau khi có điều kiện.

Nếu niềm tin vào tình yêu đủ lớn thì chắc chắn hai bạn sẽ dễ dàng chống lại được những cám dỗ từ môi trường khác hay sự cô đơn, trống vắng. Đồng thời, hai người sẵn sàng lập ra những kế hoạch trong tương lai để thực hiện nó. Ngược lại, nếu bản chất bạn là người dễ thay đổi hoặc tình yêu của bạn vẫn chưa đủ lớn thì tình cảm sẽ rất dễ nhạt phai theo thời gian. Chính vì vậy khi yêu xa, cả hai cần cảm thông và có niềm tin vào đối phương. Khi không còn tình cảm nữa hãy thẳng thắn chia sẻ và nói rõ ràng quan điểm của mình để không ai phải chịu quá nhiều tổn thương. Bởi sự lừa dối thường không mang lại một kết cục tốt đẹp.

HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH



Câu hỏi 1. Bản thân bạn có người yêu hay chưa? Nếu có, bạn suy nghĩ như thế nào về mối quan hệ tình cảm hiện tại của mình?

Câu hỏi 2. Bạn suy nghĩ như thế nào về hành động đánh nhau của các bạn trẻ để tranh giành người yêu?

Câu hỏi 3. Nếu bạn yêu một người, mà người đó đã có người yêu thì bạn có suy nghĩ và hành động gì?

Câu hỏi 4. Nếu người yêu của bạn không còn yêu thương bạn nữa, sau đó bạn ấy quen với một người bạn thân của bạn. Hai bạn ấy còn nói những điều không hay sau lưng bạn. Trong tình huống này bạn nên có suy nghĩ gì và cư xử như thế nào với hai bạn ấy?

Câu hỏi 5. Khi có người yêu, bạn có muốn làm chuyện người lớn với người yêu hay không? Vì sao?

Câu hỏi 6. Bạn trai của bạn học theo nhóm bạn tập tành hút thuốc. Bạn không chịu được mùi thuốc lá. Bạn cũng biết thuốc lá có hại cho sức khỏe. Bạn hãy cho anh ấy một lời khuyên trong trường hợp này.

CHƯƠNG 2

TÌNH YÊU, TÌNH DỤC VÀ HÔN NHÂN

BÀI 1

「Tình yêu và câu chuyện “trái cấm”」

BẠN CÓ BIẾT?

Khi yêu, hai người lúc nào cũng muốn được bên cạnh nhau để yêu thương và chăm sóc nhau. Cả thế giới dường như thu bé lại vì chỉ dành cho nhau.

1. Lần đầu tiếp xúc cơ thể người ấy

Từ trước tới giờ, dường như chỉ có cha mẹ và ông bà mới thể hiện những cử chỉ thân mật với bạn. Những cử chỉ đó làm bạn cảm thấy vui vẻ vì bạn cảm nhận được tình yêu thương của gia đình. Thế nhưng, cũng là những cử chỉ yêu thương nhưng của hai người khác giới lại có sự hấp dẫn khác hẳn.

Trong những lần hẹn hò, đi chơi cùng nhau, việc động chạm vào cơ thể là không thể tránh khỏi. Những cái nắm tay, va chạm, vuốt ve, những cái ôm, hôn... khiến tim bạn hồi hộp, đập liên hồi khi bạn cảm nhận từng hơi thở của bạn và đối phương. Khi bạn hưng phấn, bạn còn muốn nhiều hơn thế. Điều này chứng tỏ bạn đang có một cảm xúc rất tốt, và người bạn đang hẹn hò chính là người thật sự làm cho tim bạn rung động. Một nụ hôn có thể kiểm chứng tất cả. Ngược lại, khi bạn cảm thấy nụ hôn như một điều gì đó thật vô vị, bạn nên suy nghĩ kĩ lại về mối quan hệ này nhé. Một số bạn khác còn e dè khi phải hôn người yêu. Không có gì phải xấu hổ cả khi chỉ đơn giản là một nụ hôn. Nhưng cần chắc chắn rằng bạn không nên làm những điều bạn chưa sẵn sàng.



2. Nụ hôn đầu đời ngọt ngào như thế nào?

Nụ hôn đầu đời nên dành cho người xứng đáng

Khi bạn bắt đầu có tình ý với một người nào đó. Bạn mong muốn được nếm thử nụ hôn với cô ấy/anh ấy xem cảm giác ra sao. Đừng nóng vội bạn nhé! Hãy chắc rằng bạn yêu người

ấy và người ấy xứng đáng nhận được nụ hôn ngọt ngào của bạn. Vì nụ hôn đầu đời bao giờ cũng thiêng liêng và làm bạn nhớ mãi về cảm xúc lúc đó. Hãy lắng nghe con tim mình bạn nhé. Và nụ hôn đầu tiên sẽ ngọt ngào hơn khi bạn đã thật sự sẵn sàng. Đừng chỉ vì muốn thử mà phải nhận một cảm giác chán ngát hay vô vị từ nụ hôn đầu thì thật không đáng chút nào!

Cách hôn như thế nào mới ngọt ngào?

Nếu tình yêu được ví như một món ăn thì nụ hôn có lẽ chính là gia vị quan trọng bậc nhất. Nụ hôn mang lại hương vị đậm đà hơn cho tình yêu bởi sự ngọt ngào và lãng mạn. Khi sắp thực hiện nụ hôn đầu tiên, các bạn trẻ thường rất hồi hộp. Bạn e ngại rằng một nụ hôn vụng về có thể làm cho người yêu không thích mình nữa. Các bạn sẽ thắc mắc rằng cách hôn như thế nào mới làm cho người mình yêu cảm

nhận được sự ngọt ngào. Hãy chắc chắn rằng bạn và người ấy đã sẵn sàng và xứng đáng với nụ hôn đầu tiên.

Dấu hiệu người ấy bật đèn xanh là đôi mắt. Người ấy sẽ không rời mắt khỏi bạn vào những lúc như thế này. Lúc này, hai bạn có thể tiến gần đến nhau, môi chạm môi, và nụ hôn bắt đầu. Lúc này, các bạn cần chậm rãi và nhẹ nhàng nhất có thể. Nụ hôn có thể ngắn hoặc dài, sâu hoặc cạn, nhưng phải chắc rằng nó đủ ngọt ngào. Con gái thường nhắm mắt khi hôn để tận hưởng sự ngọt ngào đó. Còn con trai thường mở mắt để nhìn thấy sự mãn nguyện trên khuôn mặt bạn gái lúc này. Và cứ thế, môi chạm môi và nụ hôn bắt đầu. Ngược lại, khi ánh mắt người ấy chưa dành cho bạn lúc này, có thể người ấy chưa thật sẵn sàng với nụ hôn thì bạn đừng cố ép nhé.

Khi bạn thật vọng về với nụ hôn đầu tiên!

Thông thường, khi lần đầu tiên thực hiện một việc mà từ trước bạn chưa từng làm, có thể nó sẽ không được hoàn hảo như bạn tưởng tượng. Vì vậy, bạn không cần phải quá thất vọng về bản thân nếu bạn rơi vào trường hợp đó. Cũng có thể đây là nụ hôn đầu đời của bạn, nhưng với đối phương thì không. Bạn e ngại nụ hôn này không đủ chứng minh tình yêu của bạn. Hãy nhớ rằng tất cả tình cảm xuất phát từ sự chân thành đều đáng quý cả. Và nếu bạn đã thực hiện nụ hôn đầu đời với tất cả cảm xúc và tình yêu, dù vọng về, nhưng với người yêu bạn nó vẫn luôn đủ ngọt ngào.

Sao nụ hôn vô vị đến thế!

Khi bạn chưa sẵn sàng và bạn cố thử cảm xúc với một người nào đó bằng một nụ hôn thì có thể nụ hôn đó sẽ vô cùng buồn tẻ. Hãy chỉ dành những nụ hôn cho người mà bạn cảm thấy yêu thực sự. Khi đó bạn mới cảm thấy được sự ngọt ngào của những nụ hôn.

Trường hợp khác, nếu bạn hôn người yêu mà không có cảm giác gì thì bạn cần xác định kỹ lại tình cảm đó, liệu có phải là tình yêu hay chỉ là một dạng tình cảm nào khác mà chính bạn đã ngộ nhận là tình yêu. Đừng để mọi thứ đi quá xa hơn nữa đến nỗi bạn không thể kiểm soát nổi.

3. Khi bạn muốn thử nếm trái cấm

Tuổi dậy thì là tuổi tò mò và thích khám phá. Khi đã có người yêu lại càng muốn khám phá hơn. Nhất là khi bạn cho rằng tình yêu mình đã đủ chín. Bạn nghĩ mình đủ trưởng thành, đủ trách nhiệm để “nếm trái cấm” và cả hai tình nguyện đến với nhau. Thế nhưng có một số trường hợp, các bạn trai lúc nào cũng muốn người yêu mình chứng minh tình yêu bằng cách dâng hiến. Còn các bạn nữ vì sợ người yêu bỏ rơi nên đành đồng ý dù bản thân chưa thực sự sẵn sàng.

Đối với các bạn, tất cả còn quá đơn giản. Nhưng khi bạn “vượt rào” một lần, thì sẽ có lần thứ hai. Nếu các bạn chưa biết cách phòng tránh thai và phòng tránh các bệnh lây



qua đường tình dục thì khả năng mang thai ngoài ý muốn và nhiễm bệnh tình dục là rất cao. Các bạn nên thận trọng trong những mối quan hệ. Hãy tìm hiểu các biện pháp bảo vệ mình trước khi sẵn sàng nếm “trái cấm” bạn nhé.

4. Bạn đã sẵn sàng tìm hiểu chuyện người lớn?

a. Quan hệ tình dục là gì?

Quan hệ tình dục (hay còn gọi là giao hợp, làm tình, làm chuyện người lớn) là hành vi đưa bộ phận sinh dục nam vào bên trong bộ phận sinh dục nữ. Xét về mặt sinh học, đây là phương pháp duy trì nòi giống cơ bản của loài người. Xét về mặt cảm xúc, đây là cách thức thể hiện tình yêu ở mức độ cao nhất của con người.

b. Bao nhiêu tuổi thì có thể quan hệ tình dục?

Trên thế giới, mỗi quốc gia đều có quy định về tuổi kết hôn theo đúng pháp luật của nhà nước. Thế nhưng chưa có một luật lệ nào quy định bao nhiêu tuổi thì mới được phép quan hệ tình dục. Ở Việt Nam, việc quan hệ tình dục trước hôn nhân càng không được khuyến khích. Tuy nhiên, việc gì càng bị cấm đoán thì dường như các bạn trẻ lại càng khao khát thực hiện. Không ít hậu quả để lại chỉ vì những khao khát khám phá câu chuyện người lớn. Sau đây là một số lời khuyên dành cho bạn:

Bạn chỉ nên quan hệ tình dục khi cả hai đã sẵn sàng. Khi bạn dành cho ai đó nụ hôn đầu đời, đơn giản bạn chỉ mất nụ hôn trót lưỡi đầu môi. Thế nhưng khi bạn “vượt rào”, mọi thứ không đơn giản như thế. Sau một thời gian yêu nhau, những cử chỉ thân mật, những cái nắm tay, những cái ôm và những nụ hôn ngọt ngào dường như chưa đủ để hai bạn thể hiện tình cảm dành cho nhau. Các bạn muốn nhiều hơn thế. Nhưng bạn lại lo lắng rằng liệu điều này có sai trái hay không? Và cha mẹ có la mắng hay không khi phát hiện sự việc, thường sẽ có một thời gian đấu tranh gay gắt trong chính bạn. Khi lý trí chẳng thể thắng nổi con tim. Bạn hãy chắc chắn rằng bạn đã sẵn sàng để thực hiện cuộc trải nghiệm này. Đặc biệt, hãy dành lần đầu tiên cho người bạn thật sự yêu thương và xứng đáng.

Biết cách phòng tránh thai và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Ngoài việc chuẩn bị một tâm lý thoải mái

và sẵn sàng cho cuộc yêu, bạn cũng nên trang bị cho mình các biện pháp phòng tránh thai và các bệnh truyền nhiễm lây qua đường tình dục ngay ở lần đầu tiên. Điều này sẽ giúp cho bạn tự tin hơn. Bao cao su luôn là biện pháp tốt nhất được khuyến khích sử dụng cho độ tuổi của các bạn. Các bạn trai nên đeo bao cho cậu nhỏ ngay khi cậu nhỏ hưng phấn và bắt đầu muốn xâm nhập đến khu “đôi vệ nữ”. Ngoài ra bạn gái có thể sử dụng thuốc tránh thai hàng ngày theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ.

Lựa chọn không gian lãng mạn, an toàn. Thật tuyệt vời nếu có thể lựa chọn không gian đủ an toàn, vệ sinh và riêng tư cho những trải nghiệm thú vị và mới mẻ này.

Thận trọng khi bạn trai muốn quan hệ tình dục với bạn gái chưa đủ 16 tuổi. Khi thực hiện hành vi quan hệ tình dục với bạn gái chưa đủ 16 tuổi, không may nếu bị bạn gái hoặc gia đình bạn gái biết chuyện và thưa kiện thì thật rắc rối cho bạn trai. Bạn trai có thể bị khép vào các tội xâm hại tình dục trẻ em và chịu trách nhiệm trước pháp luật. Vì vậy, mong các bạn trai đã đủ 16 tuổi hãy thận trọng nhé!

c. Khúc dạo đầu

“Trước khi quyết định quan hệ tình dục, các bạn ĐỪNG QUÊN chọn và sử dụng biện pháp tránh thai phù hợp. Các cặp đôi thường tạo sự hưng phấn cho nhau bằng “khúc dạo đầu” nhằm giúp nhau đạt được những cảm xúc tốt nhất trước khi quan hệ tình dục thật sự. Khúc dạo đầu thường

bắt đầu bằng những nụ hôn. Bạn có thể dành cho nhau những nụ hôn ngọt ngào ở môi và bất cứ chỗ nào. Cùng với đôi bàn tay và các ngón tay, tạo nguồn cảm hứng, vuốt ve những vùng nhạy cảm của đối phương. Hãy chắc chắn mọi thứ dường như đã sẵn sàng cho cuộc yêu.

Khúc dạo đầu giúp bạn và đối phương đạt được những khoái cảm tốt nhất. Khúc dạo đầu có thể nhanh hay chậm tùy cặp đôi, nhưng nên có. Bởi vì bộ máy sinh dục ở bạn trai thường được đánh thức rất nhanh. Nhưng đối với bạn gái, cần thêm ít thời gian để nước từ đầu nguồn có thể kịp về cửa sông bạn nhé! Mọi thứ sẽ trơn tru và dễ dàng hơn khi “cô bé” đủ ướt át để tạo điều kiện cho sự thâm nhập của cậu nhỏ.

d. Lần đầu tiên

Khi mọi thứ đã sẵn sàng, bạn trai sẽ “mặc áo” (bao cao su) cho “cậu nhỏ” và đưa “cậu” vào bên trong “cô bé”. Ở lần đầu tiên, bạn trai có thể dùng tay để hỗ trợ cậu nhỏ tìm đúng đường đi của mình. Bạn trai nhẹ nhàng đẩy “cậu nhỏ” tiến vào trong. Ngay lập tức, “cô bé” với độ co giãn hoàn hảo sẽ ôm chặt lấy “cậu nhỏ”. Khi tiến vào trong được khoảng 3-4 cm, có thể bạn trai sẽ cảm nhận được sự có mặt của một lớp màng mỏng ngăn cản sự thâm nhập. Lớp màng mỏng này được gọi là màng trinh. Có nhiều người cho rằng việc rách màng trinh sẽ làm cho bạn gái đau đớn tột cùng và chảy rất nhiều máu. Điều này gây tâm lý hoang mang, lo sợ cho các

bạn gái. Thật ra, nếu việc khởi động đã đủ ướt át, bạn trai thao tác đủ nhẹ nhàng thì việc này không hề gây đau cho bạn gái. Bạn gái có thể chỉ bị rỉ một ít máu mà thôi. Một số trường hợp màng trinh dày, có thể gây đau một chút cho bạn gái. Vì vậy, bạn trai nên trấn an để tạo tâm lý thoải mái cho bạn gái của mình trước khi bắt đầu. Trong suốt “cuộc yêu”, hai bạn dường như hòa làm một, khoái cảm và hạnh phúc.

e. Xuất tinh sớm – nỗi lo của bạn trai

“Chưa đi đến chợ đã rơi hết tiền”, câu nói ám chỉ chuyện dở khóc dở cười của hiện tượng xuất tinh sớm. Nguyên nhân là do các chàng chưa có một kỹ thuật tốt và cũng khó lòng kiềm chế sự hưng phấn khi lần đầu tiên được môn trớn. Hoặc có thể, sức khỏe của bạn trai không tốt, stress, tâm lý cũng là một yếu tố gây xuất tinh sớm. Vì vậy, trong lần đầu tiên của chàng, các nàng cũng đừng quá thất vọng khi bạn trai của mình chưa làm bạn thỏa mãn thật sự. Đối với một bạn trai chưa từng trải, chưa tích lũy nhiều kinh nghiệm tình trường thì hiện tượng này cũng là dễ hiểu. Vì vậy, bạn gái có thể an ủi, động viên bạn trai mình thay vì tỏ ra phàn nàn hay thất vọng.

Và nếu trong những lần sau, sự việc cứ tiếp tục lặp lại thì thật sự nó sẽ trở thành một cơn ác mộng dành cho các bạn trai. Nếu thời gian của cuộc yêu duy trì không quá hai phút được xem là xuất tinh sớm. Xuất tinh sớm làm cho bạn trai kém tự tin trước bạn gái.

Trong trường hợp này, các bạn trai cần có những biện pháp để cải thiện tình hình của mình. Sau đây là một số lời khuyên cho bạn trai:

- *Tạo tâm lý thoải mái nhất có thể*

Tâm lý lo lắng, sợ hãi là nguyên nhân cơ bản gây xuất tinh sớm ở cánh mày râu. Có thể do đây là lần quan hệ tình dục đầu tiên, nên bạn trai sẽ kém tự tin về bản thân. Một vấn đề khác là tâm lý lo sợ bị mọi người phát hiện, đặc biệt là cha mẹ. Chính vì tâm lý không thoải mái này khiến bạn trai stress và ảnh hưởng đến thời gian của cuộc yêu. Trong tình trạng này, bạn trai nên thả lỏng bằng cách hít thở sâu, trò chuyện cùng bạn gái để bạn thấy thoải mái hơn. Khi đã chắc chắn an toàn, bạn trai còn lo lắng gì nữa mà không thể hiện bản lĩnh đàn ông của mình nào!

- *Điều kiện sức khỏe đảm bảo cho cuộc yêu*

Nếu trước khi thực hiện cuộc yêu, bạn trai làm việc quá sức, mất ngủ, mệt mỏi căng thẳng do stress... thì đó cũng là một trong những nguyên nhân gây xuất tinh sớm. Thay vì cố sức, bạn trai nên dành nhiều thời gian cho việc nghỉ ngơi, ăn uống đủ chất bồi dưỡng sức khỏe, tắm rửa sạch sẽ để giữ một thể trạng tốt nhất cho cuộc yêu. Khi tinh thần hoàn toàn thoải mái, thể trạng ổn định chắc chắn bạn sẽ mang đến cho bạn gái mình thời gian yêu đương như mong đợi.

f. Giữ lửa tình yêu sau “cuộc yêu”

Bạn có biết, sau khi đạt cực khoái, nhiều loại hoocmôn tiết ra từ não như endorphins, oxytocin và prolactin hoàn toàn tốt cho sức khỏe của cả phụ nữ và nam giới. Khi cả hai được thỏa mãn về mặt tình dục, có thể rằng sau đó bạn sẽ thấy tinh thần mình thoải mái hơn, làm việc hiệu quả hơn. Sau cuộc yêu, thường các bạn trai thối mệt như cuộc chạy marathon vừa kết thúc. Dù sớm hay muộn, việc đạt cực khoái khi làm tình ở nam giới là điều chắc chắn xảy ra. Bạn trai dễ dàng chìm vào giấc ngủ ngon lành ngay sau đó. Ngược lại, có thể do bạn trai “về đích” quá sớm hoặc một số yếu tố khác mà bạn gái vẫn chưa đạt cực khoái của mình. Lúc này, bạn gái sẽ thấy trần trọc khó ngủ. Dẫn đến một số trường hợp bạn gái cho rằng bạn trai kém quan tâm đến mình và chỉ nghĩ đến cảm xúc của bản thân. Vì vậy, sau cuộc yêu, bạn trai nên vuốt ve, âu yếm bạn gái một chút. Nói với cô ấy một vài lời tình cảm lãng mạn trước khi chìm vào giấc ngủ.

g. Trường hợp đặc biệt: Bạn trẻ hãy cẩn thận!

Hiện nay trên thị trường có bán tràn lan rất nhiều loại thuốc kích dục dành cho cả nam lẫn nữ. Các loại thuốc này chủ yếu được nhập từ nước ngoài vào Việt Nam bằng nhiều con đường khác nhau. Thật ra, tại Việt Nam, những loại thuốc này chỉ được khuyên dùng cho các cặp vợ chồng mắc phải các trường hợp sau đây: yếu sinh lý, nhu cầu tình dục giảm, lãnh cảm, sức khỏe yếu... Trong trường hợp này, dưới

sự chỉ định của bác sĩ, thuốc có tác dụng tích cực trong việc cải thiện đời sống chăn gối của các cặp vợ chồng. Và đó là tác dụng mà nhà sản xuất thuốc mong muốn.

Thế nhưng, nhiều thành phần xấu đã lợi dụng các đặc tính của thuốc để làm việc xấu. Trên thị trường, thuốc kích dục được bán với nhiều hình thức sản phẩm khác nhau. Có thể dạng một lọ nước hoa, kẹo cao su, dạng bột thậm chí là dạng lỏng không màu, không mùi, không vị. Vì vậy, chỉ cần một thủ thuật nhỏ, kẻ xấu có thể hòa trộn thuốc này với các loại thức ăn, đồ uống khác nhau, dẫn dụ bạn người hoặc dùng thử. Không khó khăn để kẻ xấu lừa các bạn gái, đặc biệt là các bạn gái mới lớn còn non kinh nghiệm. Khi đã ngấm thuốc, bạn gái có thể cảm thấy cơ thể mình nóng râm



ran, mắt lơ đãng, tăng ham muốn, âm đạo tiết dịch nhờn và căng lên, có thể chủ động quan hệ tình dục với người khác. Đối với bạn trai, dương vật sẽ cương cứng nhanh chóng, chủ động muốn quan hệ tình dục và duy trì thời gian quan hệ tình dục lâu hơn. Vì vậy, các bạn trẻ, cả nam lẫn nữ hãy thật thận trọng và lường trước những tình huống xấu có thể xảy ra với mình.

Các bạn cần lưu ý:

- *Quen bạn bè khác giới nên chọn lọc*

Việc kết bạn với nhiều người trên mạng xã hội là chuyện rất bình thường. Thế nhưng từ việc kết bạn trên mạng, sẽ có những trường hợp các bạn muốn gặp nhau để trò chuyện và phát triển tình cảm. Từ những người bạn mà bạn quen qua mạng xã hội, những thông tin mà bạn biết về đối phương có hẳn là sự thật? Vì vậy, tốt nhất bạn nên cẩn trọng với chuyện tình cảm từ thế giới ảo ra cuộc sống thực tế. Có thể bạn sẽ bị thất vọng vì ngoại hình, tính cách, thậm chí bạn bị xâm hại trong các trường hợp lừa gạt, dụ dỗ.

- *Lần đầu tiên hẹn hò nên quan sát*

Trong lần hẹn hò đầu tiên với một anh chàng hay một cô nàng mới quen, các bạn nên chú ý quan sát. Hãy nhìn vào mắt đối phương để xác nhận người ấy là người chân thành, không phải là kẻ xảo trá. Nếu gặp phải những anh chàng quá từng trải, hoặc ánh mắt, cử chỉ của anh ta không được lịch sự, bạn nên thận trọng hơn nữa. Và nếu có thể, bạn nên chủ động kết thúc buổi hẹn hò nhanh nhất có thể.

- *Không nên gửi nước hoa khi bạn trai mới quen đưa cho bạn*

Với một chai nước hoa nhỏ, đã mở nắp sẵn và anh ấy đề nghị bạn gửi để test mùi, hoặc với một chiếc khăn mùi xoa đã tẩm thuốc thì hãy đề phòng. Hãy giả vờ rằng bạn bị dị ứng mùi nước hoa, hoặc bạn giả vờ gửi nhưng không hít vào. Dù lời đề nghị của anh ta là tốt hay xấu, tốt nhất bạn cũng nên cảnh giác và thận trọng, có rất nhiều bạn gái bị đánh thuốc mê bằng cách này.

- *Không nên thử ăn các loại kẹo cao su có bao bì lạ mắt hoặc không có bao bì rõ ràng.*

Thật lịch sự khi bạn trai mới quen mời bạn dùng kẹo cao su. Bạn nên vui vẻ nhận và cảm ơn anh ta vì điều đó. Khi chưa đủ quen biết lâu dài, hãy chắc chắn bạn phải đảm bảo an toàn cho chính mình.

BÀI 2

「Giới trẻ và trào lưu sống thử」

BẠN CÓ BIẾT?

“Sống thử” hay “sống thử trước hôn nhân” là cụm từ dùng để chỉ một hiện tượng xã hội, theo đó các cặp nam nữ về sống chung với nhau như vợ chồng, nhưng không tổ chức hôn lễ cũng như đăng ký kết hôn.

Hiện nay sống thử được xem là một vấn đề xã hội của giới trẻ và để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng. Thật ra sống thử không xấu, trong quá trình sống thử hai bên cũng có được nhiều trải nghiệm. Tuy nhiên nó cũng có rất nhiều mặt trái. Vì thế bạn nên cân nhắc thật kĩ trước khi có ý định “góp gạo thổi cơm chung”.

1. Những điều được trong sống thử

1.1. Hai bạn sẽ hiểu nhau hơn

Bình thường khi hai bạn hẹn hò mọi thứ sẽ rất khác khi hai người sống cùng nhau. Lúc hẹn hò ban đầu, mọi thứ đều chín chu nhất có thể. Bạn trai lúc nào cũng gọn gàng, bạn gái lúc nào cũng sạch sẽ, thơm tho. Nhưng khi về chung một mái nhà, việc ăn mặc, nói năng hay cư xử, các thói quen tật xấu của nhau cũng được bộc lộ. Chính vì vậy bạn dễ dàng hiểu đối phương và thông cảm cho đối phương hơn.

1.2. Biết được mức độ hòa hợp của hai bạn

Khi yêu đối phương luôn là tất cả. Nhưng khi dọn về sống chung nhà, nghĩa là hai bạn đang sống như một gia đình với tư cách một cặp vợ chồng thực sự, tiếp xúc lâu dần bạn sẽ nhận thấy đối phương có thật sự thích hợp với mình không thông qua các thói quen. Có những thói quen mình có thể chấp nhận. Nhưng chắc chắn không phải tất cả.

1.3. Thực tập kỹ năng gia đình

Bạn đang là một người chồng, bạn đang là một người vợ thật sự. Và bạn biết nhiệm vụ của một người chồng người vợ là như thế nào. Bạn gái có thể nấu ăn, giặt giũ. Bạn trai có thể rửa chén, lau nhà. Các bạn có thể chia sẻ công việc nhà cùng nhau. Nên việc sống thử sẽ giúp bạn rèn luyện kỹ năng làm chồng và làm vợ.

2. Mặt trái của sống thử

2.1. Mất ý nghĩa cho cuộc hôn nhân sau này

Khi sống thử hay kết hôn là thật sự cả hai đều hiến dâng tình yêu và thể xác cho nhau. Chính vì vậy khi đã về cùng một mái nhà, mọi thứ đã quá nhàm chán, bạn cũng chẳng còn thấy hứng thú gì khi nói đến chuyện ra mắt gia đình hai bên hay một cái đám cưới đàng hoàng. Đêm tân hôn ngọt ngào cũng không còn quan trọng. Nếu sau này hai bạn có thể tiến tới hôn nhân thì không sao nhưng nếu chia tay thì người con gái có thể chịu nhiều thiệt thòi.



2.2. Ảnh hưởng đến sức khỏe nữ giới

Vì là sống thử nên chắc rằng bạn không có nhiều kiến thức giới tính để bảo vệ sức khỏe của mình. Do không muốn có con nhỏ nên đôi khi nhiều bạn sử dụng viên uống tránh thai khẩn cấp một cách thường xuyên gây nguy hại cho sức khỏe của các bạn nữ. Nhiều trường hợp có thể gây vô sinh hoặc mang thai ngoài ý muốn. Việc nạo phá thai rất nguy hiểm đến sức khỏe thậm chí tính mạng các bạn nữ.

2.3. Ảnh hưởng tới danh dự

Khi bạn còn là sinh viên, bạn từng sống thử, sau đó thấy không hợp và chia tay là chuyện rất bình thường. Sau này khi bạn đi làm và muốn lập gia đình thật sự, nếu vô tình có ai đó phát hiện ra bạn lúc trước đã từng sống thử, chắc rằng mọi người sẽ có cái nhìn khác về bạn. Đặc biệt, khi vợ hoặc chồng sắp cưới của bạn biết được sự thật thì họ sẽ rất buồn và điều này có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc của chính bạn.

2.4. Âm ảnh quá khứ và thiếu tự tin suốt đời

Khi bạn lập một gia đình mới. Bạn có chồng và có con, có một gia đình hạnh phúc. Nhưng chính bạn lúc nào cũng bị ám ảnh về quá khứ của mình. Bạn sợ chồng mình biết và không còn yêu thương, tôn trọng bạn nữa. Và bạn cũng sợ mất đi hình ảnh người mẹ mẫu mực bấy lâu mà bạn đã cố xây dựng nên. Bạn luôn có cảm giác lo lắng cho dù bạn là người thành đạt như thế nào. Chưa kể đến các trường hợp

bị người tình cũ chụp ảnh khóa thân, lấy các tin nhắn hay cuộc điện thoại yêu thương nồng nàn lúc trước với ý đồ xấu: tố tụng bạn, hay phá vỡ hạnh phúc gia đình bạn. Nếu điều này xảy ra thì hết sức là đáng tiếc.

2.5. Để lại vết thương cho nhau

Vì sống thử nên thường cả hai không cần cố gắng. Khi có sự bất hòa xảy ra, các bạn dễ dàng đối xử tệ bạc với nhau. Hạnh phúc dễ dàng mất đi khi có xung đột giữa hai bên. Khi đường ai nấy đi các bạn có thể dành cho nhau những lời lẽ thậm tệ nhất, thậm chí xô xát. Chính điều này tạo ra một vết thương lớn trong lòng mỗi người. Sau này khi đã có đối tượng mới, chắc hẳn các bạn sẽ khó lòng yêu thương và tin tưởng vì ám ảnh chuyện đã qua.

BÀI 3

Kết hôn

BẠN CÓ BIẾT?

Kết hôn là một sự kiện quan trọng bậc nhất cuộc đời mỗi con người. Sự kiện này đánh dấu kết thúc của cuộc sống cô đơn và bắt đầu những tháng ngày sống và sinh con cái với người bạn đời. Xét về mặt pháp luật, khi bạn trai đủ 20 tuổi, bạn gái đủ 18 tuổi, các bạn đủ điều kiện đăng kí kết hôn. Xét về góc độ xã hội, hôn nhân là sự gắn kết tự nguyện của người đàn ông và người phụ nữ. Đôi uyên ương sẽ nguyện thề yêu thương, chung thủy và gắn bó với nhau trọn đời, khi ốm đau cũng như khỏe mạnh, lúc thuận lợi cũng như khó khăn. Hơn hết, họ sẽ làm mọi điều để mang lại niềm hạnh phúc cho nhau.

1. Trải qua bao nhiêu mối tình bạn mới nên kết hôn

Mỗi người bắt đầu yêu ở một độ tuổi khác nhau. Số người yêu trong cuộc đời của mỗi người trước khi kết hôn cũng khác nhau. Không có một giới hạn chính xác cho số lượng bạn cần có để chứng minh bạn đã trưởng thành và sẵn sàng cho việc kết hôn. Có người yêu và cưới được người mình yêu từ tuổi học trò. Có người thăng trầm, trải qua nhiều mối tình cay đắng mới tìm được hạnh phúc đích thực. Nhưng có khi một người mãi không tìm được hạnh phúc cho riêng mình. Bạn hãy luôn cố gắng sống tốt từng ngày, dù cuộc đời của bạn có khắc nghiệt tới đâu. Hãy cứ trải nghiệm, đến khi nào bạn cảm thấy đủ an toàn và cập bến.

2. Lựa chọn đối tượng kết hôn như thế nào?

Mỗi người một cách suy nghĩ, nên mỗi người lựa chọn đối tượng để yêu và kết hôn là không giống nhau. Có người thích vẻ hào nhoáng bên ngoài. Có người thích người tài cao học rộng. Thậm chí có người kết hôn vì sự sắp



đặt của gia đình hai bên. Hãy nhớ rằng, hôn nhân là sự tự nguyện của hai người. Không ai có quyền bắt ép bản thân mình. Có chăng, chính mình cố gượng ép vì một điều gì đó hoặc một ai đó.

- ***Hãy kết hôn với một người vì tình yêu.*** Cả hai nên cùng có quan điểm sống và cùng hướng về một tương lai chung. Hôn nhân sẽ vững bền hơn nếu đi cùng tình yêu. Nếu bạn không có tình yêu thì chắc chắn hôn nhân sẽ dễ dàng kết thúc. Bạn nên kết hôn với người mình yêu, và người yêu mình. Có như vậy hai người mới dễ dàng thông cảm và chia sẻ, hi sinh và cùng nhau vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống. Có tình yêu ắt sẽ có đồng lòng, còn không yêu thì mặc nhiên “chìm xuống mạnh ai nấy lợi”.

- ***Tuyệt đối không bao giờ kết hôn với một kẻ thiếu đạo đức, ghen tuông, ích kỉ.*** Đạo đức con người cũng là một tiêu chuẩn mà bạn cần quan tâm. Trong thời gian yêu đương, bạn đừng đánh giá đạo đức người yêu bằng những việc người đó làm với bạn. Đương nhiên, lúc người ta muốn tán tỉnh bạn hay muốn chiếm lấy trái tim bạn, người ta sẽ luôn đối xử tốt với bạn. Bạn nên quan sát việc người ấy đối xử gia đình, bạn bè và mọi người như thế nào. Có điều chắc chắn rằng, nếu người ấy không đối xử tốt với cha mẹ mình thì chẳng thể đối xử tốt với bất kì ai trên đời.

3. Bạn nên kết hôn ở tuổi nào là thích hợp?

Cha mẹ thì lúc nào cũng muốn con cái sớm yên bề gia thất, ngược lại các bạn thì muốn thỏa thích vui chơi trước đã. Bạn kết hôn ở tuổi bao nhiêu không quan trọng. Đương nhiên là bạn phải đủ tuổi theo pháp luật. Bạn hãy kết hôn khi nào tình yêu của hai bạn là đủ lớn, hai bạn cảm thấy thật sự mình cần có một gia đình và mình muốn chăm sóc cho gia đình ấy, đủ trách nhiệm và đủ sự chia sẻ với đối phương trong cuộc sống.

Bởi vì hôn nhân không chỉ có tình yêu mà còn có cả trách nhiệm nữa. Và muốn chăm lo cho gia đình ấy, giữ được cái hạnh phúc lâu bền, bạn phải có một công việc và có một thu nhập ổn định. Tiền không phải là tất cả nhưng nhiều gia đình tan vỡ vì chuyện tiền bạc. Có những bạn gái nghĩ rằng mình đẹp thì chồng sẽ lo hết cho mình. Việc của mình là hưởng và làm đẹp mà thôi. Đây là một suy nghĩ sai lầm. Khi gánh nặng gia đình đè lên vai người đàn ông, người chồng sẽ dễ đâm ra mệt mỏi, xem thường vợ và dễ có nguy cơ ngoại tình. Khi hạnh phúc gia đình không còn, thì bạn sẽ không còn chỗ dựa nào. Tốt nhất bạn nên học cách tự lập tài chính. Ngược lại, một người chồng không chí thú làm ăn mà suốt ngày rượu chè, cờ bạc, đánh đập vợ con thì vợ con cũng không thể tôn trọng, hạnh phúc gia đình sớm muộn cũng mất đi.

Việc kết hôn ở độ tuổi nào, đối tượng bạn muốn kết hôn là ai không phải là vấn đề quan trọng hàng đầu. Chúng ta

không nên nghe theo lời bất kì ai mà quyết định vội vàng để sau này hối hận. Để chuẩn bị tốt cho cuộc hôn nhân, mỗi người chúng ta phải có việc làm phù hợp, ý thức trách nhiệm cho gia đình, biết thông cảm và chia sẻ với người bạn đời của mình.

4. Bạn thích sống độc thân

Không ít phụ nữ trên 35 tuổi hay những người đàn ông trên 40 tuổi mà họ vẫn chưa lập gia đình. Có thể họ có điều kiện không tốt về ngoại hình, tài chính, nhân thân... nên họ chưa thể lập gia đình. Nhưng rất nhiều người thực sự không muốn lập gia đình, họ thích sống độc thân. Đương nhiên là khi bạn bước vào tuổi này mà chưa có gia đình, cha mẹ bạn là người sốt ruột hơn cả.



Trường hợp không muốn lập gia đình có hai nguyên nhân. Một là có thể bạn đã từng vấp ngã trong tình yêu, bạn nhận một cú sốc quá lớn trong chuyện tình cảm hoặc bạn chứng kiến điều đó từ người thân của bạn. Vì vậy mà bạn dè dặt và không muốn mở lòng yêu thương nữa. Hai là đơn giản bạn là người thích sống độc thân. Bạn vui vẻ hòa đồng với

tất cả mọi người. Nhưng mọi thứ chỉ dừng lại ở mức độ tình bạn. Và bạn hài lòng với mối quan hệ đó.

Nếu bạn rơi vào một trong hai trường hợp trên thì cũng đừng vội vàng kết hôn vì lời thúc giục của gia đình hay vì thương hại một người quá yêu thương mình. Cả hai điều này rất nguy hiểm, khi bạn là người chưa sẵn sàng cho cuộc hôn nhân, nó rất dễ dàng bị đổ vỡ, và sau khi đổ vỡ có thể người bị tổn thương chính là bạn. Vì vậy đừng quá quan tâm mọi người nói gì sau lưng bạn. Bạn hãy quan tâm rằng bạn có hài lòng với cuộc sống hiện tại hay không? Nếu hài lòng thì hãy tiếp tục, còn không hài lòng thì hãy thử thay đổi nó một chút khi bạn muốn. Cuộc sống là của bạn nên hãy sống theo cách mà bạn thấy thoải mái và vui vẻ nhất có thể.

5. Trường hợp đặc biệt: Bạn là người đồng tính

Khi được sinh ra có ba điều mà mỗi người chúng ta không có quyền lựa chọn đó là: gia cảnh, tên của bạn và giới tính của bạn. Có thể bạn được sinh ra trong cơ thể của một bé trai, nhưng kết cấu bên trong tâm hồn chưa hẳn là như thế. Và một ngày, khi đã dậy thì, bạn cảm nhận một con người khác tồn tại trong mình. Bạn có những điểm khác biệt với bạn bè cùng giới đồng trang lứa. Lúc đó bạn sẽ suy nghĩ như thế nào về bản thân?

Có nhiều bạn khi rơi vào tình cảnh này lại đâm ra hờn trách cha mẹ mình tại sao sinh ra mình như thế. Nhưng hơn ai hết cha mẹ là người mong bạn khỏe mạnh và sống

tốt. Tất cả sự khác biệt trong cơ thể bạn đều do tạo hóa, hay nói một cách khoa học hơn là do đột biến. Tuy nhiên, có một số bạn đồng tính do môi trường sống, cách giáo dục của cha mẹ hay bị ảnh hưởng từ bạn bè. Khi bạn biết mình là người đồng tính, bạn không cần phải xấu hổ vì điều đó. Bởi vì bạn không mắc một căn bệnh hay phạm bất kì một tội danh nào. Mỗi một con người sinh ra có quyền yêu và được yêu như chính bạn mong đợi. Hãy sống như cách bạn muốn. Mọi người xung quanh chắc chắn sẽ tôn trọng tình yêu chính đáng của các bạn. Để sống tốt hơn, sau đây là một số lời khuyên dành cho các bạn:

Đừng cố che giấu mọi thứ

Có thể ngay từ khi còn nhỏ bạn đã thấy sự khác biệt của bản thân so với các bạn cùng độ tuổi và cùng giới tính với mình. Bạn thích chơi người máy thay vì là búp bê như các các bạn nữ khác. Bạn không thích chơi đá bóng như các bạn



trai khác... Khi bạn không thích thì đừng cố ép bản thân mình. Bạn nên chia sẻ cùng cha mẹ về suy nghĩ của mình và chắc chắn bạn sẽ được thông cảm.

Đến lứa tuổi dậy thì, cơ thể của bạn có nhiều đổi khác. Bạn thích ngắm nghía vẻ đẹp của một bạn cùng giới với mình. Và cũng có thể bạn say mê một bạn học cùng lớp. Lúc nào bạn cũng nghĩ về người ấy và muốn gần gũi quan tâm người ấy. Thật khó để xác định người ấy có giống bạn hay không. Bạn cũng sẽ lo lắng rằng tất cả mọi người sẽ xa lánh bạn khi bạn không giống mọi người, rằng bạn có tình cảm với người cùng giới. Đặc biệt điều lo sợ nhất là bạn sẽ mất đi một người bạn thân. Chính vì vậy, trong giai đoạn dậy thì này, các bạn thường cố che giấu mọi thứ liên quan đến cảm xúc và xu hướng giới tính của mình. Điều này thật sự không dễ chịu chút nào. Có vẻ như sẽ tốt hơn khi bạn bắt đầu chia sẻ và nhận được sự thông cảm từ gia đình và người thân.

Trên thực tế, có nhiều bạn trẻ đã phát hiện sự khác biệt trong giới tính của mình ngay từ khi còn bé. May mắn rằng, các bạn đã chia sẻ và được cha mẹ chấp nhận, định hướng đúng đắn cho các bạn về lối sống, phong cách... nên nhanh chóng, các bạn ấy bộc lộ giới tính (gọi là “come out”) và có được một cuộc sống vui vẻ và hạnh phúc. Không cần phải che giấu con người thật của mình với gia đình và xã hội.

Xác định rõ giới tính của mình

Đồng tính gồm có đồng tính nam (gay) và đồng tính nữ (lesbian). Đồng tính nam và nữ bao gồm những bạn cùng giới có sự thu hút về mặt tình yêu và thể xác với nhau. Tuy nhiên, dựa vào đặc điểm tính cách, diện mạo, đặc điểm thể hiện xu hướng tình dục, cả đồng tính nam và đồng tính nữ được chia thành nhiều nhóm khác nhau:

- ***Đồng tính nam (gay):***

Top (còn gọi là người ở trên) là người đóng vai trò thâm nhập. *Top* cũng là một động từ có nghĩa là “thâm nhập người khác”. Bề ngoài, các *Top* nhìn rất mạnh mẽ và nam tính không khác các chàng trai bình thường. Tuy nhiên các *Top* chỉ có ham muốn tình dục với người cùng giới mà thôi. Theo đó, các chàng *Top* chỉ thích thâm nhập bạn tình và không thích khi được thâm nhập. Trong nhóm gay, có thể nói *Top* ít chung tình nhất bởi đam mê khám phá và chinh phục những điều mới lạ từ nhiều bạn tình.

Bot (còn gọi là *Bottom*, người ở dưới) là người được thâm nhập. Các chàng *Bot* thường có ngoại hình và giọng nói kém nam tính, thậm chí một số bạn “ẻo lả” khi đã công khai giới tính. Một số trường hợp khác các bạn cố tạo vẻ nam tính cho bản thân để tránh sự chú ý của mọi người. Các *Bot* thường nặng tình với người con trai mình yêu. Khi yêu, cảm xúc của các bạn cũng mãnh liệt không khác gì so với cặp đôi nam nữ bình thường. Một số *Bot* có mong muốn trở thành nữ

giới, các bạn ấy có thể tiến hành tiêm hoocmon hoặc phẫu thuật chuyển giới.

Center (còn gọi là người ở giữa) là người vừa có thể đóng vai trò của Top, vừa có thể đóng vai trò của Bot. Cơ bản, *Center* có thể trải nghiệm đa dạng cảm xúc nhất trong nhóm đồng tính nam.

- ***Đồng tính nữ (lesbian):***

Femme là con gái rất nữ tính, thường để tóc dài. Chúng ta rất khó nhận biết một bạn gái bình thường khi dựa vào vóc dáng hay ngoại hình. *Fem* yêu và có ham muốn tình dục với một bạn gái thay vì là bạn trai. Trong mối quan hệ đồng tính, các *Fem* thường đóng vai trò là “vợ” của SB.

Soft butch, viết tắt là SB. SB có hai loại là SBC (cứng) và SBM (mềm)

SB cứng là con gái có phong cách, cử chỉ, cách ăn mặc, giọng nói mạnh mẽ giống như con trai. *SB cứng* thường cắt tóc ngắn, thích chơi các trò chơi của con trai. Vì vậy, *SB cứng* dễ dàng “come out” với những tính cách và sở thích của mình. Trong mối quan hệ đồng tính, SBC thường đóng vai trò làm “chồng”. Các bạn ấy luôn mong muốn được che chở, bảo vệ, chăm sóc cho cô gái của mình.

SB mềm là con gái có cá tính mạnh mẽ, nhưng vẫn giữ được sự nữ tính. Các bạn này thường để tóc dài, ăn mặc như con gái bình thường. Tuy nhiên các SBM dễ dàng thu hút các bạn trai lẫn gái bởi sự cá tính của mình. Nhưng các SBM

chỉ thích con gái mà thôi. Trên thực tế, không phải cô gái nào có cá tính cũng là SBM. Trong mối quan hệ đồng tính, các SBM có thể vừa đóng vai trò làm “chồng”, nếu bạn tình là Fem, ngược lại trong mối quan hệ với SBC hoặc trans guy thì bạn ấy có thể đóng vai trò là “vợ”. Fem và SBM thường thích là “les kín”, nghĩa là họ thường không “come out” như SBC hoặc Trans-guy.

Trans-guy hay *trans* là con gái thật sự mạnh mẽ, hơn cả SB cứng. Các Trans hoàn toàn cắt tóc ngắn. Ăn mặc, phong cách, giọng nói không khác một đứa con trai. Một số Trans-guy có điều kiện còn thực hiện việc phẫu thuật, tiêm hoocmon, uống thuốc... để trở nên nam tính hơn, thậm chí phẫu thuật chuyển giới để có thể trở thành một người con trai thật sự.

Đừng cố thể hiện mình khác mọi người

Một số ít bạn trẻ, khi nhận biết mình có xu hướng tình dục đồng giới, các bạn vô tư “come out” thể hiện tình cảm nơi công cộng. Có vẻ, như thế là một điều không hay khi bạn cố ý để người khác chú ý nhiều hơn. Ở ta, mọi người còn có cái nhìn chưa tích cực về thế giới thứ 3. Vì vậy, các bạn không nên khiến cái nhìn đó thêm khắt khe và khó chịu. Bởi tình yêu là chuyện của hai người, cho dù là tình yêu của một đôi nam nữ bình thường hay một cặp đôi đồng tính. Có nên chăng, khi gặp điều kiện và đối tượng thích hợp, bạn hãy thể hiện cá tính của bản thân thì sẽ tốt hơn.

Học cách chấp nhận

Hãy nhớ rằng không phải mọi người đều có xu hướng tình dục giống các bạn. Và không phải ai cũng đủ hiểu biết để thông cảm cho các bạn. Nên bạn hãy học cách chấp nhận một số điều. Khi bạn tỏ tình với người mà bạn thật sự thích và bạn nhận được lời từ chối. Thậm chí một ánh mắt khác lạ dành cho bạn. Hãy xin lỗi người ấy vì một sự nhầm lẫn và đề nghị người ấy tiếp tục làm bạn tốt của nhau. Chắc chắn sẽ khó với bạn, nhưng bạn phải học cách chấp nhận. Trong cuộc sống, bạn nên chăm chỉ làm việc và đối xử tốt với mọi người. Lâu dần mọi người sẽ xem bạn bình thường như bao người khác.

Yêu chân thành

Đối với các bạn đồng tính nữ, thật khó để các bạn bộc lộ xu hướng giới tính và dám thừa nhận tình cảm với một cô gái. Tình dục như là cách thể hiện cao nhất của tình cảm mà các bạn dành cho nhau. Và một khi đã gắn kết với nhau, tình yêu trở nên vô cùng bền chặt. Ngược lại, ở các bạn đồng tính nam, xu hướng tình dục được bộc lộ từ rất sớm. Đa số các chàng trai thường có xu hướng thay đổi bạn tình thường xuyên để tìm cảm giác lạ. Nhiều bạn gay không còn niềm tin vào tình yêu đồng giới. Mà thay vào đó là tìm đến nhau để thỏa mãn nhu cầu tình dục. Các bạn trai nên học lấy cách yêu chân thành và chung thủy với cùng một bạn tình. Điều này sẽ giúp bạn có một tình

yêu đích thực và tránh những nguy cơ lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục.

Chia sẻ, thông cảm khi chung sống cùng nhau

Không khó khăn để cặp đôi đồng giới về sống chung một mái nhà. Việc này sẽ giúp hai bạn hiểu và thông cảm với nhau hơn, chia sẻ cùng nhau những khó khăn trong cuộc sống. Đồng thời, tạo một niềm tin vững chắc cho đối phương.

Trải nghiệm tình dục đồng giới

Thời gian sống cùng nhau có thể mang đến những trải nghiệm tình dục tuyệt vời cho cả hai. Mặc dù cơ quan sinh dục của các bạn không dễ dàng ăn khớp và hòa hợp nhau theo nguyên tắc “chìa khóa - ổ khóa”. Nhưng bằng sự sáng tạo các bạn luôn có thể làm thỏa mãn đối phương bằng nhiều cách khác nhau. Đối với các bạn, chỉ cần một nụ hôn nồng cháy, một vài động tác mơn trớn là đã có thể làm cho cả hai dâng trào trong hạnh phúc. Bạn có thể tận hưởng những điều tuyệt vời này nhưng hãy học cách tự bảo vệ sức khỏe của bản thân và của bạn tình.

Mạnh mẽ đối mặt với gia đình và xã hội

Một trong những yếu tố quyết định các cặp đôi có thể bên nhau được hay không đó chính là mạnh mẽ đối diện với gia đình và xã hội. Có một số gia đình đồng cảm với con

mình khi nhận thấy những khác biệt của con trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Nhưng không phải cha mẹ nào cũng tuyệt vời như thế. Đương nhiên, khi lần đầu tiên chứng kiến việc con của mình quăn quýt với một bạn cùng giới tính, cha mẹ không khỏi ngạc nhiên và buồn giận. Việc la mắng hoàn toàn có thể xảy ra, thậm chí đánh đập, đuổi các bạn ra khỏi nhà. Hãy cố kiên nhẫn giải thích cho cha mẹ hiểu và chấp nhận. Tin rằng, thời gian và sự chân thành sẽ giúp các bạn vượt lên tất cả khó khăn để đến với nhau. Một khi rào cản gia đình không còn là vương bận thì những ánh mắt của xã hội có đáng gì. Điều quan trọng là các bạn phải có niềm tin tình yêu vào đối phương và mạnh mẽ đấu tranh vì nhau để giành lấy hạnh phúc. Và một khi đã có được hạnh phúc, xin các bạn hãy nắm chặt tay nhau để đi đến hết con đường. Bởi vì, trong thế giới của các bạn thật khó để tìm thấy nhau, thật khó có thể được bên nhau. Nên không có lý do gì khiến các bạn đánh mất hạnh phúc mà bạn đã cố gắng tìm thấy.

Đừng cố kết hôn với một người khác giới

Khi chính bạn không xác định được phương hướng cho cuộc đời. Bạn không dám thể hiện mình và bạn cố che giấu tất cả. Nhiều khi bạn không biết mình là ai. Tại sao mình lại như thế? Tại sao mình không giống mọi người? Còn cha mẹ và các thành viên trong gia đình lúc nào cũng hối thúc bạn kết hôn. Có thể trong một phút chốc nào đấy, bạn sẽ nghĩ mình đã sai và biết đâu một chàng trai hay một cô gái

có khả năng “bẻ thẳng” con người bạn. Và bạn lao vào một cuộc hôn nhân mà chính bạn đang cố gượng ép mà chẳng hề có cảm xúc. Mọi chuyện sẽ càng phức tạp hơn nếu xuất hiện một đứa trẻ. Có thể rằng, sau khi kết hôn, với một đứa trẻ ra đời, một số ít cặp đôi có cuộc sống hạnh phúc. Nhưng đa phần cuộc hôn nhân sẽ không thể bền vững. Khi hai bạn chia tay, thật quá bất công với đứa trẻ và cả người ấy. Mong rằng bạn sẽ không chọn con đường này cho riêng mình. Vì sau cùng, người tổn thương là bạn và những người thân của bạn.



BÀI 4

Hôn nhân đồng tính

BẠN CÓ BIẾT?

Trên thế giới có nhiều quốc gia công nhận hôn nhân đồng giới. Những người cùng giới tính có thể kết hôn với nhau. Có những luật lệ riêng cho những người đồng tính và hôn nhân của họ. Tại Việt Nam, từ ngày 1 tháng 1 năm 2015, Luật Hôn nhân và Gia đình đã thay từ “cấm” bằng từ “không thừa nhận” hôn nhân giữa những người cùng giới tính. Đó là sự chuyển biến trong nhận thức xã hội về vấn đề hôn nhân đồng giới.

1. Giới trẻ Việt “come out” ngày càng nhiều

Nói như vậy không có nghĩa là trước đây, số lượng các bạn gay và les ít hơn hiện tại. Rất khó thống kê một con số chính xác số lượng người đồng tính tại Việt Nam qua các thời điểm khác nhau. Bởi lẽ, nhiều bạn les kín và gay kín không muốn bộc lộ giới tính thật sự, hoặc họ không dám yêu người cùng giới tính với mình. Lý do có thể là mặc cảm với gia đình và xã hội, sợ bị dè bủ và xa lánh. Chắc chắn rằng các bạn ấy không hề có một cuộc sống thoải mái và vui vẻ chút nào.

Khi văn hóa nước ngoài du nhập vào Việt Nam ngày càng nhiều, mạng xã hội ngày càng phổ biến, các bạn trẻ Việt nhận thức được rằng có rất nhiều người giống mình. Và ở các đất nước khác, đồng tính là chuyện rất bình thường. Không có gì là ngạc nhiên khi người ta bắt gặp một cặp đôi đồng tính có những cử chỉ âu yếu nhau. Xã hội Việt Nam đã có cái nhìn thoáng hơn, mọi người có xu hướng cởi mở hơn về điều này. Chính vì vậy rất nhiều bạn trẻ muốn “come out” - công khai giới tính thật sự của mình.

Khi “come out”, các bạn sẽ dễ dàng tìm được người yêu và chia sẻ các vấn đề cùng bạn. Điều này chắc chắn giúp cuộc sống bạn hạnh phúc và vui vẻ hơn. Các bạn cũng có thể thoải mái thể hiện phong cách bản thân. Các bạn gay thích ăn mặc điệu đà, các bạn les có thể ăn mặc nam tính mà không ngần ngại. Đương nhiên, một số ít bạn phải đối mặt với việc bị bạn bè trêu chọc, dị nghị. Vì vậy, bạn cũng

nên chuẩn bị một tâm lý thật tốt để đối diện với những điều này. Một số bạn có điều kiện, có thể thực hiện chuyển giới bằng cách phẫu thuật, tiêm hoocmon để có thể trở thành giới tính thật của mình. Thật ra, việc mọi người nhìn vào bàn tán hay nói thế nào là chuyện không quan trọng, điều hạnh phúc nhất của các bạn đồng tính có lẽ là được cha mẹ mình thông cảm và chấp nhận. Suy cho cùng, chúng ta sống vì chính chúng ta. Vì vậy, hãy sống một cuộc đời của mình và vì mình. Không có lý do gì chúng ta phải nhìn ánh mắt người khác và sống theo ý họ. Chỉ khi ấy, bạn mới có được hạnh phúc thực sự.



2. Việt Nam và cái nhìn mới đối với hôn nhân đồng tính

Tại Việt Nam, có rất nhiều cặp đôi đồng tính đang sống cùng nhau. Thế nhưng, chưa có luật lệ nào công nhận cho hôn nhân đồng tính. Thật ra, xã hội Việt Nam đã có cái nhìn thiện chí hơn đối với các bạn đồng tính. Biểu hiện là nhiều cặp đôi đã tổ chức hôn lễ cùng nhau và sống hạnh phúc bên nhau như một cặp vợ chồng thật sự. Họ vẫn sống và làm việc như bao người khác. Nhiều cặp đôi sẵn sàng chia sẻ hạnh phúc của mình trên các trang mạng xã hội và được nhiều bạn trẻ nhiệt tình ủng hộ. Để gia đình thêm hạnh phúc, thậm chí họ xin con nuôi hoặc thực hiện thụ tinh nhân tạo để có con và sống có trách nhiệm hơn với gia đình nhỏ của mình. Thật sự mà nói, xã hội đã trở mình rất nhiều và tạo thêm cơ hội cho giới trẻ được sống là chính mình. Đó cũng là một tín hiệu đáng mừng cho các bạn trong giới đồng tính.

Hiện nay, trong luật hôn nhân và gia đình của Việt Nam, chưa có điều nào quy định về quyền lợi, nghĩa vụ hay các chế độ cho các cặp hôn nhân đồng tính. Vì vậy không có gì ràng buộc các cặp đôi đồng tính với nhau về nghĩa vụ, trách nhiệm trong quá trình sống chung. Cũng chưa có luật bảo vệ quyền lợi người đồng tính trong các trường hợp xảy ra mâu thuẫn, bạo lực, tranh chấp tài sản hoặc ngoại tình trong quá trình chung sống. Việc chung sống của các cặp đôi đồng tính là dựa trên tinh thần tự nguyện. Ngoài tình yêu dành cho nhau, dường như không còn gì có thể ràng

buộc họ. Vì vậy, các mối tình đồng giới thường không duy trì được lâu. Chính điều này lại khiến cho xã hội e ngại hơn về tình yêu đồng tính. Còn các cặp đôi đồng tính thì e ngại hơn khi muốn tiến đến xây dựng hạnh phúc với người mình thật sự yêu thương.

3. Trường hợp đặc biệt:

Chuyển giới để trở thành chính mình

Một số người cảm thấy mình thật sự không phù hợp với giới tính được ghi trong giấy khai sinh. Họ không thể chịu được sự dè bủ của mọi người xung quanh và họ không muốn bị coi là “vật thể lạ”. Họ khao khát biến mình thành giới tính ngược lại. Nghĩa là cơ thể hiện tại là nam, nhưng người đó lại mong muốn mình trở thành một thiếu nữ thật sự. Khi y học phát triển như hiện nay, nhiều chàng trai và cô gái đã tìm về đúng giới tính thật của mình. Điều đó làm họ hết sức vui sướng và hạnh phúc.

Liệu trình chuyển đổi giới tính bao gồm phẫu thuật chuyển giới, tiêm hoocmon và sử dụng thuốc tốn khá nhiều thời gian và tiền bạc. Việc phẫu thuật rất đau đớn thậm chí ảnh hưởng đến tính mạng, bao gồm nhiều cuộc tiểu phẫu được thực hiện trong nhiều tháng liên tục. Thế nhưng, với khao khát muốn là chính mình, nhiều bạn trẻ đã cố gắng làm việc và tiết kiệm tiền để thực hiện ước mơ ấy. Đa số các bạn trẻ ở Việt Nam phẫu thuật chuyển giới tại Thái Lan - một đất nước từ lâu đã chấp nhận hôn nhân đồng tính.

Sau khi chuyển giới, các bạn ấy sẽ gặp chút rắc rối khi xuất nhập cảnh hoặc các thủ tục hành chính bởi sự khác biệt giới tính so với chứng minh thư hay hộ chiếu. Tuy nhiên, việc này không quá khó khăn để giải quyết với hồ sơ phẫu thuật chuyển giới được cung cấp từ bác sĩ.

Sau khi phẫu thuật, người chuyển giới (trans guy) tiếp tục sử dụng các hormone để tiêm vào cơ thể theo định kì để giúp vẻ đẹp hình thể họ có thể duy trì trong thời gian dài. Vì việc phẫu thuật nhiều lần, sử dụng hormone trong thời gian dài nên sức khỏe và tuổi thọ của người chuyển giới đa số bị suy giảm nhiều.

Người song tính (bisexual): Không chỉ có người đồng tính, người chuyển giới; người song tính cũng được cho là một dạng đặc biệt trong xu hướng tính dục của con người. Gọi chung là cộng đồng LBGT. Đối với người song tính, họ có thể bị hấp dẫn giới tính với cả nam và nữ. Tuy nhiên họ yêu ai và sống cùng ai thì thật khó xác định. Bởi trong cuộc sống của những người song tính, nếu họ gặp, yêu một người khác giới và tiến tới hôn nhân với người đó, họ có thể có cuộc sống bình thường như các đôi nam nữ khác. Ngược lại khi họ có cảm tình với một người cùng giới tính, có vẻ như sóng gió sẽ nổi dậy, cuộc sống của họ sẽ đảo lộn rất nhiều. Khi đó, họ sẽ lựa chọn cho mình một con đường mà họ cảm thấy an toàn và hạnh phúc thật sự.

BÀI 5

Một số vấn đề liên quan đến quan hệ tình dục

BẠN CÓ BIẾT

Quan hệ tình dục là cách thể hiện tình cảm ở mức độ cao nhất giữa hai người khác nhau. Không chỉ là một cặp đôi nam nữ bình thường, có thể đó là một cặp đôi nữ - nữ hay nam - nam. Đừng quá ngạc nhiên, chúng ta hãy làm quen với những điều đó và xem chúng là bình thường!

1. Một số xu hướng tính dục ở người

Xét về mặt giải phẫu học, con người chỉ có hai giới là giới nam và giới nữ. Và để duy trì nòi giống, người nam và người nữ sẽ thực hiện quan hệ tình dục với nhau. Tuy nhiên, xét về mặt nhu cầu sinh lý và xu hướng tính dục của con người thì không đơn giản như thế. Mỗi người có một xu hướng tính dục khác nhau. Nghĩa là mỗi người có nhu cầu cảm xúc, tình cảm và sự ham thích tình dục khác nhau. Dựa vào tiêu chí đó, các nhà khoa học phân loại thành các nhóm cơ bản sau đây:

1.1. *Dị tính* luyến ái là việc yêu đương hay có mối quan hệ tình dục với những người khác giới tính. Hiện nay hầu hết mọi người trên thế giới được coi là dị tính luyến ái, chỉ một tỉ lệ nhỏ thuộc các xu hướng tình dục khác. Quan hệ tình dục dị tính luyến ái là cách sinh sản duy nhất của loài người mà không cần tới sự trợ giúp của kỹ thuật sinh sản.

1.2. *Đồng tính* luyến ái, gọi tắt là đồng tính, là thuật ngữ chỉ việc bị hấp dẫn trên phương diện tình yêu, tình dục hoặc việc yêu đương hay quan hệ tình dục giữa những người cùng giới tính với nhau trong hoàn cảnh nào đó hoặc một cách lâu dài. Rất nhiều cặp đồng tính yêu nhau và kết hôn, sống với nhau hạnh phúc như những cặp vợ chồng nam nữ bình thường khác. Chúng ta không nên phân biệt đối xử hay xem thường những người đồng tính.

1.3. *Lưỡng tính* (*song tính*, trong tiếng anh gọi là *bisexual*) là mối quan hệ tình cảm hoặc hấp dẫn tình dục của một người

với cả hai giới tính nam và nữ. Người có xu hướng tính dục lưỡng tính luyện ái có thể bị thu hút về mặt cảm xúc, tình cảm và tình dục với cả người cùng giới tính và khác giới tính với mình.

1.4. *Vô tính dục* là trường hợp không bị hấp dẫn bởi tình dục, hoặc ít quan tâm đến các hoạt động tình dục.

Khái niệm LGBT bao gồm các bạn đồng tính (gay và lesbian), song tính (bisexual) và các bạn đã chuyển giới (trans – guy) hay còn gọi là giới tính thứ ba, thế giới thứ ba.

2. Phân loại quan hệ tình dục

2.1. *Quan hệ tình dục qua đường miệng*

Làm tình bằng miệng, hay còn gọi là tình dục đường miệng hay khẩu giao, là hình thức quan hệ tình dục có sử dụng miệng tiếp xúc với các cơ quan sinh dục trong quá trình quan hệ. Làm tình bằng miệng không làm có thai vì tinh trùng không thể từ dương vật đi vào tử cung và ống dẫn trứng để thụ tinh với trứng. Ở con người, không có sự liên kết giữa hệ tiêu hóa và đường sinh dục. Tinh trùng khi đi vào đường tiêu hóa sẽ bị axit trong bao tử bẻ gãy sau đó được hấp thụ như một dạng thực phẩm không đáng kể.

Làm tình bằng miệng không khiến người nữ có thai nhưng vẫn có nguy cơ lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục như AIDS, giang mai, HPV... đặc biệt là khi nhiều người thường không sử dụng các biện pháp phòng vệ

(như bao cao su) đối với phương pháp quan hệ này vì lầm tưởng là nó an toàn.

2.2. Quan hệ tình dục qua đường hậu môn

Tình dục hậu môn hay còn gọi là giao hợp hậu môn thường chỉ hành vi tình dục trong đó có đưa dương vật vào hậu môn. Đôi khi thuật ngữ này cũng bao gồm các hành vi tình dục khác liên quan đến hậu môn trong đó có việc tiếp xúc miệng với hậu môn, đưa ngón tay hoặc vật thể vào hậu môn.

Quan hệ hậu môn là hành vi tình dục mạo hiểm nhất trong các dạng quan hệ tình dục. Nguyên nhân là bên trong hậu môn có niêm mạc dễ bị tổn thương, việc quan hệ có thể làm các mô mềm rách, chảy máu và có thể làm giãn cơ thắt hậu môn, gây mất điều khiển hậu môn và sa hậu môn. Các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục cũng dễ dàng tấn công và lây lan nhanh chóng.

2.3. Quan hệ tình dục qua đường sinh dục

Quan hệ tình dục qua đường sinh dục, còn gọi là giao hợp hay giao cấu, thường chỉ hành vi đưa bộ phận sinh dục nam là dương vật vào trong bộ phận sinh dục nữ là âm đạo. Đây là phương pháp sinh sản cơ bản của con người. Và đây cũng là cách quan hệ tình dục của các cặp đôi nam nữ bình thường.

Đối với con người, quan hệ tình dục được cho là có nhiều lợi ích như tăng khoái giác, giảm stress và giảm huyết áp,

tăng cường khả năng miễn dịch và giảm thiểu nguy cơ về ung thư tiền liệt tuyến và quan trọng nhất là thể hiện tình yêu. Những cử chỉ thân mật trong chăn gối và sự đạt cực khoái tăng cường hormone oxytocin, còn được gọi là “hormone tình yêu”, một loại hormone giúp tăng cường lòng tin của con người.

Nếu bạn có quan hệ tình dục, hãy trang bị đầy đủ kiến thức để quan hệ an toàn, tránh các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH



Câu hỏi 1. Nếu bạn là con trai, khi quen người yêu, bạn có muốn quan hệ tình dục với bạn gái trước khi kết hôn không? Vì sao?

Câu hỏi 2. Bạn trai luôn muốn bạn chứng minh tình yêu, làm chuyện người lớn với bạn. Bạn sẽ làm gì và cư xử như thế nào với bạn trai trong trường hợp này?

Câu hỏi 3. Hãy nêu quan điểm lựa chọn của bạn về đối tượng mà bạn sẽ kết hôn?

Câu hỏi 4. Bạn suy nghĩ như thế nào về tình yêu của những người đồng tính?

Câu hỏi 5. Nếu bạn có xu hướng tính dục đồng tính, bạn có mong muốn gì từ gia đình, bạn bè và xã hội? Bạn sẽ làm gì để có và giữ gìn tình yêu cho riêng mình?

CHƯƠNG 3

HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

「Trách nhiệm của chồng và vợ trong gia đình」

BẠN CÓ BIẾT

Ngoài tình cảm giữa con cái và cha mẹ, có thể nói tình cảm vợ chồng là thứ tình cảm thiêng liêng nhất của con người. Tuy nhiên muốn xây dựng một gia đình hạnh phúc không phải là một điều đơn giản. Và muốn giữ gìn được hạnh phúc đó, ngoài tình yêu, người đàn ông và phụ nữ cần phải có một ý thức, trách nhiệm nhất định trong cuộc sống hôn nhân. Khi đang yêu, người ta hay mơ mộng và lý tưởng hóa về người yêu và cuộc sống hôn nhân sau này. Nếu sau khi kết hôn, cuộc sống vẫn như bạn đã từng tưởng tượng thì có lẽ bạn là người hết sức may mắn. Ngược lại, cuộc sống hôn nhân đa phần

không như những gì bạn mơ tưởng. Đơn giản, vợ và chồng là hai cá thể độc lập và mỗi người sẽ có một quan điểm sống khác nhau nên ta không thể yêu cầu đối phương cư xử theo ý mình.

Khi hai người về chung một nhà và có thể thêm những thành viên khác nữa thì thật sự không dễ dàng để dung hòa các tính cách khác nhau. Muốn có được tình yêu và đi đến hôn nhân phải mất một thời gian rất lâu dài, nhưng phá vỡ nó thì rất nhanh. Chỉ cần một lời nói, một hành động thiếu kiểm soát có thể hủy hoại tất cả tình yêu và niềm tin. Giữ được tình yêu và hạnh phúc trong hôn nhân là cả một nghệ thuật của cuộc đời, cả vợ và chồng nên tuân thủ một số nguyên tắc nhất định. Và bạn, một khi muốn bước vào ngưỡng cửa hôn nhân, các bạn nên tìm hiểu rõ những nguyên tắc này để có thể làm tròn trách nhiệm và bổn phận của mình trong một gia đình.



1. Tôn trọng lẫn nhau

Tôn trọng là thể hiện sự lễ độ của cá nhân đối với người khác. Sự tôn trọng không chỉ thể hiện ở lời nói, mà còn thông qua hành động. Khi chưa kết hôn, thường thì cả hai luôn thể hiện sự tôn trọng lẫn nhau. Vì tâm lý sợ đối phương giận dữ và chia tay. Tuy nhiên, khi đã kết hôn, người ta nghĩ đối phương đã là của mình nên những lời nói, cử chỉ không cần phải câu nệ. Đây là một suy nghĩ sai lầm và cũng là nguyên nhân chủ yếu gây rạn nứt tình cảm.

Nên tôn trọng vợ hoặc chồng mình trước mọi người, kể cả con cái của mình. Cả hai nên tránh mọi lời nói hay mọi cử chỉ thô lỗ, thiếu tế nhị, đây cũng là điều tối thiểu để tỏ lòng mến thương nhau. Khi cảm thấy có những điều không hòa hợp, cả hai có thể chia sẻ nhau để hiểu và thông cảm nhau hơn. Đừng bao giờ nói những lời xúc phạm, hay tổn thương nhau. Một số trường hợp, khi vợ chồng cãi nhau, người chồng quát tháo, xúc phạm tinh thần và thể xác vợ, xưng hô “mày tao” với vợ cũng là những biểu hiện thiếu tôn trọng đối phương. Vợ và chồng cũng nên tôn trọng quyền riêng tư cá nhân hợp lý của nhau. Đừng bao giờ bắt đối phương phải làm theo ý kiến chủ quan của mình hoặc tỏ ra quá kiểm soát đối phương.

2. Nói lời yêu thương với nhau thường xuyên

Tình yêu dành cho nhau giữa vợ chồng cần được vun đắp mỗi ngày. Những lời nói, hành động thể hiện sự quan tâm,

chăm sóc lẫn nhau không bao giờ là thừa cả. Đừng đợi đến lúc ái ân mới nói lời yêu thương, mới tỏ cử chỉ thân mật.

Giữa vợ chồng có trăm ngàn cách để bày tỏ tình yêu, từ một tin nhắn hay lời nói đơn giản nhất: “Anh yêu em” hay “Em yêu anh”. Cho đến tất cả những biểu lộ sự ân cần, lòng biết ơn, tâm tình ngưỡng mộ, hay lời nói khuyến khích động viên để dành cho nhau. Một lời nhắc nhở: “Em nhớ mặc thêm áo” hay “Anh nhớ về ăn cơm sớm cùng em” cũng có thể dễ dàng giúp chúng ta thể hiện tình cảm dành cho nhau. Tình yêu cần được nuôi dưỡng và chăm sóc mỗi ngày. Như vậy tình cảm vợ chồng mới bền đẹp và lâu dài được.

3. Tặng quà cho nhau

Một số người có thể nghĩ rằng: Khi kết hôn, hai người đã dâng hiến cho nhau tất cả những gì họ có, nên không cần phải tặng quà cho nhau nữa. Nghĩ như thế là quên đi rằng tình yêu phải được bày tỏ và nuôi dưỡng bằng những cử



chỉ cụ thể. Về điểm này, không có cách nào tốt hơn là để ý mua một món quà, lựa chọn cẩn thận và đem trao tặng với những lời nói dễ thương. Bởi vậy, không cần phải là món quà đắt tiền hay độc đáo, một món quà càng bất ngờ hay thích hợp nhu cầu sẽ càng có tác dụng thắt chặt tình yêu.

Một món quà nho nhỏ, bất ngờ, vừa đủ tạo niềm vui cho người được tặng, có thể là một dấu hiệu lớn của tình yêu hơn là những quà trao tặng theo truyền thống vào dịp sinh nhật, lễ tình nhân, kỉ niệm ngày cưới, lễ giáng sinh hay đầu năm mới... Tặng một món quà thích hợp với nhu cầu của người thân thương, chứng tỏ người tặng quà biết đặt mình vào địa vị, biết quan tâm đến đời sống của người nhận quà. Bó hoa, quà bánh, các đồ dùng trong việc nội trợ, đồ dùng cá nhân, vé xem hát, các sản phẩm mỹ thuật, vật dụng trong nhà... được trao tặng, đều là những dấu hiệu của tình yêu vợ chồng dành cho nhau. Món quà không cần phải có giá trị kinh tế lớn, nhưng nhất định phải đủ tấm lòng thì khi đó dù chỉ là một cành hoa dại cũng làm cho người thương mình cảm thấy vui vẻ và ấm áp.

4. Sống gần gũi nhau

Trong thời kỳ đính hôn và trong buổi đầu thành hôn, người ta không bao giờ chán ở gần nhau. Lễ tự nhiên, nhu cầu tình dục khiến người trẻ mới kết hôn luôn muốn ở gần nhau, bao lâu cũng được. Khi kết hôn vài năm, có thể bạn không còn sự hào hứng này nữa. Có thể lửa tình yêu trong

bạn đã giảm nhiệt, hoặc bạn cảm thấy nhàm chán với cuộc sống gia đình.

Nhiều người chồng ưa ngồi chơi bài, nhậu nhẹt với bạn bè hơn là vui đùa với vợ con. Nhiều người vợ muốn trốn khỏi cái đơn điệu của bếp núc, nhà cửa. Vợ thích ngồi một mình xem phim, nghe nhạc, đi mua sắm, hoặc chăm sóc sắc đẹp... hơn gần gũi với chồng con. Đương nhiên chúng ta vẫn có những thú vui riêng và quyền tự do cá nhân và không ai có quyền thay đổi chúng cả. Tuy nhiên, việc bỏ bê gia đình để chạy theo thú vui riêng là không nên. Chúng ta nên biết cân bằng mọi việc trong cuộc sống. Thay vì vui thú riêng, chúng ta có thể cùng nhau tham gia những cuộc vui có cả vợ chồng và các con. Hôn nhân đòi hỏi chúng ta phải sống gần nhau, quan tâm, chăm sóc nhau. Đừng vì chút vui vẻ bên ngoài mà đánh mất hạnh phúc gia đình.

5. Ăn mặc chỉnh tề

Một trong những biểu lộ tình yêu và sự tôn trọng giữa vợ chồng là sự ăn mặc tươm tất. Đối với người vợ, làm đẹp cho vừa lòng chồng là một bổn phận. Người đàn ông Việt Nam vẫn mê mẩn và hãnh diện khi thấy vợ biết trang điểm và ăn mặc tươm tất. Đối với người chồng, ăn mặc tươm tất để vợ không mặc cỡ với bạn bè, khu xóm cũng là một bổn phận. Người vợ Việt Nam vẫn luôn tự hào, vui sướng khi thấy chồng bảnh bao, chần chu trong mắt mọi người.

Không chỉ khi đi ra ngoài, mà ngay trong nhà, giữa đời

sống ấm cúng gia đình, người vợ cũng phải ăn mặc xinh xắn, sạch sẽ. Đừng viện lý: “Tôi có nhiều việc phải làm”... Ăn mặc chỉnh tề là tự trọng. Biết tự trọng là biết tôn trọng người khác. “Người khác” đây trước tiên là người vợ của mình. Các con cũng sẽ học được các tính tốt này từ cha mẹ.

6. Phân chia trách nhiệm tài chính hợp lý

Khi kết hôn, mỗi người nhận lấy trách nhiệm xây dựng gia đình. Theo quan niệm trước đây, người chồng thường giữ việc mưu sinh cho gia đình, người vợ giữ việc nội trợ. Cả hai tự nguyện giúp nhau trong cuộc sống. Vì người chồng được xem là trụ cột kinh tế gia đình nên không tránh khỏi quan điểm người chồng gia trưởng.

Tuy nhiên hiện nay, hầu như hai vợ chồng đều đi làm và đều có khả năng kiếm được tiền để chăm lo cho gia đình. Vì vậy, mỗi người càng phải ý thức hơn trách nhiệm tài chính và hỗ trợ nhau trong việc chăm sóc gia đình. Một người vợ không thể nào yêu thương và tin tưởng một ông chồng vẫn đi làm mà cứ mặc nhiên để cho vợ lo kinh tế gia đình. Hằng ngày, bao nhiêu công việc nhà một tay vợ lo liệu. Ngược lại người chồng cũng không thể nào chịu được khi đi làm cả ngày mệt mỏi, khi về nhà lại thấy căn nhà thiếu sạch sẽ, thơm mát. Hoặc tất cả vai trò tài chính đều phụ thuộc vào người chồng, làm sao tránh được những lúc căng thẳng, to tiếng với vợ mình.

Xã hội hiện đại, phụ nữ muốn được tôn trọng thì phải

có kiến thức, tự lập và độc lập tài chính. Trong cuộc sống vợ chồng, cả hai nên có những khoản chi tiêu chung, khoản tiết kiệm hợp lý cho tương lai. Đừng bao giờ để hạnh phúc gia đình mất đi chỉ vì áp lực đồng tiền.

7. Biết hy sinh cho nhau

Một trong những bằng chứng tốt nhất về tình yêu chân thật là sự quên mình. Ngược lại với sự quên mình là tính ích kỷ. Người ích kỷ chỉ nhìn thấy mình, chỉ thu vén lợi ích cho riêng mình, chỉ bảo thủ ý kiến riêng của mình. Vì thế sớm muộn, họ trở thành những ông chồng hay bà vợ độc đoán, nhiều khi thật quá quắt.

Có nhiều cách hy sinh. Hy sinh có thể thể hiện bằng tinh thần nhường bộ, một điều nhịn chín lành, dĩ hòa vi quý, thuận vợ thuận chồng cho vui cửa vui nhà. Hy sinh có thể thể hiện bằng việc suy nghĩ cho vợ hoặc chồng mình trước khi nghĩ đến mình. Hy sinh cũng có nghĩa là biết tha thứ. Bởi vì, trong cuộc sống chẳng có ai là toàn diện. Trong những trường hợp nhất định, chúng ta có thể tha thứ cho nhau để giữ gìn hạnh phúc. Thiếu tinh thần hi sinh và tha thứ, vợ chồng khó duy trì lâu bền được tình yêu đã dành cho nhau.

8. Có niềm tin ở đối phương

Căn bản của hôn nhân là tình yêu. Và niềm tin là thành lũy bảo vệ tình yêu. Không gì quý bằng vợ chồng có chung một niềm tin. Yêu nhau là cùng nhau nhìn về một hướng,

một hướng trọn vẹn về mọi phạm vi vật chất và tinh thần. Còn yêu là còn tin nhau, còn sống là còn cho nhau hạnh phúc.

9. Làm tròn trách nhiệm vợ chồng của mình

Sau ngày thành hôn, đời sống sinh lý vợ chồng là chuyện vừa hợp pháp vừa cần thiết. Vợ chồng cần biết chăm chút đời sống tình dục để vừa bảo đảm giữ lửa tình yêu vừa để sinh em bé. Vì thế trong chuyện chăn gối, đừng làm cho nó trở thành nhàm chán, nghèo nàn. Hãy biến đời sống vợ chồng trở nên hấp dẫn, đời sống chăn gối mãi mới mẻ, phong phú. Mỗi lần sống bên nhau, trao gửi cho nhau, cả hai đều cảm thấy thoải mái, hạnh phúc nhất có thể.

Muốn đạt được như vậy, các cặp vợ chồng cần ý thức rằng, trong đời sống chăn gối có rất nhiều tế nhị mà đôi bên phải thận trọng cho hợp với điều kiện tâm sinh lý của cả hai. Đòi hỏi hay đáp ứng cần đúng thời điểm, đúng cảm xúc. Đây vừa là quyền lợi, vừa là bổn phận.

10. Chung thủy với bạn đời

Vợ và chồng không có quan hệ huyết thống nhưng tình cảm này hết sức gắn bó, đẹp đẽ và thiêng liêng, như nhập làm một. Trừ khi một trong hai người mất đi hoặc vì lý do nào đó không còn chung sống nữa. Chung thủy còn là một nét đẹp tâm hồn của con người. Chung thủy trong hôn nhân là sự giữ vững được tình yêu của vợ chồng, mãi mãi không

thay đổi, trước sau như một. Con người khác các loài động vật khác vì bên cạnh bản năng ta còn có lý trí để nhận thức việc nào đúng, việc nào không đúng. Muốn vợ hay chồng mình chung thủy, trước tiên bạn hãy sống chung thủy.

Phần lớn người Việt Nam có ý niệm chung thủy với vợ hoặc chồng mình. Nhưng cuộc sống luôn đầy cám dỗ nên không phải ai cũng giữ được trái tim và thể xác mình dành riêng cho người chung chăn gối. Đó là lúc ta say nắng một đồng nghiệp cùng cơ quan, hoặc nhiều người đàn ông khi thành đạt, có nhiều tiền lại quay ra thích các cô gái trẻ đẹp. Ta lừa dối vợ hoặc chồng, gạt con và lừa dối chính bản thân mình. Vì chẳng có người nào ngoại tình mà đi nói tốt cho vợ chồng mình cả. Thậm chí trong những lần vui vẻ bên ngoài, quan hệ tình dục bừa bãi mà những ông chồng đã vô tình đem các bệnh tình dục về cho vợ con mình. Đây là điều hết sức đáng trách.

Kết quả của việc ngoại tình khá đa dạng, nhưng chắc chắn không thể tốt đẹp: tan vỡ hạnh phúc gia đình, tự tử, đánh ghen... cuộc sống nhiều người rơi vào vực thẳm đau khổ. Nếu có hàn gắn được thì chắc chắn tình cảm không còn như ban đầu. Một gia đình không hạnh phúc, người đau khổ đầu tiên là những đứa con. Vì thế khi có một bóng hồng, một người đàn ông lịch lãm cuốn hút tâm trí bạn, hãy nghĩ đến người bạn đời bạn, những đứa con của bạn, gia đình bạn. Đừng đánh đổi hạnh phúc gia đình bằng những cám dỗ, dục vọng nhất thời, liên tục đổi thay.

11. Chăm sóc và dạy dỗ con cái

Con cái là do cả hai sinh thành, tuy nhiên, từ lâu người ta cứ cho rằng con hư, con không tốt là do mẹ không biết dạy con, điều này là một quan niệm sai lầm và lệch lạc.

Để nuôi dạy một đứa trẻ không đơn giản chút nào vì thế cần sự đồng lòng của cả chồng và vợ thì đứa con mới mau nên người. Trên hết, trách nhiệm nuôi dạy con cái không chỉ là của mẹ, mà còn là của bố và có thể là ông bà. Khi gần mẹ, chúng cảm nhận được sự ấm áp, tình cảm nồng hậu. Còn khi gần cha, chúng được thỏa sức đam mê, sáng tạo, bố chơi cùng con cũng là phương pháp khoa học kích thích não bộ của trẻ. Tình cảm và nhân cách của con trẻ thật sự hoàn thiện khi chúng được giáo dục, hướng dẫn trong sự chỉ bảo của cả bố và mẹ.

Vì vậy, trước khi vợ chồng đưa ra một hình thức nuôi dạy con cái nào, cần phải ngồi lại với nhau, bàn bạc để hiểu



nhau, để xem xét phương pháp đó có đúng hay không. Khi vợ chồng có tiếng nói chung, việc nuôi dạy con cái sẽ đơn giản hơn rất nhiều, con cái vì thế cũng tôn trọng bố mẹ hơn.

12. Không nên quá ghen tuông

Trong tình yêu lúc nào cũng tồn tại sự ghen tuông. Không yêu thì sẽ không ghen. Lúc còn là người yêu của nhau, chưa có nhiều sự ràng buộc thì sự ghen tuông thường thể hiện bằng sự chăm sóc người yêu chu đáo hơn, giữ người yêu kỹ hơn. Dù có ghen, cũng cố gắng không thể hiện ra bên ngoài để không mất lòng người yêu. Nhưng trong lòng lúc nào cũng lo sợ, tìm đủ mọi cách để giữ chân người yêu. Nhưng khi kết hôn mọi thứ khác đi rất nhiều. Người ta không còn dè dặt trong chuyện ghen tuông vì nghĩ rằng chồng hoặc vợ là của riêng mình. Mình có quyền ghen với bất cứ ai ve vãn người bạn đời của mình. Nếu bản thân bạn biết chung thủy và yêu thương vợ chồng mình, cư xử đúng đắn, chắc chắn không ai chen chân vào cuộc sống gia đình bạn.

Trước khi ghen, hãy nhìn lại mình và xem xét thật kỹ xem bạn đời của mình có thay đổi thật sự hay chỉ là hiểu lầm mà thôi. Trong lúc ghen tuông chắc rằng sẽ có lời qua tiếng lại, dùng vũ lực với nhau. Thậm chí nhiều người còn mất bình tĩnh mà gây ra những chuyện đáng tiếc như tự tử, tạt axit đối phương... Bạn cần nhớ rằng tình cảm vợ chồng có được rất khó, nhưng mất đi rất dễ. Một khi đã làm cho

đối phương mất lòng tin và đau khổ thì rất khó lấy lại cuộc sống hôn nhân như ban đầu.

13. Trường hợp đặc biệt

Có những cặp vợ chồng kết hôn khi còn rất trẻ. Cả hai còn trong tuổi ăn và tuổi chơi, thậm chí chưa có công việc để tự lo cho cuộc sống của mình. Khi tiến tới hôn nhân, đơn giản cả hai cảm thấy yêu nhau và cần nhau, hoặc có thể cả hai cùng có với nhau bởi một đứa trẻ nên bắt buộc phải kết hôn. Đương nhiên cha mẹ hai bên sẽ là nguồn cung cấp tài chính cho đôi trẻ. Vì tiền được cấp nên sẽ có giới hạn và bị phụ thuộc.

Nhưng cuộc sống của một gia đình mới có biết bao nhiêu thứ phải chi trả, đặc biệt khi các bạn chưa có việc làm, chưa có thể kiếm ra tiền, cuộc sống trở nên chật vật, các mâu thuẫn dễ dàng phát sinh. Rất nhanh, những trận cãi vã sẽ xảy ra giữa hai người xuất phát từ vấn đề tài chính và những thứ linh tinh khác trong cuộc sống. Liệu hạnh phúc gia đình sẽ duy trì trong bao lâu? Mong rằng bạn sẽ không phải rơi vào hoàn cảnh này.

Các bạn hãy sống có trách nhiệm hơn với bản thân mình khi còn độc thân. Trước khi quyết định tiến tới hôn nhân cùng nhau, các bạn nên có công việc để làm. Hãy suy nghĩ thật kỹ rằng mình đã sẵn sàng cho cuộc hôn nhân hay chưa? Và hãy chắc chắn rằng mình đủ trách nhiệm với cuộc hôn nhân đó bạn nhé!

BÀI 2

「Bạn đã sẵn sàng làm cha, làm mẹ?」

BẠN CÓ BIẾT

Trong mỗi quan hệ vợ chồng, ngoài tình yêu mà cả hai dành cho nhau, sự xuất hiện của một đứa trẻ như sợi dây vô hình có thể làm cả hai thêm gắn bó. Thậm chí cả hai có thể vì thiên thần nhỏ này mà trở nên hòa hợp hơn, hạnh phúc hơn.

Tuy nhiên, không phải sự xuất hiện của đứa trẻ ở bất kì giai đoạn nào cũng mang đến hạnh phúc cho một gia đình.

1. Khi nào chúng ta có thể làm cha, làm mẹ là thích hợp?

Sau khi kết hôn, trải nghiệm những ngọt ngào của tình yêu, một tình yêu bé nhỏ khác lại được hình thành ngay trong bụng vợ người. Chắc chắn rằng, bất kì cặp vợ chồng nào cũng hạnh phúc khi biết mình sắp làm cha làm mẹ của một thiên thần. Ông cha ta thường có câu “trời sinh voi sinh cỏ” nghĩa là sinh con ra, lớn lên nó tự lo được cho mình. Thế nhưng trong thời đại ngày nay, mỗi cặp vợ chồng thường sinh từ 1-2 con và chọn một thời điểm sinh con thích hợp với mình nhất. Có thể là ngay sau khi kết hôn hoặc vài năm sau đó, khi cả vợ và chồng đều đã sẵn sàng tâm lý và thật sự mong muốn có con.

Điều kiện tài chính là một yếu tố quyết định mạnh mẽ đến việc sinh con của các cặp vợ chồng. Nếu những cặp vợ chồng đã có điều kiện kinh tế vững vàng, sức khỏe tốt thì có thể sinh con ngay. Một số cặp vợ chồng chưa có điều kiện cần thiết thì có thể trì



hoàn việc sinh con. Tuy nhiên, người vợ không nên để quá 35 tuổi mới sinh con đầu lòng. Điều này sẽ làm tăng nguy cơ mắc các tật di truyền cho con nhỏ. Cả hai không nên sử dụng nhiều rượu bia và chất kích thích, đặc biệt là trong thời gian có kế hoạch sinh con nhằm tránh ảnh hưởng đến thai nhi. Các cặp vợ chồng hãy chắc chắn rằng đã tạo điều kiện tốt nhất cho con về sức khỏe, vật chất và tinh thần trước khi chào đón con ra đời.

2. Quá trình mang thai, mẹ cần chú ý những gì?

Thời gian phát triển của thai nhi trong bụng mẹ là từ 37-42 tuần, đây quả là một thời gian dài. Trong thời gian này, mẹ phải làm quen với rất nhiều điều mới mà không hề dễ chịu chút nào. Đặc biệt, nguy cơ nhiễm các chất độc hại từ thức ăn, nước uống, không khí... là rất cao. Vì thế phụ nữ cần phải quan tâm bảo vệ sức khỏe bản thân và thai nhi nhiều hơn nữa.

Ốm nghén là một hiện tượng chung của phụ nữ đang trong giai đoạn mang thai, đặc biệt là giai đoạn từ 1-3 tháng đầu tiên. Triệu chứng cơ bản của ốm nghén là cảm giác buồn nôn và nôn oẹ thường xuyên. Nghén có thể biểu hiện dưới hình thức là thèm ăn. Thèm ăn đồ chua, đồ ngọt. Một số trường hợp, người phụ nữ trước khi mang thai rất ghét một món ăn nhưng khi mang thai lại rất thích ăn món ăn đó. Có thể là do cơ thể cô ấy đang thiếu một chất dinh dưỡng có trong thức ăn đó, cần bổ sung nên dẫn đến việc thèm

ăn. Trường hợp khác là ghen ngủ, người vợ sẽ cảm thấy buồn ngủ và muốn ngủ nhiều hơn, không muốn làm việc gì khác. Hiện tượng này thường sẽ nhanh chóng qua sau tháng thứ tư của thai kỳ.

Thực hiện các xét nghiệm, siêu âm trong thai kì

Xét nghiệm lần đầu: Sau khi có dấu hiệu chậm kinh hơn mười ngày, người vợ có thể mua que thử thai về để tự kiểm chứng. Khi thấy que thử thai chỉ hai vạch, nghĩa là mang thai. Vợ chồng nên đến gặp bác sĩ để xác định tuần tuổi của thai nhi. Sau đó, căn cứ vào tuần tuổi để theo dõi thời gian và thực hiện các xét nghiệm, siêu âm cho đúng.

Xét nghiệm máu: Trong khoảng ba tháng đầu việc xét nghiệm máu nhằm xác định nhóm máu, công thức máu, tình trạng Rh, việc xét nghiệm máu còn để kiểm tra tình trạng thiếu máu và phát hiện ra các bệnh lây nhiễm như viêm gan B, thủy đậu, Rubella, giang mai, HIV để có thể can thiệp kịp thời, hạn chế tối đa nguy hiểm cho thai nhi.

Xét nghiệm nước tiểu: Khi phân tích nước tiểu sẽ cho biết bạn có nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường trong thai kỳ hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu hay không. Bệnh tiểu đường thai kỳ không chỉ ảnh hưởng sức khỏe của mẹ vì thường đi kèm với các hội chứng như huyết áp cao, tim mạch không ổn định, làm suy giảm chức năng miễn dịch của cơ thể mà còn rất nguy hiểm cho con vì dễ bị sinh non, dị tật, thai to phải sinh mổ, thai chết lưu..

Siêu âm đầu dò ngả âm đạo: Kỹ thuật này nhằm kiểm tra tình trạng của tử cung và buồng trứng để phát hiện các bất thường nếu có, điển hình là thai ngoài tử cung. Việc này nên thực hiện trong ba tháng đầu. Khi phát hiện mang thai ngoài tử cung cần có sự can thiệp ngay của bác sĩ để tránh ảnh hưởng đến tính mạng của cả mẹ và bé.

Đo độ mờ da gáy: Đây là phương pháp tầm soát hội chứng Down phổ biến nhất hiện nay, thường được thực hiện ở tuần 11 và 12 của thai kỳ. Đa số trẻ mắc hội chứng Down sẽ có da gáy dày. Việc đo độ mờ da gáy kết hợp với xét nghiệm hóa sinh máu người mẹ sẽ cho biết nguy cơ thai nhi bị rối loạn nhiễm sắc thể và phát hiện hội chứng Down chính xác tới 90%. Nếu độ mờ da gáy < 3mm thì thuộc nhóm nguy cơ thấp. Nếu độ mờ da gáy > 3mm, bác sĩ sẽ cho thực hiện thêm xét nghiệm sàng lọc bộ ba triple test ở tuần thứ 15 đến tuần thứ 20 của thai kỳ nhằm xác định nguy cơ khuyết tật bào thai, hội chứng Down và trisomy 18. Xét nghiệm này được thực hiện dựa trên việc phân tích mẫu máu của thai phụ nên không ảnh hưởng gì đến sức khỏe mẹ và bé.

Ngoài ra, trước khi đến ngày sinh nở, phụ nữ cũng có thể thực hiện các siêu âm, xét nghiệm theo chỉ dẫn của bác sĩ nhằm theo dõi sự phát triển của thai kỳ.

Kiên khem trong thời gian mang thai

Trong thời gian mang thai, vợ chồng nên hạn chế quan hệ tình dục. Đặc biệt là trong tháng đầu tiên. Lúc này khi

thai nhi chưa bám chắc vào thành tử cung. Việc quan hệ tình dục có thể gây động thai, ra huyết thậm chí sảy thai. Từ tháng thứ tám của thai kì cũng không nên quan hệ tình dục. Giai đoạn này thai nhi có kích thước khá lớn và có xu hướng di chuyển về phía bụng dưới của mẹ. Thai nhi xoay đầu hướng về dưới. Vì vậy, nếu quan hệ tình dục có thể ảnh hưởng đến thai nhi hoặc làm vỡ nước ối gây sinh non. Trong những khoảng thời gian còn lại, việc sinh hoạt vợ chồng vẫn có thể bình thường, nhưng thao tác phải nhẹ nhàng. Sau khi sinh con, vợ chồng cũng nên kiên cử việc chăn gối ít nhất trong hai tháng đầu. Điều này sẽ giúp cho “cô bé” có thời gian phục hồi và giữ được tính đàn hồi tốt hơn sau khi sinh nở.

Không nên làm việc nặng: Phụ nữ vốn dĩ có sức vóc không to khỏe như đàn ông, khi mang thai, phụ nữ cần giữ gìn nhiều hơn: không nên mang vác đồ nặng, không nên chồm lên cao hoặc cúi người quá thấp, việc đi đứng cũng nên chậm rãi, từ tốn.

Trang phục phù hợp: Bạn có thể sử dụng các trang phục rộng rãi, thoáng mát có độ co giãn tốt. Mang các loại giày, dép có đế thấp. Tuyệt đối không nên sử dụng các loại giày cao gót, quần áo bó sát gây nguy hiểm cho mẹ và bé.

Tránh xa chất độc hại: Rượu bia, chất kích thích, các loại thức ăn, nước uống có nhiều hóa chất các chị cũng nên không sử dụng.

Ăn uống đủ chất: Mặc dù trong thời gian mang thai, các

chị thường ghen gây nôn ọe hết thức ăn. Nhưng bạn hãy cố gắng ăn và uống nhiều nước hơn để đảm bảo dinh dưỡng cho cả mẹ và bé, bổ sung thêm dinh dưỡng bằng việc uống sữa dành cho các bà bầu và uống thêm các loại vitamin hoặc sắt để bổ sung đủ chất cho thai nhi.

Tránh stress trong thời gian mang thai và sau khi sinh: Stress có thể làm tăng nguy cơ sảy thai, sinh non rối loạn nhịp tim ở sản phụ. Vì vậy, hai vợ chồng nên tạo tâm lý vui vẻ trong thời gian mang thai.

Khi đẻ có đau không? Đây là một chuyến vượt cạn không chỉ đau mà còn nguy hiểm đối với người phụ nữ. Để chuẩn bị tâm lý, bạn nên học hỏi kinh nghiệm từ các mẹ đã sinh con và tìm hiểu về việc này. Một số trường hợp có huyết áp không ổn định, tăng cân quá nhiều hoặc các bệnh liên quan đến tim mạch thì nên chọn phương pháp sinh mổ ngay từ đầu để hạn chế đau đớn. Tuy nhiên, sinh thường vẫn là phương pháp được các bác sĩ ưu tiên hơn.

3. Chia sẻ trách nhiệm trong thời gian sinh đẻ

Mang thai và sinh nở là việc của phụ nữ, tuy nhiên để phụ nữ có một tinh thần tốt hơn thì phần lớn phụ thuộc vào người chồng. Hãy giúp đỡ vợ nhiều hơn trong việc nhà, gần gũi trò chuyện với vợ và cả thai nhi nhiều hơn. Cùng nhau hỗ trợ trong việc chăm sóc con. Hãy trở thành một người chồng một người cha mẫu để người phụ nữ bên cạnh mình thật sự hạnh phúc.

4. Cha mẹ và vấn đề nêu gương cho con cái

Dạy dỗ con cái chắc chắn là trách nhiệm của cả cha và mẹ. Chúng ta không nên đùn đẩy trách nhiệm này về ai trong mỗi người. Trong giai đoạn trẻ em, các bé học rất nhanh và nhớ cũng rất kĩ. Vì vậy, hầu hết những gì cha mẹ dạy chúng trong thời điểm này có một ý nghĩa hết sức quan trọng. Những điều trẻ nghe, thấy có thể ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý sau này. Việc chứng kiến một người cha lúc nào cũng say xỉn, về nhà quát tháo vợ con, hoặc người mẹ không lúc nào cho gia đình một bữa cơm ấm áp, chẳng bao giờ gọi là hạnh phúc đối với một đứa trẻ. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến việc hình thành tâm lý và tính cách của trẻ. Vì thế hãy là một tấm gương sáng để con trẻ học những điều tốt nhất từ cha mẹ.

5. Tiết kiệm tiền cho con

Khi còn độc thân, nhiều người sống rộng rãi với chính mình và kể cả mọi người khác. Nên thường những người độc thân ít khi dư giả. Tuy nhiên khi kết hôn, chúng ta nên nghĩ khác đi. Đương nhiên những khoản chi tiêu hợp lý thì vẫn phải chi tiêu. Không nên sống quá kham khổ khi chúng ta có khả năng kiếm được tiền. Nhưng vợ chồng nên có một kế hoạch tiết kiệm hợp lý cho gia đình và cho con cái sau này. Sau này, khi con cái lớn lên, chúng ta không phải quá lo lắng về việc giúp chúng tự lập. Hơn nữa, tiết kiệm tiền cũng là một cách để chúng ta có thể vượt qua các biến cố xảy ra trong cuộc đời.

6. Hãy để cho con được tự lập

Ngoài việc chăm sóc dạy dỗ con cái những điều hay trong cuộc sống, cha mẹ nên dạy con cái ý thức tự lập và tạo điều kiện cho chúng tự lập ngay từ khi còn nhỏ. Nếu bạn lúc nào cũng nghĩ rằng con bạn còn nhỏ và chưa thể làm được chuyện đó thì nó sẽ không bao giờ trưởng thành được. Hãy cho bé được chơi, được làm, được trải nghiệm để bé có thể khôn lớn một cách tốt nhất.

7. Trường hợp đặc biệt:

Những đứa bé sinh ra không đúng thời điểm

Con cái là niềm vui của cha mẹ, ông bà. Nhưng không phải lúc nào cũng vậy! Một đứa trẻ sinh ra khi cha mẹ của chúng chưa kết hôn hoặc thậm chí chưa tròn mười sáu tuổi. Một số trường hợp khác những đứa trẻ sinh ra khi cha mẹ gặp khó khăn về điều kiện kinh tế, khi đã ngoài năm mươi tuổi, hoặc khi đã sinh đủ con. Có vẻ như những đứa trẻ này không được chào đón nồng nhiệt bởi cha mẹ và những người thân của chúng. Nhiều cặp vợ chồng lại tỏ vẻ không thương mến con mình vì nghĩ rằng đứa bé sinh ra làm cho họ thêm khổ sở.

Thế nhưng tất cả các bé đều được quyền bình đẳng khi sinh ra và em bé không có tội lỗi gì hết. Những đứa bé sinh ra trong hoàn cảnh này cần được cha mẹ yêu thương, chăm sóc nhiều hơn nữa để chúng không trở nên yếu ớt hay thua kém bạn bè. Hãy sống có trách nhiệm với bản thân mình để những đứa trẻ ra đời đều được chăm sóc và hưởng tình yêu chân thành từ cha mẹ.

BÀI 4

「 Khi hôn nhân không còn hạnh phúc 」

BẠN CÓ BIẾT

Việt Nam là quốc gia có tỉ lệ ly hôn rất cao.
Nguyên nhân gây ly hôn có thể là ngoại tình, các
mâu thuẫn xuất phát từ sự không hòa hợp trong
tính cách của vợ chồng, bạo lực gia đình... Hơn ai
hết, người chịu thiệt thòi trong trường hợp này là
những đứa trẻ.

1. Vì sao hôn nhân có dấu hiệu rạn nứt

Một cuộc hôn nhân sẽ không bao giờ rạn nứt khi cả hai vợ chồng đều yêu thương, chung thủy, tôn trọng, chia sẻ, thông cảm cùng nhau. Thế nhưng không phải ai cũng làm được điều này, bằng chứng là nhiều cặp vợ chồng chia tay nhau sau một thời gian chung sống, mặc dù họ đã đủ con trai con gái. Khi vợ hoặc chồng chia sẻ yêu thương cho một người khác ngoài cuộc hôn nhân. Có thể sự thật được che giấu một thời gian, nhưng “cây kim trong bọc cũng có ngày lòi ra”. Và một khi ngoại tình bị phát hiện, niềm tin chẳng còn, hạnh phúc gia đình sẽ tan vỡ.

Một trường hợp khác, anh chồng lúc nào cũng ghen tuông, đánh mắng vợ con vô cơ. Người vợ có thể nhịn vì con, nhưng “tức nước vỡ bờ”, không ai có thể nhịn nhau được suốt đời khi bản thân mình không được tôn trọng. Nhiều cặp vợ chồng do khúc mắc trong cách nuôi dạy con cái hoặc không tìm được tiếng nói chung trong quan điểm sống cũng dễ dàng ly hôn chỉ vì một lý do đơn giản, một lần cãi nhau cũng có thể gây rạn nứt tình cảm mà dẫn đến ly hôn.

2. Cho nhau cơ hội sửa sai hay ly hôn?

Không ít cặp vợ chồng vì con mà cho nhau cơ hội sửa sai. Không ai muốn con mình lớn lên trong cảnh thiếu vắng

tình thương của cha hoặc mẹ. Nhưng có vẻ như chúng ta chưa biết cách giữ hạnh phúc cho con mình khi chưa thật sự trân trọng hạnh phúc gia đình. Một số người không thể chịu đựng việc ngoại tình hay việc không được tôn trọng thêm bất kì lần nào nữa. Họ quyết định ly hôn ngay lập tức khi bị phản bội hoặc bị xúc phạm và không quan tâm đến bất kì điều gì khác: con cái, tài sản, quyền lợi... Tuy nhiên, một số ít trường hợp, các cặp vợ chồng suy nghĩ đến con mình nhiều hơn và họ cho nhau cơ hội sửa sai. Người sai có thể sửa sai để giữ lấy hạnh phúc gia đình. Nhưng có thể họ lại tiếp tục sai, và lần sau chắc chắn sẽ không còn cơ hội. Tuy nhiên, nếu còn níu giữ được hạnh phúc, có lẽ mọi thứ sẽ không thể trở lại như ban đầu.

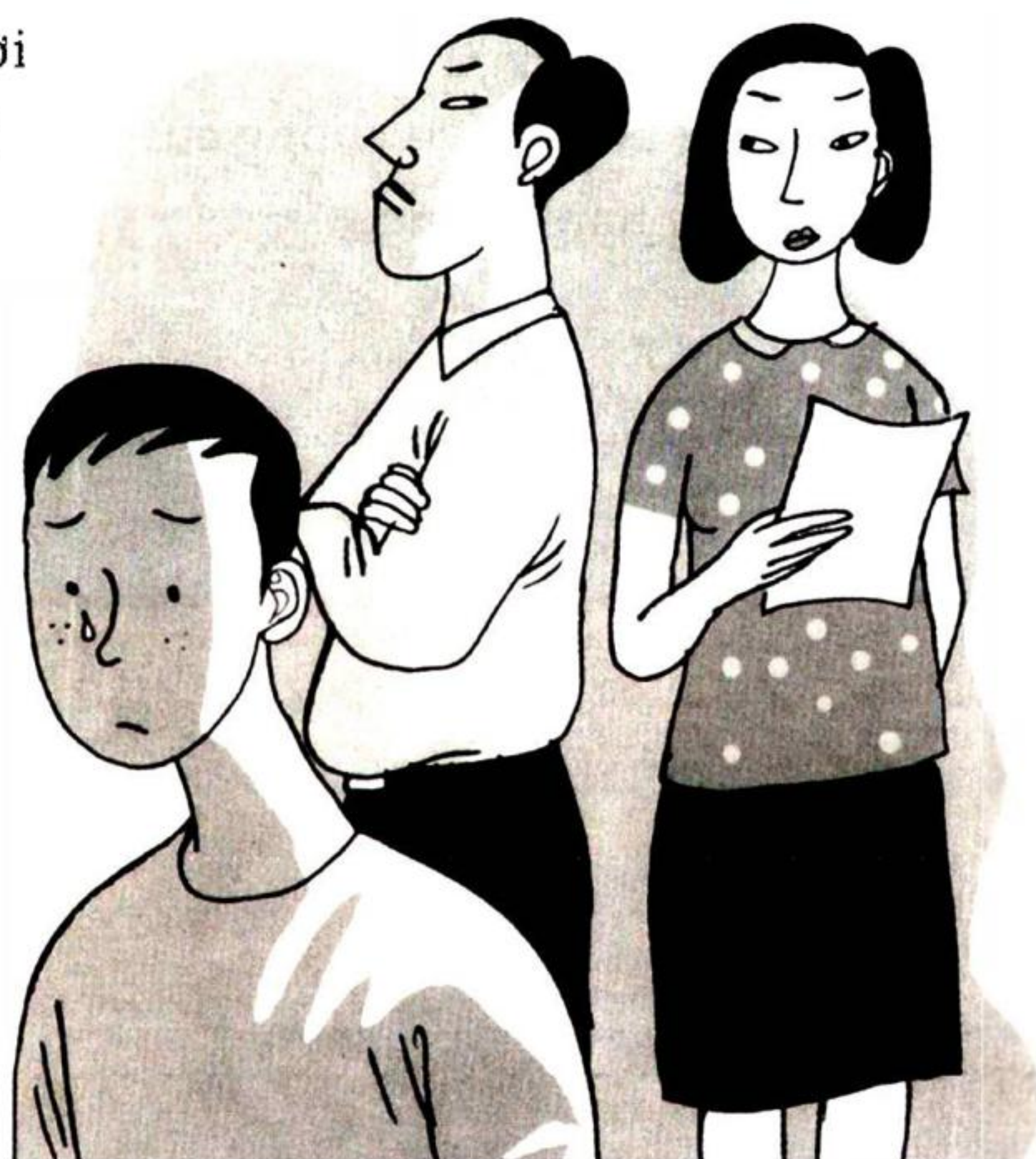
3. Con cái có hạnh phúc khi cha mẹ ly hôn?

Mỗi đứa trẻ đều được tạo ra từ tình yêu của cha mẹ của chúng, dù ít hay nhiều, dù đúng hay sai. Tất cả trẻ em trên thế giới đều có quyền được hạnh phúc như nhau. Thế nhưng có những cha mẹ lại lấy đi hạnh phúc của con mình khi chính họ chưa thật sự trân trọng hạnh phúc gia đình. Bất kì đứa trẻ nào cũng được phát triển toàn diện khi có đủ cha lẫn mẹ cùng yêu thương và dạy dỗ. Khi một trong hai không còn yêu thương nhau và quyết định ly hôn, đứa trẻ buộc phải chọn sống cùng cha hoặc mẹ. Một số trường hợp cha mẹ giành giật quyền nuôi con. Một trong hai cảm thấy hả hê khi giành được đứa trẻ về tay mình, thậm chí lời qua tiếng

lại chẳng vui vẻ gì. Các bé thiếu thốn tình cảm, bị bạn bè trêu chọc thậm chí không được chăm sóc và dạy dỗ chu đáo rất có thể sẽ trở thành đứa con hư hỏng, ngang bướng hoặc trở nên trầm cảm, ngại giao tiếp.

Nếu cha mẹ cố gắng giữ gia đình vì con. Một số ít trường hợp cả hai còn có thể hòa hợp và hàn gắn được tình cảm. Dù không như ban đầu nhưng vẫn có thể gọi là hạnh phúc gia đình. Tuy nhiên, có rất nhiều cặp vợ chồng phải sống trong cảnh che mắt con cái. Nghĩa là trước mặt con cái vẫn thể hiện cử chỉ quan tâm nhau, vẫn là một người cha người mẹ mẫu mực. Nhưng sau lưng mỗi người lại có một cuộc sống rất riêng tư và không liên quan đến nhau. Có thể chồng vẫn cứ vui vẻ cùng với bồ nhí bên ngoài, vợ cứ thản nhiên đi du lịch cùng tình nhân. Nhưng đứa trẻ sẽ càng đau đớn, tổn thương hơn khi phát hiện sự thật. Có quá bất công không khi những sai lầm

này thuộc về người lớn, mà chúng lại là người hứng chịu tất cả nỗi buồn của một gia đình không trọn vẹn? Những người sắp, đang và đã làm cha làm mẹ nên suy



nghĩ nhiều hơn về điều này và sống có trách nhiệm hơn vì bản thân mình và vì những người thân của mình.

6. Trường hợp đặc biệt: Tái hôn sau khi ly hôn

Một số trường hợp, sau khi ly hôn, các cặp vợ chồng tái hôn và có cuộc sống hạnh phúc. Đây là chuyện hiếm hoi nhưng không phải không xảy ra. Có thể rằng, khi một trong hai mắc lỗi sai, người còn lại nhất thời không thể chấp nhận được nên quyết định ly hôn. Hoặc ngay lúc đó vì sĩ diện hoặc tự ái mà không thể cho đối phương cơ hội và sửa sai. Nhưng sau khi ly hôn, có vẻ như thời gian và khoảng cách là một liều thuốc giúp cả hai xoa dịu những nỗi đau và thay đổi những điều chưa tốt của mình. Vốn dĩ họ đã từng yêu nhau một lần, vẫn có thể họ vẫn yêu nhau và cho nhau thêm một cơ hội. Trong trường hợp này, có lẽ vui sướng và hạnh phúc nhất là những đứa con được tròn cha tròn mẹ. Hạnh phúc thật sự khó tìm, nhưng rất dễ đánh mất. Mong rằng những ai đã là vợ chồng của nhau xin hãy trân trọng và cố giữ lấy hạnh phúc.

HOẠT ĐỘNG TƯƠNG TÁC



Câu hỏi 1. Cho biết các phát biểu sau đây đúng hay sai. Vì sao?

- A. Người chồng có trách nhiệm chăm lo đời sống vật chất cho gia đình.
- B. Người vợ chỉ cần làm tốt việc nội trợ và chăm sóc con cái là đủ.
- C. Cha mẹ có quyền quyết định mọi việc của con cái mình.
- D. Chúng ta chỉ cần sống và đối xử tốt với người thân trong gia đình mình là được.
- E. Chúng ta nên sinh con ngay sau khi sau khi kết hôn.

Câu hỏi 2. Theo bạn, một người đã có gia đình nên cư xử như thế nào với bạn khác giới trong cơ quan, trường học, nơi làm việc của mình?

Câu hỏi 3. Bạn nghĩ như thế nào về câu nói: “Đàn ông nhìn vợ không phải là sợ vợ mà là tôn trọng vợ”?

Câu hỏi 4. Làm thế nào để giữ một gia đình hạnh phúc?

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ YÊU? -
Giáo dục giới tính cho học sinh
Trung học Phổ thông có thể giúp cho bạn:

- Hiểu được những vấn đề cơ bản nhất của tình yêu, tình dục, hôn nhân và gia đình.
 - Ý thức xây dựng và giữ gìn một tình yêu đẹp, bền vững trước và sau khi kết hôn.
 - Vui vẻ đón nhận những điều hạnh phúc.
- Chấp nhận và mạnh mẽ vượt qua những khó khăn của cuộc đời trong tương lai.
- Có cái nhìn khác về tình yêu của những người đồng tính.

LÊ THỊ BÉ NHUNG

SỬ DỤNG TEM THÔNG MINH - Chương trình chăm sóc khách hàng và khuyến mãi của NXB Trẻ. Cào tem và đăng ký bằng 1 trong 2 cách:
1. Truy cập <http://cskh.nxbtre.com.vn/Active/> và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số
2. Dùng smartphone quét QR Code và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số. Để được hỗ trợ xin liên hệ: Hotline: 0932.260.062 - Email: cskh@nxbtre.com.vn



QR Code



ISBN 978-604-1-14202-2



GD giới tính cho học sinh 3



Giá: **35.000 đ**

SỐ SERI

AJ0650921

MÃ TEM

