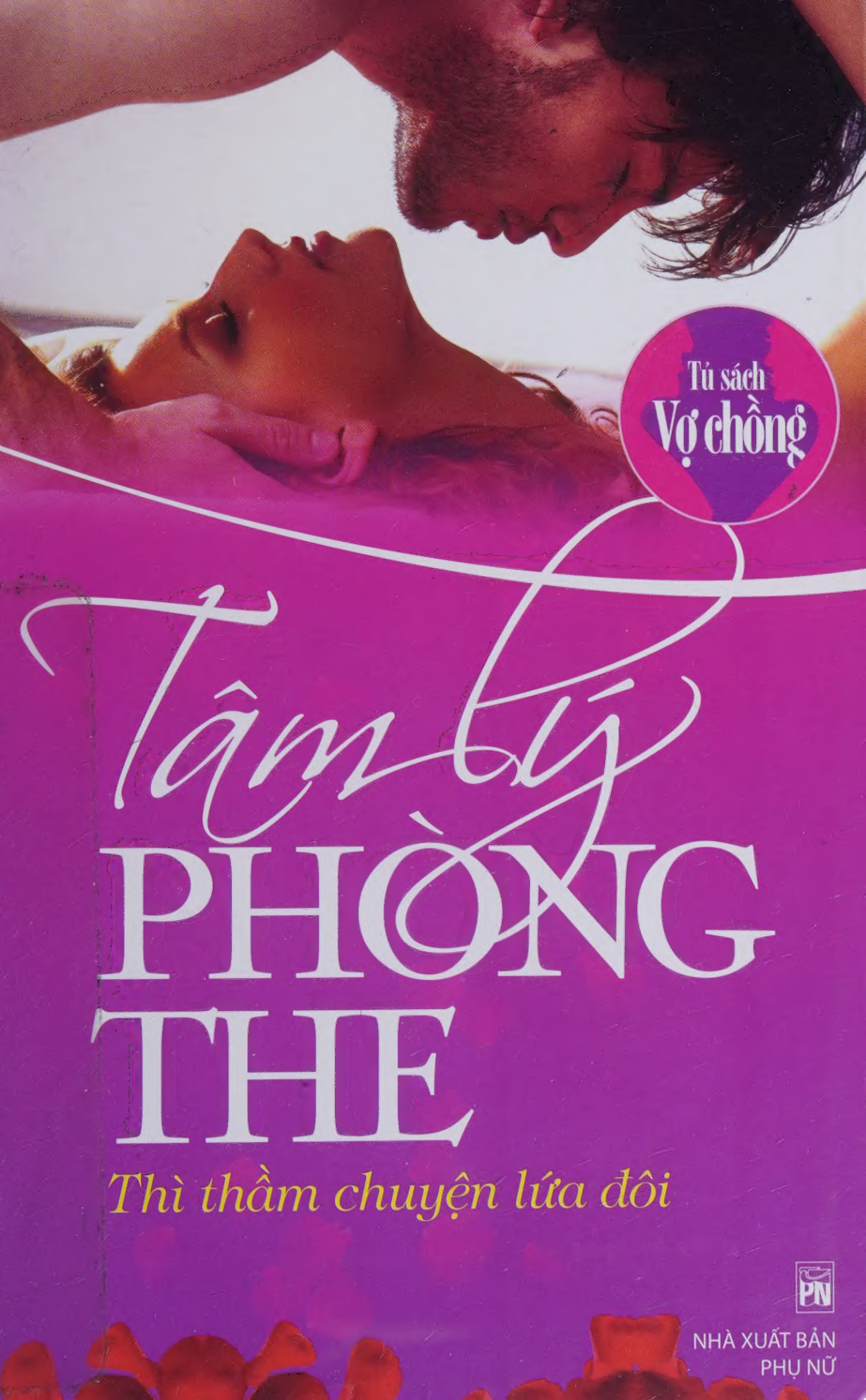




Tủ sách
Vợ chồng

Tâm lý PHÒNG THE

Thì thầm chuyện lứa đôi



NHÀ XUẤT BẢN
PHỤ NỮ



Tủ sách
Vợ chồng

NHỮU TÁC GIẢ
No longer
the Property of the
Seattle Public Library

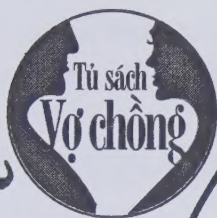
Tâm lý
**PHÒNG
THE**

JAN 05 2013

PHÒNG
THE
Thở chậm chuyện đời
Đan Lê Việt Hương

PHÂN XUẤT BAN THƯ MỤC

NHIỀU TÁC GIẢ



Tâm lý PHÒNG THE

Thì thầm chuyện lứa đôi

(In lần thứ hai)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
No Sponsor



Bình đẳng - tôn chỉ cho sự hòa hợp

ình đẳng - một từ ít được dùng khi nói về chuyện ân ái nhưng đó chính là khái niệm quyết định sự hài hoà, thoải mái tới cùng cho cả hai bên đối tác. Khi thất bại trong chuyện chăn gối, người trong cuộc thường nghĩ đến các nguyên nhân "lộ thiên" như: Chênh lệch tuổi tác, đồng sàng dị mộng, một trong hai người bị giảm sức khỏe hoặc trải qua stress, bị lo toan đời thường chi phối, thời kỳ nuôi con nhỏ... Chúng ta thường bỏ qua một vài nguyên nhân sâu xa rất quan trọng đó là cảm nhận tâm lý bản thân cũng như đối tác, những hiểu biết về quyền lợi - nghĩa vụ và khả năng thể hiện chúng.

Nếu chúng ta chưa hề biết đến một trong những nguyên nhân trên, có nghĩa là ta đang rơi vào tình trạng: “Gây ra” hoặc “chịu đựng” sự thiếu bình đẳng.

Thế nào thì bị gọi là thiếu bình đẳng?

Chúng ta thường coi sex đơn thuần là việc cống hiến, làm hài lòng đối tác, duy trì giống nòi. Quan niệm cống hiến một chiều từ lâu đã bị coi là cổ hủ. Trong việc này cái “cho” và “nhận” phải bằng nhau. Các nhà khoa học còn chứng minh: Các cặp bạn tình hòa hợp đã “trao đổi” nhau một lượng sinh khí đáng kể sau mỗi lần ân ái. Với sinh khí mới, hưng phấn mới cơ thể lập tức sản sinh ra những hormone tích cực - có ích cho sức sống, sức sáng tạo. Suy ra những đối tác không có tinh thần tận hưởng sẽ không bao giờ nhận được lượng sinh khí quý giá kia.

Nếu coi sex đơn thuần là “nhận”, là thu nạp một phía thì ta không thể trở thành một đối tác hạnh phúc. Trong ân ái, kẻ “sung sướng một mình” cũng bị căng thẳng và bế tắc như những kẻ thủ dâm. Cực khoái hoàn hảo chỉ có thể xảy ra khi cả hai đối tác đều cảm thấy chắc chắn rằng phía kia đang ở đỉnh cao của tận hưởng.

Sự bình đẳng giả tạo cũng bị coi là không bình đẳng. Vì muốn niềm vui được trọn vẹn có thể một trong hai người phải giả như đang là đang tận hưởng.



Đó là một “chiến lược” không thể lâu dài. Cứ cho là đối tác không biết sự giả đồ này, kẻ gây ảo tưởng sẽ mệt mỏi trước tiên. Việc “giả đồ” bị lộ, đối tác kia sẽ bị sốc, lòng tin rất khó lấy lại.

Từ đó trở về sau kể cả những cực khoái “xịn” cũng không thể đem lại hưng phấn tuyệt đối cho họ nữa.

Sự không bình đẳng còn biểu hiện ở chỗ “suy bụng ta ra bụng người” - Người A có một số vùng nhạy cảm đặc biệt nào đó và suy ra người B cũng sẽ như mình.

Người A không quan tâm xem người B có những điểm âu yếm đáng ưu tiên nào nên kết cục khúc dạo đầu trở nên không ăn nhập, kéo theo đoạn kết cũng rất lủng củng.

Quyền lợi hay nghĩa vụ đều mang tính tận hưởng

Từ “quyền lợi” và “nghĩa vụ” mới nghe có vẻ nặng nề, có vẻ mâu thuẫn với tính “tự nguyện ngẫu hứng” của sex nhưng các nhà tâm lý học rất đề cao khái niệm tận hưởng ngọt ngào là một quyền lợi đương nhiên và khả năng trao âu yếm là một nghĩa vụ không thể thiếu. “Nghĩa vụ” ở đây không có nghĩa là đáp lại âu yếm một cách nghĩa vụ mà đó chính là ý thức “hiến dâng”. Một số không ít cho rằng ân ái là một cơ hội chỉ bao gồm “lĩnh thưởng” trong khi những người từng trải cảm thấy rằng cho và nhận là hai phần thưởng ngang nhau.

Những người nhạy cảm thường có ưu thế hơn trong chuyện ái ân bởi họ có khả năng cảm nhận tần số xúc động của đối tác. Họ cảm nhận chính xác được thời điểm (giờ sinh học), biết vận dụng nhịp nhàng quyền lợi và nghĩa vụ.

Cuộc trao đổi sinh khí không phải chỉ có ở thời điểm “đỉnh cao” cuối cùng, thực chất nó bắt đầu từ khi cặp bạn tình tặng nhau lời ngọt ngào. Nhịp tim, mạch máu, các hormone sung sướng được kích hoạt. Những âu yếm va chạm thân thể đẩy tần số lên mức quyết định. “Người cho” sẽ được hiệu quả tức thì. “Người nhận” thấy sự ngây ngất của mình thúc đẩy đối tác thì sẽ càng thả lỏng và để mình rơi tự do một cách trọn vẹn.

Tổn thất và thiệt thòi thuộc về những người “tưởng rằng dâng hiến là hạ mình là mất giá” và những người “tưởng rằng bày tỏ ngây ngất là đáng xấu hổ”.



Văn hóa “phòng the”



ột số nhà nghiên cứu xã hội học cho rằng rất nhiều trường hợp vợ chồng ly hôn vì lý do không “hòa hợp” mà nguyên nhân sâu xa và khó nói chính là sự thiếu kiến thức, văn hóa trong quan hệ vợ chồng. Ngay tuần trăng mật đầu tiên, đôi vợ chồng trẻ cần phải đặt ra nhiệm vụ thích ứng nhau. Trong thời kỳ tập làm quen với cá tính của nhau, tất nhiên cả hai sẽ không thể mãn nguyện và cảm thấy có những điều gì đó chưa phù hợp. Nếu không tỉnh táo thì chính những sự khó chịu ấy có thể biến thành vết rạn nứt ngày càng lớn dần. Thậm chí đe dọa hạnh phúc hôn nhân đôi lứa. Vợ chồng trẻ có thể tự tìm hiểu và khắc phục dần để sống hòa thuận, hạnh phúc. Trong tất cả các “bệnh

lý phòng the” của phái mây râu xưa nay thì căn bệnh “liệt dương” là đáng sợ nhất. Liệt dương, hay còn gọi là rối loạn chức năng sinh dục làm cho đàn ông không thể hoàn thành nghĩa vụ làm chồng của mình. Những cặp vợ chồng mới cưới nhau thường không hiểu rằng, sự phản ứng thiếu tế nhị sẽ làm tổn hại đến tâm lý của bạn đời, thậm chí gây hoảng hốt tinh thần và ảnh hưởng sâu sắc đến chuyện quan hệ vợ chồng sau này.

Những điều khó nói

Trong cuộc sống hôn nhân, không ít trường hợp người vợ cứ tưởng rằng chồng mình bị bệnh. Sự hoài nghi về bệnh tật cộng với nỗi lo những cuộc ái ân chưa đạt yêu cầu đã làm cho người chồng hoang mang và phân tán tư tưởng khi nằm cạnh vợ. Ngoài việc điều trị bằng tâm lý, người vợ có thể giúp chồng thoát khỏi trạng thái ức chế nói trên. Người vợ phải cởi mở, đồng cảm với người chồng trong những lần ân ái, đồng thời biết ứng xử khôn khéo, tế nhị để giúp chồng tăng thêm lòng tự tin.

Một nhà nghiên cứu người Ấn Độ cho rằng: “Người vợ thông minh là người thầy trong tình yêu thể xác, họ biết nhiều phương pháp tạo cảm hứng cho chồng. Đó là cách vuốt ve, ân ái và thay đổi phương pháp liên tục. Rất tiếc người ta không thể đưa những người vợ trẻ thiếu kinh nghiệm đi học hỏi



nghệ thuật ấy, như gửi học trò đến những người đầu bếp giỏi để học nấu nướng”.

Vì sao vợ “lãnh cảm”

Lãnh cảm ở phụ nữ cũng phổ biến như chứng rối loạn sinh lý ở đàn ông. Theo các nhà nghiên cứu, hiện nay trên thế giới số phụ nữ mắc bệnh “lãnh cảm” chiếm tỷ lệ khá cao. Tại Pháp có khoảng 40% phụ nữ mắc chứng lãnh cảm. Ở Anh quốc là 41%; Ba Lan 35%; Áo 33%... Một trong những biểu hiện của sự lãnh cảm là người phụ nữ không đạt được khoái cảm khi quan hệ tình dục. Có những phụ nữ sinh ra đã có chứng lạnh lùng với người khác giới. Đó được xem là một thứ thiếu năng bẩm sinh. Trong cuộc sống hàng ngày, những phụ nữ này vẫn yêu chồng, thương con, chỉ khi “quan hệ chăn gối” thì họ không thích. Đối với những phụ nữ lãnh cảm, cuộc sống vợ chồng chỉ thỏa mãn nhu cầu tinh thần hơn là thỏa mãn về thể xác. Các nhà tình dục học cho rằng có 22% những cô vợ trẻ thừa nhận chỉ thỏa mãn với chồng sau thời gian 3 tháng đầu trăng mật; 42% cho rằng phải qua hết năm đầu tiên; 72% cho rằng phải sau 5 năm chung sống mới hòa hợp được với chồng và 89% nói là sau 10 năm. Khoảng 1/3 phụ nữ chỉ thỏa mãn sau khi có một đứa con chung. Như vậy, hiện tượng phụ nữ phải “chịu đựng” thiết thời trong quan hệ “chăn gối” với chồng là một hiện

tượng khá phổ biến ở các quốc gia, và các dân tộc khác nhau trên thế giới.

Trong cuộc sống vợ chồng ai cũng biết khả năng tình dục không thể tồn tại mãi mãi, sớm muộn nó sẽ phải nhường chỗ cho một cảm xúc thú vị khác, đó là sự hòa hợp tuổi già. Lúc này sự ham muốn thể xác dần dần bị phai nhạt và thay vào đó là sự gần gũi về tâm hồn, sự đồng cảm yêu thương gắn kết giữa hai người. Có lời khuyên rằng: “Người vợ lý tưởng là người khi ở phòng khách thì như một quý bà, lúc ở trong bếp thì như một đầu bếp giỏi, khi ở trong buồng ngủ thì biết làm duyên với chồng”. Người phụ nữ ấy sẽ tạo được một gia đình hạnh phúc thực sự và lâu bền.





Đàn ông và sức ép tâm lý



Trong chuyện chăn gối đàn ông chịu nhiều sức ép tâm lý hơn phụ nữ.

Nhìn bề ngoài cứ tưởng họ nhơn nhơ tận hưởng nhưng thực chất bên trong đàn ông phải đối mặt với nhiều thử thách. Họ bị phụ nữ trông đợi vào độ dũng mãnh, mức độ cuồng nhiệt nhiều hơn mức “vốn” mà họ có. Rất nhiều chàng vì quá căng thẳng thể hiện sự không phụ lòng bạn tình mà lâm vào tình trạng chơi với. Một người vốn khỏe mạnh bỗng nhiên trở thành “không đâu vào đâu” - trên giường họ lúng lúng, hoang mang như một đứa trẻ mắc lỗi. Đó là chuyện có thể xảy ra với bất cứ ai. Đối tác nữ đừng tạo thêm sức ép cho họ mà hãy trở thành một “bà tiên” dịu dàng giúp họ thoát hiểm.

Nếu như anh ấy liên tục muốn biết ý kiến của đối tác về khả năng “trả bài của mình”... Như thế có nghĩa là anh ấy đang bối rối, thiếu tự tin. Anh ấy sợ bị đào thải vì mức độ quá trung bình của mình. Đối tác nữ cần kéo dài những khúc dạo đầu, để anh ấy thường thức thêm những vuốt ve trao và nhận. Lời khen ngợi vào lúc kết thúc làm anh ấy vững tin hơn ở những lần sau.

Nếu như anh ấy luôn áy náy về *side* của “thằng nhỏ” không làm đối tác hài lòng... Hai người cũng tự mày mò một tư thế đem lại hiệu quả cao nhất. Trên thực tế có những phụ nữ sợ những “thằng nhỏ” to lớn bởi kích cỡ của chúng làm họ bị tổn thương. Và lại sức bền, kỹ thuật và lòng nhiệt tình sẽ đánh bại tầm quan trọng của *side*.

Nếu như anh ấy thấy khiếm khuyết về hình thức của mình làm đối tác mất hứng... Có nhiều người sợ vòng bụng to hơn hoặc cái đầu hói hoặc chiều cao hạn chế của mình sẽ làm đối tác nữ hết thích, trên thực tế không hẳn là như vậy. Khi phía nữ đã không cảm tình thì một người bánh trai cũng không thể làm họ đồng ý chuyện chăn gối. Ngược lại khi phụ nữ đã cảm tình họ thấy những nhược điểm về hình thức là nhỏ như con kiến.

Đây là chưa kể đến những kinh nghiệm đã mách bảo rằng những người đầu hói rất mạnh mẽ về chuyện đó.



Nếu như anh ấy có ý muốn đối tác so sánh tiềm năng sex của anh ta với những người đàn ông khác... cần gạt ngay công việc khen chê người khác tai hại đó. Một khi đã so sánh có nghĩa là đẩy anh ta vào thế yếu. Không nên cởi mở đặt anh ta bên cạnh một người đàn ông khác, hãy để ý nghĩ đó trong đầu. Kể cả việc người cũ không bằng anh ta cũng không nên nói ra, bởi anh ta sẽ suy ra sau này thân phận của mình sẽ bị lôi ra chê bai đúng như vậy.

Nếu như anh ấy mặc cảm trước đối tác quá mạnh mẽ, thành đạt... Đàn ông không muốn mình bị quá lép vế trước phụ nữ quá tỏa sáng hơn mình, họ sẽ co mình lại hoặc rút lui trong hoàn cảnh đó. Người nữ cần hài hoà, không nên dùng cách nói ra lệnh, sai bảo. Càng không nên khoe về thu nhập và uy tín lớn của mình trong công sở với bạn tình. Sự bình đẳng mới có thể làm anh ấy thăng bằng về tâm lý.

Nếu như anh ấy lảng tránh khi vợ mang thai... Đó là phản ứng bình thường. Người vợ không nên bỏ quên chồng, không nên làm cho anh ấy mệt mỏi sau những cơn nghén của mình. Duy trì thói quen ôm ấp vuốt ve, cần để anh ấy hiểu rằng hai mẹ con rất cần sự âu yếm của anh ấy và thời gian phân tán này sẽ nhanh kết thúc.

Ngang tâm viagra



à ông muốn lời đề nghị dành cho họ phải giống như một cơn sốc nhẹ vì sự bạo dạn, sự hơi phiêu lưu, nhưng nó phải gợi cảm kinh khủng vì sự nhã nhặn.

Sự không bình đẳng luôn tồn tại trong sex

Phái nữ (nhất là người Á Đông) phải chịu phần thiệt: họ không được đề nghị, không được yêu cầu, không được sáng kiến... theo cách giống như phái mạnh. Số đông phụ nữ bạo dạn cất tiếng đòi quyền lợi đều thất bại bởi những cách đề nghị đó bị buộc tội: thô - “không đàn bà chút nào”.

Bản thân đàn ông thích phụ nữ dịu dàng nhưng



không hẳn thích khi phụ nữ thụ động đợi những đề nghị và những đổi mới trong chuyện chăn gối. Phái mạnh đâu phải là sáng ý lắm trong những chuyện này, họ cũng có lúc mệt mỏi với vị trí “đầu trò”. Nếu phái đẹp chỉ bật đèn xanh thôi thì chưa đủ. Nhiều khi nam giới muốn được vào vị trí “người được đề nghị”. Hãy nhẹ nhàng cho anh ấy... lên mây.

Hãy khéo léo nói: “Cảm giác lần đầu tiên thật tuyệt”

Được khen ngợi là chuyện vui mừng, dù là người mình không thích thì sau khi nghe xong bạn cũng cảm thấy đối phương là người tốt. Nhưng nếu bạn khen họ quá lời thì họ nhận ra ngay và sẽ rất ác cảm với bạn. Vì vậy hãy khen anh ấy thật nhẹ nhàng. Bạn mới quen và rất thích anh ấy thì có thể nhấn mạnh lần đầu tiên hai người đi chơi cùng nhau mới tuyệt làm sao: “Lần đầu tiên em mới biết ở đây có chỗ chơi thích như thế này”; “Lần đầu tiên phát hiện ra đi xe đạp dã ngoại cũng thú vị đấy chứ”. Bạn khen ngợi như vậy nhiều lần rất có hiệu quả. Tất nhiên, không cần quá thật thà là chỉ lần đầu tiên mới áp dụng chiêu này, lần đầu tiên hay không không quan trọng mà thể hiện được niềm vui như lần đầu là được.

Khẳng định đối phương “hóa ra cũng tuyệt đấy chứ”

Mỗi người đều có ưu khuyết điểm, mà nhiều khi ưu khuyết điểm cùng xuất hiện. Vì vậy, bạn cần phải

căn cứ vào các ưu khuyết điểm để khen ngợi đối phương, bạn có thể khen đối phương theo kiểu “Bên ngoài thì bình thường nhưng thực tế thì rất được”. Bạn có thể nói với anh ấy: “Nhìn bề ngoài anh có vẻ vô tâm nhưng lại là người rất quan tâm, chăm sóc mọi người”. Cách này còn làm đối phương xúc động hơn là khen trực tiếp và cũng rất thật. Bạn nhớ đừng bao giờ nói những câu như “Nhìn bề ngoài thì thoáng nhưng hóa ra lại rất ki bo”.

Nhấn mạnh “rất an toàn khi ở bên đối phương”

Thông thường phụ nữ thường thiếu cảm giác an toàn so với đàn ông, phụ nữ luôn nép mình vào đôi vai rộng lớn, vũng chãi của đàn ông, hãy nhấn mạnh bạn cảm thấy tin cậy và an toàn bên cạnh anh ấy như: “Em thấy lòng mình thanh thản khi ở bên anh”, hoặc là “Em không thấy lo lắng gì khi được làm những việc ấy cùng anh”. Cách nói “Em thấy yên tâm khi ở bên anh” là để khen ngợi sức mạnh và tinh thần của đàn ông, thỏa mãn được cảm giác giới giang của đàn ông và có thể nhấn mạnh được tình cảm thân thiết giữa hai người. Do đó, áp dụng chiêu này với đàn ông rất có ích.

Khen ngợi đối phương “là người có cá tính”

Khi khen ngợi đối phương bạn có thể khen đối phương là người đàn ông thực sự để đàn ông sống



trong sung sướng. Bạn cũng có thể khen “Anh là người có cá tính độc đáo”, “Tuy chỉ là việc nhỏ nhưng anh làm rất cẩn thận, em rất thích tính cách này của anh”, “Tuy là đàn ông nhưng anh cũng rơi nước mắt vì bộ phim tình cảm, em thích cách thể hiện vui buồn thăng trầm của anh”. Bạn cũng cần khẳng định đối phương khi họ gặp khó khăn, làm sai việc gì đó. Như vậy đã thể hiện được tấm lòng khoan dung và bản chất của đối phương, đối phương sẽ cảm động vô cùng.

Nào! Hãy cởi mở



ề tình dục và giới tính đã có bao sách vở viết về chuyện đó nhưng các tình nhân vẫn không bao giờ cạn ham muốn khám phá quan niệm về “chuyện kia” của nửa còn lại. Những thắc mắc về nhau có lúc được nói ra nhưng cũng có khi bị cất giữ vô thời hạn. Các chuyên gia về tình dục đã thu thập từ nhiều đối tượng khác nhau những câu hỏi trùng lặp và giúp họ có câu trả lời dẫn người trong cuộc đến một cuộc trò chuyện cởi mở hơn.

Mọi đàn ông đều cho rằng phụ nữ ngực to rất sexy?

Hoàn toàn không chính xác. Thứ nhất, không phải là người đàn ông nào cũng thích phụ nữ ngực



to, thậm chí có người chỉ bị hấp dẫn trước dáng người gầy thanh, ngực chũm cau. Thứ hai, người có vòng 1 đầy đà không phải 100% là người khéo chiều đàn ông trong chuyện chăn gối. Có nhiều điểm ở phụ nữ để người đàn ông thấy gợi tình như làn môi, nước da mịn, cặp mắt, vòng eo, mông, cặp chân. Nhưng quyết định hơn cả là nét gợi tình do cử chỉ, lời ăn nói, bản năng... khiến người phụ nữ trở nên sexy.

Điều gì khiến người đàn ông trẻ thấy hấp dẫn ở phụ nữ lớn tuổi hơn trong chuyện chăn gối

Người ngoài cuộc không cảm tình với những cặp tình chên lệch ngược đời kiểu đó nhưng người nữ đã trải qua những kinh nghiệm trong chuyện ái ân, đã nếm trải nhiều buồn vui của tình duyên nên chị ấy rất nâng niu mối quan hệ này. Chị chiều chuộng, sẵn sàng cho nhiều âu yếm hơn là nhận. Chị hiểu rõ một điều: Đàn ông mãi mãi là những đứa trẻ thích vuốt ve. Còn chàng trai được làm ông hoàng, được tận hưởng ngọt ngào nhiều hơn khi anh ta ở cạnh cô gái trẻ.

Điều gì khiến cô gái trẻ thấy viên mãn bên cạnh người tình lớn tuổi (không phải do vật chất)?

Giống như chàng trai ở trên, cô gái thích thú bởi cảm giác được cưng như một công chúa. Người đàn ông dạy cô cảm nhận hết những sung sướng mà nàng

có quyền được nhận. Nàng có cảm giác mình là trung tâm của vũ trụ, cảm giác có quyền lực và được an toàn tuyệt đối trong vòng tay của người lớn hơn.

Tại sao lúc nào phụ nữ cũng ám ảnh mặc cảm thân thể xấu xí trước người tình của mình, trong khi đó đàn ông không có nỗi khổ tương tự?

Chỉ có người đánh giá đàn ông quá cao mới nghĩ rằng họ không bị mặc cảm thân thể xấu. Đàn ông có những tự ti rất thông thường khi tuổi tác ập đến, thậm chí có người còn xấu hổ nhiều hơn đôi tác của mình, chỉ có điều họ giấu rất khéo sự lúng túng đó. Không ít người trong số họ ngại làm tình dưới ánh đèn quá sáng hoặc trước gương.

Để làm cho nhau đạt được khoái cảm tuyệt đối người ta có thể thực hiện mọi việc. Thế nhưng ở đâu là ranh giới để không lẫn sang sự đồi bại?

Đó là một vấn đề tranh cãi khó phân giải nhưng qua lịch sử cổ đại, theo các bức tranh, phù điêu cổ có thể thấy những hành động làm tình được miêu tả phong phú và bình thường hoá. Số đông cho rằng các tư thế đó đều gần với bản năng tự nhiên của con người. Vậy câu trả lời là bất cứ hình thức tình dục nào làm thỏa mãn được cả hai người đều được chấp nhận chứ không có gì đáng phải hổ thẹn. Trong khi





đó sự ép buộc với đối tác, gây ức chế tổn thương lại có thể bị gọi là suy đồi.

Người phụ nữ có giúp được gì người đàn ông khi anh ta bị mắc chứng “kết thúc” quá nhanh ngoài mong muốn

Đó là vấn đề làm đau đầu số lượng lớn đàn ông trên trái đất. Nói về cách chữa trị thì phải dùng đến nhiều công trình khoa học nhưng ở đây chỉ nhấn mạnh vai trò của đối tác nữ và có thể nó chỉ tác dụng trong một số trường hợp nhất định. Người nữ cần phải chủ động chấm dứt sớm khoảng thời gian vượt ve trước đó vì càng kéo dài người đàn ông càng bị kích động. Để tập luyện sự dai sức cho đối tác, người nữ cần kiềm chế không biểu lộ khoái cảm quá rõ vì điều đó là giọt nước làm tràn ly (sự kìm giữ) với người đàn ông. Một mẹo nhỏ khá quan trọng là đối tác nam nên nhắm mắt để không bị vè mặt và thân thể người phụ nữ gây xúc tác.

Ngược lại người nam có giúp gì cho đối tác nữ thiếu nhiệt tình trong chuyện ái ân?

Đây cũng lại là vấn đề muôn thủa của cả đàn ông lẫn đàn bà. Trước tiên nên giải tỏa được các nguyên do về tâm lý sau đó bản thân người nam phải có những thay đổi về cử chỉ cũng như cách tiếp nhận cảm giác sung sướng. Một nguyên tắc không được xao

lãng là: Phải tạo khoái cảm bằng sự kiểm tư thể mới, cùng một lúc gây hiệu quả kích thích bằng xúc giác, thị giác và nhất định không thể thiếu thính giác.

Bước lên buồng ngủ với quần áo tốt hơn hay khóa thân sẽ kích thích hơn?

Tốt nhất là nửa kín nửa hở. Sự hở hang tuyệt đối trước đó, rất lạ là lại gây nên sự kìm hãm tình dục. Không phải vì việc e thẹn khi nhìn thấy nhau khóa thân nhưng khúc dạo đầu hiệu quả chính ở khâu cởi quần áo dần dần. Điều đó làm đàn ông quan tâm hướng tới một bí mật nào đó ở đối tác.

Tại sao có những cặp vợ chồng hàng chục năm hài lòng trong việc sử dụng bao cao su, trong khi đó có những người lại không thể chịu nổi dù chỉ một lần?

Với những người không chịu nổi có hai nguyên nhân. Nguyên nhân thứ nhất: Do tâm lý. Người sử dụng có cảm giác trái tự nhiên, bị kiểm soát bị ngăn chặn khả năng truyền giống. Một trong hai người hoặc cả hai thấy bị hạn chế độ tiếp xúc với nhau - cảm thấy khó chịu như phải đeo găng tay khi vuốt má người khác. Nguyên nhân thứ hai: Dị ứng với chất liệu của bao cao su. Nhiều người sau khi sử dụng bị ngứa, rát, ngứa rất... thành ra họ bị mất hết cảm hứng trước mỗi lần sinh hoạt tình dục.





Với những người đã thích nghi với bao cao su thì họ lại mang tâm lý ngược lại là: Càng an toàn, càng thoải mái đầu óc hơn khi sinh hoạt.

Tại sao với bạn tình quen thuộc đàn ông lại dai sức hơn trong khi với bạn tình lạ, hấp dẫn đàn ông lại “về đích” quá sớm. Nói cách khác với người quen thì khỏe, với người lạ thì yếu?

Ở trong các hoàn cảnh như: gặp gỡ nhau sau nhiều ngày vắng mặt, lần đầu gần gũi, đối tác lạ và hấp dẫn, người nữ đồng đánh mãi mới chịu đầu hàng... đàn ông bao giờ cũng bị hưng phấn khác thường. Ở đây yếu tố tâm lý chỉ đạo tuyệt đối. Họ vẫn khỏe nhưng vì bị kích thích quá nên không làm chủ được thời điểm “về đích”. Thường thì ở cuộc thứ hai (sau lần vội vàng trước đó), người nam sẽ bình tĩnh và dai sức hơn.

Với bạn tình thường xuyên, mọi việc thực hiện theo thói quen, thiếu sự bất ngờ và tò mò. Tốc độ quá đều đều không tạo cơ hội cho cao trào, do đó dẫn đến sự kéo dài (bị gọi là dai sức). Trong trường hợp này người nam “về đích” là do mệt mỏi vì nỗ lực dồn dập và sự tập trung thần kinh cao độ.

Nguyên nhân làm cho phụ nữ trở nên lãnh cảm?

Có thể ở lứa tuổi mới lớn người đó gặp một cú sốc về tình dục như bắt gặp người khác hay bản thân bị

hãm hiếp. Sự làm quen quá sớm với tình dục cũng gây cho họ một nỗi sợ hãi vô ý thức với bộ phận sinh dục nam. Sự lãnh đạm thứ phát cũng có thể do nguyên nhân cô ta không yêu chồng. Thiếu tình yêu dẫn đến việc chống đối khoái cảm của chính mình và cản trở sự sung sướng của đối tác. Nguyên nhân cuối cùng là do người phụ nữ có tổ chất nam mạnh, thuộc vào nhóm đồng tính nữ - thờ ơ, lãnh đạm với nam giới nói chung.

Liệu có trường hợp người phụ nữ lãnh cảm với người này nhưng nhạy cảm với người khác?

Hoàn toàn có thể, trừ trường hợp đồng tính nữ. Có người phụ nữ không có cảm xúc với người chồng đầu tiên vì anh ta vô tâm, thô thiển trong sinh hoạt tình dục. Với người chồng thứ hai chị ta thấy ấm áp hơn, anh ấy biết vuốt ve, gần gũi và chị có ngay những phản ứng nhiệt tình đáp lại. Một điều bất ngờ là: những phụ nữ cuồng nhiệt lại có khả năng lãnh cảm cao hơn người khác bởi họ có tiềm ẩn cuồng nhiệt nhưng hay rơi vào những thái cực. Không thích thì vô cảm thờ ơ, thích thì nóng bỏng, hết lòng.

Trong sex đàn ông không thích nhất điều gì? Và họ hay bị huyễn hoặc nhất về chuyện gì?

Họ sợ và hoang mang trước sự im lặng - không biểu lộ sung sướng của đối tác. Họ cảm thấy mình "vô tích sự" và thất bại. Người đàn ông đơn giản nhất cũng có





lúc tự huyền hoặc rằng: Mình có khả năng quyến rũ được nhiều phụ nữ chứ không phải chỉ có một và họ sẽ là nô lệ của mình sau cuộc yêu thứ đầu tiên.

Nếu chuyện cực khoái không đến thường xuyên, người phụ nữ có nên diễn ra vẻ như đã nhận được... để làm hài lòng đối tác không?

Có nhiều trường hợp người nữ mệt (hoặc không ham lắm) phải diễn như là đã nhận được “pháo hoa” đúng điểm G để đối tác vui vẻ về đích. Việc này thỉnh thoảng thì có thể được nhưng nếu xảy ra liên tục thì không hề tốt. Phía nữ gây ảo tưởng cho đối tác đến một ngày sẽ thấy mệt mỏi hoặc bản thân gặp một bạn tình giỏi giang, cô ta bỗng nhiên chán nản và đột ngột không diễn nữa, đối tác bị lừa sẽ rất sốc và suy sụp trong hoàn cảnh này.

Đàn ông đều đặn mãn nguyện khi về đích, chắc họ chẳng phải diễn như phụ nữ?

Có người cũng chỉ hài lòng vừa phải, cho nên đôi khi họ cũng có diễn để chứng tỏ với bạn tình là họ rất nồng nhiệt và ham mê.

Ở các nước phương Tây có tồn tại phổ biến một dịch vụ được gọi là Sextelephone, thực chất đó là cái gì?

Đó là dịch vụ mà những người có đời sống tình dục lành mạnh không bao giờ tham gia. Khách hàng

(chỉ là nam giới) sẽ tìm cảm giác ngây ngất qua giọng nói của người phục vụ nữ ở đầu dây bên kia. Người nam sẽ không bao giờ biết mặt người phục vụ, họ sẽ có một cuộc âu yếm bằng lời qua điện thoại. *Sextelephone* có cước phí rất cao cho nên các nhân viên giọng nói ngọt ngào thường cố tình kéo dài khúc mở đầu giới thiệu về mình hàng nửa giờ thí dụ như “Hôm nay em mặc một cái váy hồng có ren chạy dọc theo hông và một chút bông lên ở vai...”. Có nhiều phim truyện đã nói đến đề tài này, trong phim các cô trực điện thoại làm công việc này ăn mặc rất bình thường, có người vừa à ơ với khách vừa đan len hoặc vừa khâu hạt cườm...





Thanh minh cho phái mạnh

 a số phụ nữ đều quá cảnh giác và chụp mũ tội lỗi cho đàn ông trước chuyện chăn gối. Có những hoài nghi chính xác nhưng cũng đôi khi phái mạnh bị oan. Đối tác nữ thiếu tự tin hoặc đã từng bị thất vọng trong chuyện ấy luôn đưa ra những lời buộc tội. Thực tế lại rất khác so với những lời buộc tội, lời tuyên án khá hồ đồ của họ.

Đàn ông không hào hứng với những bộ ngực nhỏ?

Trên thực tế kích cỡ vòng 1 không hẳn là quan trọng đến thế. 95% số đàn ông được hỏi đã trả lời rằng, sau cuộc “giao lưu” đầu tiên họ không hề thất vọng khi nhìn thấy vòng 1 của đối tác nhỏ hơn kích

cỡ trung bình. Chỉ có 5% trong số được hỏi sẽ từ chối các cuộc gặp tiếp theo vì độ khiêm tốn của số đo vòng 1.

Anh ấy sẽ coi thường nếu ta nhận lời ân ái ngay trong buổi hẹn hò đầu tiên?

Trên thực tế còn rất nhiều yếu tố quyết định cho việc phát triển tình cảm tiếp theo của hai người. 44% số người được hỏi cho rằng họ sẽ còn hứng thú nếu người phụ nữ biết cách quyến rũ ngay trong lần đầu. 32% tỏ ra không phản đối nhưng thích thú hơn nếu được kéo dài giai đoạn tán tỉnh. Chỉ có 24% trong số họ kết luận: Loại phụ nữ đó không đáng được tôn trọng.

Anh ta nhớn nhoe cho rằng: Giữ gìn sex an toàn là việc của đôi tác nữ?

Trên thực tế 72% đàn ông nghĩ đến chuyện phòng chống lây nhiễm và tránh thai trước tín hiệu đèn xanh cho phép cuộc “giao lưu”. Chỉ có 4% trong số họ vội vàng và không chịu phòng thân. Vì thế cho nên đôi tác nữ không nên ái ngại khi cất lời đề nghị sử dụng bao cao su.

Đàn ông chỉ hứng thú với sex chớp nhoáng?

Trên thực tế 50% phái mạnh thấy rằng cuộc yêu phải kéo dài khoảng 1 giờ mới có ý nghĩa. Đây là





nguyện vọng nhưng bởi sức bền không cho phép nên công đoạn chỉ có thể kéo từ 7-10 phút. Chính vì vậy đối tác nữ nên điều chỉnh cho khúc dạo đầu chạy đủ khoảng 50 phút, 10 phút sau cùng sẽ có hiệu quả gấp bội. Nếu người nữ tạo điều kiện để người nam về đích vội vàng thì chính phái mạnh cũng thấy hăng hụt. Sex chớp nhoáng thường xảy ra trong tình huống bị ức chế lâu hoặc gặp phải sự từ chối liên tiếp. Dù sao đó cũng là hành động ngoài ý muốn và sự kiểm soát của họ.

Đàn ông rất ích kỷ, họ chỉ nghĩ đến phần sung sướng của bản thân?

Trên thực tế 75% số người được hỏi cho rằng sau cuộc âu yếm nếu đối tác nữ không đạt được đỉnh điểm thì nấc thang sung sướng của họ bị tụt xuống một nửa. Đàn ông chỉ cảm thấy mãn nguyện trọn vẹn khi cả hai cùng được nhận khoái cảm. Ám ảnh tự kỷ không hoàn thành nhiệm vụ khiến họ mất tự tin. Có nhiều người còn muốn thử lại thêm một lần ngay sau đó để kiểm tra bản thân và tạ lỗi với đối tác nữ.

Sau cuộc “giao lưu”, đàn ông chỉ muốn nằm ra xa, để được yên thân, để được ngủ khò?

Trên thực tế 65% trong số phái mạnh cho rằng nếu đối tác nữ mệt mỏi, buồn ngủ thì họ cũng ngủ theo. Còn nếu phía kia hưng phấn, bày tỏ sự cảm ơn bằng những lời trò chuyện và âu yếm thì họ cũng sẵn

sàng vui vẻ theo. Chỉ có 20% được hỏi tuyên bố rằng: Không hề muốn “liên quan” về da thịt sau khi đã hoàn thành “sứ mệnh”.

Họ rất lười biếng chỉ biết đến một tư thế thuộc lòng, chẳng chịu thử kiểu mới vì sợ thất bại

Trên thực tế qua phim ảnh *erotic* đa số rất muốn có một vài thử nghiệm mới nhưng họ sợ đối tác nữ từ chối và kết tội truy lạc.

Con quỷ trong họ mà trời dậy thì họ sẵn sàng một mình tác chiến, mặc cho đối tác dần hắt xua đuổi. Họ chẳng thêm quan tâm đến thái độ của người kia

Trên thực tế 90% đã khẳng định rằng, chỉ cần đối tác nữ lạnh lùng nói những câu như: Anh làm gì thế, thật vô ích; tôi không hề cảm thấy gì, chẳng lẽ tôi lại mang báo ra đọc. “Thằng nhỏ” của anh ta lập tức trở nên éo lá. Tất nhiên trừ một số thuộc diện chẳng bao giờ biết tổn thương là gì.

Buổi sáng của hôm sau cuộc “giao lưu” chắc anh ta sẽ kinh hoàng khi nhìn thấy ta trong tình trạng tóc tai rũ rượi, không phấn sáp?

Trên thực tế kết quả rất bất ngờ. 29% số được hỏi trả lời rằng họ không hề thấy bạn tình bị khác so với buổi chiều tối hôm trước. 69% lại cho rằng, đôi lúc





không trang điểm, tóc tai lòa xòa phụ nữ trở nên gợi cảm hơn bao giờ hết. Có thể vì lẽ đó mà phụ nữ trang điểm quá kỹ vào sáng sớm hôm sau sẽ làm đàn ông cảnh giác, mất hứng theo cơn tưởng tượng.

Hương thơm của tinh dầu hảo hạng sẽ làm mọi đàn ông rối trí?

Trên thực tế 60% cho rằng hương thơm quyến rũ nhất chính là mùi da thịt tự nhiên của đàn bà. Có người bị dị ứng, choáng váng đầu khi ngửi thấy mùi hương liệu. Không có gì làm “thăng nhỏ” vui mình lâu đến thế, một khi để nó ngửi thấy mùi gây sốc. Nên thăm dò bạn tình rồi mới quyết định đầu tư vào mùi thơm.

Mọi đàn ông đều giống nhau, họ bị kích thích khi ngửi thấy hơi của đối tác quen. Họ gần như bị bệnh bất lực trước người phụ nữ mà họ không có tình cảm. Tuy nhiên vẫn có 40% số đàn ông có thể vui thú bình thường với gái bán hoa, cũng như với phụ nữ qua đường.

Vì quá hay ám ảnh về sex nên phái mạnh phải gánh rất nhiều trách nhiệm trước phái yếu. Hễ có một trục trặc nào về tinh thần cũng như thể chất đối tác nữ lập tức nảy ra hàng chục ý nghĩa xấu về đàn ông. Phái mạnh vốn “hư” bẩm sinh, lại giấu giếm vô số mặc cảm nên chẳng biết thanh minh thế nào cho

bản thân. Thành ra càng im lặng người ta càng tưởng là nhận tội. Vậy nên phái nữ cứ chụp mũ trong khi “mọi lý thuyết đều màu xám”.

Đa số họ đều phồn thực, thích phụ nữ “mâm cao cổ đày” – thân thể đầy đà, lồ lộ nhục dục?

Trên thực tế người Pháp có câu “Uống bia bằng cốc vại to, còn ngủ thì với đàn bà bé nhỏ”. Đàn ông rất thích một sự tương phản nào đó, hơn nữa họ muốn mình khổng lồ trong bất kỳ tình huống nào. Một thân thể nhỏ đem theo những “kích cỡ” nhỏ bé, đối tác nam bỗng thấy mình sexy lên rất nhiều.





Đừng bỏ qua cảm xúc...

 ù đã là vợ chồng song không phải vì thế mà bạn có thể dễ dàng gợi ý “chuyện ấy” với người bạn đời của mình. Một chút e ngại của người phương Đông, một chút tự ái khi mình phải là người nói trước, một chút lo sợ người ấy không thích... Tất cả khiến bạn chần chừ và cuối cùng là bỏ qua cảm xúc của mình. Làm thế nào để “gợi ý” bạn đời?

Không ngại lên tiếng

Những cặp vợ chồng hay trò chuyện với nhau trước lúc đi ngủ sẽ dễ đề cập đến chuyện này hơn. Hãy nói về điểm mà bạn thích nhất trên cơ thể người ấy: Làn da, mái tóc, cử chỉ... Lúc đó, “đối tác” sẽ hiểu

bạn đang định nói gì, và nếu cả hai đang vui vẻ, có cơ gì để người ấy từ chối?

Hay diễn đạt cảm xúc của bạn, nhất là phái nữ. Bạn có thể không đồng ý với việc anh ấy “vào cuộc” nhanh quá, hoặc tiết lộ cho anh biết bạn thích được vuốt ve chỗ này, chỗ kia. Cơ thể của bạn cần được tôn trọng, vì vậy, sau khi đã xong màn gợi ý, đừng để anh ấy muốn làm gì thì làm.

Hơn nữa, phái nữ nên hiểu rằng, dù kiên nhẫn đến mấy, cánh đàn ông cũng không chịu nổi cái kiểu “đoán già đoán non”. Họ không thích nghe những lời gợi ý quá tối nghĩa hoặc trừu tượng. Chúng làm họ mất hứng.

Dù chính bạn là người gợi ý, nhưng đôi khi, bạn vẫn cảm thấy đôi chút sợ hãi. Đừng giấu người bạn đời điều đó. Hãy nói ra để cùng nhau tìm cách khắc phục. Như thế, cả hai sẽ có lần sau tốt hơn.

Hãy biết nói “không”. Nếu lần nào bạn cũng đồng ý và sẵn sàng tham gia cuộc vui, người bạn đời sẽ không khỏi nghi ngờ sự chân thành của bạn. Hơn nữa, nó còn khiến cả hai cảm thấy nhàm chán và xuất hiện cảm giác “thói quen”. Khi bạn chưa thật sự muốn, hãy nói “không”. Tất nhiên, nói “không” cũng phải có nghệ thuật. Đừng để lời từ chối của bạn động đến tự ái của nửa kia.





Nói đến “chuyện ấy” như thế nào?

Tình yêu làm chủ: Tình cảm vợ chồng tuy rất bền chặt, nhưng ở một mức độ nào cũng rất mong manh, nhất là trong chuyện gối chăn. Một chút quấy quá cho xong, một chút vội vàng, một chút thờ ơ... điều đó có thể gây tổn thương người bạn đời. Một cuộc ái ân mặn nồng chỉ có khi nó được vun đắp bằng tình yêu, sự cảm thông và tôn trọng lẫn nhau. Hãy suy nghĩ trước khi nói và đặt mình vào vị trí người bạn đời. Đôi khi, vấn đề tưởng như tế nhị và thâm kín này lại rất dễ mở lời. Thay vì nói: “Em không thích bị hôn vào tai”, hãy nói: “Em thích được anh hôn vào gáy hơn”.

Hãy nói chuyện đó bằng một giọng chân thành nhưng hài hước, đó là một quy tắc “vàng” để đưa người kia vào cuộc, và nếu có bị từ chối cũng không cảm thấy buồn bực. Hãy chú ý đến ngôn từ ngữ điệu dành cho hai người, rõ ràng “chúng mình” phải hay hơn “anh” và “em”. Đừng dùng ngôn ngữ mạnh và hãy quên những câu mệnh lệnh đi.

Bạn có thể dùng chính cơ thể mình để gợi ý người ấy, nếu không muốn thốt ra lời. Chẳng có gì tuyệt vời hơn những vuốt ve của đôi tay, đôi môi, hơi thở, thậm chí là... ngón chân cái. Chẳng ai ngốc đến độ không hiểu bạn nói gì.

Chọn thời điểm thích hợp

Dù bạn muốn đến mấy nhưng người ấy đang mệt, đang có chuyện bức mình hay đang có nhiều chuyện phải lo nghĩ, khi đó, đừng có đại mà gợi ý này nọ. Hãy biết tìm thời điểm thích hợp để mở lời. Đó là khi cả hai đã hoàn thành công việc của một ngày và sẵn sàng cho việc nghỉ ngơi, là khi cả hai đang vui vẻ, hoặc có những giây phút riêng tư hiếm hoi...

Quan trọng hơn, có thể đối tác chưa sẵn sàng, nhưng nếu bạn là người gợi ý, chắc chắn bạn phải hoàn thành hết các việc khác. Đừng nên đã đưa được người ta “vào tròng” rồi mới “Đợi anh đi tắm nhé” hay “Em quên chưa khóa cửa”. Dù bạn chỉ đi có một phút thì người bạn đời của bạn cũng đủ thấy chán ngắt.

Một nguyên tắc khác: Đừng biến người bạn đời thành kẻ ăn sẵn. Bạn gợi ý, nhưng hãy cho người ta cơ hội khám phá và bắt đầu. Tâm lý này ảnh hưởng rất lớn đến cuộc ái ân sau đó.

Bạn vốn quan tâm đến “khúc dạo đầu” nhưng giờ đây, hẳn bạn biết rằng phần mở đầu của khúc dạo đầu có lẽ còn quan trọng hơn nhiều.



Những điều khác biệt

 Phụ nữ và đàn ông rõ ràng là khác nhau và chính những điểm khác biệt đó tạo nên sự hấp dẫn giữa hai phái. Những điểm khác nhau đó tạo nên một sự thống nhất kỳ lạ trong tình yêu và tình dục. Dễ hiểu thôi, bởi bản chất của hai thứ “tình” này là khát khao tìm hiểu và khám phá.

Cơ thể

Cơ thể của hai phái là điều khác biệt đầu tiên dễ nhận thấy nhất. Đó cũng là cơ sở đầu tiên để phân biệt giới tính hai phái. Tuy nhiên, đôi khi, đặc điểm của tình dục lại không phụ thuộc vào bề ngoài.

Người phụ nữ sở hữu hai cơ quan giới tính (âm

đạo và âm vật), còn nam giới chỉ có một (dương vật). Sự khác biệt tưởng như đơn giản này khiến người đàn ông phải “dùng chung” một bộ phận cho hai việc đi tiểu và sinh hoạt tình dục, còn người phụ nữ thì “thức nào đi thức ấy”.

Với cả hai phái, ngực luôn là vùng cơ thể rất nhạy cảm. Tuy nhiên, trong khi cánh phụ nữ coi chuyện đó là bình thường thì một số người thuộc phái mày râu lại khó chịu về điều đó. Họ thích bộ phận có khả năng duy trì nòi giống của mình hơn là bộ phận lép kẹp và chẳng hề ấn tượng.

Chất nhầy khi quan hệ tình dục, ở người phụ nữ là cách để bôi trơn âm đạo, sẵn sàng đón “đối tác”. Nó còn có tác dụng làm căng vách âm đạo và tăng cường lưu thông máu. Ở người đàn ông, chất nhầy này được gọi là tinh dịch. Nó là dòng chảy chứa đựng vô vàn những tinh binh, đưa vào cơ thể người phụ nữ. Dòng chảy này cũng là nhân tố rất quan trọng giúp người phụ nữ cảm nhận được sức mạnh của nửa kia khi cả hai đang ân ái.

Cảm hứng tình dục ở người phụ nữ ẩn bên trong, điều này ở người đàn ông lại luôn thể hiện ra ngoài. Tất nhiên điều này không phải lúc nào cũng đúng. Ở người phụ nữ, cảm hứng tình dục sẽ vô cùng mạnh mẽ và... lộ liễu khi họ bị kích thích bởi tình yêu và những cử chỉ quá gợi tình của người bạn đời.





Khi chàng mệt mỏi và uể oải, cơn cực khoái sẽ đến rất nhanh và chàng sẽ phóng tinh sớm. Ngược lại, ở người phụ nữ, cơn cực khoái sẽ đến muộn, hoặc có thể chẳng bao giờ đến.

Sự ham muốn

Các bạn thích những ham muốn và mong ước của các bạn giống nhau, và cùng cung bậc. Nhưng điều đó là rất khó.

Người đàn ông có thể lăn ra ngủ để lấy lại sức sau khi cuộc ân ái kết thúc, nhưng người phụ nữ thì không. Với họ, những cung bậc tình cảm vẫn đang nháy nhót trong đầu và dư âm của trận mưa mây mưa vẫn còn kéo dài. Chính vì vậy, phần lớn chị em rất khó chịu với hình ảnh người chồng lăn ra ngủ sau một *serie* những cử chỉ âu yếm. Biết làm sao được, hãy chấp nhận nó, bởi họ là đàn ông.

Ham muốn ở người phụ nữ dễ dao động hơn đàn ông, đó là vì nó chịu ảnh hưởng của chu kỳ kinh nguyệt. Ở thời điểm trứng rụng, nhu cầu của các nàng rất mãnh liệt, thậm chí cánh đàn ông còn phải chạy dài mới theo kịp. Nhưng cũng có những thời điểm trong tháng, nàng lại giống như khúc gỗ. Một người chồng tinh ý cần nắm được sự thay đổi này để chiều lòng vợ, đồng thời được tận hưởng nguồn sống tình đúng lúc chúng dồi dào nhất.

Ham muốn của người đàn ông thể hiện qua ánh mắt, họ yêu một người con gái khi thấy cô ấy đẹp, quyến rũ. Người phụ nữ yêu qua đôi tai, bởi cô ấy luôn để ý đến chàng trai qua những lời chàng nói.

Khi nàng đang đầy ắp ham muốn, nàng không thể chấp nhận được cái lắc đầu của đối tác. Nhưng nếu người đàn ông đòi hỏi mà cánh chị em lại không đồng ý, họ lại dễ dàng chấp nhận, dù thấy hơi thất vọng.

Ở chàng Adam, khi chàng có ít tình yêu, chàng thường nghĩ nhiều đến tình dục, thậm chí chàng có thể quan hệ với một phụ nữ mà chàng không hề thích. Nhưng ở các nàng thì ngược lại, càng yêu chàng nhiều, nhu cầu tình dục của nàng càng cao.

Cảm xúc

Người phụ nữ thích ân cần chăm chút cho người khác hơn đàn ông. Đó là quan niệm nông cạn và cũ rích. Thật ra, những xúc cảm của cánh mày râu rất sâu sắc, nhưng thường được ẩn giấu kỹ lưỡng bằng vẻ bề ngoài lạnh lùng và khô khan. Họ thể hiện chúng qua hành động và cử chỉ. Còn ở người phụ nữ, những cung bậc tình cảm lại mạnh mẽ, sôi nổi và bùng nổ, được toát ra bên ngoài qua lời nói.

Cánh đàn ông coi sex chính là chìa khóa để mở cánh cửa cảm xúc, nhưng phụ nữ lại coi cảm xúc là con đường dẫn đến tình dục. Đàn ông không hoặc rất ít khi





nói về những tình cảm của mình bởi họ rất e ngại. Phụ nữ thì không thế, họ chỉ e ngại về cơ thể của mình mà thôi, và họ luôn chờ đợi người đàn ông phá tan sự e ngại đó bằng những cử chỉ và những lời âu yếm.

Sự phát triển

Ngay từ khi còn rất trẻ, các cô bé, cậu bé đã muốn được khám phá về nhau, hấp dẫn nhau và dần yêu nhau. Tuy nhiên, con đường phát triển giới tính của hai phái lại không giống nhau.

Lần đầu tiên quan hệ, người phụ nữ dường như rất bối ngỡ, và họ quả thật chẳng có tí chút kinh nghiệm nào. Nhưng người đàn ông thì hoàn toàn khác. Ngay cả lần đầu tiên, họ vẫn rất chủ động và luôn biết phải làm gì.

Ham muốn ở người phụ nữ sung mãn nhất ở độ tuổi 30-45. Ở người đàn ông, khả năng tình dục bắt đầu sung mãn từ năm 30 tuổi và kéo dài cho đến mãi về sau.

Phụ nữ có thời kỳ mãn kinh, đàn ông thì không. Bản năng tình dục ở các nàng sẽ dần dần và chậm dần ở độ tuổi mãn kinh, nhưng với cánh Adam, dường như nó ngày càng dồi dào. Đó là lý do vì sao những cặp vợ chồng có vợ nhiều tuổi hơn chồng thường rất hòa hợp tình dục khi còn trẻ nhưng lại không hạnh phúc khi người vợ đã bước qua tuổi tứ tuần.

Khúc nhạc tình ái



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

Những thay đổi về mặt sinh lý của con người tuân theo một quy luật nhất định của tự nhiên. Ở phụ nữ, do mỗi tháng một lần có kinh nguyệt, trong chu kỳ tuần hoàn này trạng thái sinh lý của họ có nhiều thay đổi, tính tình và tâm trạng cũng sẽ theo đó mà biến đổi. Những sự thay đổi này có ảnh hưởng tới hoạt động tình dục. Vì vậy, hoạt động tình dục của người phụ nữ cũng có chu kỳ thay đổi



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

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

thay đổi này ở người chồng, thông qua sự nỗ lực và phối hợp của bản thân để hai người có thể hòa hợp làm một.

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

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

Người vợ nào muốn mỗi khi gần gũi cũng như vừa trao thân cho chồng lần đầu tiên, tuy ngược ngùng



nhưng vẫn biểu hiện lộ liễu sự hưng phấn của mình sẽ luôn làm cho chồng thích thú.

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

Bí mật về những "giấc mơ ướt" của phái đẹp

 heo nhà nghiên cứu giới tính Alfred Kinsey thì khoảng 40% phụ nữ trải qua những giấc mơ "ướt át". Điều này càng rõ ràng hơn khi chính bản thân các đảng mày râu đã trải qua kinh nghiệm này.

Đối với một số phụ nữ họ chỉ có thời điểm cực khoái duy nhất vào ban đêm. Chuyên gia giới tính của Anh - bà Anne Hooper nói rằng bà đã gặp những người phụ nữ có thể có thời điểm cực khoái trong giấc ngủ nhưng họ lại không thể có nó trong quá trình tự kích thích bản thân hưng phấn hoặc quá trình quan hệ với bạn tình.





Tại sao vậy?

Đó chỉ là lời nói xưa không có ý nghĩa. Bộ não là một cơ quan cuối cùng quyết định chuyện quan hệ. Khi chúng ta ngủ, tất cả các cảm xúc của chúng ta được toát ra (như sự ức chế cảm xúc). Bà Hooper cho biết: Chắc chắn chúng ta sẽ có những “giấc mơ ướt át” khi chúng ta không quan hệ tình dục thường xuyên. Nếu chúng ta, chỉ có một mình, bạn tình đi vắng hoặc quá bận bịu với công việc, khi đó những “giấc mơ ướt át” chính là lời kêu gọi đánh thức chúng ta: Bạn không được quan hệ nhiều lần trong hiện thực. Những giấc mơ đó cũng có thể là kết quả của những lần quan hệ với bạn tình không được thoải mái trước khi bạn đi ngủ. Cơ thể của bạn sẽ hoàn thiện nốt cho bạn một cách rất tế nhị.

Nếu bạn có thể nhớ những gì diễn ra trong giấc mơ mà giấc mơ đó tạo ra thời điểm khoái tuyệt vời thì bạn nên chú ý đến giấc mơ đó. Hãy tự đánh thức bản thân và viết lại những gì bạn có thể nhớ như: Nó diễn ra ở đâu? Họ đang làm gì? Và họ làm như thế nào? Bạn cảm nhận được gì? Khi chúng ta mơ, tiềm thức của chúng ta cho phép chúng ta có những ý nghĩ kỳ quặc, ví dụ bạn sẽ nghĩ những cảnh tượng làm bạn cảm thấy ngượng ngùng nếu nó diễn ra vào ban ngày. Thường thì chính tiềm thức ham muốn sẽ vỗ vào vai bạn nói: “Này, thật tẻ nhạt quá, bạn hãy thử phiêu lưu thêm chút nữa có được không? Bạn

đã mơ thấy mình làm tình ở ngoài trời? Hãy đưa chuyện quan hệ ngoài trời vào cuộc sống thực tiễn của bạn. Bạn bị cám dỗ mạnh mẽ ư? Bạn hãy cho phép mình vào cuộc với ý nghĩ kỳ quặc giữa chủ - tớ. Điều duy nhất là bạn không nên quan tâm quá nhiều là bạn đang quan hệ với ai trong giấc mơ đó. Mơ có quan hệ với một thành viên trong gia đình bạn, hoặc một người cùng giới như bạn cũng không có nghĩa là bạn có ham muốn quan hệ loạn luân bí mật hoặc có xu hướng truy lạc. Điều bạn phải quan tâm đến là nó tượng trưng cho cái gì. Nếu bạn yêu quý anh trai bạn thì anh ấy chỉ đơn giản là đại diện cho quan hệ với một người nào đó mà bạn cảm thấy thoải mái, trái ngược với người bạn tình, bạn luôn lo lắng về họ. Nếu bạn mơ quan hệ với một người bạn cùng giới đôi khi đó là một giấc mơ vị kỷ: bạn đang thực sự tự làm tình với chính bản thân bạn. Bởi vậy bạn đừng quá lo âu về những giấc mơ kỳ dị khó hiểu đó, mà bạn hãy tập trung vào những chuyện kỳ diệu tuyệt vời mà giấc mơ đem đến.





Đường tắt đến... của tình yêu



heo điều tra của các chuyên gia tình dục, muốn đạt tới cao trào tình dục, phụ nữ phải tuân theo 3 nguyên tắc sau:

Một là, cần có cách nhìn đúng đắn với cơ quan sinh dục của mình. Những phụ nữ dễ đạt tới cao trào tình dục đều nói rằng, họ có một nhận thức chính xác và đúng đắn cơ quan sinh dục của mình, họ hiểu được phải bảo vệ yêu quý chúng như thế nào, đồng thời có thể vui mừng phát huy hết vai trò đặc biệt của chúng. Còn những phụ nữ khó đạt tới cao trào tình dục thì hoàn toàn ngược lại, họ rất chán ghét cơ quan sinh dục của mình hoặc cảm thấy vì nó mà xấu hổ, ngượng ngùng, chính vì thế khoái cảm từ đó mà lặn lẽ ra đi, họ đã không vui mừng

tiếp nhận, đón lấy nó mà còn hoang mang từ chối nó. Rõ ràng, ngay cả khoái cảm ban đầu đều đã bị trở ngại thì làm sao có thể phát triển tới đỉnh điểm của cao trào tình dục được?

Hai là, lấy thú vui trong sinh hoạt tình dục là mục đích duy nhất. Khi được các chuyên gia tình dục đến thăm, những phụ nữ dễ đạt tới cao trào tình dục đều nói như vậy, họ sinh hoạt chỉ nhằm mục đích tìm kiếm thú vui, hứng thú, vì thế họ có được thái độ tích cực chủ động, nhiệt tình “vào trận” họ cũng dám đòi hỏi đối phương cũng phải như vậy, cùng với hành động sinh hoạt tình dục, trong lòng họ luôn luôn có một suy nghĩ và ý định khác. Thí dụ, có phụ nữ nghi ngờ chồng mình ngoại tình, bồ bịch, nên muốn nhân cơ hội này để quan sát chồng có biểu hiện gì khác thường không; có phụ nữ muốn qua việc này để làm hài lòng chồng, vì thế rất để ý đến phản ứng của chồng; còn có phụ nữ rất lo lắng đến chuyện mang thai, vì thế lúc nào cũng chú ý xem chồng có xuất tinh không. Cho dù trong trường hợp nào đi nữa thì họ đều dồn cả tinh thần và sức lực lên người khác chứ không phải dốc “toàn tâm toàn ý” vào chuyện “chăn gối”, chả trách họ rất khó khăn để đạt tới cao trào!

Ba là, khi đã “vào trận” hãy quên hết mọi chuyện khác đi. Một phụ nữ rất dễ đạt tới cao trào nói: “Hế lên giường là tôi quên hết mọi chuyện không vui





khác, lúc nào cũng nghĩ đến khoái cảm và hứng thú trong sinh hoạt tình dục và thế là toàn bộ cơ thể tôi thấy thư thái, thoải mái, hưng phấn, hưởng thụ... cuối cùng đạt tới cao trào”.

Sau khi có được tình cảm tốt rồi, vẫn có thể vì rất nhiều chuyện vụn vặt khác khiến bạn phải phân tán chú ý. Thí dụ, khi bạn đang “hành sự” bỗng phòng bên cạnh có tiếng trẻ con khóc, hoặc tiếng chuông điện thoại ré lên, hoặc gió giật tung cánh cửa, cửa sổ do không được cài cẩn thận. Tất cả những âm thanh ngoài ý muốn này đều lập tức phân tán sự chú ý của phụ nữ, khiến đại não can thiệp, ngăn cản không để phụ nữ hưởng thụ khoái cảm tình dục. Vì vậy, trước khi vào trận, phải làm tốt công tác chuẩn bị, không để xảy ra những sự cố không ai muốn có.

Ngoài ra, theo khuyến cáo của các chuyên gia tình dục, nếu muốn khắc phục những “những nhiễu”, “quấy rầy” từ bên ngoài mang lại, bạn có thể lợi dụng những âm thanh của tự nhiên, những âm thanh được phát ra liên tục như tiếng quạt điện, tiếng nước chảy, tiếng máy massage, hoặc những băng, đĩa ghi lại những âm thanh tự nhiên... Tất cả những cái đó đều có thể khiến cho cả hai cảm thấy nhẹ nhõm, thoải mái bước vào trận.

Giải mã những ám hiệu



gordish nhà tâm lý học người Mỹ có nhận xét rằng: “Việc

sinh hoạt gỏi chăn giữa hai vợ chồng nếu được thực hiện một cách thật hoàn mỹ thì đây là một sợi dây có sức mạnh nhất gắn bó giữa chồng và vợ. Nó có thể biến những vấn đề khó khăn trong cuộc sống như một ngọn núi cao trở thành một mô đất nhỏ”.

Từ trước đến nay người ta thường giữ trong mình một sai lầm tai hại rằng: “Chuyện ấy” do đàn ông chủ động, cầm trịch. Nhưng gần đây các chuyên gia tâm lý qua điều tra nghiên cứu đã bước đầu đi tới kết luận: Xét trên bình diện lớn, điều tiết cho “chuyện ấy” giữa hai vợ chồng đạt tới đỉnh cao không phải là nam giới mà chính lại là nữ giới. Từ đó đặt ra cho





chúng ta một yêu cầu mới: Cần coi trọng địa vị của người phụ nữ trong “chuyện ấy”, phần lớn đàn ông thường coi nhẹ những yêu cầu của phụ nữ. Kể cả những khi người vợ phát ra những ám hiệu đó, khiến cho không ít chị em có cảm giác cô đơn ngay giữa lúc ở bên cạnh chồng mình. Thực ra đây cũng là một quyền lợi mà chị em phụ nữ trong xã hội hiện đại được hưởng. Một khi quyền lợi ấy không được đáp ứng chị em cảm thấy mất dần hứng thú với cuộc sống vợ chồng, bức tường hạnh phúc bị rạn nứt đe dọa sự sập đổ cả mái ấm gia đình.

Để đạt tới sự hoàn mỹ trong “chuyện ấy” có nhiều điều kiện đặt ra, trong đó điều kiện trước nhất là cả hai bên đều cần có sự nhạy cảm, chính xác, khám phá, tiếp nhận những ám hiệu của phái bên kia có nhu cầu về “chuyện ấy”. Đối với đàn ông, khi cần thiết anh ta “đề xuất yêu cầu” một cách trực tiếp. Còn với phụ nữ do trở ngại trong tâm lý, do xấu hổ... khi chị em có nhu cầu về chuyện ấy thường đề xuất yêu cầu của mình thông qua những “ám hiệu” mà không trực tiếp biểu đạt. Đúng như trường hợp mà nhà tâm lý người Pháp Simond đã dẫn ra: “Rất nhiều các bậc mày râu thường ít để ý đến việc tìm hiểu xem người vợ cùng chung chăn gối với mình liệu có yêu cầu về “chuyện ấy” hay chỉ là người bị động tiếp thu. Vì vậy, việc “săn tìm” những tín hiệu ấy đã trở thành một mắt xích quan trọng.

Về phía người vợ, những tín hiệu có thể phát ra từ ánh mắt, bằng lời nói, bằng động tác. Nó có đặc điểm khá ổn định và có tác dụng của một “ám hiệu”. Nói chung những ám hiệu này thường thể hiện bằng hai cách:

Cách thứ nhất: Người vợ phát ra những ám hiệu bằng ngôn ngữ, chẳng hạn như anh chồng đang ngồi xem ti vi, cô ta nói:

- Em muốn đi ngủ đây!

Nếu anh ta có sự nhạy cảm và để ý một chút thì mọi ngày cô ấy đâu có thói quen “xin phép” chồng để đi ngủ mà nói lời này chẳng khác gì cô ấy muốn nói với anh rằng: Hãy tắt ti vi, lên giường thôi! Lúc này bạn cần nhận ra rằng: Tối nay cô ta có yêu cầu về “chuyện ấy”, còn nếu như bạn chỉ gật gật đầu rồi vẫn tiếp tục việc dán mắt vào cái màn ảnh nhỏ, cô ta sẽ lên giường đi ngủ một mạch với tâm trạng không vui, trần trọc khó chợp mắt.

Cũng có trường hợp cô ta đưa ra những câu nói mang tính ám hiệu như:

- Tối nay chúng mình đi ngủ sớm nhé!

- Tối nay trước khi đi ngủ anh nhớ tắm rửa sạch sẽ nhé!

- Báo cho anh biết ngày mai là em hết 10 ngày phép năm rồi!

Cách thứ hai: Khi đưa ra những ám hiệu yêu cầu



về “chuyện ấy”. Chẳng hạn cô vợ trẻ hàng ngày tận dụng bình nước nóng của cơ quan để tắm rửa, nhưng khi muốn phát ra những ám hiệu về chuyện ấy cô ta đột ngột buổi tối tắm ở nhà mà còn nhờ ông chồng vào kỳ lưng giúp để kích thích tình cảm của anh ta đi tới “chuyện ấy”. Làm như vậy, cô ta đã đạt yêu cầu về việc phát ra “ám hiệu” mà không cần đến lời nói.

Những ám hiệu không cần sử dụng tới ngôn ngữ có lúc còn có thể ở bộ quần áo. Ngày thường khi ngủ cùng chồng, cô ta mặc bộ quần áo ngủ dài tay, còn tối nay lại mặc cái váy ngủ ngắn thật gợi cảm đồng thời có cái nhìn đắm đuối với anh. Đặc biệt những ngày vừa hết kinh, đây là thời kỳ phụ nữ có nguyện vọng được gần chồng nhất. Cô ta có thể biểu thị ám hiệu của mình bằng việc vuốt ve trên cơ thể anh hay là ôm hôn.

Trên đây là những ám hiệu của phụ nữ khi chị em có yêu cầu về “chuyện ấy”. Ngược lại chị em cũng có thể phát ra những ám hiệu bằng lời hay bằng hành vi tỏ ý khước từ “chuyện ấy”, chẳng hạn như sau bữa cơm tối người vợ nói:

- Hôm nay em cảm thấy trong người khó chịu!
- Ngày mai em phải dậy sớm cho hội nghị tổng kết cuối năm của cơ quan!

Nếu ám hiệu đó được thể hiện bằng động tác, chẳng hạn như sau khi lên giường cô ta xoay lưng về

phía anh ta ý muốn nói là: “Tối nay xin đừng quấy rầy em!”, bạn cần phải hiểu ngay là như vậy.

Bất kể những ám hiệu phát ra từ phía người vợ mình rằng cô ta “có yêu cầu” hay “không có yêu cầu” người chồng phải để ý quan sát, nhạy cảm và chính xác trong phán đoán, để có những đáp ứng cụ thể hay bỏ qua một cách thờ ơ. Sự quan tâm, yêu quý, tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau làm cho mối quan hệ vợ chồng ngày càng thêm nồng thắm.





Thực lòng, em muốn rằng...



hững người phụ nữ che giấu và chịu đựng xúc cảm tiêu cực của mình trong “chuyện ấy”, cuối cùng sẽ bị rơi vào trạng thái tình cảm dễ bị phẫn nộ, bực tức, nổi nóng.

Các cụ nhà ta thường nói: “Sớm nắng chiều mưa” đích thị là tính cách người phụ nữ. Điều đó lại càng sáng tỏ hơn khi người đàn bà không được thỏa mãn nhu cầu chính đáng mà tạo hóa đã ban tặng cho con người trong “chuyện ấy”. Biểu hiện bề ngoài rất đa dạng: Buổi sáng họ than phiền nào là đêm qua mưa rơi đập vào cửa nghe đến “chết khiếp”, ban ngày họ sẵn sàng quở mắng người giúp việc chỉ vì những chuyện vụn vặt, rất không đâu vào đâu; còn buổi chiều khi người chồng trở về nhà, họ

đón tiếp đức lang quân bằng cái nhìn của một “con mèo điên dại”, đến nỗi người chồng chỉ kịp trốn mình vào phòng riêng!

Một trong những nguyên nhân mà nhiều người phụ nữ cảm thấy không được thỏa mãn trong “chuyện ấy” là do hoàn cảnh trong gia đình không tạo điều kiện cho họ thể hiện mình trong một lĩnh vực nào đó ngoài các công việc nội trợ như nuôi dạy con cái và chăm sóc chồng.

Các ông chồng thì khác, họ đến cơ quan làm việc, tiêu hao toàn bộ sức lực và tinh thần tại công sở.

Trong khi người vợ ở nhà với một phần lớn tài năng và trí tưởng tượng của mình không được sử dụng vào đâu và không vượt ra khỏi khuôn khổ phạm vi văn phòng làm việc hay một căn hộ.

Người chồng hàng ngày được đánh giá và được sự khuyến khích của các đồng nghiệp, trong nhiều trường hợp còn được sự khuyến khích của những phụ nữ xung quanh. Còn người phụ nữ hoàn toàn phụ thuộc vào chiều sâu tình cảm và sự đánh giá phẩm chất của mình từ phía người chồng. Trong khi đó thì đa số các đức lang quân lại không để ý đến điều đó.

Vì thế mà đa số phụ nữ có nhu cầu tình cảm rất lớn. Ở đây không nhất thiết phải có “chuyện ấy” mà chỉ cần được hôn, được âu yếm và bất kỳ biểu hiện



nào khác chứng tỏ người đàn ông nâng niu quý trọng mình. Trong khi đó, không ít ông chồng làm việc suốt ngày và đôi khi rất ít nghĩ đến chuyện chăn gối, còn người phụ nữ thì suốt ngày bận rộn vào công việc vất vả nhưng “không tên”.

Vì thế mà có sự mất cân đối “tình cảm chăn gối” trong quan hệ giữa vợ và chồng. Một vấn đề phức tạp là người phụ nữ rất khó giải bày ham muốn thầm kín với chồng, hoặc là họ cảm thấy e thẹn, khó nói; hoặc người đàn ông không có thói quen trao đổi về “đề tài thầm kín” này với phụ nữ hoặc người phụ nữ không có thói quen diễn giải bằng lời về các gam bậc tình cảm của mình. Các chuyên gia tâm lý đã kết luận, những người phụ nữ che giấu và chịu đựng xúc cảm tiêu cực của mình trong “chuyện ấy” cuối cùng sẽ bị rơi vào trạng thái tình cảm dễ phẫn nộ, bực tức, nổi nóng. Trong khi phải kìm nén xúc cảm trong “chuyện ấy” người phụ nữ dường như đè nặng gấp đôi lên tâm lý của chính mình.

Theo nghiên cứu của các nhà tâm lý học, trạng thái căng thẳng thường xuyên có thể là có nhiều nguyên nhân khác nhau. Do đó, các nhà tâm lý khuyên người phụ nữ không nên chịu đựng mà nên tìm cách giải tỏa những vướng mắc của bản thân mình.

Để tránh tình trạng đó, các chuyên gia tình dục học khuyên người phụ nữ nên có hoạt động “giường chiếu” đều đặn. Nói chung, phụ nữ và đàn ông khác

nhau về khả năng tình dục. “Cao điểm” về ham muốn tình dục của người đàn ông là ở tuổi 24, thể hiện ở tốc độ cương cứng và “tốc độ chuyển động”. Cùng với tuổi tác ngày càng cao, các chỉ số về khả năng sinh hoạt “giường chiếu” cũng suy giảm dần.

Đối với phụ nữ, kinh nghiệm của đàn ông mới là cái giúp họ nhanh và dễ đạt đến “điểm tới” nhất. Đó là lý do giải thích vì sao những người đàn ông đứng tuổi, có kinh nghiệm thường là những “anh hùng trên trận chiến”.

Vì thế, gần đây, đàn ông “tóc muối tiêu” thường được phụ nữ ái mộ nhất. Các công trình nghiên cứu cũng chứng tỏ phụ nữ gặp người đàn ông nhiều hơn mình 10 tuổi thường dễ được “thỏa mãn” hơn là những người cùng tuổi.





Vượt qua kỳ “sát hạch”

“Vạn sự khởi đầu nan”



êm tân hôn, trong lần “quan hệ” đầu tiên, người chồng cần biết khắc phục những điều khó tránh khỏi ở người vợ - đó là sự ngăn cản của hàng rào tâm lý và hàng rào vật lý. Hàng rào tâm lý biểu hiện ở chỗ: Cùng với mong muốn được gần gũi thân xác với chồng, người phụ nữ còn mang trong lòng một mối lo sợ nhất định, nỗi lo sợ sẽ bị đau (có liên quan với sự rách màng trinh) có thể có một ảnh hưởng nhất định. Trong khi khắc phục những cản trở tâm lý đó ở người vợ, người chồng cần thể hiện ở mức độ tối đa sự khéo léo, tế

nhị và lịch lãm. Lúc này một biểu hiện dù nhỏ của sự thô bạo, trêu chọc hay chế giễu về nỗi lo lắng của vợ cũng có thể gây lo sợ xấu hổ ở họ, làm phức tạp thêm toàn bộ cuộc sống chung giữa hai vợ chồng sau này. Ở đây đòi hỏi càng nhiều càng tốt sự quan tâm, chu đáo và nhẹ nhàng. Vì chỉ có nhờ sự thông hiểu của chồng, nhờ tình yêu thương nồng thắm của chồng mà người phụ nữ mới có thể khắc phục được nỗi lo lắng một cách dễ dàng.

Việc khắc phục hàng rào tâm lý ở người vợ cũng đòi hỏi sự tế nhị tối đa cần có ở người chồng. Mức độ cảm giác đau (do rách màng trinh), mà người vợ cảm nhận được trong lần “quan hệ” đầu tiên đó phụ thuộc rất nhiều vào sự chuẩn bị tâm lý của họ. Nếu sự chuẩn bị này đủ mức và được người chồng tiến hành một cách khéo léo, không thô bạo thì cảm giác đau đó có thể hoàn toàn không đáng kể và sẽ không kèm theo một rối loạn hoặc trở ngại nào. Sau lần “quan hệ” đầu tiên đó tốt nhất là các bạn hãy tạm ngừng cho đến khi vết thương (xuất hiện khi màng trinh bị rách) liền sẹo. Sau đó việc “sinh hoạt” lại tiếp tục một cách bình thường.

Trong trường hợp nếu màng trinh quá dày không rách được, hoặc ở những phụ nữ vốn nhút nhát, hay lo lắng và quá hồi hộp, sức đề kháng tâm lý ở họ quá mạnh gây ra sự phản ứng của các cơ vòng làm cho âm đạo co khít lại. Vì thế việc giao hợp không thực





hiện được. Người chồng lúc này không nên cố tình tìm cách khắc phục tình trạng đó bằng những hành vi thô bạo gò ép. Vì làm như vậy không bao giờ đạt được kết quả như mong muốn, nó chỉ có thể gây ra cho chính mình và cho cả người vợ một sự sang chấn tình dục nặng nề và trở thành nguyên nhân của những sự rối loạn cảm giác tình dục sau này. Tốt hơn cả là người chồng nên có những cử chỉ nhẹ nhàng và chờ đợi một dịp khác thuận lợi hơn, có thể là ngày hôm sau, thậm chí vài ngày sau. Người chồng yêu thương vợ thực sự cần phải biết chờ đợi.

Và những ngoại lệ...

Ngoài “rào cản” nói trên, còn có thể có hiện tượng xuất tinh sớm ở nam giới. Đó là do sự xúc động quá mạnh, sự hưng phấn trào dâng, hoặc do sự “dồn nén” đã quá lâu. Vì vậy, mặc dù chưa đạt tới cực khoái, người chồng đã phóng tinh, thậm chí ngay cả lúc còn đang “chuẩn bị”. Khi gặp hiện tượng này, các bạn cũng đừng quá lo lắng. Nó sẽ được khắc phục dần bằng sự sinh hoạt đều đặn, cộng với kinh nghiệm “làm chủ” bản thân của nam giới.

Hoặc có trường hợp khác, do quá hồi hộp, lo lắng về cái khả năng “đàn ông” của mình (một cách mặc cảm) mà một số bạn nam trở nên “bất lực” nhất thời, do vậy không thể “quan hệ” được. Hiện tượng đó chỉ là tạm thời. Để góp phần quan trọng vào việc giúp

chồng khắc phục tình trạng này, người vợ cần chủ động biểu lộ tình cảm với chồng, kể cả những động tác âu yếm, vuốt ve; mọi biểu hiện lo lắng, thiếu tế nhị, thậm chí giễu cợt của người vợ lúc này đều có thể làm cho sự “bất lực” nhất thời ở người chồng trở thành kéo dài.

Một điểm nữa cần lưu ý các bạn trẻ là: Trong lúc đang “quan hệ” lần đầu tiên, tốt hơn hết người đàn ông không cần kết hợp các động tác có tính chất kích thích thêm các vùng dễ bị kích thích. Lúc này, người vợ đã xuất hiện cảm giác đau (do màng trinh bị rách) thực tế đó có thể làm mất hoàn toàn ở họ sự hưng phấn đạt đến cực khoái, vì thế việc làm đó là không cần thiết.

Cuộc sống tình dục đối với các bạn trẻ lúc này đang còn rất mới mẻ, song ngay từ đầu cần phải được duy trì ở một cường độ và nhịp độ vừa phải, phù hợp với nhu cầu và sức khỏe của cả hai vợ chồng. Sự giao hợp quá mạnh mẽ và quá nhiều trong thời kỳ trăng mật (cũng như cả ở những thời kỳ tiếp theo) rất không có lợi. Nó có thể gây viêm nhiễm và những tai biến khác ở người vợ, gây mệt mỏi kéo dài ở cả hai vợ chồng, làm giảm sút độ khoái cảm vốn do chính sự giao hợp đem lại. Nếu tình trạng đó kéo dài, có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng như liệt dương ở nam và mất khoái cảm ở nữ. Mọi sự thái quá đều không có lợi, đặc biệt là trong lĩnh vực “gối chăn”.





Bao nhiêu... thì vừa?



ào thời đại việc quảng cáo bao cao su giữa thai không làm chúng ta đỏ mặt và việc bàn luận về các bệnh lây lan qua đường tình dục diễn ra công khai thì vấn đề tần số “sinh hoạt” vẫn là chủ đề cấm kỵ trong đời sống. Có lẽ mỗi chúng ta cũng đều có lần băn khoăn về vấn đề này: “Mình là người thái quá, là người lãnh đạm hay ở mức trung bình?”.

Ngay ở nước Mỹ, nơi ưa thích các con số thống kê và số tài liệu về mọi lĩnh vực đều có thể tìm thấy trong các sách báo tra cứu và các tài liệu của Chính phủ, người ta nói đùa rằng Chính phủ không lưu trữ số liệu thống kê về việc này bởi vì việc này phải được thực hiện không phải đóng thuế!

“Chuyện kín” ấy, nếu hỏi bạn bè thân, thì họ thường hay phóng đại con số, nhất là nam giới, vì nam giới thường cho rằng nhờ mình thua bạn kém bè, thì không đáng mặt đàn ông, họ đã đồng nhất khái niệm “nam tính” với “thành tích” của “chú gà trống giữa bầy gà mái”.

Nhà tâm lý học C.Pesman đã nhận xét: “Nhiều đàn ông luôn có cảm tưởng rằng những người khác oách hơn mình”. May thay, vẫn còn có những số liệu điều tra do các viện thăm dò, nghiên cứu và các tạp chí công bố.

Năm 1980 điều tra qua 106.000 độc giả của tạp chí Cosmopolitan (Mỹ) cho thấy: 36% chăn gối từ 3 đến 5 lần một tuần; 32% từ 1-2 lần một tuần và 15% chỉ có 1-2 lần một tháng. Ở hai thái cực thì 9% sinh hoạt dưới 1 lần một tháng và 8% thực hiện ít nhất 1 lần mỗi ngày. Như vậy đa số là từ 1 đến 5 lần một tuần. Tuy nhiên các chuyên gia nhắc nhở mọi người, con số đó không nhất thiết là con số lý tưởng phải theo. Các khái niệm trung bình và đa số chỉ phản ánh khía cạnh thống kê và không đồng nghĩa với hạnh phúc. Đối với mỗi người, nó còn tùy thuộc vào tuổi tác, tôn giáo, văn hoá, thu nhập v.v...

Một ví dụ: Hằng và Minh là hai người tình sống với nhau đã 3 năm, bận rộn với nghề nghiệp và cảm thấy hài lòng với việc “sinh hoạt” mỗi tuần một lần. Bỗng một hôm Hằng đọc thấy số liệu thống kê và





đâm hoang mang. Cô cố gắng tăng tần số nhưng Minh cảm thấy không thích và hành động này trở nên vội vã, máy móc. Cuối cùng Hằng phải gặp một nhà tư vấn và được trả lời rằng nếu cả hai cảm thấy hài lòng với hiện trạng tuần một lần, thì hà tất phải chuốc thêm lo lắng vào thân. Số liệu thống kê không phản ánh toàn bộ sự việc. Một phụ nữ phải đáp ứng đòi hỏi của chồng hàng đêm chắc gì đã có cảm giác sung sướng thỏa mãn như Hằng “tâm đầu ý hợp” với mỗi tuần một lần. Như vậy chớ nên đặt một mục tiêu khiên cưỡng như vậy.

Con số mới nhất do Viện Alan Guttmacher (Mỹ) công bố đầu năm qua điều tra 3.321 đàn ông Mỹ ở độ tuổi từ 20 đến 40 cho thấy, đàn ông Mỹ chỉ chần gối mỗi tuần một lần. Một cuộc điều tra khác do hai vợ chồng nhà tình dục S.Janus thực hiện đầu năm 1993 cho biết hơn một nửa đàn ông tuổi từ 18 đến 28 nói rằng họ làm việc đó “hàng ngày” hoặc “vài ba lần một tuần”.

Các số liệu cho thấy thái độ đối với “sinh hoạt” thay đổi theo thời gian. Năm 1953, theo số liệu của Kinsey, phụ nữ có gia đình ở độ tuổi 20-30 trung bình sinh hoạt từ 2 đến 4 lần một tuần (một số phụ nữ sinh hoạt gần như hàng ngày và một số ít (đạt thành tích 29 lần một tuần). Tới năm 1980, sau cuộc “cách mạng tình dục” và sự ra đời của thuốc tránh thai, 2/5 nữ độc giả có gia đình của tạp chí Cosmopolitan sinh

hoạt 3 đến 5 lần mỗi tuần và gần 70% thực hiện ít nhất mỗi ngày một lần.

Ngày nay, đỉnh cực đại của tự do tình dục đã qua, và phụ nữ “sinh hoạt” ít hơn, nhưng hưởng thụ từ nó được nhiều hơn!

Theo một điều tra phạm vi rộng, tần số sinh hoạt giảm đi theo thời gian trong quan hệ một vợ một chồng, 25% các bà vợ mới cưới sinh hoạt hơn 4 lần mỗi tuần; nhưng sau ngày cưới từ 1 đến 5 năm, chỉ còn 12% giữ được phong độ này. Và sau 8 năm thì chỉ còn 5% giữ được mức này.

Một cuộc điều tra cho biết, trong số 80 cặp vợ chồng lấy nhau từ 5 năm trở xuống, tần số sinh hoạt giảm đi 1/3 sau 12 tháng lấy nhau. Sự chừa dè, con cái, công việc và sự quen thuộc bị quy là nguyên nhân làm giảm ngọn lửa tình: “Có vẻ như một khuôn mẫu ổn định (một thói quen) được định hình trong năm đầu tiên. Từ đó trở đi mọi thứ xảy đến với đôi vợ chồng chỉ có xu hướng làm giảm mức độ sinh hoạt tình dục, trong khi hầu như chẳng có cái gì làm tăng nó cả” - Một nhà nghiên cứu về hôn nhân đã kết luận. Thường thì người ta quá bận rộn nên không còn thời gian, và khi có thời gian thì họ đã quá mệt.

Lonnie Barbach, nhà trị liệu tình dục, tác giả cuốn *Chia sẻ ân ái cho nhau*, nhận xét: “Khi mọi thứ khác được đặt lên hàng đầu thì tần số sinh hoạt giảm đi là





phải. Những người có gia đình có ý nghĩ sai lầm là nếu đặt kỳ hạn cho tình dục thì sẽ làm mất đi sự thoải mái. Nhưng có vạch ra kế hoạch như thế thì bạn mới có thời gian và không gian dành cho hoạt động này. Thuở còn yêu đương, bạn còn phải vạch kế hoạch hẹn hò nhau nhiều hơn thì sao?

Một nguyên nhân nữa làm giảm tần số sinh hoạt: Sự giận dỗi, cãi nhau đã khiến xảy ra những cuộc “đình công” tình dục. Theo một điều tra, 1/3 trong số 365 cặp vợ chồng đã “tuyệt dục” trung bình 8 tuần lễ chỉ vì những bất hòa trong quan hệ.

Theo một số liệu của Hile, chỉ có 11% đàn ông cho rằng họ bằng lòng với tần số sinh hoạt hiện tại của họ, số còn lại cảm thấy chưa đủ “liều”. Đàn ông có vợ cho rằng tần số lý tưởng đối với họ là 3-4 lần, trong khi đàn ông chưa vợ lại đạt mức 5-7 lần/tuần là lý tưởng.

Có lẽ phụ nữ còn mong muốn tăng tần số nhiều hơn. Theo số liệu trong báo cáo Redbook, chỉ có 4% phụ nữ phản nản rằng họ phải chịu đựng quá nhiều chuyện gỏi chẵn, trong khi có tới 74% cho rằng họ cảm thấy chưa đủ. Còn theo điều tra của tạp chí Mỹ Cosmopolitan thì 63% nữ độc giả muốn tăng tần số sinh hoạt, và chỉ có 1,5% muốn giảm.

Theo Kinsey, phụ nữ đến tuổi 40 thường giảm tần số sinh hoạt xuống còn một lần mỗi tuần. Nguyên nhân không phải là vì tuổi tác của họ, mà chính vì

tuổi tác và sự thiếu hứng thú của người chồng. Một cuộc điều tra ở Mỹ cho biết, trong các cặp vợ chồng từ năm mươi tuổi trở lên thì chỉ có 8% sinh hoạt hơn một lần mỗi tuần. Bản thân các cặp vợ chồng cũng nhận thấy hứng thú giảm đi ở quãng tuổi 45-50.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy các cặp vợ chồng thường xuyên sinh hoạt thì tâm đầu ý hợp với nhau hơn. Như vậy, có mối quan hệ giữa hạnh phúc và tần số. Tuy nhiên các nhà nghiên cứu chưa hẳn quá quyết rằng mối quan hệ ở đây có tính nhân quả, bởi vì còn quá nhiều tham số. “Chúng ta chỉ có thể khẳng định rằng tần số sinh hoạt tình dục phản ánh chất lượng của mối quan hệ vợ chồng và thái độ của họ đối với tình dục. Nếu họ yêu nhau và thích tình dục, thì dĩ nhiên là họ thực hiện thường xuyên. Còn nếu họ không thích nhau, hoặc không thích tình dục, thì họ sẽ chẳng hăng hái sinh hoạt cho lắm”.

Qua nghiên cứu vấn đề này, chúng ta hiểu ra rằng việc chúng ta chăn gối hàng ngày hay vài lần một năm không phải là điều gì khác thường lắm và cũng có những sinh hoạt giống như ta. Vậy chớ có nên máy móc học theo các con số thống kê, nếu nó không phù hợp với nhu cầu của bản thân. Bởi vì tần số sinh hoạt tình dục không phải là mục đích, mà chỉ là phương tiện để đạt tới một mục đích khác: cho và nhận. Rốt cuộc, chất lượng của hoạt động này mới là điều đáng nói chứ không phải số lượng.



Đạo đức của ân ái

inh hoạt vợ chồng là một nghệ thuật không thể thiếu được trong đời sống lứa đôi. Điều này thúc đẩy sức khỏe tâm lý và thể chất, đảm bảo cho hạnh phúc vợ chồng. Mặc dù sinh hoạt vợ chồng là chuyện riêng tư, thầm kín của cả hai người nhưng nó cũng có những yêu cầu về đạo đức.

- Sinh hoạt vợ chồng không chỉ đơn thuần là giải quyết “nhu cầu” sinh lý của cả hai người mà còn sản sinh ra thế hệ sau này, sinh mệnh này có ảnh hưởng đối với nhiều người và đối với cả xã hội.

- Sinh hoạt vợ chồng không phải là hành vi bản năng của động vật, không chỉ là những rung động về sinh lý mà chủ yếu là một loại hoạt động tâm lý cao

cấp và phức tạp. Nó xuất phát từ tình cảm, nhịp đập trái tim, những hành vi âu yếm. Nó là phương thức trao và nhận tình cảm đặc thù.

Cho nên sinh hoạt vợ chồng không chỉ đạt đến yêu cầu sinh lý đơn thuần mà còn là đặc trưng văn hoá: Suy nghĩ hỗn loạn và phóng túng trong ân ái không những là nguyên nhân gây hạnh phúc gia đình tan vỡ mà nó còn tạo ra nhiều mặt trái của xã hội. Các nhà khoa học giới tính đã kết luận rằng trong cơ quan sinh dục của con người có một loại vi sinh vật giữ cân bằng sinh thái, chính quan hệ vợ chồng khoa học, hợp lý, có tác dụng duy trì sự cân bằng này. Vì vậy, sinh hoạt vợ chồng lành mạnh, chung thủy là điều kiện tất yếu để có hệ thống sinh dục khỏe mạnh và cho ra đời những thế hệ thông minh, khỏe khoắn cho xã hội phát triển. Trong những giai đoạn lịch sử xã hội khác nhau, trong môi trường văn hóa xã hội khác nhau thì những yêu cầu về đạo đức tình dục cũng khác nhau. Căn cứ vào tình hình thực tế và sự phát triển văn minh hiện đại, chuẩn mực về đạo đức trong sinh hoạt vợ chồng cần:

- Lấy hôn nhân hợp pháp làm tiền đề để hành vi sinh hoạt vợ chồng được tạo dựng trên cơ sở hôn nhân tự nguyện, hạnh phúc.

- Không làm tổn thương đối phương.

- Hai người hoàn toàn khỏe mạnh, tự nguyện và hòa hợp.





- Mỗi cá nhân tự biết điều tiết tâm lý của mình trong đó điều tiết tâm lý sinh hoạt vợ chồng là một trong những yếu tố vô cùng quan trọng.

Bên cạnh đó, nhu cầu tăng ham muốn của cả hai cũng góp phần làm cho đời sống thâm kín được nâng cao về chất lượng và số lượng. Tuy nhiên ham muốn lại là những thứ vô hình dễ vỡ nhất trên trái đất này. Đó là dấu hiệu đầu tiên xảy đến khi cơ thể bị stress. Căng thẳng và tình dục có mối quan hệ tương liên. Vì vậy có thể gây ra những phản ứng tâm sinh lý tương tự nhau: nhịp tim và huyết áp tăng, hơi thở gấp gấp hơn, đồng tử mắt giãn ra, ngưỡng đau tăng lên. Nếu bạn bị căng thẳng thì sự phối hợp giữa cơ thể và cảm giác sẽ bị mất cân bằng, ảnh hưởng rất lớn đến chu kỳ tình dục và sự ham muốn. Cần có những biểu hiện cần thiết để tăng ham muốn về nhau.

“Các nhà kế toán”



ột bác sĩ phụ khoa gọi những người đàn ông đã “kế hoạch”

cho quan hệ tình dục của mình vào những ngày nhất định là “Những nhà kế toán” của tình yêu.

Dưới đây là lời than phiền của một phụ nữ về tư cách của người chồng và cũng rất phổ biến của nhiều đàn ông “trên thế giới” hiện nay.

“... Suốt cả tuần giữa tôi và chồng không có một lần “sinh hoạt” nào cả, chỉ đến thứ bảy!... Chồng tôi thường xuyên mong muốn được yêu vào thứ bảy. Sau khi đi chợ ngày thứ bảy về (mà đó là nghĩa vụ của anh ấy) anh ấy mang chai rượu đặt lên bàn ăn trong bếp và nói: “Em yêu, tối nay chúng ta sẽ “hết sức thú vị”. Và thế là tôi rõ tất cả. Tôi không có gì phản đối





tình yêu, nhưng tôi không thể chịu được tình yêu theo kế hoạch như vậy. Nó đã dần làm nguội lạnh lòng mong muốn, và tôi cảm thấy buồn nôn vì sự đều đặn kiểu đó. Làm sao tình yêu cho nhau lại có thể sắp đặt như một yêu cầu bắt buộc trước như vậy”!.

Trước đây, đối với phần lớn phụ nữ, “hạnh phúc” được gắn liền với một sự thật đơn giản là họ có chồng, có con và vật chất đầy đủ. Ngày nay yêu cầu của phụ nữ đối với hôn nhân cao hơn, đa dạng hơn và ngày càng tăng không ngừng. Rất tiếc là vẫn còn những người đàn ông nghĩ rằng, tình yêu và sự gắn bó của vợ họ là chắc chắn suốt cả đời, rằng mỗi biểu hiện của tình yêu sau đó là không cần thiết, chỉ làm mất thời gian mà thôi. Song họ lại “cho phép” được vợ phục vụ và được vợ âu yếm, chiều chuộng. Phần lớn họ là những người chồng tôi không phải chỉ vì lý do đó. Họ không nhận thấy rằng từng ngày, từng ngày một họ đã làm tổn thương đến tình cảm của người vợ như thế nào và chính họ đã tự làm mất dần tình yêu của vợ đối với họ. Và thật đau khổ khi đến lúc sự tham gia của người vợ trong quan hệ tình dục chỉ còn như một cái máy.

Người phụ nữ trên suy nghĩ như vậy cũng hoàn toàn là bình thường. Đối với cô ta, “ngghi lễ thứ bảy” đều đặn của chồng đã không thể chịu đựng nổi. Trong khi đó tối thứ bảy lại hết sức thoải mái đối với những đôi khác. Vì vậy không phải là việc ưa thích

một ngày nhất định, mà vấn đề là một kế hoạch định sẵn, bất di bất dịch đã làm “đăng” đi những tình cảm sẵn có của hai người. Người phụ nữ đó đã không thể chịu được một sự thật rằng, chồng mình thỏa mãn tình dục không phải vì muốn hạnh phúc với mình, mà bởi vì đó là “ngày thứ bảy”.

Người phụ nữ có quyền hy vọng được yêu và được khao khát tình yêu không chỉ vào những ngày đã quy định. Những giây phút của tình yêu cần phải đến một cách không bắt buộc, không cần nhìn vào “lich”. Tất cả những sự kiện trong gia đình - công việc chung, đi xa, đi xem kịch, nói chuyện về giáo dục con cái cũng như sự giúp đỡ lẫn nhau trong nội trợ và việc hoàn thiện nghề nghiệp, cùng nhau khắc phục khó khăn... có thể trở thành động lực thúc đẩy, củng cố mối quan hệ, sự hiểu biết, niềm vui, rằng người kia luôn ở bên mình. Trong một gia đình như vậy không có chỗ cho sự tẻ nhạt, và không ít khi ý muốn tình dục nảy sinh trong những lúc nói chuyện hết sức nghiêm túc.

Qua những điều trên, nam giới cần suy nghĩ liên hệ với mình, song người vợ còn chờ đợi đến bao giờ nữa khi người chồng đang thức tỉnh? Theo quan niệm của chúng ta, người phụ nữ chủ động lộ rõ mong muốn của mình cho chồng biết là một việc nên làm và hoàn toàn “hợp pháp luật”. Rất nhiều người chồng (phần lớn) muốn vợ mình làm được như vậy





thường xuyên hơn. Tại sao người vợ đó lại không tạo một không khí vui vẻ và mời chồng một chén rượu vào thứ hai, thứ tư hay một lúc nào đó khi mình mong muốn? (Tất nhiên có thể không cần có rượu!). Trong không khí như vậy người chồng chắc gì đã giữ được như một người tu hành lạnh lùng để có thể từ chối sự quan tâm đó của vợ, hoặc lảng tránh vì hôm nay thứ tư? Làm như vậy biết đâu cuối tuần còn có thể đem đến cho hai người thêm một niềm vui nữa!

Thực tế đã chứng minh, phụ nữ có hy vọng được thỏa mãn nhiều nhất khi quan hệ được thực hiện đúng lúc họ muốn nhất. Nhu cầu tình dục của người phụ nữ phụ thuộc rất nhiều vào tư cách của người chồng, nhưng cũng bị ảnh hưởng bởi cả những yếu tố khác nữa. Vì tất cả những lý do trên hoàn toàn cần thiết phải từ bỏ thực tế hiện hành trong rất nhiều gia đình là quy định thời gian và chu kỳ cho quan hệ tình dục tùy theo ý muốn của người chồng. Không kể những lý do trên, việc “kế hoạch” trong tình yêu là không thích hợp với phụ nữ.

Ba kẻ thù của “chuyện ấy”

Sự thiếu thời gian



ây là nguyên nhân chủ yếu nhất. Trong xã hội công nghiệp hiện nay, nhiều người quá bận đến nỗi trĩ nải cả đời sống tình dục. Họ làm việc ở công sở, rồi những công việc chưa hoàn tất đó theo họ về nhà, vào bàn ăn, phòng làm việc, khi nghỉ ngơi thư giãn và leo lên cả trên giường ngủ. Chính vì không còn quỹ thời gian nên dần dần họ đánh mất các thói quen sinh hoạt, không còn tâm trí dành cho một đời sống chăn gối thỏa mãn. Kết cục là hai vợ chồng dần cảm thấy xa lạ, không còn hứng thú và mất dần khoái cảm. Đôi khi,





để điều trị căn bệnh này rất khó khăn, đòi hỏi thời gian để kích hoạt lại đam mê trong mỗi người, cần thu xếp công việc hợp lý để chúng không có cơ hội len vào những giây phút tuyệt vời. Việc giữ gìn những giây phút gần gũi là rất quan trọng đối với đời sống vợ chồng. Hãy gác lại mọi bận rộn lo toan của cuộc sống sang một bên và chỉ nghĩ về những giây phút hạnh phúc.

Những thói quen

Một yếu tố ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt vợ chồng chính là những thói quen. Các chuyên gia cho biết, sau một số năm chung sống, nhiều cặp vợ chồng đã ngẫm xác lập lịch chăn gối gần như là cố định. Những lần ân ái được diễn ra vào một thời gian, cùng một địa điểm, những vuốt ve âu yếm vẫn như cũ. Cả hai người đều không tạo ra những bất ngờ thú vị hay sự thay đổi trong những lần xuất quân. Cuộc sống vợ chồng trở nên đơn điệu, thậm chí là máy móc, không có thêm sự lãng mạn và người ta dần dần cảm thấy nhàm chán. Cũng như vấn đề thiếu thời gian, những thói quen sẽ bào mòn dần sự thỏa mãn cũng như hứng thú tình dục. Chính vì thế, các bác sĩ khuyên các cặp vợ chồng hãy có tính sáng tạo, biết thay đổi với những thú vị nho nhỏ, những thay đổi về không gian, thời gian, những màn dạo đầu vui vẻ bởi thỏa mãn về tình dục là rất quan trọng.

Và kỳ công tình dục

Kẻ thù thứ ba không kém phần nguy hiểm đó chính là kỳ công tình dục. Chúng ta đang sống trong một xã hội mà con người rất coi trọng đến những kỳ tích cũng như sự thành đạt trong nhiều lĩnh vực khác nhau của đời sống. Chúng ta mong muốn các kỹ sư cầu đường giỏi xây dựng nên những cây cầu chắc chắn hay các bác sĩ tài năng cứu sống bao mạng người. Thế nhưng trong quan hệ tình dục, sức lôi cuốn của kỳ công không được tính đến.

Trong thực tế của đời sống phòng the, khi con người càng tham vọng đạt tới kỳ công thì càng thất bại. Nhiều đàn ông mong muốn một sự cương cứng tuyệt đối trong một thời gian dài, dẫn tới một kết quả là nó trở nên cứng nhắc và thất bại thảm hại. Hay một số phụ nữ gồng mình lên để mong đạt đến khoái cảm tột đỉnh nhưng điều đó đã không xảy ra. Nhiều người luôn mang tâm trạng lo lắng về những kỳ tích khi lên giường mà không biết rằng mình đã mang kẻ thù vào đời sống chăn gối. Những vuốt ve, khí thế xung trận hay chia sẻ thú vui rất quan trọng và cái đích đạt tới chính là sự thỏa mãn của cả hai bên.

Trong cuộc sống vợ chồng, chúng ta còn gặp không ít những kẻ thù khác. Điều cốt yếu là mỗi chúng ta phải biết tự điều chỉnh hoàn cảnh để chúng không quá đe dọa đến chuyện đó và khi tình trạng trở nên quá trầm trọng bạn cần hỏi ý kiến của bác sĩ.



9 thắc mắc của phái mày râu



ánh đàn ông hóa ra cũng có lắm “thắc mắc” chẳng kém gì các

bà, các cô về chuyện thầm kín vợ chồng, nên các chuyên gia tình dục học Pháp dành cho các cặp vợ chồng 9 lời khuyên cũng chính là 9 lời giải để hạnh phúc vợ chồng luôn bền chặt.

Có “bí quyết” hay “độc chiêu” nào làm cho vợ “mê mẩn” tôi trong “chuyện ấy”?

Xin chớ có nằm mơ giữa ban ngày, chẳng có bí quyết hay công thức cố định nào khiến các bà vợ mềm lòng chiều theo sự sai khiến của bạn như bị bỏ bùa mê thuốc lú. Vấn đề ở chỗ bạn phải biết nàng thích hoặc không thích điều gì. Nếu muốn chinh

phục được nàng, tốt nhất là bạn phải làm cho nàng thổ lộ muốn được mãn nguyện trong tình yêu theo cách nào, đồng thời cho nàng hiểu rằng bạn không phải là một “vận động viên điền kinh” chỉ biết làm cho xong nghĩa vụ của mình.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Đừng nên có thái độ cực đoan rằng: “Nếu anh ấy yêu mình thì phải tự tìm hiểu lấy”. Chàng có thể yêu bạn thực lòng nhưng có thể “không biết gì về điện” nếu bạn không ghé tai bảo thầm.

Vợ tôi xem ra có nhu cầu nhiều hơn tôi về “chuyện ấy”, có cách gì biết được cô ấy là người bình thường?

Đừng quá lo lắng về chuyện này, có thể vợ bạn chỉ thuộc dạng có nhu cầu ở mức “rất tốt” hay nhiều hơn bạn mà thôi. Phụ nữ thường biết kiểm chế hơn nam giới và nếu yêu bạn thì nàng cũng chỉ cần có bạn là đủ rồi.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Nếu bạn thực sự có nhu cầu hơn chồng, hãy bình tâm tìm cách “động viên” âu yếm chàng, rồi bạn sẽ được đáp ứng như ý.

Vợ tôi thường khóc sút sút sau khi làm “chuyện ấy”. Tôi thì cô ấy bảo rằng vì cảm thấy mãn nguyện. Nhưng tôi cảm thấy không an tâm, làm sao để nàng không khóc nữa?

Lẽ ra bạn phải lấy thế làm tự hào vì đã làm cho





nàng sung sướng. Chẳng có gì phải giật mình đâu. Người ta thường nói, nước mắt phụ nữ là thước đo tấm lòng thành thật và nhạy cảm đối với bạn đến mức nào; đồng thời nhiều người đẹp khóc để giúp giải tỏa cảm xúc mãnh liệt của mình, giống như các nàng xem phim hài chẳng hạn, đó là chuyện thường thôi.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Nếu bạn khóc vì hạnh phúc thì hãy sớm giải thích cho chồng, nếu không chàng ta sẽ nghĩ rằng: Chàng không làm bạn thỏa mãn hoặc bạn đang tơ tưởng tới người yêu cũ hay bạn có bệnh nguy hiểm mà không nói cho chàng biết.

Phụ nữ có lông nổi rõ trên cánh tay sẽ có cảm xúc mạnh trong sinh hoạt vợ chồng, liệu có đúng không?

Đúng là có bằng chứng khoa học cho thấy hormone testos-terone (kích thích tố sinh dục nam) có tác dụng kiểm soát cảm xúc giới tính và quy định đặc trưng sinh dục của nam và nữ, kể cả chuyện lông tóc. Do đó có thể một số phụ nữ có lông mọc rõ trên tay mang nhiều hormone loại này hơn người bình thường. Nhưng đừng quên rằng còn nhiều yếu tố sinh học khác quy định cảm xúc giới tính do vậy không thể đưa ra kết luận trên đây.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Cánh đàn ông thường đồn đại các bộ phận trên cơ thể phụ nữ có liên quan đến đặc điểm quan hệ giới tính, đừng quá quan tâm vì những điều đó có đúng có sai và vô hại.

Làm sao biết được phụ nữ “giả bộ” mãi nguyên?

Nếu nàng chú ý giả bộ thì bạn dễ dàng bị qua mặt, nhưng có những điều mà nàng không thể ngụy tạo khi mãi nguyên, đó là tim đập nhanh, má nóng bừng... Nhưng bạn không cần làm thám tử trong vấn đề này, chỉ cần thì thầm với vợ rằng nàng muốn thế nào, bao lâu “anh cũng chiều” miễn là nàng hoàn toàn mãi nguyên. Khi ấy bạn sẽ luôn nhận được sự bộc lộ cảm xúc thực sự của bạn đời.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Nếu có, bạn hãy thôi giả bộ, nếu không, chồng bạn sẽ chú quan, đặc ý; hãy trao đổi tế nhị về nhu cầu thực của bạn để chàng biết đường để cả hai cùng tới bến bờ hạnh phúc.

Vợ sẽ nghĩ gì khi có lúc tôi yếu về “chuyện ấy”?

Yên tâm đi, các bà vợ sẽ không chế giễu bạn về chuyện này đâu, vì họ hiểu rằng đôi khi bạn “mất hứng” vì quá mệt mỏi hay căng thẳng. Có khi họ còn trêu đùa bạn để bạn giải tỏa tâm lý, không cảm thấy “thẹn”. Bạn cũng đừng tự trách mình đó chỉ là chuyện bình thường, không phải lỗi tại ai. Trường hợp hiện tượng yếu sinh lý kéo dài, bạn cần đến tham khảo bác sĩ chuyên khoa để tìm cách điều trị.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Bạn cần chú ý chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chồng để sinh hoạt vợ chồng luôn xuôi chèo mát mái.





Vì sao phụ nữ thường “đồng bóng” trong nhu cầu cảm nhận về “chuyện ấy”?

Cũng rất nhạy cảm, nhưng đặc điểm, cơ chế tâm sinh lý của phụ nữ về tình dục phức tạp hơn. Bạn phải chiều theo nhu cầu “khoan nhặt” của vợ mình nếu muốn cả hai cùng mãn nguyện.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Đàn ông thường thích vợ mình nói thẳng nói thật về nhu cầu trong “chuyện ấy”, vậy nên các bà vợ cần biểu lộ cảm xúc, nhu cầu của mình.

Vợ tôi thích “thơm” vào hõm vai tôi, tại sao nàng làm thế?

Đó chỉ là sở thích lãng mạn của vợ bạn khi sinh hoạt vợ chồng, cũng như sở thích riêng của bạn thôi. Hai người cùng chiều theo sở thích của nhau chỉ càng làm tăng cảm xúc tuyệt vời khi yêu nhau.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Đàn ông đôi khi không “giàu ý tưởng” như phái đẹp, bạn cần chỉ dẫn cho chàng để quan hệ vợ chồng luôn tươi mới cảm xúc.

Có thật là sau khi cưới, sinh hoạt vợ chồng sẽ dần giảm sút?

Nếu đúng thì sao nhiều người có con đàn cháu đống. Tuy nhiên, trong hôn nhân, các cặp vợ chồng còn nhiều việc khác phải lo toan nên không thể lúc

nào cũng nồng nàn “hương lửa” nhu hồi mới cưới; đôi khi do khách quan mà nhu cầu của vợ và chồng còn lệch pha nhau. Bạn đừng lấy thế làm thất vọng mà nên học tập nhiều cặp vợ chồng thường theo xu hướng giảm số lượng, gia tăng chất lượng trong “chuyện ấy”.

Lời khuyên dành cho phái nữ: Bạn đừng nghĩ rằng sau khi cưới là có thể làm mọi việc theo ý mình, nên biết cách chiều chồng thì tình yêu hạnh phúc mới luôn êm ấm, đồng cảm.





Hiểu chàng qua từng giai đoạn...



ối với nam giới, sex thay đổi theo từng quãng tuổi. Mỗi giai đoạn trong cuộc đời người đàn ông sẽ ảnh hưởng rất nhiều tới nhu cầu ham muốn của họ.

Muốn hiểu một người đàn ông, trước tiên hãy hiểu rõ về đời sống tình dục của họ.

Lứa tuổi 20: Không biết thế nào là đủ

Vào giai đoạn này, vũ khí lợi hại của người đàn ông là năng lượng tràn trề. Ham muốn của họ lúc này lên tới tột đỉnh. Đó là sự kết hợp của sức trẻ và sự háo hức, muốn khám phá cả “thế giới”. Nam giới vào

độ tuổi 20, ý nghĩ về sex quan trọng hơn hết và không có liên quan gì mấy tới khái niệm “vợ chồng”. Điều này đúng với cả những chàng trai đã lập gia đình.

Đây cũng là giai đoạn người đàn ông muốn khẳng định bản thân, tự nhìn nhận về mình và tìm kiếm người bạn đời phù hợp. Với phụ nữ, giữ được người đàn ông của đời mình trong giai đoạn này là cả một “thử thách” nhưng cũng thật thú vị. Hãy luôn biết thối bùng ngọn lửa đam mê trong lòng họ.

Nhưng trong cuộc sống của những đôi vợ chồng mới cưới, đôi khi ham muốn của hai bên không thể hòa hợp. Có muôn vàn lý do cho điều này. Đặc biệt, các cô vợ trẻ sau khi sinh con đầu lòng, luôn tự ti về hình thể và luôn có cảm giác bị “tụt hậu” so với chồng mình về nhiều mặt. Và đây cũng chính là một trong những nguyên nhân dễ dẫn tới những chia tay không đáng có.

Hãy đừng nghĩ quá nhiều về cơ thể. Anh ta không quá để ý tới cơ thể như bạn nghĩ. Điều chàng cần nhất là những ham muốn. Hãy yêu chàng như ban đầu và đừng nghĩ ngợi gì hết. Và bạn sẽ được đáp lại.

Lứa tuổi 30: Sex chỉ còn trong mơ?

Giai đoạn này, người đàn ông bước sang một ngưỡng khác của cuộc đời mình. Với họ lúc này sex đã “tụt hạng”, nhường chỗ cho những quan tâm về



sự nghiệp và xây đắp gia đình. Đàn ông ở lứa tuổi 30 bắt đầu đặt ra những mục đích rõ ràng cho cuộc đời, có ý thức thiết lập những mối quan hệ bền vững, lâu dài.

Thường thì, đàn ông trong giai đoạn này lấy vợ là lý tưởng nhất. Họ đã bắt đầu biết quan tâm tới các ngôi nhà và những đứa trẻ. “Đây cũng có thể coi là thời gian nghỉ ngơi sau một cuộc “chinh chiến” dài - Maicon Jolkov, một nhà tâm lý học đã kết luận như vậy.

Cũng do có quá nhiều điều phải lo nghĩ nên họ không còn được sự đam mê với sex như giai đoạn ban đầu nữa. Thậm chí, đối với rất nhiều người, sex gần như đồng nghĩa với “nghĩa vụ và bổn phận”.

Giai đoạn này rất cần sự cảm thông nơi người vợ. Hãy giúp chồng mình giải tỏa sự căng thẳng trong công việc. Đừng nên cáu gắt khi phải “chờ đợi” quá lâu mà cuối cùng đáp lại chỉ là... tiếng ngáy của ông chồng. Phải hiểu rằng, chồng bạn lúc này cần hơn cả là bàn tay dịu mát, nhẹ nhàng, sự đáng yêu và đôi khi có thể là ánh nến lung linh..., giúp họ thư thái và quên đi những mệt mỏi ban ngày.

“Đây là giai đoạn cần nhất ở người phụ nữ sự nhạy cảm, tinh tế và sáng tạo. Người phụ nữ phải biết làm sao cho chồng mình hiểu và luôn nhớ rằng mình không phải chỉ là một người vợ, một người mẹ, mà trên tất cả, mình còn là một người phụ nữ”.

Lúa tuổi 40: Chất lượng là trên hết!

Về phương diện y học, không có mấy khác biệt giữa lúa tuổi 30 và 40 ở đàn ông. Nhưng đối với các nhà tâm lý học và tình dục học, khác biệt giữa tuổi 30 và 40 là rất lớn. Vào lúa tuổi 40, người đàn ông dường như lại được hồi sinh.

Họ bắt đầu quan tâm tới hình thức hơn, tập luyện và chú ý tăng cường sức khỏe. Nhưng bên cạnh đó, thường trực trong suy nghĩ của họ là mối lo lắng về tương lai. Họ nhận ra mình không còn sự dẻo dai và nguồn năng lượng dồi dào như thời trai trẻ nữa.

Tuy nhiên, không phải hoàn toàn bị kích tới như vậy. Đây mới chính là giai đoạn người đàn ông trở nên toàn diện nhất. Bây giờ, thực sự họ mới là một “người tình lý tưởng” với đúng ý nghĩa của nó.

Lúc này, người đàn ông cần nơi bạn đời mình sự chia sẻ trong đời sống tình dục. Bên cạnh sự đam mê về thể xác, sex khi này còn bao gồm cả sự gần gũi về tâm hồn, tình yêu mà cả hai đã cùng gìn giữ.





Những tình huống khó



Ó nhiều người bạn tình tuy đã cùng nhau rất lâu rồi nhưng vẫn không dám nói với nhau cụ thể về “chuyện ấy”. Đặc biệt là phái nữ, mọi thắc mắc, sự không hài lòng đều bị kìm nén hoặc cùng lắm chỉ nói với các bạn gái của mình. Sự không hiểu nhau trong ân ái nhiều khi dẫn đến việc không thông cảm và không nắm bắt được tâm tư tình cảm của nhau. Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu bạn tỏ ra tế nhị và “không giấu dốt” ngay từ tình huống khó đầu tiên. Rất có thể vì cách bắt đầu thú vị đó mà bạn trở nên hấp dẫn và đáng để lạ hơn trong mắt người kia.

Người nữ hỏi người nam về đời sống tình dục trước đó của chàng

Khi đã ở một lứa tuổi trưởng thành rất khó mà đòi hỏi một người đàn ông phải là “traai tân” với bạn. Bạn sẽ rất không thoải mái nếu phải giấu những cơn ghen tuông vẩn vơ. Có thể hỏi về những mối quan hệ trước đó khi chàng đang ở tâm trạng vui vẻ. Hãy chỉ dừng ở một vài thông tin chính, không nên gặng hỏi quá chi tiết để rồi những tưởng tượng cụ thể về cảnh ái ân của chàng với người khác làm bạn mất hết hứng thú.

Người nữ phân vân xem có nên kể về những cuộc tình trước đó

Người đàn ông kém chịu đựng hơn phụ nữ về “tổn thất” này. Nếu chàng biết qua loa về quá khứ của bạn rồi thì hãy trung thực công nhận nhưng không phải lúc bạn đang ôm ái trong vòng tay của chàng. Kể cụ thể về những cay đắng ngọt ngào mà bạn đã từng trải qua thì tuyệt đối không nên. Những ám ảnh tệ hại đó có thể theo chàng trong một thời gian dài, sự mặn nồng của hai người sẽ không toàn vẹn.

Mua bao cao su

Người nữ trong giai đoạn nguy hiểm, nhưng lại ngại ra hiệu thuốc mua bao cao su, hãy chủ động đề





ngợi chàng đi mua bằng một lời hứa ngọt ngào. Hãy nói lên mong muốn được gần chàng của bạn, rằng chàng sẽ có một đêm nồng nàn.

Chàng nóng ruột nên lười tắm

Sau một ngày vận động, mùi mồ hôi trên cơ thể chàng làm bạn cụt hứng, chàng lại có vẻ rục rịch làm bạn không yên thân. Hãy dụ dỗ chàng bằng một câu đơn giản nhất: Nào, mình cùng đi tắm cho sáng khoái! Bạn sẽ thấy chàng ngoan như một đứa trẻ.

Người nữ muốn nghỉ ngơi

Bạn bị mệt mà chàng lại đang hào hứng. Hãy khen ngợi về sự mạnh mẽ của chàng và cố giải thích rằng nếu ân ái trong lúc mệt thì bạn sẽ làm chàng chán ngắt. Đưa ra một lời hứa “mát lạnh” trong lần yêu tới. Hãy hôn nhẹ và chúc chàng ngủ ngon.

Người nữ muốn có một đêm ngọt ngào nhưng ngại làm một người chủ động

Không nhất thiết phải chủ động bằng lời nói nếu bạn là người hay xấu hổ. Trước đêm hồng hãy có những cử chỉ dịu dàng khác thường, những động chạm nho nhỏ khiến chàng thích thú. Đơn giản hơn bạn chỉ cần bước ra từ buồng tắm tỏa hương thơm trong một cái váy ngủ mềm mại.

Người nam muốn thử một kiểu ái ân mới mà bạn lại là người bảo thủ

Rất có thể chàng muốn bạn hạnh phúc hơn mà tỏ ý muốn như vậy. Hãy đề nghị chàng tạm gác để bạn dần dần quen dần. Bạn nên tránh nghĩ sai rằng: chàng học cách ăn chơi và ứng dụng vào bạn.

Gần đây bạn cảm thấy thiếu những khoảnh khắc ngây ngất đỉnh cao với chàng

Có điều gì đó không ổn. Chàng rất nỗ lực nhưng không đủ để đưa bạn đến điểm G ngây ngất đó. Bạn im lặng nên có thể chàng không cảm nhận rõ lắm về điều này. Hãy bồi bổ chàng theo một chế độ riêng, tăng thêm những cử chỉ hồng. Tránh thái độ phê phán gay gắt, bởi không có gì làm đàn ông suy yếu nhanh bằng mặc cảm “không hoàn thành nhiệm vụ”. Trong lúc ái ân nên có bày tỏ cảm xúc bằng lời.

Sau việc yêu, bạn rất mệt, muốn được nằm ngủ thoải mái nhưng người kia cứ muốn ôm ấp

Hãy làm một cử chỉ âu yếm tạm biệt cùng với một lời cảm ơn về khoảnh khắc tuyệt vời vừa qua. Hãy nói: “Anh (em) ngủ đây và thế nào cũng mơ thấy em (anh)”.





Người nam rơi vào tình trạng tạm thời bất lực

Có những giai đoạn bất ngờ người đàn ông lâm vào tình trạng lực bất tòng tâm. Bạn đừng quá lo lắng để người đàn ông rơi sâu vào tình trạng khủng hoảng. Đó là một hiện tượng rất bình thường ở nam giới và thường không kéo dài lắm. Nếu chàng gặp những chuyện đau đầu ở nơi làm việc hoặc những khó khăn về tài chính, bạn hãy chia sẻ cùng chàng. Hãy coi như không có gì xảy ra, vẫn chăm sóc âu yếm như thường lệ và đừng quên nói thầm rằng bạn rất cần chàng.

Adam cảm thán



Hi các Eva hỏi Adam của mình: “Trong những bạn tình đã gặp, ai để lại cho anh ấn tượng sâu đậm nhất?”. Một câu hỏi dồn người đàn ông vào chân tường. Adam đương nhiên phải trả lời: “Em”. Thực tình lúc đấy anh ta nghĩ gì trong đầu chỉ có thần thánh và anh ta biết với nhau. Tự tin làm người phụ nữ quyến rũ hơn nhưng trong đa số tình huống như trên các Eva không nhất thiết phải tin lắm vào câu trả lời mang tính xã giao kiểu đó. Vậy thì các Adam muốn bạn tình của mình phải thế nào? Eva làm gì để chàng thấy là nàng sexy? Các chuyên gia về tình dục đã thu thập được một số lời chia sẻ đầy cảm thán từ phía phái mạnh. Gợi tình có thể là một ưu điểm không thể dạy dỗ, nhưng kinh nghiệm ít nhiều giúp cho một số Eva bớt vụng về





hơn. Người đàn ông nhớ về cuộc chăn gối có thể như một thói quen tuần tự nhằm chán nếu Eva không để lại một dấu ấn hay nói cách khác là một phong cách ân ái mang “chữ ký riêng”.

1. “Cả hai chúng tôi đều lúng túng ngượng ngùng ở giây phút ban đầu - lúc thân thể không quần áo chạm vào nhau. Mái tóc mềm mại như tơ của nàng xòa vào da tôi, môi và tóc nàng làm tôi thấy dịu nhẹ và thân thuộc. Khúc dạo mượt mà đó vây lấy tôi, kéo tôi đi. Đó là một ký ức dễ chịu khiến tôi thấy lâng lâng hơn nhiều với những lần “về đích” vội vã đơn điệu. Sau này tôi có gặp tuýp phụ nữ cười ha hả khi nháy lên đệm, bắt tay vào “cuộc” một cách chóng vánh, kết thúc “cuộc” cũng ồn ào, náo nhiệt - họ làm tôi hơi gai gai và càng thấy nhớ nàng hơn.

2. “Khi mãn nguyệt nàng khiến tôi phát điên vì một cử chỉ bày tỏ: Nàng khép mi và nghiêng đầu tự cắn vai mình. Nếu nàng cắn vào vai tôi thì đó là một phản ứng bình thường. Tôi như một con hổ bị sai khiến suốt một thời gian dài bởi sự gợi cảm lạ lùng đó. Hình ảnh nàng đã “cắn” vào trí nhớ của tôi như thế đó”.

3. “Tôi đã ăn mặc chỉnh tề, chuẩn bị hôn tạm biệt em để đi làm. Không hiểu em nghĩ gì mà không chìa má ra để tôi hôn kêu như mọi lần, em nhìn vào môi tôi rồi đưa ngón tay nhỏ nhắn miết nhẹ lên đó một vòng. Tôi đầu hàng vô điều kiện và buộc phải đến công sở muộn vào ngày hôm đó”.



4. “Tôi vẫn có thói quen nhắm mắt vào cái khoảnh khắc ngây ngất nhất, thế mà hôm đó nàng làm gì đó khiến tôi nhìn vào mắt nàng. Lần đầu tiên tôi thấy được ánh nhìn nồng nhiệt đến như vậy và chỉ muốn nổ tung. Chính nàng đã trao bí quyết không nhắm mắt rất đáng giá với tôi từ đó về sau”.

5. “Cô ấy hẳn là cố tình khi quyết định: Hôn và âu yếm tôi nồng nhiệt trong hàng chục phút, rồi bỗng nhiên vùng dậy đi ra chợ. Nửa tiếng chờ đợi dài không thể tưởng, tôi phát rồ lên vì nôn nóng. Tôi nghĩ nhất định mình sẽ “nuốt sống” cô ấy. Điều đó gần như thành sự thật khi cô ấy ló mặt bước vào nhà”.

6. “Đôi khi đàn ông ngạc nhiên vì bạn tình đã không làm đúng như thường lệ. Lần đó nàng đã làm tôi ngạc nhiên vì khi vòng tay ôm tôi nàng vẫn mặc một chiếc sơ mi rộng dài của tôi. Cặp chân dài quyến rũ “quá thể”, chiếc áo nửa kín nửa hở làm tôi choáng ngợp. Không hiểu bằng cách nào mà nàng biết rằng thoát y sẵn sàng chưa chắc đã gây tò mò nhiều cho lũ Adam chúng tôi”.

7. “Tôi đang ngồi thả hồn nhìn trời mây bờ biển. Nàng tách tôi đi dạo một mình bên mép nước. Sóng đánh mạnh, nàng không hề tránh mà vươn người cho con nước phủ lên mình. Chiếc váy vải mềm ướt sũng, tóc và mặt nàng đọng nước. Nàng tiến về phía tôi, thân thể hiện lên mờ mờ dưới lớp áo ướt. Tôi ôm xiết lấy nàng, vừa muốn sưởi ấm vừa muốn yêu nàng ngay tức khắc”.



Đừng để cảm hứng bị tiêu diệt

huẩn bị về tâm lý và thể chất cho cuộc yêu là rất cần thiết nhưng nếu chuẩn bị theo cách không hợp lý sẽ xảy ra tình trạng phá hỏng cảm giác mà ta đáng được hưởng. Đương nhiên không ai có thể sắp đặt trước những cơn cảm hứng. Kinh nghiệm từ những sự cố trùng lặp trước đó giúp các tình nhân “bay qua” cơn hưng phấn mới một cách êm ru. Tìm cảm hứng không phải là khó, để chúng không bị tiêu diệt mới là đáng kể.

Không no! Không đói!

Trước cuộc yêu không được phép hành hạ cái dạ

dày bằng cách để nó no căng hoặc lép kẹp. Đặc biệt đối tác nam thường phải đầu hàng trước thời hạn hoặc rất chậm chạp khó khăn trong tình trạng đối lá hay bội thực thực phẩm. Hãy chọn một thực đơn vừa phải, cách xa giờ yêu 1-2 giờ là lý tưởng nhất.

Tắm bồn hợp lý!

Trước cuộc yêu, nếu cặp tình nhân quyết định thư giãn lâu trong bồn nước nóng là sai lầm. Sau nửa giờ ngâm nước nóng “thằng nhỏ” thường buồn ngủ và rất éo lá. Tóm lại, tắm qua nước ấm vòi sen là cần thiết nhưng ngụp lặn kéo dài thì hoàn toàn không nên.

Hơi thở thơm tho!

Các gia vị mạnh mùi như hành, tỏi, gừng... hoặc bệnh viêm họng, cao răng, hở van dạ dày, nghiện thuốc lá... đều làm xấu hơi thở. Bằng cách nào đó cần biết làm thơm hơi thở của mình. Trong trường hợp dạ dày trống không hơi thở cũng có mùi hôi vậy phải có sự nạp năng lượng đúng cách.

Quá chén không để làm gì!

Một vài ly rượu có mang lại cảm giác lâng lâng nhưng nếu quá chén thì cơn hưng phấn lại lụi mất. Hơn nữa những lời thì thầm nồng nặc mùi cồn chỉ làm đối tác nữ lạnh đi mà thôi.





Không cố nén cơn buồn tiểu!

Nếu thấy buồn tiểu cần giải quyết ngay trước khi vào cuộc. Nếu vì ngại hay cố nhịn, bàng quang căng sẽ làm và phá hết mọi cảm giác sung sướng.

Không gặng hỏi!

Trong thời điểm bay bổng đó người đàn ông ghét nhất khi bị đối tác nữ trò chuyện hay hỏi han. Họ khó chịu với những câu gặng hỏi như: Anh có yêu em nhiều không? Anh yêu em thế nào? Với ai anh cũng ham hố thế này à?... Hãy để không gian cho nhịp thở đều, những lời thì thầm và cảm thán.

Đổi ngay tư thế!

Nếu đối tác muốn một tư thế mà ta cảm thấy không dễ chịu thì cần mạnh dạn đề nghị thay đổi ngay. Không cố chiều hay chịu đựng để nhận lấy sự không công bằng.

Đừng bồn chồn vì thiếu ti vi!

Chuyện chăn gối luôn phải cặp kè với âm thanh của ti vi - đây là thói quen của hầu hết mọi người. Trên thực tế âm thanh và hình ảnh trên màn nhỏ rất ảnh hưởng đến sự nhiệt tình của cả hai đối tác. Người ta bị mất tập trung vì lời thoại trên phim, vì nhạc hiệu quảng cáo... không thể cống hiến trọn vẹn

cho giây phút ngây ngất kia. Cũng sẽ rất phản cảm nếu trước đó tất ti vi nhưng khi “xong việc” đối tác nam với ngay điều khiển để bật. Cử chỉ đó giống như thể: Khoảnh khắc trước đó rất nặng nề, anh ta thoát khỏi là trốn ngay vào giải trí khác. Hãy để ti vi nghỉ ngơi, thay vào đó cần tặng cho nhau những cử chỉ âu yếm và lời trò chuyện ngọt ngào.





Xiêm y chốn phòng the



Trong không gian riêng tư và bí mật các chị em mặc gì? Cô Hồng bảo: “Ôi dào, có gì mặc nấy, dễ chịu là được”. Cô Lan bảo: “Mua vài thứ đẹp, sang, đắt tiền”. Cô Lăng nói gọn: “Không mặc gì là tốt nhất”.

Chuyện này là chuyện riêng khá tế nhị nhưng cũng là chuyện muôn đời. Sự lựa chọn của nữ giới đều có nhiều lý do của từng người làm sao cho sự mặc của mình có sức ảnh hưởng và sự lay động lớn.

Sự lựa chọn cái mặc trong phòng riêng tư còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Vợ chồng mới lấy nhau là ở vào giai đoạn “thơ ca”. Sống với nhau chừng 10 năm là giai đoạn “truyện ngắn” và “tản văn”. Trên 10 năm

là vào giai đoạn “tiểu thuyết”. Cái sự mặc cũng thay đổi từng giai đoạn thích hợp.

Trước tiên là quần áo ngoài rồi mới đến quần áo lót. Bây giờ thì quần áo ngoài có nhiều thứ. Nào quần túm, váy ngắn, váy dài, áo đầm, váy đầm, áo ngủ, bò lưng, váy ngủ... tha hồ mà chọn. Còn quần áo lót vẫn chủ yếu là coóc sê, slip, áo maillot, váy ngắn có giải treo...

Cô gái nào cũng muốn có được tình yêu lâu dài, muốn thấy mình đẹp mãi trong mắt người yêu. Khi cô gái bước ra khỏi buồng tắm phải nhớ rằng mình sẽ lên giường với một người yêu trẻ chứ không phải với một ông già cho nên tâm hồn phải trẻ. Quần áo phải trẻ và màu sắc. Phải trình diễn quần áo ngoài và đồ lót đẹp cho mảnh trời đất riêng tư trở nên bừng sáng và kéo dài được sự tươi mát. Quần áo ngủ và quần áo lót phải chế biến sao cho gợi cảm, cởi mở. Hình thức và màu sắc của chúng dập dềnh, lúc ẩn lúc hiện ăn nhịp với những đường cong trên cơ thể. Như vậy sẽ lưu lại cho bạn trai một không gian tưởng tượng. Coóc sê, slip hoặc áo ngắn có giải treo thường được thêu hoa lá hoặc viền dentelles. Áo trong có giải treo ngắn hoặc dài có thể giải bày sự tao nhã, thơ mộng và ma quái. Nếu cần, có thể choàng lên chiếc khăn dài mỏng manh để có hiệu quả thần bí.

Nhiều chị em đã phải tự sáng tạo phong cách cho các quần áo ngoài và quần áo lót cho chúng mang





tính độc đáo rồi mạnh dạn biến hóa cho chúng thêm hoạt bát. Màu sắc cũng quan trọng. Đã có câu: “Slip nam châm, su chiêng định hướng”. Ở Việt Nam xưa có cái yếm nghìn năm thật tuyệt vời. Chỉ cần cắt đi phần dưới của nó và xé cổ dài xuống phía dưới là nó trở thành cái áo lót cho các cô gái ở cuối thế kỷ XX và đầu thế kỷ XXI. Nhưng cách mặc yếm cũng còn tùy. Ca dao, tục ngữ có câu: “Yếm em trễ xuống (thì...) chị mất chồng như chơi”. Còn cái coóc sê thì Marilyn Monroe là người phụ nữ đầu tiên mang cái coóc sê một bên trắng một bên đỏ. Quần ngắn cũng một bên đỏ, một bên trắng. Các cô gái còn tính đến hiệu quả bùng nổ. Họ thăm dò và thử thách phái nam. Cũng có trường hợp, cô gái đi từ trong buồng tắm ra, che mình bằng chiếc khăn tắm mỏng. Lúc này là lúc người con gái có được đầy đủ nội hàm của cái đẹp nữ tính: Sự trinh trắng, phồn sinh và nét thơ dại. Khi xưa, Từ Hy thái hậu xuất hiện tại Long Phượng các (gác Long Phượng) là nơi có Long Phượng sàng (giường Long Phượng) bằng bộ quần áo rực rỡ có hình rồng phượng quấn lấy nhau. Sau này, các cô gái Thượng Hải cũng mặc bộ sườn xám tung bừng và cao sang bước vào phòng ngủ. Giới điện ảnh Hollywood đã ghé tai nhau: “Ôi! Quần áo, đồ lót tơi tả đã làm nên những ngôi sao!”.

Brigitte Bardot đã khoác chiếc áo mỏng màu trắng, mặc coóc sê màu đỏ, quần lót màu đen theo

câu nói bất hủ của Napoléon: “Màu trắng, màu đỏ, màu đen... cả cuộc đời con người là thế...”.

Trong trường ca Odyssée của Homère, Ulyxơ trở về quê sau nhiều năm phiêu bạt gặp đúng lúc vợ mình là Pénélope khoác lên bộ ngực mảnh lưới đánh cá rách nát. Ulyxơ vỗ lấy và cho rằng cái áo lót bằng mảnh lưới đã đẹp hơn bất cứ một thứ áo lót nào. Vì nó có cái vị phong trần. Bạc vàng là những nét phong sương....

Còn nam giới mặc gì? Họ cần phải có con mắt thẩm mỹ và cái nhìn tâm linh. Họ chỉ cần mua vài thứ đồ đẹp, sang trọng, thời thượng, làm sao gây được ấn tượng. Cái áo *pull* màu xanh cho các chàng trai đã được hăng sản xuất quảng cáo hộ họ: “Màu xanh mênh mông, con sông không trở lại (*rivièe sans retour*)”. Lại có loại áo phong màu đỏ cho nam thanh niên được tán lên: “Màu đỏ thay đổi thác Niagara”.

Có khi chàng trai ăn mặc thật chỉnh tề nghĩa là ăn mặc kiểu giàu để đối tỷ với người con gái ăn mặc kiểu nghèo lại hóa hay. Họ hưởng thụ được cái đẹp của nhau.



Tâm sinh lý giữa hai phái - những sự khác biệt

Sự khác biệt về sinh lý

o những khác nhau về mặt giải phẫu học và sinh lý học của nam giới và nữ giới, chức năng sinh lý tình dục của hai phái cũng có sự khác biệt rõ ràng. Nói chung thì chuyện hứng thú của cả đàn ông lẫn phụ nữ đều bắt đầu khi hai người có những tiếp xúc đầu tiên, nó phát triển lên dần cho tới đỉnh điểm mới chấm dứt... Phần khoái cảm tiếp sau chỉ là dư âm còn lại.

Tuy vậy, ở đàn ông sự hưng phấn rất dễ kích phát, tính xung động tới rất nhanh, và phát triển tức tốc, chỉ trong vài phút là có thể “hoàn thành”. Sau đó, khoái cảm nhanh chóng biến mất. Ở phụ nữ sự ham muốn và tính xung động chậm hơn nam giới, không dễ bị kích phát, muốn đạt tới cảm giác cực khoái phải mất một thời gian khác dài, sau đó cảm giác này là một quá trình giảm dần từ từ rồi mới biến mất.

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

Sự khác biệt tâm lý

Sự khác nhau về mặt sinh lý của hai giới tính là cấu thành cơ sở cho sự khác biệt về mặt tâm lý giữa đàn ông và phụ nữ là lẽ đương nhiên; và lại theo quan niệm truyền thống phương Đông, tập tục văn hoá, hoàn cảnh gia đình và môi trường xã hội là những nhân tố không thể nghi ngờ đã cường điệu hóa sự khác biệt về mặt tâm lý giữa hai giới.

Trong sự biểu hiện quan hệ giữa hai giới, nam giới thường ở vị trí chi phối và dẫn đạo hơn nữ giới:



họ vừa hướng ngoại vừa chủ động tiến thủ, trong khi đó, nữ tính lại có khuynh hướng thụ động hơn, họ thiên về trực giác và hướng nội. Chẳng hạn, ở nam giới sự phân bố khu vực cảm xúc chủ yếu chỉ ở bộ phận “áy”, trong khi ở nữ giới các khu vực cảm xúc được phân bố ở toàn thân: thông thường người đàn ông thích đi thẳng vào “chủ đề”, còn người phụ nữ lại khác, họ không chỉ ước muốn đạt khoái cảm mà còn phải đạt được một điều chính yếu là “được yêu”.

Sự ham muốn gần gũi xuất hiện ở người phụ nữ thông thường trên cơ sở tình yêu đối với người đàn ông. Tình yêu của người phụ nữ càng mãnh liệt bao nhiêu thì họ lại càng thấy muốn được gần gũi với người đàn ông bấy nhiêu. Ngược lại, nếu người phụ nữ không có tình yêu với người đàn ông thì họ cảm thấy lạnh nhạt, hoặc có cảm giác ghê tởm. Những điều mà người phụ nữ thích bao gồm cử chỉ thân thiết vỗ về, song song là những đòi hỏi về mặt tinh thần và tâm lý. Ở phụ nữ có đặc điểm là giữa tình cảm về mặt tinh thần và sự ham muốn tình dục của họ có một mối liên hệ rất mật thiết.

Tóm lại, muốn cho một người phụ nữ cảm nhận tất cả những gì mà sự gần gũi có thể mang lại, thì phải làm thế nào cho họ thật gắn bó với người đàn ông bằng tình yêu, phải khiến cho họ thật tin tưởng, cảm phục người bạn tình của mình. Chỉ



trong trường hợp như vậy, cơ thể của họ mới phản ứng hoàn toàn bình thường đối với những tác nhân kích thích và đó là điều kiện tất yếu để họ đạt được khoái cảm tối đa khi gần gũi. Thông thường, người phụ nữ cảm nhận sâu sắc hơn đàn ông những tình cảm về mặt tinh thần hướng tới họ. Những tình cảm này có khả năng đụng chạm đến toàn bộ tâm trạng và ảnh hưởng đặc biệt tới các xúc cảm tình dục của họ.

Trong bốn loại kích thích do các giác quan dẫn tới như nhìn, nghe, chạm, ngửi thì sự nhìn thấy là kích thích dễ làm cho đàn ông dẫn tới sự ham muốn hơn cả: cho nên nam giới chú trọng nhiều về vẻ đẹp bên ngoài của phụ nữ. Còn đối với nữ giới thì thính giác và xúc giác mang lại cho họ nhiều cảm xúc hơn. Theo các nghiên cứu của khoa tình dục học hiện đại, những lời nói yêu đương ngọt ngào giúp cho nữ giới dễ cảm thấy thỏa mãn trong chuyện chăn gối, từ đó có thể làm cho đời sống vợ chồng hưởng được hạnh phúc về mặt tinh thần.

Nói chung thì đời sống tinh thần của phụ nữ có mối liên hệ mật thiết với hoạt động sinh lý hơn nhiều so với hiện tượng này chỉ xuất hiện ở đàn ông. Vì vậy, những thay đổi tâm trạng trong chớp nhoáng có thể ảnh hưởng tới sự thèm muốn, khả năng hứng thú và thỏa mãn. Đôi khi chỉ một lời xúc phạm, thậm chí một sự xích mích hoặc một mối bất hòa nhỏ giữa



hai vợ chồng cũng có thể làm cho người phụ nữ, trong một khoảng thời gian nhất định, không còn muốn gần gũi ái ân với chồng nữa. Cần có một thời gian nhất định để người vợ ổn định tâm lý, quên đi mối thương tổn về mặt xúc cảm, khi ấy ở nàng mới có thể xuất hiện lại tâm trạng tương ứng, hồi phục sự hứng khởi mà nàng đã có trước đây.

Làm mới tình yêu



Để có những tháng ngày tuyệt vời với ông xã, bạn chỉ cần một vài thay đổi nho nhỏ trong cuộc sống thường ngày.

Sắp xếp lại phòng ngủ

Phòng ngủ gắn liền với tình yêu. Vì vậy bạn nên loại bỏ tất cả những gì không đúng chỗ. Đóng sách vở ở chân giường, và nhất là chiếc ti vi vô duyên. Khi ở bên cạnh người bạn đời, không nên để những mẫu quảng cáo hay người dẫn chương trình xen vào!

Phòng ngủ là một không gian thân mật. Tại sao không phải là một ngọn đèn giường tỏa ra một ánh sáng ấm áp, vàng hay đỏ. Và những tấm rèm với màu



sắc rực rỡ. Thậm chí bạn có thể thay đổi màu sắc vải phủ giường để thay đổi không khí. Hay một bức tranh tươi mát một chút.

Nếu bạn muốn gắn một tấm gương trong phòng ngủ? Hãy gắn một tấm gương lớn. Nó có thể kích thích tình yêu. Trên thực tế, cánh đàn ông thường bị kích thích bằng mắt nhiều hơn phụ nữ.

Và âm nhạc?

Bạn có biết rằng một điệu nhạc yêu thương? Vậy hãy tận dụng điều đó. Có thể đặt trong phòng một chiếc loa nhỏ, với những CD mà cả hai đều yêu thích!

Thêm một mẹo nhỏ nữa: Đánh thức khứu giác! Mùi nước hoa, xạ hương, vani lan tỏa trong phòng... sẽ đánh thức hoặc làm bùng nổ ham muốn!

Chăm sóc cơ thể

Cơ thể rất quan trọng, bởi vì nó thay bạn biểu hiện tình cảm. Nó cũng là cái đầu tiên mà người bạn đời của bạn thấy ở bạn và nghĩ đến bạn. Vì vậy, hãy biến cơ thể thành một “người đối thoại dễ chịu”... và đáng ham muốn với người bạn đời.

Chọn cho mình một kiểu trang điểm hoàn toàn phù hợp, với các màu sắc tự nhiên, những trang phục trang nhã... Điều quan trọng là bạn phải cảm thấy tự tin với sự lựa chọn của mình.

Thỉnh thoảng hãy tự tặng quà cho mình: Một buổi lột da mặt, xoa bóp tại tiệm thẩm mỹ, những buổi tập luyện yoga... Chúng sẽ giúp bạn thấy thoải mái. Yêu chính cơ thể mình cũng là một cách bày tỏ tình yêu với bạn đời.

Mái tóc cũng rất quan trọng. Trong những bức tranh về Eva, ta thường thấy nàng giấu cơ thể mình dưới mái tóc dài! Điều đặn chăm sóc mái tóc ở tiệm làm đầu, thậm chí ngay cả khi bạn thấy hơi đắt đỏ. Đừng lãng quên một góc con người này.

Quan tâm nhiều đến chuyện chăn gối

Không cần tìm kiếm những tư thế quan hệ quá khác thường, những ảo giác quá mạnh! Chỉ với những hành động đơn giản nhưng dễ chịu cũng đủ mang lại bầu không khí nóng bỏng trên giường.

Trước tiên hãy đầu tư vào các trang phục lót gợi cảm, đặc biệt gợi cảm. Nhưng không dung tục! Chúng sẽ mang lại cho bạn cảm thấy mình là một nữ thần. Người bạn đời cũng không thể nghĩ khác.

Thỉnh thoảng hãy nghĩ ra một trò chơi nho nhỏ giữa hai người. Chồng bạn sẽ là một kẻ chinh phục còn bạn là một cô gái trẻ đang ngủ mơ màng giống như nàng công chúa... Và chàng hoàng tử sẽ có quyền đánh thức nàng bằng đủ mọi cách...





Đặt trước một căn phòng khách sạn vào một kỳ nghỉ nào đó (nếu bạn có điều kiện). Hai người sẽ có cảm giác của một đôi tình nhân đang khám phá những giây phút bí ẩn, riêng tư.

Chứng tỏ tình yêu của bạn

Đàn ông thích hành động còn phụ nữ thích tình cảm! Người ta thường nói vậy nhưng hoàn toàn không đúng. Đàn ông cũng rất thích tình cảm nhưng họ cảm thấy rất khó nói hoặc khó bày tỏ. Vì thế họ chờ đợi phụ nữ giúp họ được sống trong bầu không khí của tình yêu.

Thỉnh thoảng hãy đề nghị chồng bạn cùng xem lại các bức ảnh “ngày ta mới quen nhau”. Đó là những giây phút êm dịu kích thích tính lãng mạn. Gợi lại những kỷ niệm đã qua không thể thiếu trong cuộc sống vợ chồng!

Dự tính trước những buổi đi chơi cùng nhau nhân dịp ngày lễ Tình yêu, sinh nhật của anh ấy, của bạn hay một dịp quan trọng khác. Những ngày lễ sẽ là các điểm mốc cho câu chuyện tình yêu.

Viết vào một cuốn sổ nhỏ với câu bắt đầu một trang là: “Em yêu anh vì...”. Em yêu anh vì anh hay cười, em yêu anh vì anh đã nói rằng em trông rất xinh vào ngày sinh nhật thứ ba mươi, em yêu anh vì anh đã giúp em sinh được hai thiên thần, em yêu anh

vì em có thể hoàn toàn tin tưởng vào anh... Không một món quà nào đẹp hơn tình yêu. Tặng cuốn sổ cho anh ấy vào một dịp nào đó. Anh ấy sẽ giữ nó trong suốt cuộc đời và thỉnh thoảng... mang ra đọc lên. Và có thể là anh ấy cũng đang có một món quà đặc biệt nào đó dành cho bạn!





Để “chuyện ấy” được suôn sẻ?



Nhiều cặp vợ chồng sống rất hạnh phúc do cuộc sống tình dục khá suôn sẻ, cũng có nhiều gia đình thường xuyên lục đục, mà nguyên nhân chính là do thiếu hòa hợp trong tình dục. Vậy làm cách nào để “chuyện ấy” được suôn sẻ...?

Cần ưu tiên cho “chuyện ấy”

Khi muốn tiết kiệm tiền, bạn luôn biết rõ là việc dành dụm riêng cho bản thân mình. Nếu không, bạn sẽ chẳng bao giờ để ra được một đồng xu nào đâu. Đối với chuyện ái ân cũng vậy, cả hai vợ chồng bạn

phải có kế hoạch chuẩn bị cho nó. Nếu bạn chưa có sức khỏe và thời gian để thực hiện, thì “chuyện ấy” sẽ chẳng bao giờ xảy ra. Vì thế, nó phải được xếp vào một vị trí nhất định trong danh sách những việc đáng ưu tiên của bạn. Từ đó, hãy định ra thời gian và luôn quan tâm đến cuộc hôn nhân của mình, để có những biện pháp “hâm nóng” cho phù hợp.

Phải chú ý đến cảm xúc của “đôi tác”

Những cử chỉ, động tác vuốt ve, mơn trớn như những bản nhạc có tác dụng kích thích. Nó làm tăng sự khát khao. Quá trình này sẽ giúp cho cơ thể bạn nhanh chóng sản xuất ra một số hormone kích thích như: Exytocin, endorphins... Massage được đánh giá là cách thức đặc biệt đem lại sự hài lòng, ngây ngất.

Đồ lót cũng là một yếu tố...

Theo điều tra xã hội học của nhiều chuyên gia cho thấy: Phần nhiều các chị em chỉ mặc quần áo đẹp vào những dịp đặc biệt. Những buổi liên hoan, dã ngoại với bạn trai... Tại sao cứ phải như vậy? Bạn phải biết “làm mới” mình từ những việc hết sức giản đơn, dù đó chỉ là chiếc áo nịt, hay chiếc quần lót nhưng nó sẽ tạo ra sức hấp dẫn quyến rũ vô cùng lớn. Nếu bạn chú ý đúng mức đến tầm quan trọng của việc này, sẽ làm cho anh ấy khó lòng kìm nén,





cưỡng lại được trước sự quyến rũ mê hồn của bạn dưới ánh đèn ngủ mờ ảo. Bạn không được chủ quan xem nhẹ chuyện này, dấu là vợ chồng rồi cũng đừng bao giờ để người bạn đời nhìn thấy bạn trong những đồ lót xấu xí, hoặc đã sờn rách, cũ kỹ...

Mạnh dạn tâm sự, chia sẻ với nhau

Bạn có thể nói cho anh ấy biết cảm xúc thật của mình khi làm “chuyện ấy” nhất là khi có sự “lỗi nhịp” hay “lệch pha”, giúp anh ấy tự tin điều chỉnh để thực hiện tốt hơn ở những lần sau. Nên nhớ rằng, hãy tận dụng khoảng thời gian trên giường để cùng tâm sự những “thầm kín” nhất, có liên quan đến những vấn đề riêng tư của hai người, thay vì nói những chuyện linh tinh không liên quan gì đến “chuyện ấy”.

Luôn tạo sự ham muốn

Nếu đột nhiên cơ thể bạn “đòi hỏi” rạo rực thì cần xem đó là nhu cầu hết sức bình thường và nó rất cần được sự đáp ứng. Bạn không nên quá kìm nén “chuyện ấy” vì mượn cớ bận rộn, không có thời gian, hay bất kỳ một lý do nào khác. Bởi như vậy dễ trở thành thói quen không tốt, làm kìm hãm khả năng ham muốn dễ gây lãnh cảm cho chính bạn.

Những lúc gần gũi nhau nếu bạn có cảm xúc, ham muốn hãy chủ động, làm cho “đối tác” hiểu. Điều

này giúp cho cả hai người dễ tiến hành thực hiện “chuyện ấy” hơn là bạn cứ đặt mình trong tình trạng bị động, chờ đợi chuyện ấy đến lúc nào thì đến! Được như vậy, sự ham muốn của bạn sẽ tạo động lực cho “đối tác” tự tin tiến hành rút ngắn thời gian “chết” một cách nhanh chóng vì những ngại ngùng, do dự mà bạn tạo ra.

Tạo sự lãng mạn

Nhiều kết luận thăm dò của các nhà tâm lý học cho rằng: Sự lãng mạn là điều diệu kỳ nhất đem lại sự ham muốn cho đời sống tình dục. Tuy vậy, để thực hiện nó như thế nào còn phụ thuộc vào tính cách của mỗi người. Bạn càng tạo ra được không khí lãng mạn thì bạn càng hứng thú với “chuyện ấy”. Rất nhiều người đã tìm thấy sự hài lòng, phấn kích trong những điều tưởng như rất mơ mộng ấy. Sự lãng mạn còn cuốn hút bạn hưởng ứng “chuyện ấy” nhanh hơn, ham muốn nhiều hơn khiến cho người bạn đời nhận biết được sự hưng phấn, rạo rực trong cơ thể bạn...

Không nên đánh mất nét tự nhiên của cơ thể

Hầu hết các chị em luôn thích làm đẹp cho chính mình. Họ muốn mọi thứ trên thân thể phải hoàn hảo để tự tin, hấp dẫn ông xã trong chuyện phòng the, do đó thường dùng đủ loại mỹ phẩm... Nhưng họ lại



quên mất một điều rằng: Nếu quá chăm bẵm cho dung nhan, hình dáng của mình, sẽ vô tình đánh mất đi nét quyến rũ tự nhiên của mình với người bạn đời. Điều này làm ảnh hưởng không nhỏ đến đời sống ái ân của vợ chồng. Bình thường đàn ông ít khi bình phẩm mà thiên về chấp nhận thân thể của người bạn đời hơn là phụ nữ. Do vậy, không có gì làm đắm say người đàn ông hơn là một người bạn đời gợi tình, luôn tự tin với bản năng lôi cuốn tự nhiên, không quá chú ý đến sự chưa hoàn hảo của cơ thể mình.

Luôn thể hiện mình bằng hành động

Thông thường, nhiều ông chồng gặp phải khó khăn trong việc khởi động và làm thỏa mãn nhu cầu của bạn tình, do vậy bạn đừng vì e ngại mà biến mình thành người chỉ biết hưởng thụ một cách thụ động. Để cả hai đều hưng phấn hơn thì chính bạn phải là người giúp anh ta cùng “khởi động”. Không nên nghĩ đó là điều xấu hổ, ngại ngùng. Trong lúc khởi động, nếu bạn thấy “thao tác” chưa đạt thì cứ mạnh dạn “điều chỉnh”, và nói cho anh ấy hiểu cần làm như thế nào, để những lần sau anh ấy sẽ thành thạo và tự tin “giải mã” được những điểm “nóng” của bạn.



Vượt qua trở ngại



Nếu bạn đang gặp khủng hoảng trong sinh hoạt tình dục vào độ tuổi trung niên, bạn không phải là trường hợp duy nhất. Những cuộc thăm dò ý kiến nhiều phụ nữ tiết lộ, có 85% nữ giới cho biết họ thỏa mãn với việc kết hôn của họ, nhưng chỉ có 57% thỏa mãn với nếp sinh hoạt tình dục của họ mà thôi. Nhìn chung có rất nhiều người thích đi ăn tiệm hay đi tập thể dục nhiều hơn là nghĩ đến chuyện ái ân hoặc các giây phút tình tứ thơ mộng.

Vì đâu dẫn đến tình trạng này? Không có gì khó hiểu cả. Chính cuộc sống xô bồ, bận rộn đã gây nên sự xáo trộn trên. Tiến sĩ John Gray, tác giả quyển sách thành công gần đây mang tên *Đàn ông ở sao*



Hoà, dần bà ở sao Kim từng viết rằng: “Sự căng thẳng tinh thần hàng ngày khiến cho nhiều phụ nữ không còn tình tứ, thơ mộng nữa và không còn hồ hởi đáp lại những lời tán tỉnh của nam giới nữa. Tình trạng này càng trở nên tệ hại hơn, cuộc đời thì cứ dồn dập trôi qua. Nếu chỉ còn riêng tình yêu thôi thì sẽ không đủ để đem lại sự lãng mạn, ấm cúng”.

Thêm nữa, nhịp độ ái ân của các lứa đôi cũng giảm dần theo tuổi tác. Một cuộc thăm dò khá rộng rãi được thực hiện gần đây cho thấy nhịp độ này đã vượt lên tột đỉnh đối với các lứa đôi ở vào độ xấp xỉ 30 (riêng trong số này có tới gần một nửa còn thân mật với nhau từ hai đến ba lần một tuần). Nhưng tới độ tuổi 50, trung bình có 4 trong số 10 phụ nữ tiết lộ rằng trong cả năm vừa qua các bà đã “nhịn” hẳn chuyện đó.

Có những lý do khá vững chắc để giải thích sự lạnh nhạt, hững hờ này. Phụ nữ không còn bị thôi thúc bởi những trào dâng của kích thích tố trong cơ thể như thời thanh xuân nữa. Lý do thứ hai: Tính chất mới lạ của buổi ban đầu nay đã dần dần phai nhạt đi. Do yếu tố mà nhà tâm lý học gọi là “sự quen biết”, các hôn nhân theo thời gian lâu dần có thể trở thành kém nồng cháy, mặc dù nó có thể trở nên êm dịu thoải mái hơn. Nhà tâm lý Patricia Love, tác giả cuốn sách *Nồng nàn một vợ một chồng* đã diễn tả yếu tố tâm lý này một cách bóng bẩy và ý nhị: “Nếu bạn cư ngụ kề bên đường xe lửa, mỗi

khi xe lửa chạy qua, bạn đâu có giật mình tỉnh dậy nữa” (vì quen đi rồi).

Nhiều cặp vợ chồng phải đi làm mỗi ngày, tối về lại chăm sóc hai hoặc ba con nhỏ đồng thời phải làm lu bu hàng chục việc vặt trong nhà nữa. Không có gì ngạc nhiên khi có nhiều cặp vợ chồng vì bận trông nom, chăm sóc con cái nên không có thời gian để âu yếm nhau như thuở cha mẹ họ ngày xưa nữa. Một khóa hội thảo được tổ chức nhằm giúp đỡ các đôi vợ chồng từng bị căng thẳng tinh thần vì quá bận rộn công việc ở cơ quan và ở nhà. Sau bốn ngày thảo luận và hỏi những người tham dự câu: “Vấn đề nào gây trở ngại cho sinh hoạt ái ân của họ?”. Câu trả lời nhận được nhiều nhất là “Quá bận rộn và quá mệt mỏi”.

Không chỉ là sinh hoạt thuần túy

Ái ân không đơn thuần chỉ là bản năng. Nó còn là chất keo gắn bó hai người với nhau. Các cuộc nghiên cứu cho thấy những cuộc hôn nhân hạnh phúc là những lứa đôi dành nhiều thời gian để tâm sự, âu yếm nhau. Dù có định nghĩa thế nào chăng nữa về hạnh phúc vợ chồng, một ái ân thấm thiết vẫn là trọng tâm của một cuộc hôn nhân bền chặt.

Nhận xét này nghe thật tuyệt vời nhưng với hầu hết chúng ta, nói vẫn dễ hơn làm. Sau đây là những biện pháp nhằm giúp các lứa đôi có thể làm sôi động lại nếu sinh hoạt gắn bó từng nhạt nhòa trong thời gian qua.





Nhận thức tầm quan trọng

Hầu hết các cuộc hôn nhân tàn phai đi chỉ vì sự lơ là sao lãng về sinh hoạt vợ chồng, mà các bạn không biết làm sao để vãn hồi lại tình trạng nồng ấm thuở nào. Ái ân là một biện pháp để vãn hồi tình trạng ban đầu ấy, muốn vậy trước hết cần đề cao tầm quan trọng của nó.

Sắp xếp thời điểm và địa điểm

Như chúng ta đã biết việc gì trên đời này cũng phải có giờ giấc và nơi chốn riêng của nó. Có nhiều người tỏ ý bất bình và xem thường quy tắc. Họ nói: “Tôi ghét việc ấn định giờ giấc cho sinh hoạt vợ chồng”. Nhưng những công việc không có thời khóa biểu cụ thể sẽ dễ dàng thất bại.

Loại bỏ hội chứng hoàn hảo

Các nhà tâm lý cho biết có nhiều người cho rằng chỉ có hai loại ái ân mà thôi: Một là hoàn hảo, hai là đừng sinh hoạt vợ chồng nữa. Nên khi nghe lập luận rằng, miễn có sinh hoạt vợ chồng là được rồi, vì có còn hơn không, họ đều không tin. Thật ra các nhà tâm lý gia đình chỉ muốn giúp cho các cặp vợ chồng gặp trục trặc về vấn đề này có thể cải thiện được sự cố, và giúp họ nhận thức rằng quan niệm ái ân hoàn hảo thật ra chỉ tồn tại trên phim ảnh, tiểu thuyết mà thôi.



Sự chủ động của người vợ



Người ta quen nghĩ rằng người đàn ông chủ động...? Tuy nhiên, theo một số các chuyên gia về tâm lý, qua các cuộc trắc nghiệm - kết quả cho thấy (ít ra là trong tương lai gần) người vợ sẽ đóng vai chính trong sinh hoạt vợ chồng. Sự chủ động của người vợ sẽ đem đến mức độ hòa hợp tâm sinh lý cao hơn và cuộc sống vợ chồng có nhiều hạnh phúc hơn.

Có nhiều lý do xác đáng để làm như vậy. Người vợ chẳng những phụ thuộc vào chu kỳ hàng tháng của các tuyến sinh dục như chu kỳ rụng trứng, chu kỳ kinh nguyệt... mà còn thông qua hệ thần kinh của mình, những giác quan phản ứng nhạy bén hơn đối



với trạng thái tình cảm, đối với sự căng thẳng do công việc gây ra.

Nếu hưng phấn xuất phát từ người vợ được các điều kiện bên ngoài bổ sung, đáp ứng thì khả năng khoái cảm của hai vợ chồng sẽ lớn hơn rất nhiều so với hưng phấn bộc phát của người chồng. Nếu so với chồng, đối với tác động của thế giới bên ngoài, thì mặt khác người vợ thường hưng phấn chậm hơn nhưng trạng thái này kéo dài lâu hơn. Bất cứ phụ nữ nào, đặc biệt là những người có tính cách trầm tĩnh đều có thể cho phép mình tận hưởng nguồn khoái cảm mà chồng mình đem lại.

Bình thường khi ở gần nhau, đôi vợ chồng thường bận bịu đủ trăm công ngàn việc đến nỗi sao lãng việc chăn gối với nhau. Càng lớn tuổi, người ta càng ít quần quít âu yếm với người bạn đời của mình với lý do: “Già rồi, con cái nó cười cho?”. Thật ra, nhu cầu sinh lý ở mỗi người chỉ giảm bớt khi cơ thể mệt mỏi vì bệnh tật hay vì tình cảm đã phai nhạt, còn ngược lại không ai dám đoán chắc rằng tuổi nào “yêu” nhiều hơn tuổi nào.

Khi người chồng đi xa mấy ngày, không khí gia đình sẽ lắng lại trong sự mong đợi thấp thỏm của vợ con. Nhất là người vợ, đột nhiên nửa đêm tỉnh giấc quơ tay qua giường không thấy chồng nằm cạnh, chị sẽ nhớ nhiều hơn, nghĩ nhiều hơn đến những giờ phút gối chăn nồng ấm trước đó... Chị sẽ không yên

lòng nếu không ngấm lại hình dáng và cách trang điểm của mình. “Phải làm thế nào để anh ấy luôn yêu thương, gắn bó với mình đây” và có thể chị sẽ tự hỏi: “Mình sẽ hạnh phúc nhất là vào lúc nào nhỉ?”.

Thế rồi khi người chồng trở về, anh ngạc nhiên thấy nhà cửa gọn gàng, đẹp mắt còn người vợ quen thuộc lại trở thành khác lạ trong trang phục xinh đẹp, gương mặt vui tươi đang chờ đón. “Chuyện gì vậy em?”. Anh sẽ hỏi với sự ngờ vực. Thay cho câu trả lời, chị giúp chồng cất dọn đồ đạc, pha sẵn nước để anh tắm gội và nhanh nhẹn dọn bàn ăn... Toàn là những món ăn anh thích, với sự chăm chút dịu dàng của vợ - Ôi, tuyệt sao! Đợi đến khi con cái đã ngủ yên, chị vờ nhìn ngấm anh với con mắt sẫm soi “ché đôi sợi tóc”... Chắc hẳn anh sẽ giật mình hỏi nhỏ: “Chuyện gì vậy em?”. Lúc đó, ai cấm được chị dừng sà vào lòng anh và nói: “Nhớ anh quá đi!”. Thế là, chị đã chủ động “gợi tình” và khiến chồng chị phải nhắm mắt lao thân “vào niềm nhớ nhung say đắm ấy”. Một buổi tối như vậy không thể thiếu bóng dáng hạnh phúc.

Tại sao người vợ lại không thể chào đón chồng mình như một người khách được trông đợi từ lâu? Trước đó hãy hỏi xem chàng thích món gì trong bữa cơm chiều nay? Chàng có định đi đâu hay sẽ về thẳng nhà? Hãy tính toán công việc sao cho hoàn thành suôn sẻ, để thoái mái bên bàn ăn. Hãy nhìn



nét mặt của chàng mà đoán biết chàng muốn gì - nên kéo dài bữa ăn hay nên đi nghỉ sớm?! Đừng xáo trộn giấy tờ, sách vở của chồng với sự tọc mạch, nghi kỵ, ghen tuông... Hãy tạo cho chàng cảm giác ấm áp, vui vẻ khi về đến nhà. Và đừng quên chuẩn bị mọi thứ đầy đủ trước khi đi ngủ - Đó là quần áo chàng mặc đi làm, bữa ăn sáng (nếu có) trên bếp, giày dép chàng thường đi.

Người vợ (không nhất thiết phải đẹp) nhưng hãy luôn là một người phụ nữ quyến rũ đối với chồng mình. Điều này chẳng khó lắm đâu.

Sau khi có nhau



rước khi đàn ông có được phụ nữ thì họ luôn hướng về phụ nữ, đó là bản năng của con người. Trước khi có được phụ nữ thì đàn ông luôn nghĩ đến vui vẻ và trách nhiệm. Còn phụ nữ thì sao? Họ luôn nghĩ đến tình cảm, đó là những lời thề hẹn. Sau khi có được đàn ông thì phụ nữ càng nhớ nhung họ, vì với phụ nữ đó là sự thăng hoa của tình yêu, sự bùng cháy của tình cảm. Muốn lấy anh ấy, người phụ nữ dám trả mọi giá. Một người đàn ông dám khóc, đối xử với phụ nữ, nắm tay phụ nữ trong đêm tối! Sau khi có được phụ nữ đàn ông còn bao nhiêu người có thể làm như thế không?

Đàn ông luôn mong có được trinh tiết phụ nữ, vì họ muốn được chiếm hữu, một sự chiếm hữu mạnh mẽ từ





đầu đến cuối. Nhưng họ không nghĩ rằng sự bất công nhất trên thế giới này chính là sự trinh tiết ấy. Đàn ông luôn muốn mình có thật nhiều. Lẽ nào sau khi có được phụ nữ thì đàn ông lại thấy cô ấy trở thành một người khác? Một người bạn không cần phải quý trọng, một người đã đáp ứng trí tò mò của họ?

Mỗi người đàn ông và phụ nữ cuối cùng cũng chỉ có một mà thôi. Yêu thương chẳng qua chỉ thuộc về nhau sau khi đã có được nhau. Khi đã thuộc về nhau rồi thì đó là sự chán ghét của đàn ông hay là sự yêu thương của phụ nữ? Tôi là phụ nữ, tôi biết thế nào là thanh xuân, tuổi tác, già nua và sắc đẹp. Cũng chính vì vậy, phụ nữ không giống một số người đàn ông phúi áo quay đi sau khi đã đạt được. Nước mắt chảy xuống đó là sự đau thương của đàn ông và phụ nữ, vì sau khi có được không phải là thề non hẹn biển, trời đất hòa quyện vào nhau. Đàn ông thường nói thích sự ngây thơ của phụ nữ không có mưu mẹo, nhưng những người phụ nữ chiến thắng đàn ông vẫn là những người có đầu óc.

Phụ nữ có được đàn ông thì sẽ càng nhớ đàn ông hơn, vì lúc ấy, người đàn ông ấy mới thực sự là của mình, ham muốn chiếm hữu ai cũng có, nhưng đằng sau dục vọng của phụ nữ là chờ đợi, còn đàn ông thì không.

Sau khi có được đàn ông thì cái hơi thở ấy luôn đọng lại bên tai, bên môi, ánh mắt và mùi vị, đầu óc

lúc nào cũng nghĩ đến những giây phút ấy, và có cảm giác hồi hộp lạ thường. Phụ nữ chỉ để ý đến những cái đó, họ không muốn mất đi những điều đó, vì đó là người đàn ông của mình, một con người có da có thịt làm mình đau khổ và vui vẻ.

Đàn ông cần sự dịu dàng của phụ nữ, phụ nữ cần đôi vai của đàn ông, cả hai đều cần đến nhau, nếu có được thắng lợi thì đàn ông là vua. Vì vậy, sau khi trao gửi cho nhau, điều phụ nữ nghĩ đến là sau này mình nên trả giá như thế nào.

Đàn ông tìm kiếm người tình thích hợp, còn phụ nữ tìm kiếm người yêu của cả đời.





Giai đoạn mới của hôn nhân

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

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

Ở giai đoạn này, hai người cần có sự hòa đồng về mặt tinh thần, tìm sự hòa hợp về mặt tư tưởng, làm cho tình yêu càng lúc càng mới mẻ, cao quý hơn.

Bạn cần phải biết rằng, nhan sắc và sức sống của tuổi thanh xuân rồi cũng sẽ bị xói mòn, hư hao theo thời gian. Thế nhưng nhân cách cao thượng, tình

cảm đẹp dễ, tư tưởng sâu sắc là những thứ có thể gây một ấn tượng trong ta suốt cả cuộc đời, đồng thời còn có thể không ngừng phát triển.

Ngày tháng tân hôn vui vẻ, đó là cảm thụ chung của nhiều cặp tình nhân. Tuần trăng mật giống như một đóa hoa nở rộ, rực rỡ, ngậy ngát hương thơm trong thời kỳ này. Tình cảm của hai người bịn rịn không muốn rời nhau, nhưng nếu vợ chồng chỉ biết quấn quýt lấy nhau thì cũng chưa đủ để tình yêu phát triển. Có những cặp vợ chồng trong tuần trăng mật quá quyến luyến việc chần gối. Lại có những cặp vợ chồng trong tuần trăng mật vui thú một cách phóng túng tự nhiên như chốn không người. Cũng có những người quá ư thô lỗ đắm chìm trong nhục dục mà không cần biết đối phương đang cảm nhận được rằng, trong niềm vui tân hôn có ẩn chứa những mâu thuẫn và mọi hương vị ngọt ngào của yêu đương cứ vơi dần đi, thay vào đó là những tật xấu liên tiếp bộc lộ ra, tình yêu nhanh chóng biến thành nổi cay đắng của cuộc đời.

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

Thế nhưng, tuần trăng mật vừa kết thúc, thậm chí có trường hợp tuần trăng mật chưa hết họ đã





phát hiện ra rằng người nằm cạnh bên mình kia là một con người hoàn toàn xa lạ, con người ấy không chỉ cách biệt quá xa với con người lý tưởng trước đây mình nhận thấy, mà còn khác hẳn nữa là đằng khác. Những khuyết điểm thuở mới yêu nhau không bao giờ thấy cứ lần lượt xuất hiện.

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

Thực ra thì không bao giờ có một con người hoàn thiện, đòi hỏi người mình yêu toàn thiện toàn mỹ, như một tình nhân lý tưởng lúc ban đầu là một điều không tương. Bởi vì, họ có biết đâu rằng ngay khi họ nghĩ như vậy, thì đối tượng của họ cũng nghĩ về họ như thế.

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

Như đã nói tuần trăng mật là sự bắt đầu của cuộc sống hôn nhân, cần phải giữ gìn và phát triển tình

yêu của hai người. Chỉ cần cả vợ lẫn chồng đều cố gắng, yêu thương lẫn nhau, không ngừng học hỏi, tôn trọng và thông cảm cho nhau thì tình yêu của hai người cũng sẽ không ngừng phát triển, càng sống bên nhau, sẽ càng hiểu nhau sâu sắc hơn, tình cảm càng sâu nặng hơn sẽ thăng hoa theo hướng vượt lên cơn gió lốc của thời gian.

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

(8)



“Tối nay thì không, em yêu...”

 hông phải tối nay, em yêu... Một câu nói mà cánh đàn ông nói ra thường xuyên hơn chúng ta nghĩ! Và với một người phụ nữ, điều đó thật khó chấp nhận. Bởi vì các quý ông của chúng ta thường được coi như một cỗ máy: Luôn sẵn sàng. Tuy nhiên, không có gì là bất bình thường. Bởi vì đàn ông cũng có những trạng thái tinh thần phức tạp. Vì vậy, cần học cách hiểu họ hơn.

Từ mối quan hệ

Nếu ham muốn treo cờ rủ, đó có thể là do mối quan hệ của hai người đang ở thời kỳ khó khăn. Trong trường hợp này, không phải lỗi chỉ ở một

người, mà cả hai người đều có thể tác động đến nguyên nhân ban đầu. Hãy bắt đầu từ bạn...

Bạn làm anh ấy sợ: Dù không ý thức được hoặc không muốn, nhưng bạn vẫn gây ấn tượng cho anh ấy. Anh ấy thấy bạn quá đẹp, quá thông minh. Với anh ấy, bạn là một nữ thần. Và rất khó để có thể ham muốn một người phụ nữ có vẻ như ở quá cao so với mình! Đừng lưỡng lự khi cho anh ấy thấy những điểm yếu của bạn, gót chân Asin của bạn, điều đó sẽ giúp anh ấy dễ dàng coi bạn là một người phụ nữ bình thường, với nhu cầu tình yêu và âu yếm.

Anh ấy muốn bạn cũng muốn: Anh ấy có thể không quan trọng với bạn, nhưng với anh ấy thì không như vậy! Và một người đàn ông thì không thể ham muốn một phụ nữ khi cô ta luôn coi việc quan hệ như sự ban ơn. Hãy nhanh chóng giải quyết mối quan hệ nguy hiểm này, nếu không nhu cầu của anh ấy sẽ mãi mãi bị tắc nghẽn.

Anh ấy đã gặp những thất bại: Anh ấy đã một lần bị “hóng”, một lần “xuất quân quá nhanh”. Nếu điều đó lặp lại nhiều lần, anh ấy lo sợ với ý nghĩ sẽ không bao giờ đạt tới đỉnh cao. Và dưới tác động của sự sợ hãi đó, anh ấy sẽ tránh động vào bạn vì sợ sẽ thất bại thêm lần nữa. Bề ngoài, anh ấy có vẻ như không còn ham muốn. Nhưng thực tế, anh ấy sợ làm bạn thất vọng. Lúc này, bạn cần giúp anh ấy tự tin hơn. Và có thể giúp anh ấy chữa trị vấn đề “hóng hộc” hoặc xuất





tình sớm nếu điều đó thực sự là một vấn đề. Đôi khi cũng cần có sự trợ giúp của bác sĩ tâm lý tình dục.

Từ y học

Ham muốn ở trong đầu! Tuy nhiên, cơ thể cũng đóng một vai trò nhất định. Nếu nó không hoạt động, nếu nó bị kẹt, nếu nó không có những phương tiện thể chất để phản ứng, tinh thần cũng bị tác động, ham muốn sẽ không xuất hiện. Vì vậy, trước khi khuyên anh ấy gặp bác sĩ tâm lý, hãy nghĩ đến bác sĩ đa khoa!

Anh ấy dùng thuốc: Kể từ khi bắt đầu điều trị cholesterol, loét dạ dày, trầm uất, bệnh tăng nhãn áp, huyết áp cao hoặc một số căn bệnh khác phải dùng đến thuốc, anh ấy không còn nhìn ngó đến bạn. Không có một tia lửa nào trong ánh mắt của anh ấy, và buổi tối, anh ấy ngủ ngay sau khi kết thúc giờ phim truyện. Anh ấy có vẻ không nhớ gì đến những giây phút mặn nồng chăn gối. Trước khi đổ lỗi cho anh ấy, hãy hỏi ý kiến bác sĩ xem có loại thuốc nào đó ảnh hưởng xấu đến ham muốn. Đôi khi cách giải quyết đơn giản chỉ là việc thay thế một loại thuốc.

Anh ấy bị bệnh: Khi vấn đề phát sinh từ một chứng bệnh nặng, ham muốn không còn. Trên thực tế, khi cuộc sống bị đe dọa, điều duy nhất mà người ta nghĩ tới là làm thế nào để sống sót. Thậm chí ngay cả đối

với một căn bệnh lành thì nó cũng đòi hỏi rất nhiều năng lượng thể chất để khỏi bệnh. Lúc này, năng lượng của anh ấy chỉ được dùng vào việc điều trị bệnh, và ham muốn - nguồn năng lượng trí não - ở trạng thái nghỉ ngơi, dành thời gian cho cơ thể tìm lại sự hài hoà. Lúc này, người vợ cần đóng vai trò y tá, cùng anh ấy chữa trị bệnh.

Lý do cá nhân

Anh ấy không ham muốn bạn, không có nghĩa là bạn không hấp dẫn. Anh ấy có thể có những lý do sâu xa hạn chế ham muốn của anh ấy biểu hiện ra và phát triển. Hãy giúp anh ấy tìm hiểu.

Anh ấy bị trầm uất: Thông thường trầm uất là nguyên nhân đầu tiên dẫn đến thiếu ham muốn. Sự giảm dục năng xuất hiện ngay khi ai đó bị trầm uất. Vì nhiệt tình sống giảm xuống, ham muốn tình dục xẹp xuống. Thậm chí ngay cả khi tất cả đã ổn thoả, thì ham muốn là dấu hiệu cuối cùng phục hồi. Khi anh ấy ham muốn bạn trở lại, có nghĩa là tinh thần anh ấy đã hoàn toàn khỏe mạnh.

Anh ấy sợ là kẻ tấn công: Sự khiêu khích và ham muốn có liên quan đến nhau. Với một người đàn ông quá lịch sự, quá cẩn thận, anh ta sẽ không thể đi vào cơ thể phụ nữ vì có cảm giác rằng ham muốn của anh ta là dấu hiệu của bạo lực. Và thế là ham muốn





bị kiềm chế, không thể phát triển. Anh ấy cần phải học cách chấp nhận nó và khơi thông nó.

Bị tác động bởi một cảm xúc xấu: Căm thù, giận dữ, ghen tuông, cuồng nhiệt, thất vọng, buồn bã, nổi cáu... Một trong những cảm xúc xấu đó kéo anh ấy xuống đáy. Cuộc đời trở nên đen tối, và ham muốn tình dục không còn chỗ. Trường hợp này, hãy nhớ đến câu ngạn ngữ: “Hết mưa là đến ngày nắng đẹp”.

Những lý do khác

Không phải lỗi của anh ấy, cũng không phải lỗi của bạn, nhưng ham muốn vẫn không còn. Vâng, dù cho hai người vẫn yêu nhau tha thiết, thì trường hợp này vẫn không phải là cá biệt, vì tồn tại những nguyên nhân hoàn toàn từ phía bên ngoài. Đôi khi, không có cách gì để thoát khỏi chúng. Nhưng vẫn có cách để khắc phục.

Anh ấy có những mối bận tâm: Anh ấy đang lo lắng, bận lòng vì những vấn đề phát sinh trong cuộc sống. Con cái đau ốm, ông chủ khó tính, bố mẹ phàn nàn, anh chị em trong gia đình lợi dụng, tiền kiếm được không đủ trang trải... hoặc rất nhiều nguyên nhân khác! Khi một nỗi buồn phiền đè nặng anh ấy, nó sẽ chiếm chỗ trong tâm trí và đẩy sự ham muốn vào một góc. Đừng quá hoảng sợ, ham muốn không chết, đơn giản là nó ẩn ở đâu đó và chờ đợi những ngày tốt

đẹp hơn. Giải pháp trong lúc này là tìm cách thoát khỏi những mối bận tâm đó.

Anh ấy mệt lử: Anh ấy đã thức trắng đêm để hoàn thành tài liệu, anh ấy làm việc 92 tiếng trong một tuần, anh ấy phải làm việc quá sức vì sợ bị thôi việc, anh ấy là lãnh đạo một doanh nghiệp và sợ bị phá sản... Tóm lại, người đàn ông này đã làm việc quá nhiều. Nguồn năng lực của anh ấy cạn kiệt vì công việc nên không còn để đầu tư cho tình yêu. Thật đáng tiếc nhưng điều đó lại là logic. Hoặc đó là thời kỳ khó khăn mà anh ấy phải vượt qua và cần sự giúp đỡ của bạn, hoặc là anh ấy muốn chìm đắm trong công việc để quên đi những bất hòa trong mối quan hệ. Nếu như vậy, cần đánh thức anh ấy bằng lời cảnh cáo: “Không nên kéo dài như vậy”.

Anh ấy đổi hướng năng lượng: Đó có thể là một vận động thể thao cao cấp đang luyện tập để trở thành một vận động viên marathon. Hoặc một niềm say mê đang thu hút tất cả năng lượng của anh ấy. Sự ham muốn vẫn còn, nhưng anh ấy đổi hướng năng lượng để dành chỗ cho niềm say mê mới, dù đó là môn cờ vua, câu cá, bóng đá hay bơi lội... Nhưng hãy cẩn thận, anh ấy có thể đi đến chỗ làm mất cân bằng cuộc sống. Quan tâm đến một cái gì đó, một điều tốt. Nhưng nếu nó làm đổi hướng mối quan hệ với người thân, cuộc sống gia đình đang bị đe dọa. Cần có một cuộc trò chuyện nghiêm túc giữa hai vợ chồng.





Khi ấy... tôi thế nào nhỉ?



ối lần diễn ra “chuyện ấy” tôi không nhớ được những đợt

sóng trào tới, bộ mặt của mình lúc đó ra sao? Liệu có khó coi lắm không, đặc biệt là khi cả hai vợ chồng đều đạt tới cao trào? Bây giờ thì tôi nghĩ vậy, còn khi “lâm trận” tôi quên hết, chỉ còn chú ý vào “chuyện ấy” và không làm bất cứ điều gì khác ảnh hưởng tới chất lượng của sinh hoạt vợ chồng. Có lần tôi hỏi thì anh gạt đi ngay và nói: “Em cứ nghĩ lung tung, còn anh thì chẳng nghĩ gì cả”. Đôi lúc tôi nghĩ tới các ngôi sao màn bạc, khi ân ái với người tình, họ vẫn là những người đẹp, thậm chí lúc đó còn đẹp hơn. Vậy tôi phải làm thế nào cho thật thoải mái trong chuyện ấy?

Đây là một câu hỏi nảy sinh trong “chuyện ấy” của nhiều cô vợ trẻ. Thực ra hạnh phúc, sung sướng, khoái

cảm của một cặp vợ chồng trong “chuyện ấy” không phải là diễn kịch. Còn với các ngôi sao màn bạc trong giây phút ân ái cao trào nhất họ vẫn giữ được dung nhan, không hốt hoảng, không rối loạn chính là vì họ đang diễn kịch đó. Nếu các bạn gái muốn bắt chước các ngôi sao màn bạc thì bạn đã đánh mất đi tình cảm thật và chuyển sang làm một vai diễn.

Trong chuyện ấy, về trạng thái tinh thần và tâm lý cả hai vợ chồng đều cần hết sức thoải mái, tự nhiên, ngay cả những biểu hiện nói lên sự sung sướng, đặc biệt là những động tác và nét mặt lại càng có sức gợi cảm mê mẩn hồn người.

Với giới mây râu, khi đang diễn ra “chuyện ấy” quả thực họ chẳng còn tâm tưởng nào tập trung tinh lực cho sự quan sát tỉ mỉ. Số đông đàn ông cho rằng: Nếu phân tán sự chú ý thì sẽ ảnh hưởng ngay tới chất lượng của “cuộc chơi”. Họ thường nghĩ nếu người bạn đời của mình có những biểu hiện gì đó đều là những biểu hiện tự nhiên. Thậm chí những biểu hiện thoát khỏi sự kiềm chế của bản thân phụ nữ lại càng có giá trị gợi cảm rất lớn. Còn đối với một số bạn gái quá lo lắng tới việc này thì có thể điều chỉnh ánh sáng phòng ngủ tối đi một chút, hoặc khi cao trào tới thì yêu cầu anh ấy hãy nhắm mắt lại. Kỳ thực, tuyệt đại đa số đàn ông khi đạt tới cao trào mắt anh ta thường nhắm nghiền lại. Đến khi anh ta mở mắt ra thì bạn đã trở lại trạng thái bình thường rồi.





Thêm chút gia vị



huyền chăn gối của hai vợ chồng giống như là quần áo, mỹ phẩm...

nên luôn là chủ đề mà phụ nữ quan tâm nhất. Người phụ nữ nào cũng muốn trở thành người hạnh phúc nhất trên thế giới này khi ở bên cạnh người đàn ông mình yêu. Chúng tôi hiểu điều đó nên đã chế biến được một số “món ăn” với nhiều khẩu vị khác nhau để các bạn tham khảo nhé. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện thực bạn cần phải gia giảm mắm muối để phù hợp với sở thích của mình.

✦ Hãy tìm ra những vị trí mới mẻ

Đây là một việc làm hết sức thông minh. Rất nhiều người không biết rằng mỗi vị trí trên cơ thể

chúng ta đều muốn được vuốt ve, vì những gì mà chúng ta được tiếp xúc ấy đều đã được chứng minh thực sự là khu vực nhạy cảm.

✚Hãy nắm lấy khoảng thời gian ngắn ngủi

Bây giờ nhịp sống rất khẩn trương, do vậy lúc nào bạn cũng rất bận nên nhiều khi sao lãng cả chuyện chăn gối vợ chồng. Tuy nhiên, một lần yêu thương ngắn ngủi cũng tốt hơn rất nhiều so với chẳng có gì cả. Quan hệ vợ chồng của hai người vẫn tiến triển bình thường nên cần phải dành thời gian và sức lực cho cuộc sống vợ chồng. Do đó khi ở bên nhau bạn cần phải dành cho nhau khoảng thời gian để quan hệ vợ chồng được gần gũi, thân mật hơn.



Sống trong niềm vui

Rất nhiều người cho rằng nếu phải nói ra là mình cần chuyện ấy thì thật xấu hổ nên thường chỉ chờ đợi ý kiến của đối phương xem sao. Bạn cần biết rằng, bạn muốn gì rồi không nói ra thì ai biết được là bạn muốn gì. Muốn gì, thích gì hãy nói cho anh ấy biết. Bạn cần phải chiếm lấy thế chủ động để cuộc sống tràn đầy niềm vui.

Tình yêu và rèn luyện sức khỏe

Tình yêu luôn gắn liền với sức khỏe. Có tình yêu mà không có sức khỏe thì liệu có làm nổi gì không.



Do đó, muốn có sức khỏe và tình yêu thì bạn cần phải thường xuyên tập luyện thể dục. Như vậy sẽ có ích rất nhiều cho cuộc sống chăn gối của bạn.

Cấm cửa chuyện ấy

Một tuần không quan hệ chăn gối thì chẳng có ai để ý nhưng nếu hai tuần mà không có chuyện ấy thì lại có vấn đề. Dù muốn hay không thì bạn không nên cấm cửa chuyện ấy quá lâu, nếu không đến khi ham muốn của người ta đã qua đi thì chẳng có gì có thể cứu vãn được đâu.

Hãy tận hưởng giây phút ấy

Bạn có biết rằng có đến 75% phụ nữ không hiểu gì bản thân mình không. Mỗi người đều có những vị trí nhạy cảm khác nhau trên cơ thể vì vậy đòi hỏi bạn phải tự tìm kiếm. Do đó, bạn cần phải biết tập trung tận hưởng từng giây phút mình có.

Hãy chậm thôi

Thật đáng buồn là đa số đàn ông thấy mỗi lần quan hệ giống như một trận thi đấu. Khi bạn vừa mới bắt đầu thì họ đã vội vã đi đến kết thúc. Vì vậy, bạn cũng cần phải thích ứng với anh ấy và nói cho anh ấy biết suy nghĩ của mình. Như vậy anh ấy mới biết kiềm chế và chờ đợi bạn chứ.

Địa điểm bên ngoài ngôi nhà

Bạn chọn nơi âu yếm là địa điểm bên ngoài ngôi nhà của bạn cũng là một sự thử nghiệm mới mẻ.

Hãy nói ra suy nghĩ của mình

Trò chuyện chính là cơ sở bền vững của tình yêu và hôn nhân. Nếu bạn cứ chờ đợi đối phương đoán già đoán non mình nghĩ gì thì sẽ lâu lắm đấy. Hãy nói rõ ràng ra bạn thích cái gì chứ đừng đặt giả thiết là nếu đối phương biết. Nếu bạn không nói thì anh ấy làm sao mà biết được.

Vui vẻ tươi cười

Các bạn hãy vui vẻ tươi cười để không khí được tự nhiên, dễ chịu. Đừng có tỏ vẻ lạnh lùng, hay sao nhãng người ta. Bạn là người hài hước như vậy sẽ đem đến cho các bạn một một khoảng thời gian bên nhau thanh thản, vui vẻ.





Chia sẻ với chàng...

Đàn ông lo sợ không làm hài lòng bạn

 ạn có biết rằng trong vấn đề biểu hiện tình dục, đàn ông luôn phải chịu nhiều áp lực tâm lý nặng nề hay không? Anh ấy luôn tự hỏi mình, mình có làm cho cô ấy thỏa mãn không? Sự suy nghĩ này luôn chất chứa trong đầu người đàn ông trong mỗi lần quan hệ vợ chồng giống như người phụ nữ trước khi ra khỏi cửa thường đứng soi gương xem mình có hợp với bộ cánh này không.

Ngày nay, đàn ông càng lo lắng hơn trong khi trước kia họ không cần phải đánh giá biểu hiện của

mình trong chuyện ấy, vì phụ nữ đâu có ý kiến gì, Nhưng nay thì khác, bạn đã xem bộ phim *Sex and city* chưa, bây giờ phụ nữ xem xét cuộc sống giống như là cắt miếng bánh gatô, rất chú ý đến chất lượng. Tất cả những điều này đều khích lệ phụ nữ bày tỏ những gì mình không hài lòng, ham muốn của mình trong cuộc sống tình dục. Điều đó càng tăng thêm áp lực cho đàn ông. Đàn ông cho rằng mình cần phải có trách nhiệm làm cho phụ nữ vui. Có thể bạn sẽ bỏ qua những biểu hiện tồi của anh ấy nhưng anh ấy không bao giờ tha thứ cho mình. Do đó, bạn cần phải tôn trọng anh ấy kể cả trong chuyện đó. Hãy cho anh ấy biết bạn rất hài lòng về những gì anh ấy đã làm.

Đàn ông chỉ thấy vui sướng khi được bạn chấp nhận

Đàn ông cho rằng tình dục là nguồn sức mạnh và cũng là bằng chứng chứng minh mình là đàn ông thực sự, nhưng tất nhiên việc này không chỉ dựa vào sự cố gắng của mình đàn ông. Với đàn ông, tình ái sẽ điều động được phụ nữ, khi ấy đàn ông thấy mình là người chủ động và được yêu. Người đàn ông nào cũng muốn mình là siêu nhân và được phụ nữ coi là như vậy. Anh ấy làm cho bạn hài lòng thì anh ấy mới thấy mình giỏi giang. Vì vậy, nếu bạn hài lòng hãy cho anh ấy biết, như vậy anh ấy vui và bạn cũng vui.

Bạn cũng biết được tình ái không được cố vũ thì không bao giờ hoàn mỹ. Vì vậy, bạn thích gì phải nói,





và cũng đừng bao giờ giả vờ là mình thích, vì đàn ông rất nhạy cảm trong chuyện ấy.

Đàn ông không muốn chờ đợi lâu

Khi yêu phụ nữ thường tự đưa ra những qui luật như tình cảm phát triển đến đâu thì nắm tay nhau, thế nào thì được hôn nhau, làm thế nào để từ chối đòi hỏi của anh ấy... Còn đàn ông thì không phức tạp như vậy, họ nghĩ rất đơn giản: “Nếu đưa vấn đề tình dục vào quan hệ hai chúng tôi thì tôi sẽ biết được cô ấy có cần tôi không?”. Suy nghĩ đơn giản này khiến phụ nữ hiểu nhầm đàn ông chỉ biết có tình dục. Thực ra đàn ông muốn chứng minh mình chứ không phải là người háo sắc, xấu xa... Kết hôn rồi phụ nữ lại biến tình dục thành vũ khí, điều kiện. Họ từ chối quan hệ nếu anh ấy không làm cho họ vừa ý trong cuộc sống.

Thực ra đàn ông luôn chờ đợi phụ nữ nắm tay mình để họ biết được thái độ của phụ nữ đối với mình. Phụ nữ thường suy nghĩ thiệt hơn, mình phải hài lòng thì mới nghĩ đến chuyện ấy. Vì vậy đàn ông luôn phải chờ đợi lâu.

Đàn ông và phụ nữ đều thích chứng minh mình qua tình dục và tình ái. Đàn ông nghĩ nếu yêu nhau thì quan hệ tình dục, còn phụ nữ nghĩ nếu yêu mình thì anh ấy đừng chỉ có nghĩ đến việc quan hệ tình

dục mà còn nhiều cái khác phải nghĩ hơn. Tâm lý này của đàn ông sẽ làm cho phụ nữ biết được đàn ông có yêu mình thực sự hay không. Chúng ta đều là con người, yêu nhau thì phải có va chạm xác thịt, đừng thái quá là được, không nên kiểm chế tình cảm của mình.

Đàn ông cũng muốn có một cơ thể hoàn mỹ hơn

Bạn chưa bao giờ nhìn thẳng vào vấn đề. Đàn ông không chú trọng tới trọng lượng như phụ nữ nhưng họ rất chú ý đến hình tượng của mình, họ thích bắp thịt cuộn cuộn nhưng không thích bụng ngày càng to ra. Nếu bạn chê anh ấy xấu thì sẽ làm tổn thương lòng tự trọng của anh ấy. Hãy nói cho anh ấy biết những điểm hấp dẫn, khen ngợi cơ thể anh ấy, như vậy anh ấy sẽ hết sức vui mừng và thấy được tôn trọng.

Đàn ông không tha thứ cho những người phụ nữ dối trá

Khi đang quan hệ đàn ông thấy mình bị lừa dối thì họ sẽ nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường. Đàn ông rất tôn trọng lời hứa, họ không tha thứ cho những người phụ nữ không chung thủy. Không phải họ ghét bạn mà vì như vậy đã làm tổn thương lòng tự trọng của đàn ông. Đàn ông không muốn người phụ nữ của mình thuộc về người khác cả thể xác và





tin thần. Tình dục khiến đàn ông có cảm giác được chinh phục, hành vi không chung thủy của bạn sẽ khiến anh ấy thấy chưa chinh phục nổi bạn, đã thất bại hoàn toàn và mình là người vô dụng. Đàn ông luôn thích những người phụ nữ chung thủy.

Khi hai bên đã xác định quan hệ rõ ràng thì bạn cần thể hiện lòng chung thủy, không được phản bội anh ấy về thể xác và phải biết bảo vệ lợi ích của anh ấy trước mặt bạn đồng nghiệp, bạn bè. Như vậy, đàn ông mới thấy yên tâm và tiến xa hơn nữa trong quan hệ.

Đâu rồi mặn nồng



Bạn cảm thấy buồn chán trên giường và mơ ước tìm lại vòng tay nồng ấm xa xưa. Đã đến lúc nhìn nhận lại vấn đề trên góc độ tâm lý.

Kể từ 15 năm nay, chúng tôi sống cùng nhau...

... Thậm chí chúng tôi không còn nhìn nhau. Càng ngày, chúng tôi càng ít quan hệ. Tôi rất muốn vượt qua khoảng cách này, nhưng không biết làm thế nào? .

Lời khuyên của chuyên gia tâm lý: Ham muốn giảm sút không phải là lẽ dĩ nhiên của thời gian. Tại sao bạn lại chấp nhận - trong con mắt của chồng - chỉ là một đối tác đơn giản trên giường? Nếu mọi chuyện “không được dàn xếp”, bạn hãy thử bàn bạc cùng chồng những





dự định chung để tạo cảm hứng và ham muốn. Lúc đó, hai người sẽ có cơ hội nhìn vào mắt nhau và suy nghĩ. Một bước đầu tiên để làm mới hôn nhân.

Quá quen thuộc nên mất dần cảm hứng...

Vào thời kỳ đầu của hôn nhân, cơ thể gợi cảm của cô ấy khiến tôi dường như đuối hơi. Nhưng giờ nhìn thấy cô ấy với khuôn mặt đắp đầy chất dưỡng da, không quần áo đi lại trong phòng ngủ, tôi cảm thấy hết ham muốn. Vì vậy, tôi thường mơ đến những người phụ nữ khác...

Lời khuyên của chuyên gia tâm lý: Sau một thời gian chung sống, đôi khi người ta xử sự cứ như là người kia vắng mặt. Với bạn, sự trần trụi của cơ thể người vợ không còn là điều kích thích. Bạn cần phải thích nghi với vợ suy nghĩ này. Nhưng có một điều rõ ràng là bạn không còn muốn cô ấy bởi vì cô ấy “phơi bày” quá dễ dàng hoặc vì cô ấy không còn tìm cách giữ “bí mật” cũng như sự ham muốn. Từ đó nảy sinh những cảnh tưởng tượng với những người phụ nữ khác từ phía người chồng.

Tôi dường như bị phong tỏa kể từ khi anh ấy lừa dối...

... Tôi biết rằng anh ấy đã có thời gian quan hệ với một trong những người phụ nữ mà tôi quen biết. Bây giờ, khi vợ chồng chung chăn gối, tôi thường tưởng tượng đến cảnh anh ấy trong vòng tay cô ấy, và thế là tôi mất hết cả cảm hứng.

Lời khuyên của chuyên gia tâm lý: Ít có người vượt qua được nỗi đau khi biết rằng bạn đời đã từng ngoại tình. Nó làm thương tổn cái tôi của mỗi người, một trong những vết thương khó lành. Nếu lời thú nhận giúp “kẻ có tội” bớt áy náy thì nó cũng có thể trở thành một thông điệp làm vỡ tung tất cả. Mạo hiểm nhưng đôi khi cũng có ích. Vấn đề là tại sao hai người lại để xảy ra tình huống đó? Việc cần làm là bạn và chồng bạn cần xây dựng một “thỏa ước” với những lời cam kết mới để giữ gìn hạnh phúc gia đình.

Chúng tôi quan hệ theo cách đơn điệu...

... Thực hiện cùng một giờ, trên cùng một địa điểm - và theo cùng một cách. Không có gì làm xáo trộn thói quen này. Anh ấy thường thấy thỏa mãn trước khi tôi cảm thấy cái gì đó.

Lời khuyên của chuyên gia tâm lý: Sự đơn điệu là một trong những lý do đầu tiên gây mất hưng phấn. Phải chăng chồng bạn không bao giờ quan tâm đến nhu cầu của vợ? Còn bạn đã từng có thời hài lòng với tình yêu và tình dục? Để giải quyết vấn đề của mình, bạn phải hành động vì khoái cảm của mình cũng như mang lại khoái cảm cho người bạn đời. Tất nhiên sẽ có nhiều nguy cơ bị tổn thương cũng như làm tổn thương. Câu trả lời vẫn ở phía trước.





Đàn ông - khi bị từ chối



uả thực, từ chối và bị từ chối tình dục là một vấn đề tế nhị và chúng ta thường hiểu sai về điều này. Từ chối ở đây phải hiểu theo nghĩa là lãnh cảm và lạnh nhạt trong chuyện sinh hoạt vợ chồng.

Một người đàn ông ở trong trạng thái bị vợ mình đối xử lạnh nhạt sẽ luôn cảm thấy đau khổ và dằn vặt. Anh ta sẽ tự hỏi rằng liệu có phải mình kiếm được ít tiền không? Hay cô ấy chán mình vì mình chẳng có địa vị gì trong xã hội? Phải chăng trước kia cô ấy chỉ thương hại mình và giờ đây lòng thương hại đó đã không còn? Rất nhiều rất nhiều câu hỏi được đặt ra trong đầu người đàn ông, nhưng anh ta chẳng thể tìm ra câu trả lời cho chính mình.

Người đàn ông sẽ cảm thấy hụt hẫng khi vợ anh ta, trước kia đã từng vui vẻ ở bên cạnh anh, giờ đây lại nói lời từ chối. Phải chăng, cuộc hôn nhân của anh ta trở nên quá mỏng manh đến nỗi không thể hàn gắn được? Hằng đêm, sau những cố gắng vô ích, anh đặt một cái gối giữa mình và người mình yêu thương như một tấm *barie* tình yêu.

Thực chất, mọi việc không chỉ đơn giản như vậy. Điều này có thể xuất phát từ cả hai phía, người chồng và người vợ. Phụ nữ thì cho rằng từ chối tình dục không phải là nguyên nhân, mà là kết quả. Một cô bạn kể với tôi rằng, cô ấy không thể chấp nhận được sự âu yếm của chồng vì sáng hôm đó, trước khi đi làm anh ấy nói: “Em mặc bộ này trông có vẻ béo ra”. Như vậy đó, phụ nữ thường cho rằng chồng cô ta không yêu cô ta, không còn quan tâm tới cô ta chỉ vì anh ta có một câu nói hoặc một hành động nào đó trong ngày không vừa ý cô.

Tất nhiên, ý kiến trên của bạn gái đó phần nào cực đoan. Nếu bạn muốn có cảm giác tin tưởng, thì trước hết hãy giúp chúng tôi có cảm giác chắc chắn về bạn. Đó chính là những gì chúng tôi thực sự muốn ở một người phụ nữ. Khi chúng tôi làm cho bạn cảm thấy bạn không phải là một người đặc biệt, bạn chỉ như những người khác, lúc đó bạn không chắc chắn. Và khi bạn quay lưng lại với chúng tôi, chúng tôi có cảm giác mình là một gã kém hấp dẫn,





lúc đó chúng tôi không chắc chắn, phát chãng đó là điều mà cả hai chúng ta không chắc chắn. Trong xã hội khi mà đàn ông luôn được coi là phái mạnh thì chúng tôi phải kìm nén cảm xúc, chính đó là lý do làm cho bạn cảm thấy không tin tưởng.

Nhưng chúng tôi chỉ kìm nén cảm xúc chứ có kìm nén tình yêu đâu. Bạn luôn nghi ngờ vì lúc nào bạn cũng chỉ quá quan tâm đến những dấu hiệu nhỏ bé. Chúng tôi cũng như vậy, chỉ có khác là phụ nữ bạn có thể bộc lộ tình cảm một cách dễ dàng, còn chúng tôi thì thường im lặng. Nếu đôi khi chúng tôi có tỏ ra bực bội vì bị mất một bản hợp đồng hay phải ở lại cơ quan làm nốt phần việc, bạn không lấy đó làm lý do cho rằng tôi không yêu bạn, và nếu hôm nào đó bạn mệt mỏi vì công việc hoặc bạn bị cảm, bạn quay lưng lại với chúng tôi, chúng tôi không nghĩ đó là dấu hiệu của sự chán ghét, thì lúc đó, cả hai chúng ta đều đem lại cho nhau cảm giác chắc chắn. Vì thế chúng ta hãy tránh xa những hiểu nhầm nho nhỏ bằng cách nói ra những điều mà mình nghi ngờ. Có thể chúng ta mới cảm thấy thoải mái và không bao giờ phải từ chối tình yêu.

Khi bạn nói “không” với chồng



Trong cuộc sống vợ chồng, người vợ nhiều khi nói “không”, đây là chuyện bình thường. Người chồng thường đòi hỏi “chuyện ấy” mạnh mẽ và khao khát hơn vợ, hưng phấn tình dục của chồng chủ yếu tập trung khi chăn gối. Những người chồng trẻ tuổi thường đòi hỏi chuyện ấy nhiều lần và cũng chính vì vậy, họ luôn trong trạng thái chuẩn bị “vào trận”. Với chuyện ấy trong trường hợp bình thường, người chồng không bao giờ nói “không”. Khi họ nói “không” sẽ là một đòn mạnh đánh vào lòng tự trọng, tự ái, tự tin của người vợ, thậm chí gây ra những tổn thương tình cảm cho người vợ.

Xét về lý, chồng bạn có quyền nói “không”. Song điều này không dễ dàng gì chồng bạn nói ra được.





Khi chồng bạn không có nhu cầu “chuyện ấy” và đã nói “không” với bạn chắc chắn khi đó đã “có chuyện” rồi, có khi còn nghiêm trọng là đằng khác.

- Công việc hàng ngày căng thẳng, người mệt mỏi là nguyên nhân thường gặp. Rất nhiều áp lực cuộc sống ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục của chồng bạn. Nếu như sau một ngày làm việc vất vả căng thẳng, chồng bạn không có hứng thú “chuyện ấy” là điều bình thường. Nếu sinh hoạt “chăn gối” lúc này, chồng bạn đã mệt lại càng mệt thêm, ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Nếu đã qua tuổi trung niên, lúc đang mệt mỏi phải miễn cưỡng làm chuyện ấy, bệnh mạch máu não bùng phát, dễ bị “mã thượng phong” hoặc “mã hạ phong”. Lúc này, bạn phải hết sức thông cảm với chồng bạn, hãy để chồng được yên tĩnh nghỉ ngơi, nhanh chóng hồi phục sức khỏe.

- Tình dục và tình cảm có liên quan mật thiết với nhau. Một khi tình dục suy giảm thường kéo theo những biểu hiện tình cảm không tốt. Nếu chồng bạn ở cơ quan bị người khác kèn cựa, đá kích thậm chí bị bức hại, ông ta nén chịu sự bức bối, đau khổ, buồn rầu trong bụng không để cho vợ phải lo lắng; khi về nhà vẫn vờ như không có gì xảy ra, thậm chí còn cố gượng làm vui, bạn và con cái, người thân đều không thấy được, cả nhà vẫn vui vẻ như mọi ngày. Nhưng khi lên giường nhu cầu đòi hỏi “chăn gối” của chồng bạn không thể giấu được bạn, chồng bạn cũng không

sao hưng phấn nổi. Lúc này bạn nên xét lời xem mặt, nghe ngóng thăm dò, thông qua cách bày tỏ tình cảm và ngữ khí để phán đoán tình cảm của chồng có suy giảm không và khéo léo dò hỏi để chồng bạn nói ra hết sự thực. Nếu chồng bạn vẫn không muốn nói, bạn có thể tạm thời bỏ qua chuyện này, hai người bình tĩnh ngồi lại với nhau hỏi xem anh ta có chuyện gì không được hài lòng.

- Ham muốn “chuyện ấy” của đàn ông đều có chu kỳ hưng phấn khác nhau. Chu kỳ hưng phấn của phụ nữ tương đối rõ nét và cố định. Trong thời gian nào đó của một tháng, họ có nhu cầu chăn gối tương đối mạnh mẽ, có người ở giữa chu kỳ kinh nguyệt, tức là trước hoặc sau khi rụng trứng, có người trước hoặc sau khi hành kinh. Chu kỳ hưng phấn của đàn ông không rõ ràng và cố định như phụ nữ do chịu ảnh hưởng của áp lực công việc và nhân tố thời vụ (mùa) hưng phấn tình dục cũng có lúc lên lúc xuống. Trong thời đoạn hưng phấn cao, đàn ông tương đối bị động, thậm chí khi người vợ đề xuất “chuyện ấy” người chồng nói “không”. Phần lớn đàn ông hiểu được quy luật của chu kỳ hưng phấn của mình, có rất nhiều đàn ông thậm chí không biết chuyện mình cũng có chu kỳ hưng phấn tình dục. Họ chỉ có cảm giác biết hưng phấn tình dục của mình mấy ngày nay tương đối cao, lúc khác độ hưng phấn của mình giảm sút, không tha thiết chuyện “chăn gối”. Trong trường hợp này, bạn





phải biết chờ đợi giai đoạn hưng phấn thấp qua đi, chồng bạn sẽ chủ động đề xuất “chuyện ấy” với bạn.

- Rất nhiều bệnh tật cũng làm giảm ham muốn tình dục của đàn ông, như viêm gan mãn tính, xơ gan, ung thư gan, tiểu đường, trúng độc cồn mạn tính và các bệnh thần kinh, như trầm cảm, suy nhược thần kinh... Khi một người bị tổn thương chức năng gan, hormone giới tính nam trong cơ thể tăng tương đối cao, khiến ham muốn tình dục cũng bị suy giảm theo. Người nghiện rượu có thể giảm nồng độ testosterone trong máu, hơn thế nữa nồng độ cồn cao trong máu có thể ức chế đường phản xạ thần kinh trong sinh hoạt tình dục, khiến khả năng sinh tinh và chức năng tình dục của đàn ông giảm. Người bị bệnh thần kinh tình cảm suy giảm, buồn phiền u uất, không quan tâm gì đến xung quanh, mất hứng thú sinh hoạt tình dục. Cùng với việc suy giảm tình dục, chồng bạn còn xuất hiện một số bệnh khác, bạn phải kịp thời nhắc nhở và đôn đốc chồng đi khám và điều trị.

- Đương nhiên, cũng không loại trừ chồng bạn dùng tình dục để trừng phạt bạn (cấm vận). Trừng phạt bằng “cấm vận” thường là vũ khí lợi hại để phụ nữ trừng phạt đàn ông. Song, với một số đàn ông cự tuyệt sinh hoạt tình dục cũng là phương thức để khống chế quyền lực. Thủ đoạn “cấm vận” thường đem sử dụng sau khi vợ chồng có mâu thuẫn. Nếu quan hệ vợ chồng bình thường thì nguyên nhân này bị loại trừ.

- Sau khi chồng bạn nói “không”, vì bất kỳ nguyên nhân gì, việc đầu tiên của bạn là không nên buộc chồng miễn cưỡng làm “chuyện ấy”. Chuyện “chăn gối” là sự hài hòa thoải mái của cả hai bên, nếu một bên bốc lửa, còn một bên lại nguội lạnh thì “chuyện ấy” chẳng hứng thú gì.

Hai là, bạn không nên canh cánh trong lòng tìm cách báo thù chồng.

Ba là, bạn không nên tự trách mình, cũng không nên hoài nghi trong chuyện này mình có lỗi, cho rằng mình không còn hấp dẫn với chồng nữa, bạn bị chồng chán ghét... Các chuyên gia cho biết, chỉ vì bạn đánh giá chồng quá cao... nên bạn mới phải đau khổ như vậy.

Bốn là, không nên nghi ngờ vô cớ. Lúc này rất dễ xảy ra chuyện bạn nghi ngờ chồng bạn có bồ, chồng bạn ngoại tình, từ đó nghĩ vớ vẩn dẫn đến tan cửa nát nhà.

Trong chuyện ân ái vợ chồng, vợ là người hiểu chồng mình nhất, quan tâm đến chồng mình nhất. Chồng nói “không” với bạn, chẳng qua đây chỉ là một bản dạ khúc lạc điệu, người vợ phải bình tĩnh xử lý và để mắt đúng mức. Chỉ có tấm lòng bao dung và tình yêu thực sự mới làm cho dạ khúc giữa vợ và chồng ngày càng êm dịu hài hoà, lôi cuốn lòng người.





Sao không phá lệ



ó rất nhiều phụ nữ đang yêu (giai đoạn mới được tỏ tình) luôn ám ảnh về cuộc ân ái trong tưởng tượng với người đó. Họ luôn ưu tiên cho bối cảnh mở đầu của cuốn phim tình yêu: Nó phải là một trường đoạn quay chậm, vô cùng mờ ảo, rất lãng mạn. Nhiều phụ nữ tôn trọng tình huống tạo cảm xúc truyền thống vẫn thường gặp trên màn ảnh và trong tiểu thuyết, đó là: bữa ăn trong nhà hàng sang trọng thoảng hương thơm, ánh nến lung linh, nhạc không lời khe khẽ. Trong bữa ăn chàng bày tỏ lòng ngưỡng mộ đang chất chứa trong lòng. Tan cuộc, hai người đi dạo trên một con đường nhỏ, có một vài đụng chạm thân thể nhẹ nhàng, những lời thì thầm... Và rồi sau đó là những dang

hiển cho nhau. Phụ nữ luôn gắn liền hai khái niệm lãng mạn và sex, lãng mạn với họ phải là cái gì đó êm ái, gần như sự tưởng tượng chờ đợi trước đó, Trong khi đa số phái mạnh cho rằng lãng mạn là điều gì đó bất ngờ, khác thường, lạ lẫm, không giống như sự sắp đặt. Tìm đối tác mới cũng là một trong những dấu hiệu phá lệ thường của nam giới, nhưng việc đó đâu có thể làm thường xuyên. Để khuyến khích cảm hứng, phái mạnh tìm đến những “phá lệ thường” về không gian, địa điểm và thời gian.

1. Phòng ngủ và giường là chỗ quen mắt, nhàm chán nhất. Đôi khi salon êm trong phòng khách hoặc đi vắng tại tầng áp mái là những chỗ dễ chịu, mới lạ khiến chàng hào hứng khác thường. Nếu có ngày chàng bỗng đề xuất bỏ giường mà chuyển đệm xuống sàn thì nàng cũng không nên từ chối.

2. Cùng thư giãn trong bồn tắm hoặc dưới vòi sen nước ấm là một lựa chọn không tồi. Hai người sẽ khám phá nhau trong một bầu không khí mới, hương thơm tinh khiết của tinh dầu thả bồn, một ánh sáng đèn quỳên rũ mờ ảo vì hơi nước.

3. Ngoài trời hòa cùng thiên nhiên là một phương án xa xỉ nhưng nên nắm trái nếu có điều kiện. Yêu nhau ngay bên cạnh sóng biển, tại chân thác nước hay tại cánh đồng hoa... luôn đưa đến cảm giác phiêu lưu, đánh thức bản năng, một cảm giác mà những





tình nhân chín chu - ngỏ lời tại quán cà phê - không thể có được.

4. Trăng mật được bắt đầu trên chuyến tàu tốc hành - là một tình huống lãng mạn mà mọi người ít dám thử. Hãy chọn mua vé hạng nhất (hai người sở hữu riêng một khoang buồng). Cần mang theo bộ ga gối riêng để có cảm giác an toàn tình tư.

5. Nếu chàng đã quen với những kiểu váy ngủ dày đặc ăng ten thì nàng nên kịp thời thay đổi hình ảnh. Đồ ngủ kiểu dáng giống nội y gồm một áo lụa mỏng hai dây và một quần siêu ngắn sẽ làm chàng đổi ý tức thì.

6. Cứ phải ân ái đều đều theo thời gian biểu hoặc một chu kỳ sinh học nào đó cả hai rồi sẽ thấy oái. Nếu trong nhà trẻ con biến đi chơi hết, vắng lặng một cách lý tưởng thì đó chính là khoảnh khắc vàng của những cơn phấn kích.

7. Vào những đêm thời tiết thay đổi như mưa to gió lớn, các nàng không nên ngủ quên mà thiệt. Các chàng trở nên mạnh mẽ khác thường trước sự tương phản: Trong nhà ấm cúng - ngoài trời giông bão. Nếu giữa mùa hè oi bức muốn phái mạnh trở nên nhiệt tình cũng không khó lắm: chỉ cần mở điều hòa nhiệt độ mức quạt gió, để 15-17 độ, rồi trốn luôn vào một tấm chăn... chàng hiển nhiên sẽ lặn vào chăn để bắt nàng cho kỳ được.

Phái đẹp và 13 bí ẩn

1. Phái đẹp thường nhầm lẫn “chuyện ấy” với tình yêu.

Thậm chí lúc đầu chỉ chỉ định “thử tỷ xem sao”, nhưng rồi bạn gái có thể nhanh chóng rơi vào cảm xúc sâu sắc và được coi như cuộc tình lãng mạn, hoàn toàn nghiêm túc của cả cuộc đời.

2. Dễ và thích được phồng mũi. Tất cả phụ nhân đều thích thú, khi được chồng tôn sùng, nhất là giữa đám đông phụ nữ. Cũng một cử chỉ âu yếm, nhưng nó sẽ mang lại cho người đẹp cảm giác sung sướng gấp bội, nếu như có bạn gái trông thấy, thay vì chỉ có hai người.

3. Tình yêu là “thần dược” với đàn bà. Phụ nữ được tiếp thêm lòng tin, trường hợp được yêu. Vì thế,





họ mong muốn nếm trải ngày càng nhiều tín hiệu ngưỡng mộ mới từ phía bạn đời. Nếu như trong hôn nhân, người đẹp cảm thấy cô độc, bị bỏ rơi, “chẳng là cái gì” trong mắt chàng - sẽ mất dần lòng tin vào bản thân và nghi ngờ vào giá trị của chính mình.

4. Cả cá tính và tính cách đều có tác động hưng phấn đối với phái đẹp. Tấm thân người chồng có thể còn xa mới vươn tới tiêu chuẩn lý tưởng, tuy nhiên, nếu là người đàn ông mẫn cảm, thông minh và biết quan tâm đến sở thích của vợ bạn vẫn có thể được chiêu đãi với mức độ nồng nhiệt nhất.

5. Hình thức cao hơn nội dung. Với bản thân, sự hấp dẫn về thể chất được đàn bà cho điểm cao hơn khả năng trí tuệ. Thế nhưng đa số lại không hài lòng với “vốn tự có” của mình. Thậm chí bạn gái có sắc đẹp “hoa hậu” cũng nghi ngờ diện mạo của bản thân và thường có vô số mặc cảm về chủ đề này.

6. Tài tương số bậc thầy. Phái đẹp có linh cảm tuyệt vời - họ có thể lý giải chính xác chân tướng đích thực đáng mày râu thông qua nét mặt, giọng nói và cách thức cư xử của đối tượng. Vậy nên đừng lạm dụng hành vi “làm xiếc” trước bạn gái.

7. Bẩm sinh phái đẹp có năng khiếu “phát ngôn” tốt hơn phái mày râu. Thông thường các bé gái bắt đầu biết nói sớm hơn bé trai, phụ nữ nói trôi chảy hơn đàn ông và ít mắc lỗi ngữ pháp, ít nói ngọng hơn.

8. Đàn bà dễ mũi lòng. Phản ứng và nhận xét của họ thường chịu tác động nhiều của bối cảnh cảm xúc. Họ cũng dễ rơi vào những giây phút thất vọng, chán nản và trầm uất. Xác xuất ngã bệnh trầm cảm của họ hai lần cao hơn phái mày râu.

9. Đối với phái đẹp - hành vi vuốt ve, mơn trớn là vũ khí kích thích mạnh nhất. Những yếu tố trừu tượng đóng vai trò ít quan trọng hơn. Tất nhiên phái đẹp ai cũng định ninh rằng, chồng mình là đáng mày râu hấp dẫn, đẹp trai không thua kém tài tử màn bạc, nhưng để trở thành “cục nam châm”, không bắt buộc phái “làm chuyện ấy” dưới ánh sáng đèn.

10. Trước lúc vào cuộc, nhìn chung phái đẹp không thích khởi động theo trường phái “yêu kiểu Pháp”. Dẫu vậy, trong những bối cảnh nhất định, đối tượng cũng bỏ mặc cho đáng phu quân toàn quyền sử dụng, song không hề có ý thức bản thân phải đáp ứng bằng hành động tương ứng.

11. Thù dai không giới hạn. Nếu như đang trong tình trạng “nội chiến”, dù có phái “làm chuyện ấy”, người đẹp cũng không quên “tội trạng” của phu quân. Tất cả sự oán hận khi ấy càng được nhân lên và thiêu cháy mọi khát vọng đàn bà bẩm sinh. Chỉ một khi hoàn toàn hài lòng với bạn đời, sinh hoạt giường chiếu mới mang lại cho phu quân cảm giác hứng thú đầy đủ.





12. Nói dối để chồng vỗ ngực. Không hiếm người vợ chủ tâm sắm vai hài lòng với chất lượng lao động của chàng trong khoản sinh hoạt giường chiếu. Để bạn đời hãnh diện và sung sướng tràn trề người vợ vờ như bản thân “đã được lên tiên”. Có chuyện ấy, bởi đa số phái đẹp nghĩ rằng, việc chứng tỏ bản thân chưa thỏa mãn, “còn lâu mới tới thiên đường” sẽ bị chàng nghi ngờ về tiết hạnh và đạo đức làm vợ (!).

13. Đa số người vợ thích được yêu vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều. Cho dù thực tế thời gian biểu làm việc và sinh hoạt trong cuộc sống thường nhật không tạo nhiều cơ may để làm chuyện đó, song với đấng phu quân có tham vọng thường thức cảm giác mạnh trong khoản sinh hoạt thầm kín, cần phải lưu ý đến thông tin này.

Thay đổi quan niệm



hững điều sau đây có thể thay đổi quan điểm của bạn về chuyện chăn gối. Nhớ rủ ông xã cùng đọc.

Không gian và thời gian cho “chuyện ấy”

Không nhất thiết phải tuân theo một thời khóa biểu nhàm chán. Các câu hỏi: “Ở đâu?”, “Vào lúc nào tốt nhất?” hoàn toàn không có câu trả lời chung. Vấn đề tùy thuộc rất nhiều vào nhu cầu và cảm hứng bất chợt của cả hai.

Cảm nhận từ thực tiễn nhiều hơn

Câu “Phụ nữ yêu bằng tai” chỉ còn mang tính tương đối. Nhiều quý ông cứ theo định nghĩa ấy mà



rót mật để bù lại những điểm yếu của mình. Kết quả có khi phản tác dụng. Hiện nay, sự kiểm định của phụ nữ đã tinh tế hơn. Tiêu chí thường là: Anh ấy có biết cách hợp tác để cả hai cùng “lên đến đỉnh”? Mọi việc không còn đơn thuần là “Mình có làm cho anh ấy cảm thấy dễ chịu và hạnh phúc hay không?”.

Gợi cảm vì những nét cá tính

Quan niệm về người phụ nữ hấp dẫn: “Trên tấn công, dưới phòng thủ” không còn là chuẩn mực nữa. Đàn ông có thể bị hấp dẫn trước người phụ nữ có số đo 3 vòng không hoàn hảo, nhưng đầy cá tính. Sự táo bạo, cuồng nhiệt của nàng sẽ khiến chàng “chết đuối”.

Chú ý đến sự đa dạng, khám phá

Phụ nữ ngày càng chủ động và tận hưởng nhiều hơn niềm hạnh phúc từ quan hệ chăn gối. Các phong cách cổ điển không còn gây hứng thú cho họ. Họ có điều kiện tiếp xúc với sách báo, nhà tâm lý để được tư vấn. Vì thế, họ có thể tạo nên bất ngờ cho quý ông.

Mang thai vẫn hấp dẫn

Không như nhiều người vẫn nghĩ: Các ông chồng thường mất hứng khởi khi vợ mang thai. Thực tế, đôi lúc lại ngược lại. Nhiều phụ nữ mang thai không còn mặc cảm hay né tránh chuyện chăn gối. Họ

hoàn toàn có thể tận hưởng được hạnh phúc trọn vẹn trong quan hệ vợ chồng.

Cởi mở hơn khi nói về tình dục

Quan niệm về chuyện này ngày càng thoáng hơn. Nhiều người đã cởi mở bày tỏ suy nghĩ, thói quen và hứng thú chăn gối của mình với người bạn đời. Đa phần các ông không đọc được mong muốn của vợ. Vì thế, sự chia sẻ này rất cần thiết để cả hai cùng khám phá cảm xúc của nhau.

Chi phí nhiều hơn để củng cố “chuyện ấy”

Các ông yếu pin mạnh tay vùng tiền mua các loại thần dược. Phụ nữ cũng bắt đầu chịu chi để gia tăng cảm xúc chăn gối. Chẳng hạn họ thiết kế lại phòng ngủ, chọn trang phục gợi cảm hay sưu tầm các loại mỹ phẩm săn sóc da, máy massage chuyên dụng.

Không đặt áp lực vào vấn đề lên đỉnh

Qua nhiều nghiên cứu, người ta nhận thấy việc đến đỉnh của người phụ nữ không chỉ phụ thuộc vào tâm lý mà còn chịu ảnh hưởng bởi gien. Vì thế, trong quan hệ chăn gối, họ không còn quá căng thẳng với kết quả mà có tâm lý thoải mái, chủ động hơn.





“Xả láng” hay điều độ?

 inh hoạt tình dục là nhu cầu mãnh liệt, đặc biệt với những đôi vợ chồng mới cưới. Đó là nhu cầu chính đáng và là nguồn hạnh phúc. Tuy nhiên, liệu có nên “xả láng” trong chuyện ấy, hay cần một sự điều tiết đúng mực?

Ưu tiên cho vợ chồng mới cưới

Với những đôi vợ chồng trẻ trong thời kỳ trăng mật thì bắt họ phải điều độ trong chuyện tình dục quả là điều khó khăn, vì thời gian tiền hôn nhân của họ là cả một thời gian dài kìm nén, kiềm chế với bao khao khát, mơ tưởng được hưởng cuộc sống ân ái tràn đầy với người mình yêu.

Thêm nữa, tuổi trẻ đầy sức sống, họ có thể yêu nhau liên tục mà không mệt mỏi, mất sức. Trong thời gian này, người chồng luôn muốn thể hiện bản lĩnh “dàn ông” qua khả năng tình dục với người vợ.

Người vợ trẻ cũng đầy lòng náo nức, say sưa khám phá những hứng thú ái ân mới lạ. Cho nên, sự vô độ trong tuần trăng mật là điều bình thường, đáng được thông cảm với mọi cặp vợ chồng.

Biết điều độ là biết tận hưởng

Thế nhưng khi qua tuần trăng mật thì lịch ân ái dày đặc ấy không có lợi. Cho nên đôi vợ chồng phải ngầm hiểu rằng, họ phải biết điều tiết chuyện yêu nhau thì mới tốt cho cuộc sống của lứa đôi về nhiều mặt.

Trước hết là có lợi cho sức khỏe vì sinh hoạt tình dục nhiều sẽ khiến người ta mất sức và cũng có thể sinh bệnh cho cả hai, chẳng hạn người chồng bị mệt mỏi hay người vợ bị viêm đường sinh dục.

Và cũng giống như những lạc thú khác trên đời, dù tuyệt vời đến đâu mà cố hưởng quá nhiều cũng sinh ra nhàm chán và đó là điều rất đáng sợ trong cuộc sống vợ chồng. Cho nên biết kiềm chế, điều tiết hợp lý chính là biết tận hưởng. Nhưng, đối với một đôi vợ chồng yêu nhau, luôn tình tứ và hấp dẫn nhau mà phải “nhịn” không đụng đến nhau thì quả là một điều khó.





Cho nên một người vợ khéo léo phải biết cách giúp chồng điều độ trong sinh hoạt tình dục, bạn sẽ biết thế nào là “vừa sức” cho cả hai, nếu người chồng làm việc quá sức nên biết cách để anh ta dừng lại, nghỉ ngơi.

Chẳng hạn tối hôm trước hai người đã có một ngày hội tuyệt vời và đắm say thì vài hôm sau không nên bày vẽ hội hè gì nữa. Vì thế, thay vì vào phòng ngủ cùng chồng thì nên gợi chuyện về một vấn đề nào khác. Hoặc bạn có thể rủ anh ấy ra phòng khách xem tivi, không nên ăn mặc quá gợi cảm hay ngồi trong lòng chồng. Cũng có thể bạn rủ anh ấy đi dạo chơi, về thăm gia đình hai bên để làm “loãng” bớt những ham muốn ở chồng.

Cửa để dành

Hãy nhớ rằng những khao khát ân ái ấy nếu được cất đi, nó không hề mất hay “bốc hơi”, mà sẽ thành một thứ cửa để dành. Dăm ba ngày hay cả một tuần không được yêu nhau, khi có cơ hội thì cuộc ân ái ấy sẽ trở thành một bữa đại tiệc. Giống như vợ chồng thỉnh thoảng xa nhau vài tuần khi gặp lại người ta sẽ thấy mê ly như trong tuần trăng mật. Tất nhiên, không nên nhịn thường xuyên và bỏ đói nhau là điều nguy hiểm.

Cho nên, sự điều độ luôn là cần thiết trong cuộc sống, từ trong sinh hoạt hằng ngày đến vui chơi, tiêu xài ăn uống đến chuyện chăn gối để thiết lập một cuộc sống lứa đôi hạnh phúc, bền vững.

Những lời đồn bị “đại”



i cũng từng “nghe nói” những điều xung quanh “chuyện ấy”.

Tuy nhiên, sự thật thế nào, chẳng ai rõ. Bạn hãy xem các chuyên gia nói thế nào về vấn đề này nhé.

Đàn ông và phụ nữ đều có hứng thú như nhau trong chuyện chăn gối. Cao trào luôn đến với mọi người!

Điều này không chính xác, nhất là đối với nữ giới. Ở người phụ nữ, thời gian “đến đích” thường diễn ra chậm và khó nhận biết hơn nam giới.

Do đó, không phải lúc nào “cao trào” cũng đến cùng lúc với cả hai người.





Ngưng uống thuốc tránh thai 3-6 tháng vẫn chưa thể thụ thai?

Sai. Chỉ cần ngưng uống thuốc tránh thai và không dùng biện pháp phòng tránh nào, bạn có thể thụ thai ngay.

Tuổi càng trẻ, chuyện gối chăn càng tuyệt vời

Sự thật ngược lại hoàn toàn! Thực tế cho thấy, những người phụ nữ 30-40 tuổi đã hiểu rõ về cơ thể mình. Kinh nghiệm gối chăn cũng bắt đầu phong phú hơn. Họ không bao giờ giả vờ đạt được khoái cảm như khi ở lứa tuổi đôi mươi.

Nam giới cũng vậy. Càng trưởng thành, họ càng hiểu mình cần gì. Đồng thời, họ cũng biết cách làm thế nào để bản thân và cả người bạn đời cùng “đến đỉnh”.

Sự hòa hợp và đều đặn giúp bạn trẻ hơn 10 tuổi

Đúng vậy! Theo một số nghiên cứu, những phụ nữ có quan hệ gối chăn 1 lần/tuần, lượng hormone nữ tiết ra tương đối nhiều. Hormone này sẽ thúc đẩy quá trình nuôi dưỡng, tái tạo tế bào, khiến làn da trở nên đẹp hơn và có độ đàn hồi tốt hơn.

Đây chính là lý do tại sao những người có chế độ sinh hoạt tình dục đều đặn và mỹ mãn lại trẻ hơn so với tuổi thực từ 5-10 tuổi.

Nữ trên, nam dưới là tư thế giúp việc thụ thai diễn ra nhanh nhất

Điều này không đúng. Theo các chuyên gia về tình dục, nếu bạn muốn thụ thai, tư thế gần gũi tốt nhất là theo lối cổ điển: nam trên, nữ dưới. Đây là cách giúp tinh trùng có thể dễ dàng vào sâu trong tử cung.

Nếu bạn để dưới hông một chiếc gối nệm, điều kiện để tinh trùng gặp trứng càng trở nên dễ dàng hơn.

Thời gian dễ thụ thai nhất là lúc sáng sớm. Thời điểm này, lượng tinh trùng của nam giới nhiều, khả năng hoạt động cũng rất mạnh mẽ.

Căn cứ vào chiếc mũi của nam giới, chúng ta có thể đoán được kích thước “vũ khí” của các chàng

Không chắc lắm! Đến nay, chưa có kết quả khoa học nào cho thấy mối liên quan giữa chiếc mũi và kích thước “vũ khí” của cánh mày râu.

Một nghiên cứu trên 655 người đàn ông cho thấy: Mối liên quan giữa tai, mũi, ngón chân, dáng người, thể trọng và tóc với kích thước của “vũ khí” là rất nhỏ.





Đàn ông đầu trọc hay đầu hói thường “mạnh” hơn những người khác

Thật hoang đường! Tóc ít hay nhiều không liên quan đến chuyện chăn gối. Thông thường, những người đàn ông bị rụng tóc là do lượng testos-terone bị giảm.

Một số trường hợp rụng tóc có thể vì bệnh lý hoặc yếu tố di truyền... Vì vậy, lời đồn này không có cơ sở.

Khi phái mạnh bị bề "Show"

 Trong lần đầu tiên với đối tác, mọi đàn ông - mặc dù cố giấu - vẫn phải công nhận về cảm giác lo lắng thất bại hoặc thiếu "oai phong".

Đi dạo trên bãi biển, ăn tối dưới ánh nến, ngồi trong vườn trăng - là mối quan tâm thuộc về phái nữ trong tình yêu. Phái mạnh quan niệm về lãng mạn hơi khác.

Cái mà họ mơ tưởng và muốn đạt đến là một lần được thể hiện sức mạnh tình dục áp đảo, tận dụng hết tốc lực vũ khí đàn ông trước một đối tác hấp dẫn.

Vì quá nung nấu về "đoạn phim" tiết tấu dữ dội đó, họ đâm ra lo sợ rằng mình sẽ không đảm nhiệm nổi vai diễn. Các chàng trai trẻ cho rằng "chỉ có đàn





ông lớn tuổi mới phải lo về xác suất rủi ro”, trên thực tế người ta chứng minh “lứa tuổi nào cũng run sợ trước sứ mệnh “làm hổ báo này”.

Trừ khi đám đàn ông giấu kín những bí mật, nếu họ thật thà nhớ lại, mỗi người ít nhất phải có hơn một lần gặp phải xác suất nói trên.

Phái mạnh có lần đã đổ lỗi cho phái yếu: “Vì các nàng gây sức ép, đặt lên vai chúng tôi một sứ mệnh, bắt chúng tôi phải hoàn thành, nếu không làm tròn, các nàng “huýt sáo”, bĩu môi đồng thanh cười nhạo.

Chúng tôi căng thẳng sợ bị đuổi xuống khỏi khán đài, chúng tôi lập cập và rủi ro nên thất bại là đương nhiên. Đây là một lời thanh minh thật lòng. Nhưng nói đi thì phải nói lại: “Lỗi cả ở chỗ các anh, quá tư tưởng về một đêm sex bão tố”.

Phái nữ cũng có những mặc cảm trong lần “yêu” đầu tiên, họ thường tìm một số cách trì hoãn và họ hy vọng trong lúc kéo dài sự đợi họ sẽ lấy lại tinh thần.

Phái nam ngược lại, họ lo đẩy, run đẩy nhưng càng mong cho cuộc yêu diễn ra sớm. Vì biết đâu đôi tác có thể đổi ý hoặc nếu xảy ra muộn hơn họ không còn đủ điều kiện để vào cuộc. Chính vì tâm lý cuồng cuồng, cập rập mà *show* của phái mạnh dễ bị bể hơn.

Ngoài nguyên nhân tâm lý căng thẳng, rủi ro thất bại cũng chịu ảnh hưởng bởi một số lý do khác như: mệt mỏi sau công việc, uống rượu quá chén, ám ảnh thua cuộc...

Trong đa số trường hợp, lúc bắt đầu *show*, nếu người nam đang lo lắng về sứ mệnh của mình, người nữ biết cách xua tan, khuyến khích anh ta thì có khả năng sẽ vượt qua mọi nguy hiểm. Nếu phía nữ đưa ra sự động viên chậm trễ thì tình hình sẽ chỉ có tệ đi.

Nếu người nam hơi kém thể hơn người nữ về mặt xã hội, sứ mệnh của anh ta nặng nề gấp đôi. Riêng trong cuộc sống vợ chồng, có những thời điểm tạm thời người vợ thăng tiến hơn, thì số lần bế *show* của chồng cũng tăng hơn.

Với những trường hợp bị thất bại liên tiếp cần phải tìm đến bác sĩ tâm sinh lý. Ngoài việc tìm ra loại thuốc thích hợp, người đàn ông cần được chữa trị những vết thương tâm lý.

Người đàn ông nên tránh:

- Tìm người quá cao so với tầm với của mình.
- Quan hệ ổn định với người có nhu cầu tình dục mạnh bất thường.
- Nản chí ngay sau một, hai thất bại.
- Tìm đến đám bạn độc thân hay kết thân với một đám chị em phụ nữ để giấu mình.
- Vui đầu vào rượu để quên đi lạc thú đã bị “mất tích”.
- Bỏ bằng nhiều năm khiến cho mình mất dần chức năng tình dục.





7 “liệu pháp” cho cảm xúc thăng hoa



hằng là điều gì to tát, đôi khi chỉ là một sự thay đổi nhỏ, một bất ngờ cố ý, là đã đủ để cảm xúc thăng hoa.

Sự xa cách

Đôi khi, chỉ đôi khi thôi, khoảng cách địa lý trong hôn nhân là rất có ích. Một vài ngày xa nhau là liều thuốc tốt cho cuộc sống tình dục. Chỉ có những cuộc gọi điện thoại, những tin nhắn, *email* đầy nhớ thương, mong chờ - sẽ càng tăng cảm giác khắc khoải.

Nếu trong những tin nhắn, *email* có nhắc đến “kỷ niệm” ngọt ngào, những lời hứa hẹn “phần thưởng”

cho ngày trở về. Đến khi được hội ngộ, tất cả những gì người ta muốn sẽ là cống hiến hết mình cho nhau.

Chiều theo thị giác

Màu sắc ảnh hưởng rất nhiều đến tâm sinh lý con người. Riêng về tình dục, màu sắc có khả năng làm hưng phấn hay giảm thiểu sự kích thích ham muốn. Màu xanh tạo sự mát mẻ, dịu dàng, màu đỏ gây kích thích mạnh, hăng say, nhiệt tình. Màu đen làm nổi làm da, tạo cảm giác huyền bí, muốn khám phá, chinh phục.

Vì thế, theo một số nhà tình dục học, các đôi vợ chồng mới cưới nên sơn phòng màu hồng, dùng khăn trải giường màu sẫm, mặc áo ngủ lụa đen và đèn ngủ ánh sáng màu đỏ...

Bắt chọt yêu

Ngay từ bài học giới tính đầu tiên, người Á Đông đã được giáo dục rằng “chuyện ấy” không phải là điều gì đáng để... khoe khoang. “Nó” chỉ được diễn ra ở những nơi cực kỳ kín đáo, nếu có những động chạm, vượt ve trước mặt người khác (kể cả con cái) là đáng xấu hổ.

Chính rào cản tâm lý đó đã trở thành một yếu tố kích thích trí tò mò và óc phiêu lưu khi ta có cơ hội tiếp xúc với tình yêu một cách ngẫu nhiên, bất chợt, ở những “địa thế” xa lạ.





Ngoài ra, theo phân tích của giới y học, khi cảm thấy mình đang mạo hiểm, lo lắng, tò mò đồng thời cảm thấy phấn khích vì yêu thì cơ quan xúc giác sẽ trở nên nhạy cảm hơn, hơi thở nhanh hơn, áp suất máu tăng cao, các hormone kích thích sự ham muốn được giải thoát. Nếu “bật đèn xanh” cho chuyện yêu đương vào lúc ấy, cảm xúc sẽ dễ dàng thăng hoa.

Sự công bằng

Nhu cầu sinh lý xuất phát từ những khát vọng được gần gũi và đưa 2 người đến với nhau. Vì nếu “chuyện ấy” chỉ để xả stress hay vì sức khỏe mà không có tình yêu thì phòng ngủ chẳng khác nào... khu giải trí Đầm Sen và chần gối... là những bài tập thể hình.

Cả hai vợ chồng đều phải chắc chắn rằng cả 2 đều phải có tình yêu, đều tự nguyện và ham muốn có nhau. Đặc biệt, không chỉ nam giới mới có quyền “châm lửa” và nữ giới có trách nhiệm đáp ứng. Trên thực tế, cả hai đều có quyền như nhau. Nếu người vợ trao cho chồng quyền “đạo diễn” thì người chồng coi đó là một bằng chứng của lòng tin, chứ không phải là sự nhượng bộ hay khuất phục.

Lời nịnh nọt

Một sự ca ngợi sẽ khiến người đàn ông ngất ngây. Đàn ông có lẽ còn ưa nịnh hơn phụ nữ, nhất là lời

nói ngọt ngào đó được thốt lên trong lúc yêu đương. Tỏ thái độ vui sướng khi chàng sửa được chiếc máy xay sinh tố, trầm trồ thán phục khi chàng khoác lên mình bộ vét. Suýt xoa khen ngợi chàng đoán đúng kết quả một trận đấu bóng đá...

Tất cả, đều khiến chàng cảm thấy mình là “người hùng”. Và một lời thì thầm “anh thật tuyệt vời!” đủ để bạn yêu chàng suốt đời.

Hậu “chiến tranh”

Hầu hết các phụ nữ đều mong muốn người chồng sau khi “hoàn thành nhiệm vụ” thì quay sang ôm lấy mình, hay phác qua một vài cử chỉ âu yếm. Điều này, khiến các nàng cảm thấy mình được tôn trọng. Tuy nhiên, cũng có một vài phụ nữ không muốn có bất cứ một sự động chạm nào sau khi “cuộc chiến” kết thúc, bởi lúc ấy các giác quan của họ trở nên quá nhạy cảm đến mức họ chỉ muốn có một chút thời gian để yên tĩnh.

Trong khi đó, số người đàn ông thích chuyện ôm ấp sau khi ái ân đã ít, số người thích trò chuyện sau “chuyện ấy” còn ít hơn. Nếu người vợ muốn nói chuyện, người chồng hãy cố gắng tỏ ra muốn lắng nghe. Đừng thiếp đi hoàn toàn mà hãy “ậm ừ” đáp lại lời nàng, hoặc hỏi lại đôi câu.

Người vợ sẽ cảm thấy tủi thân lắm - nếu phát hiện





ra mình đang độc thoại, còn đức ông chồng thì đã ngáy khò khò.

Tích cực... hôn

Trong “chuyện ấy”, nhân tố nào cũng có khả năng kích thích nhất? Không phải là màn dạo đầu ướt át, cũng không phải là những bộ phim tình cảm nóng bỏng. Cảm xúc ái ân được đánh thức... nhờ những nụ hôn với nhiều “cung bậc” khác nhau.

Còn nam giới, mỗi khi hôn là họ nghĩ ngay tới sex. Tuy nhiên, cả hai cùng công nhận rằng, đôi môi là nơi nhạy cảm nhất trên cơ thể con người, nơi đánh thức mọi cảm xúc thèm muốn nhất. Cũng dễ hiểu thôi, vì khoa học đã chứng minh môi và đầu lưỡi là đầu mối của những chùm dây thần kinh vô cùng nhạy cảm.

“Khúc dạo đầu” bằng thị giác



hàng của bạn muốn “yêu” dưới ánh đèn, còn bạn chỉ thích “yêu” trong bóng tối. Trò kéo cưa lừa xẻ “sáng, tối, sáng, tối” xảy ra hàng đêm trong hàng nghìn phòng ngủ. Phải tháo gỡ vấn đề này bằng cách nào?

Tình dục là “bữa tiệc” dành cho mọi giác quan, không chỉ riêng xúc giác và thính giác. Vậy tại sao bạn lại chạy trốn “khúc dạo đầu” bằng thị giác? Bạn nhất quyết tắt đèn, nhưng nếu chàng của bạn khao khát được ngắm nhìn bạn và “yêu” bạn dưới ánh đèn thì sao?

Các nhà sinh lý học cho biết 76% quý ông và chỉ có 36% quý bà muốn làm “chuyện ấy” trong phòng ngủ sáng ánh đèn. Từ ngàn xưa người ta đã nói: Đàn





ông yêu bằng mắt. Chỉ riêng hình ảnh người phụ nữ khóa thân đã đủ hâm nóng họ. Còn đối với phái đẹp thì không phải như vậy, đơn giản vì họ có những nhu cầu khác.

Với họ, tình yêu trước hết là gần gũi với người họ yêu. Họ muốn nghe những lời tỏ tình dễ thương, bởi nghe những lời thì thầm ngọt ngào như một loại thuốc kích thích. Họ muốn cảm nhận đến tận cùng những cái vuốt ve của chàng để có thể tan chảy và hòa trộn với chàng. Nhưng họ lại không nhất thiết phải thấy ánh mắt mê dại của chàng lúc chàng lên đến đỉnh cực khoái.

Tuy nhiên, ngoài bóng tối và ánh sáng chói lọi còn có ánh trăng vàng, ánh nến lung linh, ánh đèn ngủ huyền ảo. Bạn hoàn toàn có quyền lựa chọn.

Hãy nhìn vào mắt chàng

Trong bóng tối bạn không thể nhìn thật sâu vào mắt chàng. Thật đáng tiếc vì điều đó không chỉ đánh thức những khao khát trong chàng mà còn khiến chàng bay bổng. Thay vì nhắc đi nhắc lại câu hỏi “Anh có yêu em không?”. Bạn hãy nhìn vào mắt chàng khi chàng vuốt ve bạn. Bạn sẽ thấy những điều chàng nghĩ về bạn, rằng bạn là người phụ nữ quyến rũ nhất thế giới, rằng bạn là người tình tuyệt vời, bởi vì bạn mang đến hạnh phúc và niềm khoái lạc cho chàng.

Nếu các bạn “yêu” nhau dưới ánh đèn, bạn có thể thấy được phản ứng của bạn tình đối với những vuốt ve nóng bỏng của bạn. Bạn không cần phải nói với chàng là bạn đang ngây ngất trong vòng tay của chàng, bởi vì chính chàng sẽ nhìn ra điều đó trong mắt bạn.

Bạn cũng có thể thấy sự mê mẩn của chàng trước những nụ hôn nồng nàn của bạn.

Nếu bạn không muốn “yêu” dưới ánh đèn của phòng ngủ thì hãy thắp một ngọn nến và đặt cạnh giường. Trong ánh nến lung linh, mỗi người đàn bà đều là nàng Seherezada xinh đẹp. Bạn không tự tin vì bộ ngực khiêm tốn hay vì làn da kém mịn màng? Bạn hãy yên tâm, trong lúc “bồng bênh trên mây”, đàn ông không để ý đến những điều vặt vãnh đó đâu, kể cả sau đó thì dưới ánh nến huyền ảo, mọi khuyết điểm trên thân thể bạn cũng sẽ mờ nhạt.

†Hãy cùng nhau sáng tạo

Hãy thắp đèn ngủ, và phủ lên đó tấm khăn đăng ten hoặc voan mỏng. Chàng sẽ chỉ thấy nơi bạn những đường cong tuyệt mỹ. Có thể bạn vẫn ái ngại vì từ trước đến nay chưa bao giờ “yêu” trong ánh đèn? Từ từ, bạn sẽ làm quen dần. Hãy cùng chàng chơi trò bịt mắt bắt dê. Bạn bật đèn, nhưng bịt mắt chàng bằng một dải khăn. Chàng chắc chắn sẽ thích





thú trò chơi này, vì đàn ông muốn khám phá những điều mới mẻ.

Bạn sẽ yên tâm vì chàng không nhìn thấy bạn, còn bản thân bạn sẽ cảm nhận được cảm giác thú vị khi “yêu” dưới ánh đèn. Tới khi nào bạn thấy mình đủ tự tin, hãy tháo khăn bịt mắt chàng ra. Các bạn sẽ không bao giờ quên đêm huyền diệu đó.

Nhà xã hội học Mỹ, nữ Giáo sư Shere Hita, đã thực hiện công trình nghiên cứu đối với 3.500 người đẹp. Kết quả cho thấy chỉ có 30% đối tượng thường xuyên đạt được cực điểm sung sướng trong sinh hoạt giường chiếu. Cũng bằng ấy đối tượng chưa bao giờ cảm giác như thế, dẫu qua hàng chục năm “ván đã đóng thuyền”.

Nhà sinh lý học nổi tiếng thế giới Z.Freud là người đầu tiên phát hiện ra hai dạng cực điểm sung sướng ở đàn bà: Một xuất hiện do tác động kích thích trong lòng “nơi thâm kín” trong thời gian sinh hoạt giường chiếu và một do kết quả hành vi mơn trớn, âu yếm của nữ chủ nhân đối với những điểm nhạy cảm bên ngoài bộ phận ấy.

Trên cơ sở khám phá đó, nhà bác học đã xây dựng lý thuyết khẳng định rằng, trạng thái cực điểm sung sướng trong “lòng thâm kín” là kết quả của những phụ nữ đã trưởng thành chấp nhận vai trò thụ động của mình. Còn trạng thái thứ hai, kém hoàn thiện

hơn, là “đặc sản” của những phụ nữ không thực hiện đầy đủ thiên chức tự nhiên của mình.

Bổ sung vào lý thuyết cực điểm sung sướng của đàn bà, bác sỹ phụ khoa Ernest Grafenberg cho biết, ông đã khám phá ra vị trí đặc biệt thú vị bên trong “bộ phận thầm kín”, đó là nguồn gốc sinh ra cảm giác thực sự hài lòng bất cần hành động sinh hoạt giới tính mạnh mẽ.

Dẫu chưa đi đến kết luận nhất trí về nguồn gốc và cách thức đạt tới điểm sung sướng của đàn bà, nhưng họ đồng thuận rằng: Nền tảng của sinh hoạt vợ chồng mỹ mãn là khả năng tìm kiếm chính xác những điểm đặc biệt nhạy cảm trên thân thể hai người.





“Hâm nóng” chàng

án tình, ngợi khen, âu yếm... sẽ giúp bạn trẻ hóa tình yêu của mình. Không có gì phức tạp và mất thời gian cả, miễn là bạn sẵn sàng hành động. Hãy để ý xem chàng có bị “rung rinh” không nhé.

Âu yếm chàng những lúc anh ấy không ngờ

Thú vị nhất là trong lúc chàng đang mải mê “vệ sinh mặt tiền” thì bạn xuất hiện và ôm chầm lấy chàng từ đằng sau. Hành động của bạn sẽ khiến chàng phải khuyu gối như gặp phải tiếng sét ái tình. Sự đụng chạm thể hiện sự quan tâm gần gũi giữa hai người, nhất là những lúc buồn bã hay mệt mỏi.

Có thể nói âu yếm chính là liều thuốc tình cảm tuyệt vời nhất. Khác với những gì mọi người vẫn nghĩ, đàn ông cũng lãng mạn không kém nữ giới. Chỉ cần đơn giản hiểu rằng sự gần gũi đồng nghĩa với sự thỏa mãn về lâu dài.

Biết cách ngợi khen đúng lúc

Người dạy hồ luôn thưởng đồ ăn cho con hồ mỗi khi nó thực hiện tốt một động tác. Đàn ông cũng vậy, hãy khiến cho máu đàn ông của chàng tuôn chảy dạt dào. Cho dù chàng giúp bạn việc gì, đừng tiếc lời khen ngợi, kể cả khi đó là công việc vặt vãnh nhất.

Cho chàng chút ít thời gian riêng tư

Bạn và chàng đều đi làm về, trong lúc bạn thao thao bất tuyệt về những chuyện ở văn phòng, chàng chỉ trả lời ừ hử, mắt thì cứ dán chặt vào những cô gái xinh đẹp trên ti vi. Phải chăng chàng chẳng quan tâm gì đến bạn? Không hẳn như vậy. Điều mà hầu hết phụ nữ không hiểu về đàn ông là họ cần thời gian một mình để tự giải toả.

Bạn đừng lo rằng chàng không muốn gần gũi bạn, mà chẳng qua, đó là thời điểm anh ấy “xạc pin” sau ngày làm việc. Không chỉ vậy, đàn ông luôn ao ước vợ hay bạn gái cho phép họ có chút thời gian tập trung vào trận bóng đá hay chơi game





vào ngày nghỉ cuối tuần. Chẳng phải chị em cũng cần thời gian riêng và không muốn các chàng nhằng nhặng đi theo làm dầu, massage, mỹ viện... hay sao? Vậy nên điều quan trọng nhất là vẫn tôn trọng thời gian riêng.

Hãy là một chuyên gia thời trang dịu dàng

Tại sao chàng cứ thích mặc chiếc áo phông cũ kỹ khi đi chơi buổi tối? Bởi vì chàng nghĩ rằng nó thật thoải mái. Thực tế, chàng luôn nhận ra rằng chiếc áo phông đó trông thật chẳng tử tế chút nào. Những lúc thế này, sẽ cần một chuyên gia thời trang là bạn. Chàng sẽ dễ mủi lòng khi bạn đưa ra nhận xét đúng đắn, không giống như những lời cằn nhằn của các bà mẹ. Bạn có thể giải thích tạo sao quần hộp thì không nên “đóng bộ” với dày da. Tuy nhiên, để lời nói của bạn có trọng lượng, hãy khen chàng khi chàng diện một bộ đẹp và hợp thời trang. Nếu bạn biết cách chỉ bảo, ví dụ như “bộ này đẹp đấy, nhưng em thấy anh trẻ hơn nếu kết hợp với chiếc quần đen kia”, chắc chắn, chàng sẽ “tuân lệnh” bạn răm rắp..

Liếc mắt đưa tình và tán tỉnh chàng

Cho dù thời gian có lấy bớt sự lãng mạn, nhưng chàng vẫn luôn thích thú khi gặp ánh mắt lúng liếng

của bạn nhìn chàng. Hãy quan tâm đến chàng nhiều hơn nữa, tán tỉnh chàng và reo vui khi chàng tặng bạn một món quà bất ngờ.

Ăn mặc gợi cảm không chỉ những lúc cần phải gợi cảm

Hãy luôn tự tin rằng mình là một trong những người gợi cảm nhất thế giới, đơn giản vì bạn là phụ nữ. Đừng ngại ngần diện những bộ khoe đường cong nữ tính và có thể hơi “thoáng mát” một chút. Tuy nhiên, tránh cởi mở quá mức. Chỉ cần khoe chiếc cổ thon thả bằng cách vắn cao tóc, hay mặc áo cổ hơi trễ để lộ bờ vai mịn màng là đã đủ khiến trái tim chàng rung rinh. Nhớ rằng, ranh giới giữa vẻ đẹp gợi cảm và phản cảm là rất mong manh.

Sự bất ngờ luôn là niềm mong đợi của chàng

Đừng tạo ra những bất ngờ khó chịu như kiểu con kiến nói với con voi: “Anh ơi em có thai” mà hãy tạo ra những câu chuyện, những niềm vui thú vị, dù là nhỏ bé. Bạn có thể mua tặng chàng một chiếc áo mới hay một cặp vé xem phim hạng nhất để hai người có thể cùng thư giãn buổi tối mà hai người không phải vướng bận chuyện con cái. Hành động của bạn sẽ giải tỏa nỗi sợ của chàng rằng hôn nhân giết chết tình yêu và lãng mạn.





Hãy cười với chàng

Người phụ nữ thông minh là người biết cách tạo sự thoải mái và kích thích chồng mình thể hiện tính hài hước trước đám đông. Nhiều người đàn ông khi đi cạnh vợ mình thì nghiêm nghị, nhưng lúc rời vợ lại “nhí nhảnh” như thời sinh viên. Chính vì thế, nghệ thuật của người vợ là cho chồng mình cơ hội để làm cho những người phụ nữ, kể cả vợ mình cười khúc khích.

“Chiếc nón kỳ diệu” dành cho vợ chồng



ặc trưng đầu tiên của đời sống tình dục vợ chồng, không có gì ngạc nhiên, đó là sự giảm dần tần suất hoạt động tình dục.

Phác hoạ về đời sống tình dục vợ chồng

Có khảo sát cho thấy đời sống tình dục vợ chồng mạnh mẽ vào 2 năm đầu, thời kỳ trăng mật (trung bình 13 lần quan hệ tình dục mỗi tháng), ổn định hơn sau 5 năm chung sống (khoảng 9 lần quan hệ tình dục mỗi tháng), nếu không có biến cố lớn như tan vỡ, phải sống xa nhau thì con số nói trên duy trì trong nhiều năm.





Yếu kém về chức năng tình dục của nam giới, nhất là xuất tinh sớm hay xảy ra trong mấy năm đầu, với tỷ lệ gần 50% nhưng sau 5 năm đã giảm đi chỉ còn khoảng 25%, trong khi người nữ cũng dễ đạt được cực khoái hơn sau 5 năm chung sống.

Khi có con, xuất hiện sự chênh nhau về nhu cầu tình dục vì vai trò cha mẹ làm thay đổi trạng thái tâm lý (nhất là với phụ nữ). Mối quan hệ vợ chồng không dựa trên nhu cầu tình dục ngày càng được phụ nữ chấp nhận hơn, vì thế hoạt động tình dục cũng trở nên thưa thớt hơn.

Giảm ham muốn (hay dục năng) ở nữ là dấu hiệu dễ nhận thấy nhất và cũng diễn ra đột ngột nhất ở nhiều phụ nữ. Mới gần đây còn rất mạnh mẽ, rào rạt, bỗng dưng cảm thấy như ngọn lửa tàn dần. Do nhiều nguyên nhân: Hội chứng tiền mãn kinh với những khó khăn về thể chất và tâm lý, bệnh lý toàn thân... cho đến suy buồng trứng sớm, hội chứng mãn kinh.

Có lẽ giai đoạn huy hoàng nhất với phụ nữ là trước 30 tuổi, Kinsey (nhà nghiên cứu về tình dục Mỹ nổi tiếng những năm 40 thế kỷ trước) cho rằng phụ nữ ở tuổi 30 có nhu cầu và được hưởng khoái cảm tình dục nhiều hơn mọi lứa tuổi khác trong cuộc đời. Điều này có thể do nhiều lý do: Đến tuổi này người phụ nữ tự tin về cơ thể mình hơn và cũng ý thức hơn về nhu cầu và quyền lợi của mình; dám chia sẻ với bạn tình về nhu cầu đó mạnh dạn hơn.

Tuy nhiên, cũng không nên coi sau tuổi 30 thì mọi sự đều xuống dốc, tần suất quan hệ tình dục có thể giảm đi nhưng lại tăng lên về chất lượng. Từng có vài nhận xét về tình dục nữ theo lứa tuổi một cách khá hài hước. Tuổi 20 - như Phi châu “hoang dã, 50% chưa khám phá”; Tuổi 30 - như Ấn Độ, “hừng hực, dồi dào sức sống, bí ẩn”; Tuổi 40 - như Mỹ, “kỹ thuật hoàn hảo”; Tuổi 50 - như Âu châu, “hoảng loạn”; Tuổi 60 - như Sibêri, “được ca ngợi chẳng ai muốn đến”.

Phụ nữ ngày nay có lý do để buồn phiền vì tuổi thọ trung bình đã tăng (hơn 70 ở nhiều nước) trong khi tuổi mãn kinh vẫn khoảng từ 47-52 đi kèm với suy giảm chức năng tình dục. Trong khi đó, sắc thái tình dục nam giới dù cũng có biến đổi theo tuổi tác nhưng vẫn còn rất phong phú và khả năng tình dục là vấn đề hoàn toàn có tính cá biệt.

Vượt qua những khác biệt và nhầm lẫn

Bận bịu với công việc hay vì vai trò làm cha mẹ, những lo toan trong cuộc sống thường nhật đã làm thui chột ham muốn tình dục, ngay cả tình yêu đích thực cũng có thể héo tàn do cuộc sống đơn điệu... Thời gian đã làm cho cuộc sống tình dục của vợ chồng chỉ còn như con thuyền trôi trên một dòng sông phẳng lặng, có lúc tiếc nuối những cuộc vận lộn với sóng to, gió lớn... Đó là những tâm sự của nhiều cặp vợ chồng.





Cần tìm lại sự nồng nhiệt của những ngày đầu, để cuộc sống của hai người sẽ mãi mãi như đôi tình nhân. Vậy tại sao vợ chồng lại không tự tạo cho mình niềm vui của người tham gia trò chơi “Chiếc nón kỳ diệu” nhưng thay vào các con số 300, 600, 900 hay mất điểm... là những gợi ý cho tối nay, cho ngày mai, cho ngày cuối tuần... của 2 người:

Phá vỡ sự nhàm chán: Hãy vượt qua ranh giới của mảnh đất hiền hoà, quen thuộc để khám phá những miền đất hoang dã nhưng đừng vội vã dẫn người em gái bé nhỏ, thơ ngây tới ngay những khu rừng âm u, ghê sợ khi không báo trước. Trong đời sống vợ chồng cũng vậy, nếu không được bạn đời nam dẫn dắt từng bước, người vợ có thể chưa chấp nhận ngay được một vào tư thế tình dục khác với thường ngày (có người đã mô tả đến 50 tư thế chứ không phải chỉ là 36). Những trải nghiệm táo bạo, mới mẻ đôi khi đánh thức một số ham muốn thầm kín của nữ và làm cho đời sống tình dục thêm nồng nhiệt.

Vứt bỏ sự hổ thẹn sai lầm: Một cuộc thăm dò trên mạng ở một nước phương tây cho thấy chỉ có 50% số cặp vợ chồng người vợ biết sử dụng vẻ đẹp thân thể như một phương pháp có hiệu quả trong phòng the. *Nụy tiếng Pháp có nghĩa là ở trần* hay mang trang phục gợi cảm, bằng chất liệu mỏng, không kín đáo là thứ rượu khai vị rất ngon trước bữa tiệc, có tác dụng kích thích mạnh khi người nữ biết kéo dài sự chờ đợi.

Khoảnh khắc bình yên trước cơn bão lúc này là con át chủ bài để thành công, giống như khoảnh khắc con thú chờ đợi giây phút nhảy xổ ra vồ mồi. Một chút Thị Màu, với những cử chỉ vừa khiêu khích vừa rụt rè lại có thể có sức mê hoặc ma quái. Giáo sư Trần Quán Anh, chuyên gia về nam học còn khuyên các bà vợ của các ông chồng có trực trặc về chức năng tình dục nên nuy khi ngủ để không bỏ lỡ cơ hội khi bỗng nhiên trong đêm ông chồng tìm lại được khả năng nam tính.

Khám phá: Trò chơi nào cũng sẽ trở thành tẻ nhạt nếu cứ lặp lại mãi mà không có những cái tiến. Không chỉ là khám phá về thể chất mà cả về tâm hồn, một việc cần làm suốt thời gian chung sống vì nhu cầu, sở thích, cảm xúc, hiểu biết của vợ chồng luôn biến đổi theo thời gian.

Huy động mọi giác quan: Mỗi giác quan có vai trò đặc thù làm tăng hương vị hành vi tình dục. Tình yêu thể xác giống như kỹ xảo mà các nhà giả kim thuật (tìm cách tạo ra vàng) đã sử dụng, khi được hòa trộn, nó làm nổi loạn các giác quan. Một bản đồ về những điểm nóng của cơ thể, cuộc đối thoại giữa các giác quan với những yêu cầu về cường độ, về cảm xúc giống như từng chương của bản giao hưởng đã được nói đến từ hàng ngàn năm của lịch sử con người.

Ra khỏi những con đường mòn: Có những thực hành tình dục trước đây coi là cấm kỵ ngày nay lại được mô





tả công khai. Ngoài một số thực hành có hại, giữa vợ chồng hình như không có hạn chế, miễn là 2 người cùng ưng thuận. Một số người có những thực hành không phù hợp ở xã hội văn minh, với kỷ nguyên HIV / AIDS (tình dục tập thể, tình dục trao đổi, với trẻ vị thành niên) cũng bị chỉ trích (hoặc lên án) ngay ở những nước có thái độ phóng khoáng về tình dục.

Những giờ phút dành cho nhau: Không nên để những bận bịu về con cái, công việc chiếm hoàn toàn cuộc sống của vợ chồng, vẫn cần có những khoảnh khắc chỉ có 2 người: cùng nhau đi mua sắm ở siêu thị, đi nhà hàng... hay cùng tắm dưới vòi hương sen; mỗi người có sáng kiến riêng nhưng điều quan trọng là không biến cuộc sống thành tẻ nhạt.

Lời nói, hình ảnh kích thích trí tưởng tượng: Chim hải âu gợi nhớ một bến bờ thì chiếc đu lại đưa ra về với thời thơ ấu; nhắc lại một kỷ niệm êm đềm, đọc cho nhau nghe một cuốn sách hay... cũng lay động trái tim và giác quan. Nhiều nước có chương trình truyền hình dành cho người lớn khi trẻ đã đi ngủ... như một phương tiện hỗ trợ cho đời sống vợ chồng.

Tặng phẩm cho vợ mang một lời nhắn: Phụ nữ thích nhận tặng phẩm của chồng, càng thích hơn nữa nếu nó mang một lời nhắn thú vị - sẽ phải thử ngay trong tối nay nếu tặng phẩm là một món đồ mặc trong gợi cảm. Có người nói bộ đồ ngủ đẹp nhất của vợ là không mặc gì cả nhưng đôi khi cảm

giác mát mẻ của sa tanh, thấp thoáng kín hờ của đồ ren, mỏng tang của lụa lập tức có tác dụng đến nhịp tim của các ông chồng.

Tận dụng những thành quả của khoa học: Ở thời đại điện tử phải xóa mù về tin học, thì trong đời sống vợ chồng cũng cần có hiểu biết tối thiểu về những gì có thể trợ giúp mình khi bộc lộ những yếu kém sinh lý. Đau trong quan hệ tình dục là điều không thể chấp nhận, với cả nam và nữ, nhiều khi chỉ vì không biết đến thuốc bôi trơn. Nam giới cũng có người chưa hề biết đến Viagra, Cialis, Tadalafil khi có rối loạn cương dương... ấy là chưa kể đến nhiều phương tiện hỗ trợ khác.





Chuẩn bị để... tận hưởng



êm đầu tiên với chàng, hẳn là bạn có rất nhiều lo lắng. Những bối rối tương như bình thường đó đôi khi lại gây ra những rắc rối đáng tiếc. Hãy chuẩn bị thật tốt để tận hưởng niềm hạnh phúc đầu tiên ngọt ngào.

Từ một cô bé gái gầy guộc với khuôn mặt đầy tàn nhang, bạn thoát trở thành thiếu nữ, thân hình đầy đặn, nở nang, tươi trẻ và làn da trắng hồng quyến rũ. Tất cả những thay đổi đó khiến bạn bắt đầu phải ý thức trang bị cho mình những kiến thức cần thiết về tình yêu và tình dục.

Bạn sẽ yêu một chàng trai, sẽ cưới anh ấy và tất cả sẽ thay đổi khi sau cái nhìn đầu tiên, bạn hoàn toàn thuộc về anh, cả thể xác lẫn tâm hồn.

Nhưng đừng quá lo lắng, đừng chăm chăm nghĩ rằng: “Liệu anh ấy có mắc những bệnh về đường tình dục không nhỉ? Anh ấy có nhiễm HIV không? Anh ấy có yêu mình thật không, hay đang lợi dụng thân xác mình?...”.

Tất cả những băn khoăn ấy khiến tình cảm bạn dành cho chàng bị sứt mẻ, và cảm hứng đang dần tan biến. Những thắc mắc này phải làm sáng tỏ từ trước khi hai người quyết định gắn bó với nhau mãi mãi.

Lần đầu tiên luôn để lại ấn tượng sâu đậm nhất, vì vậy, đừng để anh ấy phải ngắm bạn trong một bộ dạng rũ rượi và nhàu nhĩ. Mái tóc mượt mà, đồ lót gợi cảm, làn da mịn màng, khuôn mặt rạng rỡ... Tóm lại là một cơ thể vô cùng sạch sẽ, thơm mát và quyến rũ, điều đó sẽ khiến anh ấy phát điên.

Tất nhiên, lần đầu tiên luôn khiến các cô gái lo lắng và sợ hãi. Tuy nhiên, hãy tâm niệm rằng đó chỉ là những lo sợ hão huyền.

Đừng biến anh ấy thành con cọp đang chuẩn bị vồ mồi, đừng làm mất tính kiên nhẫn của anh ấy, đừng rúm ró lại trước những gợi ý của anh ấy. Đừng làm anh ấy phát chán lên với ý nghĩ: Cứ như là mình đang hăm hiếp cô ấy không bằng.

Hãy hiểu rằng tình dục thực chất là sự thăng hoa của tình yêu, hãy sẵn sàng vào cuộc nếu bạn thực sự yêu anh ấy. Chắc chắn bạn sẽ không phải hối hận điều gì.





Không chỉ các cô gái, cả các chàng trai trong lần đầu tiên cũng trần trở với trăm ngàn mối lo: Mình phải làm thế nào đây? Người ấy có thích cơ thể của mình không? Anh (cô) ấy đang nghĩ gì thế nhỉ? Chuyện gì sẽ xảy ra sau đó? Trước/trong/sau đó, mình sẽ phải nói gì?...

Những ý nghĩ đang choán hết đầu óc các bạn sẽ làm hỏng lần đầu tuyệt đẹp của các bạn. Hãy quảng chúng sang một bên, và hãy tự tin hết mức có thể. Hãy nhớ, nếu anh (cô) ấy thực sự yêu bạn, một đôi gò tiên hơi nhỏ hay một cơ thể thiếu lực lưỡng cũng chẳng có ý nghĩa gì hết.

Này các chàng trai, cô ấy đã là của bạn rồi. Đừng quá vội vàng và bạo liệt khiến cô ấy sợ. Một người đàn ông thực thụ biết cách “rủ rê” bạn tình của mình một cách khéo léo và nhẹ nhàng nhất. Hãy để cổ ấy hiểu rằng bạn đang nâng niu chăm sóc nàng như một bông hoa.

Còn các cô gái, nếu quá sợ sệt, hãy nói để chàng biết bạn muốn gì. Đừng im lặng chịu trận rồi khóc một mình, chàng sẽ không chịu được cảnh đó đâu.

Không gian cũng đóng vai trò hết sức quan trọng trong lần đầu tiên này. Một không gian lãng mạn và thơ mộng chắc chắn sẽ đem lại cho các bạn nhiều cảm xúc hơn. Có thể tạo thêm cảm hứng bằng tiếng nhạc thoang thoảng du dương. Ngoài ra, hãy biết chờ

đội để “xung trận” đầu tiên với một sinh lực tràn trề nhất, sung mãn nhất.

Nếu hai bạn chưa muốn có em bé, ngay từ lần đầu tiên đã phải nghĩ đến việc phòng tránh thai. Đó là cách để cả hai không phải hối hận sau này.

Cuối cùng, để trái cấm đầu đời thật sự là quả ngọt, hãy luôn nhớ rằng mọi cuộc ân ái đều phải bắt nguồn từ tình yêu. Đừng lo nghĩ gì cả, tình yêu sẽ dẫn đường chỉ lối cho các bạn.





Tạo cảm hứng cho chồng

hàng là một người đàn ông luôn chu đáo và chăm sóc bạn tận tình. Tất cả thật tuyệt vời, trừ một điểm - bạn không còn cảm thấy sự xao xuyến, rạo rức mỗi lúc gần gũi nữa...

Giải thích nguyên nhân này, các chuyên gia cho rằng chính sự kỳ vọng đã ảnh hưởng nhiều tới tâm lý của vợ chồng. Giải quyết vấn đề này, các chuyên gia khuyên bạn hãy tuân thủ những quy tắc nhỏ nhỏ sau đây:

Tận hưởng niềm cảm hứng

Nhiều khi đang cao hứng, bạn bỗng dưng xao lãng với ý nghĩ “mình béo quá” hay “mái tóc cứng nhắc

đầy keo chằng ra sao”. Những suy nghĩ kỳ quặc trong tâm trí đã lấy mất những xúc cảm của bạn.

Hãy thôi không nghĩ về những điều tương tự và thư giãn thưởng thức trọn vẹn những gì mà bạn và chàng đang có.

Một lưu ý nho nhỏ, cuộc sống tình dục sung mãn không phải lúc nào cũng khiến bạn... hụt hơi. Đôi khi chỉ đơn giản là chuyển thám hiểm tìm kiếm những con sóng đam mê vô nhẹ nhàng. Đừng quên rằng những cảm xúc của bạn ảnh hưởng rất lớn tới đối tác.

Chấp nhận thực tế

Thời gian đầu bên nhau, hai người vẫn có chút gì đó ảo tưởng, khi dần dần khám phá ra bản chất của vấn đề, họ bắt đầu cảm thấy thất vọng và chán nản.

Để cuộc sống lứa đôi ngập tràn hạnh phúc và tốt đẹp như bạn mong đợi, hãy cởi bỏ áp lực do mình đặt ra, đối mặt với thực tế và đừng quên vai trò của mình tại chốn phòng the.

Các chuyên gia khuyên bạn đừng “phiêu” quá bởi cuộc sống lứa đôi bùng cháy quá dữ dội sẽ rất khó giữ. Cứ từng bước một cải thiện tình hình và nỗ lực dần dần sẽ tốt hơn là những pha nổ như bom tấn.

Không chỉ là... sướng

Mong đợi và kỳ vọng không phải là điều xấu, đặc





biệt sau một thời gian, hơi ẩm tình yêu đã bắt đầu “hạ nhiệt” thì bạn nên làm nóng bằng những “yêu sách” vui nhộn. Tuy nhiên, đừng khiến cho chàng bị stress bởi sức ép mà bạn đề ra.

Sự thỏa mãn hay không chẳng hề tác động tới chất nam tính của chàng. Điều quan trọng hơn chính là sợi dây gần gũi giữa hai người, cũng như khúc dạo đầu âu yếm.

Biết cách kích thích

Dự đoán được khi nào thì chàng “có hứng” chính là chìa khóa kiểm soát sự mong đợi của bạn. Nếu chàng có một ngày vui vẻ vì kiếm được một hợp đồng kénch xù hoặc chàng cảm thấy sảng khoái sau buổi tập thể hình, chắc chắn niềm vui sẽ đẩy hormone adrenaline tới tột đỉnh khiến cho chàng không thể không động đậy tay chân khi ở bên bạn.

Ngược lại, chàng bị stress vì công việc bù đầu, bạn sẽ làm gì? Chàng cần một bàn tay quan tâm săn sóc của người mà chàng thực sự yêu dấu.

Nhớ vai trò của mình

Đừng có đại chờ đợi ở chàng quá nhiều và sau đó ỉu xiu xiu vì không như ý muốn. Chàng sẽ hiểu ra vấn đề khi bạn chỉ dẫn cho chàng cách thức xử lý tình huống, và bạn sẽ thấy mọi chuyện cứ gọi là chạy ro ro.

Rõ ràng, khi bạn sẵn sàng đáp ứng những mong đợi của chàng thì bạn sẽ nhận lại được những gì mình muốn. Nếu với phụ nữ, tình cảm đóng vai trò quan trọng thì đàn ông chỉ cần niềm đam mê và hormone mà thôi.





Âu yếm trước khi “yêu”

 Vuốt ve chính là một liều thuốc bổ giúp người ta yêu đời, hưng phấn hơn cho một ngày mới. Sự âu yếm nuôi dưỡng tình yêu mãi trẻ trung, mối liên kết giữa vợ chồng luôn nồng nàn, chan hoà.

Dành thời gian cho việc vuốt ve

Một đôi vợ chồng dù còn trẻ và khỏe mạnh thì cũng khó mà thực hiện chuyện ân ái liên tục mỗi ngày. Nhưng vợ chồng vẫn có thể âu yếm, vuốt ve nhau trước khi ngủ để giải tỏa những căng thẳng mệt nhọc trong ngày, để tận hưởng một giấc ngủ êm ái.

Hãy vuốt má, vuốt cái cằm nham nhám đầy râu, lồng tay vào mái tóc cứng ngắc của chàng khi chỉ có

hai người. Nơi nào trên cơ thể được người bạn đời âu yếm đặt tay đến có nghĩa là nơi đó đẹp đẽ, đáng yêu, được nâng niu, ngay cả đó là một khuyết điểm thì nó cũng chứa đựng cả một kho báu cảm xúc. Chàng đi xa về thì hãy ôm chầm lấy chàng và vùi mặt vào ngực chàng.

Điều kỳ diệu của sự âu yếm

Với nhiều người, chuyện giao hợp chưa hẳn mang lại cho họ niềm vui sướng ngất ngây bằng giai đoạn được vuốt ve âu yếm. Những giây phút vợ chồng âu yếm thuần túy không tình dục ấy nhiều khi lại là những giây phút mà người ta cảm thấy hạnh phúc nhất, thỏa mãn nhất.

Vợ chồng âu yếm vuốt ve nhau không chỉ mang đến khoái cảm mà còn mang đến nguồn hạnh phúc toàn diện, sự thư giãn, hăng hái yêu đời, tự tin, và kéo dài tuổi trẻ.

Ài thích được âu yếm hơn?

Thông thường người chồng yêu vợ sẽ chủ động âu yếm vuốt ve vợ, khi họ thấy yêu thương hay muốn ân ái với vợ. Quen được hưởng điều đó từ người chồng nên người vợ nghĩ rằng, chàng có nhu cầu âu yếm hơn là được âu yếm. Thật ra, người đàn ông cũng thích được âu yếm, vuốt ve không khác gì phụ





nữ. Vì thế có thể nói người nào, dù là đàn ông hay đàn bà biết vuốt ve là người mang lại hạnh phúc cho mình và người bạn đời đến một nửa.

Những vùng nhạy cảm

Toàn bộ cơ thể của một người đang yêu đều rất nhạy cảm với sự vuốt ve khắp thân thể người bạn đời của mình. Từ những vùng ít nhạy cảm và tiến dần đến những vùng nhạy cảm “trung tâm”... để tạo ra những cảm xúc cao trào và tích cực. Cơ thể lẫn tinh thần lúc ấy được thư giãn trong sự ngây ngất, mê mẩn...

Để nụ hôn còn mãi lắng đọng



ôn là cả một nghệ thuật. Mỗi người đều có những kinh nghiệm riêng về nụ hôn, nhưng cũng có những điều cơ bản mà các nhà tâm lý tổng hợp thành 10 điểm sau đây:

Giây phút riêng tư

Điều cần có và đủ để cho cặp tình nhân trao nhau một nụ hôn nồng ấm là không gian, thời gian và địa điểm phải là của riêng hai người.

Được như vậy thì kỷ niệm về một nụ hôn sẽ còn lắng đọng trong tâm thức của cả hai. Hãy tưởng tượng hai người hôn nhau giữa chốn đông người, đó không phải là cái hôn của tình yêu.





Cũng có trường hợp tình cảm của hai người lên đến mức muốn được hôn nhau giữa đám đông. Là người đàn ông, bạn có thể đề nghị bạn gái ra một nơi vắng vẻ nào đó để tâm sự. Chắc chắn nụ hôn tại đây có ý nghĩa nhiều hơn nụ hôn trước đám đông.

Hơi thở sạch sẽ

Nguyên tắc tối thiểu khi hôn nhau là phải giữ hơi thở không có mùi. Sau một bữa ăn tối có các món ướp nhiều gia vị như: hành, tỏi và cà ri, chắc chắn hơi thở của bạn sẽ “có vấn đề”.

Một cách để tránh tình trạng này là hãy chọn các món ít gia vị, hoặc có thể dùng vị chanh hay bạc hà.

Tốt hơn hết hãy dự phòng kẹo *chewing gum* cất sẵn trong túi. Ngay sau khi dùng bữa hoặc uống bia xong, bạn hãy kín đáo cho kẹo vào miệng nhai.

Nếu cứ hôn trong khi hơi thở có vấn đề chắc chắn sẽ mang lại ít chuyện hay, nhiều chuyện dở.

Chọn đúng thời điểm

Chính bạn là người quyết định về những tình huống “thuận tiện” nhất để hôn nàng.

Chẳng hạn những lúc câu chuyện đang trao đổi bỗng dừng ngừng lại hoặc bốn mắt quẩn quýt lấy nhau không rời... đó là lúc tốt nhất để hôn nhau và bạn sẽ không bỏ qua những cơ hội vàng đó.

Cần tránh những lúc nàng đang hăng say nói về một vấn đề nào đó, những lúc cặp mắt nàng đang ở đâu đâu... Ra tay lúc này chỉ chuốc lấy thất bại vì nàng không ở trong tâm trạng hưởng ứng.

Không bao giờ “xin phép hôn”

Hỏi xin phép là một cách đối xử lịch sự trong giao tế hàng ngày. Nhưng trong chuyện tình cảm, không bao giờ xin phép trước khi hôn.

Lời xin phép nếu được nói ra sẽ khiến nàng ở tâm trạng khó xử: Nói đồng ý thì cũng dở, nhưng... từ chối lại càng dở hơn.

Trước khi hôn, bạn đã cảm nhận được sự đồng tình của nàng qua những cử chỉ như thân thể nàng tỳ vào người bạn, nàng mỉm cười, cắn môi hoặc vuốt tóc. Hãy có đủ tự tin và quyết đoán để tặng nụ hôn cho nàng.

Hãy thư giãn

Những động tác khi hôn nhau được chuyển động như một đoạn phim chiếu chậm. Sẽ là một gáo nước lạnh đối với nàng khi bạn tỏ ra quá bồn chồn và hành động một cách mau lẹ khi hôn.

Thế cho nên, hãy hít vào thật mạnh để lấy bình tĩnh và bắt đầu hôn một cách thoải mái. Hãy để những tình cảm chế ngự bạn trong lúc hôn và tiếng nói của con tim nói thay lời muốn nói.





Vận dụng xúc giác

Hôn là sự kết hợp hài hòa mọi cảm giác, trong đó xúc giác chiếm một phần quan trọng. Hai tay của bạn không bao giờ thừa thãi khi hôn: Hãy vòng tay ngang lưng nàng và nhẹ nhàng kéo nàng về phía mình. Bàn tay bạn cũng có thể lùa vào tóc nàng hoặc nâng khuôn mặt nàng gần mặt mình.

Thường thì cái hôn bắt đầu trên má và tiến dần về phía môi. Khi hôn, đừng quên dùng hai bàn tay xoa đều trên thân thể nàng, tạo sự hưng phấn cho cả hai. Biết cách vận dụng xúc giác sẽ làm tăng vị ngọt ngào của nụ hôn.

→ Hãy nhắm mắt lại

Sự tiếp xúc bằng mắt rất quan trọng trong bước khởi đầu một nụ hôn, nhưng nó cũng chấm dứt ngay khi làn môi chạm nhau.

Tại sao khi hôn nhau người ta nhắm mắt? Có người giải thích là để... không nhìn thấy mũi của người kia! Thật ra thì nhắm mắt biểu lộ sự tập trung cao độ khi hôn.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi nàng phát hiện bạn mở mắt thao láo khi đang hôn? Một là nàng cho rằng bạn không thực sự bị cuốn hút bởi cái hôn, cũng có thể nàng bỗng nhiên mất hết hứng thú trong vòng tay bạn.

Coi như nàng đang ngủ

Nụ hôn nồng nàn nhất là khi bạn trai hôn người tình lúc nàng đang ngủ, cho dù thực sự nàng không ngủ. Nói cách khác, hôn nhẹ nhàng như thể sợ nàng thức giấc và cũng không muốn để nàng phải giật mình vì quá bất ngờ.

Thức giấc ở đây cũng là sự đánh thức những cảm giác kích thích trong nàng, nhưng không phải như một chiếc đồng hồ báo thức làm nàng giật mình sợ hãi.

Chú ý đến lưỡi

Không bao giờ để lưỡi nằm sâu trong cổ họng nàng vì có thể làm nàng nghẹt thở. Nói một cách nghiêm túc, hành động như vậy chứng tỏ bạn đã quá háo hức trong động tác hôn hay thiếu kinh nghiệm trong việc hôn phụ nữ. Ở những nụ hôn đầu tiên, hãy cố giữ lưỡi ở một vị trí khiêm tốn.

Trong trường hợp cả hai đã lên đến “cao trào”, bạn có thể dùng lưỡi của mình lướt trên lưỡi nàng. Tuy nhiên, động tác này chỉ kéo dài một thoáng. Làm như vậy sẽ tạo cho nàng sự thích thú trong chờ đợi “tấn công” kế tiếp.

Đối với những nụ hôn “kiểu Pháp” (French kissing), cách hôn gợi tình nhất trong các kiểu hôn, người ta còn áp dụng “nghệ thuật rút lưỡi”.





Điều cần nhớ khi áp dụng kiểu hôn này: Không dùng sức để hút quá mạnh, cần tiết chế mức độ để xem phản ứng của người tình rồi sau đó “tùy cơ ứng biến”.

Thực tế phũ phàng

Một thực tế phũ phàng là trong khi hôn, một lượng nước bọt của bạn tình đã san sẻ sang bạn! Đây là điều cần tiết giảm khi hôn nhau.

Về mặt khoa học, lượng nước bọt đó có thể mang những mầm bệnh truyền sang cho bạn tình hay ngược lại. Hãy cố gắng tiết chế nước bọt khi hôn để giữ vệ sinh cho hai người.

Vẫn biết “yêu là mù quáng”, nhưng cũng còn những nỗi sợ khủng khiếp hơn giúp đánh thức mọi người, đó là hiểm họa của căn bệnh thế kỷ AIDS.

Chú ý đến 10 điều kể trên chắc chắn bạn đã hành xử đúng mức trong việc trao nàng một nụ hôn đầm thắm.

Ai đó đã nhận xét: “Có những điều mà người ta chỉ có thể nói được... khi hôn nhau”. Và nụ hôn ở đây quả đúng là như vậy.

Tình dục là hiển thân?



ợ chồng không tìm được “tiếng nói chung” trọng quan hệ tình

dục đang là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng ly hôn ngày càng tăng. Điều này xuất phát từ những hiểu biết chưa thấu đáo về giới, nhất là ở phụ nữ.

Gần đây, các nhà khoa học Trung Quốc đã tiến hành điều tra với 179 cặp vợ chồng ở các thành phố lớn và 977 cặp vợ chồng ở Bắc Kinh và rút ra kết luận: Vẫn còn không ít phụ nữ có những quan niệm sai trái trong quan hệ tình dục vợ chồng. Điều đó dẫn đến cả hai không tìm thấy hứng thú trong đời sống gối chăn và đó chính là một nguyên nhân đáng kể làm gia tăng các vụ ly hôn.





Quan niệm sai lầm!

Những người phụ nữ này quan niệm quan hệ tình dục chủ yếu là để người chồng được thỏa mãn tình dục, còn người vợ chỉ làm “nghĩa vụ” là đáp ứng yêu cầu của chồng. Khảo sát tế nhị cho thấy, hơn một nửa số chị em được hỏi không biết bộ phận nhạy cảm ở chỗ nào? Trên 40% chị em có chồng không biết hoặc không hiểu rõ thể nào là “cực khoái”? Có phải vì họ không được cung cấp thông tin.

Năm 2000, thị trường sách Trung Quốc đã có tới hơn 200 đầu sách viết về giới mà hầu như cuốn nào cũng nói ít nhiều về những kiến thức này. Song số chị em đã có gia đình mua và đọc loại sách này quá ít. Chẳng phải họ không thích đọc mà vì trong xã hội vẫn tồn tại quan niệm rằng, phụ nữ được trang bị những kiến thức này sẽ là một tai họa. Có chị em mua các loại sách này thì bị bố mẹ chồng chê trách như một điều cấm kỵ. Thậm chí có người coi đó là sách khiêu dâm.

Đôi khi, trong lúc trò chuyện tâm sự, phần lớn các chị bình luận về các ông chồng, chứ hiếm khi trao đổi với nhau về kiến thức giới. Đa số chị em cho rằng việc tìm hiểu cái “của khỉ” đó là việc của đàn ông. Trong quan hệ tình dục, bao giờ chồng cũng là người “cầm trịch”. Không đạt được khoái cảm là trách nhiệm của chồng, còn mình thì như cái trống,

đánh khẽ kêu khẽ, đánh mạnh kêu to, không đánh không kêu.

Thực ra, quan niệm “hiến thân” trong tình dục vợ chồng nếu kéo dài có thể gây ra những hậu quả tai hại. Có những người chồng tốt, khỏe mạnh nhưng vì không có kiến thức về giới nên anh ta không biết phải làm thế nào để đem lại khoái cảm cho vợ. Nếu chồng thô bạo hoặc chỉ cốt thỏa mãn khoái cảm của mình thì quan hệ vợ chồng sẽ dần trở nên nhạt nhẽo, vô vị, thậm chí nặng nề, khiến vợ kinh sợ, khoa học gọi là bệnh “ác cảm tình dục”.

Khi quan hệ tình dục không được hòa hợp, người vợ không thấy trách nhiệm của mình mà chỉ một mực trách móc chồng, làm cho tình hình càng xấu đi. Nhiều trường hợp người chồng do bị vợ trách cứ nhiều quá sinh ra mất tự tin, hoặc sủng bị “cướp cò”, hoặc tưởng mình bị mắc bệnh yếu sinh lý hay liệt dương. Tình dục vợ chồng lại càng tồi tệ. Khảo sát còn cho thấy, có những chị em phụ nữ lúc nào cũng muốn làm ra vẻ “đoan trang”, “đứng đắn” ngay cả ở trên giường.

Điều này hạn chế rất nhiều khoái cảm. Thực ra, đoan trang là sự tuân thủ những quy phạm xã hội về giới chứ đâu phải trong quan hệ tình dục vợ chồng? Có những chị em không dám thể hiện tình cảm tự nhiên theo bản năng giới tính, vì sợ chồng coi thường hoặc có thể nghĩ mình “đa dâm”?





Tìm kiếm sự hòa hợp

Hiện nay, trước tình hình ly hôn tiếp tục gia tăng trên thế giới, các viện nghiên cứu hôn nhân và gia đình ở nhiều quốc gia đều cố gắng tìm hiểu những yếu tố nào làm nên hôn nhân hạnh phúc? Có viện nghiên cứu đưa ra 11 yếu tố và có nơi cho là chỉ cần 3 yếu tố cơ bản.

Nhưng có một điều giống nhau là tất cả đều cho rằng không thể thiếu được yếu tố hòa hợp tình dục, nhất là đôi vợ chồng đang ở độ tuổi sinh đẻ. Thậm chí ngay cả với những đôi vợ chồng quan hệ lỏng lẻo về nhiều phương diện nhưng nếu họ vẫn tìm thấy “tiếng nói chung” về tình dục thì vẫn chưa xuất hiện khả năng ly hôn.

Phải chăng chị em nên có cái nhìn mới mẻ về vấn đề tình dục trong hôn nhân? Điều đó không phải chỉ có mục đích duy trì nòi giống, cũng không phải là chuyện phó thác cho đàn ông, còn mình không quan tâm, muốn thế nào cũng được! Việc tìm hiểu các kiến thức về giới, việc ý thức được vai trò người vợ trong chuyện chăn gối không những chỉ đem lại khoái cảm cho bản thân mà còn là một trong những biện pháp xây dựng và củng cố hạnh phúc gia đình.

Nhiều chưa hẳn đã là hay



a số cánh mày râu cho rằng đàn ông có thể làm “chuyện ấy” nhiều lần trong ngày nếu họ có sức khỏe dồi dào. Chính vì vậy, các anh em đều cố gắng “lên ngựa” nhiều lần trong đêm, để thỏa mãn bản thân và trở thành người hùng trong mắt chị em.

Tuy nhiên, nhiều chưa hẳn đã chất lượng. Đối với chàng trai trẻ, sức khỏe tuy đang thời kỳ sung mãn nhất, mật độ quan hệ dày cũng là thuận với tự nhiên nhưng với nam giới nói chung, điều đó không có lợi cho sức khỏe và đời sống chăn gối vợ chồng.

Người Mỹ đã làm thống kê, thời gian “vào cuộc” càng ngắn, chứng tỏ chất lượng càng thấp, chính vì vậy mà chúng ta đừng cố gắng kết thúc để dành sức





cho lần sau. Thời gian quan hệ càng lâu chứng tỏ chất lượng càng tốt. Hơn nữa thời gian để lên đến đỉnh ở nam giới thường đến và kết thúc nhanh hơn nữ giới. Vì vậy, nếu nam giới làm việc ấy quá chóng vánh thì sẽ là sự hụt hẫng rất lớn với đối tác.

Trên thực tế, hoạt động tình dục là quá trình thỏa mãn bản năng. Thời gian quan hệ ngắn thì bản thân người trong cuộc cũng chưa giải tỏa hết những “bức xúc” của cơ thể. Chính vì vậy, trừ những trường hợp sức khỏe không cho phép, bạn không nên cố gắng để xuống ngựa quá sớm. Với những cuộc mây mưa có thời gian kéo dài, chất lượng cao, những người tham gia được giải phóng toàn bộ cơ thể, thỏa mãn nhu cầu, đạt được khoái cảm là có thể thanh thản nghỉ ngơi. Thời gian thư giãn là điều quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của cả hai bên.

Không những thế, nếu kéo dài việc kiềm chế bản thân và quan hệ quá nhiều ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng chinh chiến của bạn. Không những thế, nếu lần lâm trận nào cũng không đến nơi đến chốn sẽ làm mất sự khoái cảm ở đối tác. Thỏa mãn được chị em có nghĩa là làm họ đạt đến cao trào, có thể đánh thức và thỏa mãn bản năng của họ. Nhưng nếu quan hệ nhiều lần nhưng lần nào chất lượng cũng kém thì sẽ rất phản cảm. Chị em không hài lòng, âm dương bất an, thật là chán. Cho dù bạn là người dồi dào năng lực trong chuyện ấy thì bạn

không nhất thiết phải thể hiện bản thân qua số lần quan hệ.

Để có đời sống tình dục vui vẻ và lành mạnh, bạn hãy thoải mái vui vẻ hết mình ngay trong lần lâm trận đầu tiên. Nếu bạn thực sự khỏe mạnh, có thể quan hệ nhiều lần mà vẫn làm nàgng ngây ngất thì đó quả là điều tuyệt vời. Tuy nhiên, với những chàng trai không thể lên ngựa nhiều lần trong một thời gian ngắn thì cũng đừng lấy đó làm xấu hổ, bởi chỉ cần một lần ra trò thì cũng đã để lại ấn tượng trong lòng bạn tình lắm rồi.





Yêu bằng mọi giác quan



hực tế 5 giác quan của chúng ta chỉ được tận hưởng tuyệt đối khi mỗi giác quan nhận được “phần thưởng” từ không gian bao quanh đối tác, đồng thời từ chính đối tác.

Khi 5 giác quan cùng nhận được “quà”, lập tức chúng đánh tín hiệu lên não, rồi lúc đó não ra lệnh sản xuất những hormone sung sướng, và cực khoái mới có điều kiện diễn ra trong một “môi trường” sung túc, viên mãn.

Hình ảnh này được so sánh như một chồi non vươn lên sau cơn mưa, đất xốp ẩm, có ánh nắng chứ không phải nó nhú lên trong mùa xuân khô cằn và nhờ vào độ ẩm của một giọt sương.

Thị giác

Với những người bị “chay tịnh” lâu ngày có khi chỉ nhìn thấy đối tác khóa thân đã có thể bị kích động tuyệt đối. Với những người có sinh hoạt tình dục đều đặn thì thị giác cần nhiều “phần thưởng” hơn nữa. Một thân thể sạch sẽ, nội y (quần áo, váy ngủ) mềm mại, mái tóc buông tự nhiên, làn da sáng (không bóng nhờn).

Ánh sáng phòng ngủ màu êm dịu làm đối tác thêm quyến rũ. Cửa sổ phòng ngủ có tầm nhìn ra khung cảnh đẹp, màu ga chăn gối mát nhẹ và vẻ mặt đối tác mang nụ cười dễ thương thân thiện... Tất cả đều tác động đến cảm hứng về mặt thị giác.

Thỉnh giác

Thính giác cần một bản nhạc mở vừa đủ nghe, có thể là nhạc không lời, có thể là bài hát với ca từ đẹp. Tiếng vô tuyến mở to, tiếng máy khoan của nhà bên cạnh, tiếng trẻ khóc hoặc tiếng người nói chuyện ồn gần đây đều là những âm thanh chống lại sự vận hành sản xuất khoái cảm.

Thính giác cần gặp được một giọng nói truyền cảm từ đối tác trong nền phụ họa của âm thanh gần với tự nhiên như tiếng sóng, tiếng gió, tiếng mưa, tiếng chim...



Không phải vô tình mà các nhà điều tra tâm lý đã đưa ra kết luận: Phụ nữ với giọng nói thánh thót có số người thích nhiều gấp 3 lần so với đối tượng có giọng ồm, chua, đanh. Còn nam giới với giọng trầm ấm có số người hâm mộ nhiều gấp 3,5 lần so với những người có giọng yếu nhỏ, khàn, thất thanh,

Thính giác được lên mây xanh trọn vẹn nếu nó được nghe thấy lời tỏ tình giản dị nhưng vô cùng giá trị như “Em yêu anh”, “Anh yêu em”.

Vị giác

Hương vị của đồ ăn thức uống cũng kích thích hương vị của cuộc yêu. Cần phải phân biệt thức ăn để tăng cường dục năng và thức ăn làm tăng độ hấp dẫn của việc “yêu”. Người châu Âu vẫn sùng bái dâu tây, sâm banh, rượu Whisky, patê gan ngỗng, choco-late như là một thứ Viagra. Bên cạnh đó họ rất coi trọng đồ uống lạnh và kem với lý giải: Những đôi môi và lưỡi tê lạnh sẽ thích tìm nhau hơn.

Khứu giác

Căn phòng tỏa hương thơm của sự sạch sẽ khiến người ta dễ chịu hơn là phòng + chăn gối + thân thể đối tác xịt nước thơm đậm đặc.

Mùi nước hoa gắt có thể làm váng đầu cả hai đối tác, gây giảm hiệu quả của tiến độ. Hơi thở thơm

cũng sẽ là một dấu ấn son với bạn tình, vì vậy cần “nhuộm” hơi thở bằng kẹo hoa quả từ trước cuộc gặp khoảng vài tiếng.

Hơi rượu thoang thoảng ở mức độ cho phép thì có hiệu quả nhưng nếu nó quá nồng nặc thì lại gây phản cảm cho đối tác. Có những bạn tình lại phản ứng với mùi nước hoa mà muốn được thưởng thức mùi da thịt “nguyên bản” của đối tác.

Một khi mùi quen thuộc kia tạo ra một phản xạ có điều kiện, khứu giác trở thành “tiếng kèng” đánh thức những giác quan còn lại.

Xúc giác

Âu yếm là khâu quyết định, giúp “guồng máy” thần kinh hoạt động tổng lực, sản xuất ra những hormone sung sướng chất lượng cao. Nói văn hoa thì là khúc dạo đầu, thực ra đây chính là giai đoạn cọ sát da của hai thân thể. Ở thời điểm này cả hai đối tác đều cố ý kéo dài tiết tấu dập dờn, kìm giữ không để xảy ra cao trào.

Họ có chủ ý để dành tích góp hormone sung sướng cho công đoạn sau. Người tình nhạy cảm thường chỉ sau vài phút đầu có thể nắm được các “điểm dễ bùng lửa” của đối tác. Theo kinh nghiệm việc âu yếm điểm tối quan trọng trên thân thể bao giờ cũng được để dành đến hồi chót.





Thiện xạ trong tình trường



Ó thể gọi họ là thiện xạ bởi mọi mục tiêu đều chết lịm sau cuộc ân ái. Thiện xạ không hẳn là một lực sĩ cơ bắp cuộn cuộn hay một nàng môi mọng chân dài. Họ nhạy cảm, hiểu đối phương, thông minh, sinh lực dồi dào và có vốn kinh nghiệm khá dày trong chuyện chăn gối.

1. Họ luôn hào hứng, tự nguyện chứ không để đối tác phải chèo kéo; không có biểu hiện uể oải, mệt mỏi trước và sau ân ái. Họ tự thấy mình là fan của chuyện đó.

2. Có hứng thú hơn trước không khí phòng ngủ và đối tác ăn mặc gợi cảm. Cảm thấy tự tin về hình thể của mình, không bị phân tán và ám ảnh khiếm khuyết trong thời điểm đó.



3. Tôn trọng sở thích của đối tác: Thích để đèn mờ, đèn sáng hoặc không đèn... đều “chiều” tất.

4. Không cho rằng “giường là địa điểm ân ái duy nhất”. Có thể chọn nhà tắm, sa lông, sàn nhà trải thảm để làm mới cảm giác.

5. Không cần phải dùng đến phim khiêu dâm để kích thích, cũng không bảo thủ chỉ giữ nguyên những thông tin cổ điển về sex, dễ bị đơn điệu.

6. Thiện chí với tư thế mới khiến đối tác hài lòng. Không ép đối tác chịu đựng những thử nghiệm phản cảm.

7. Bày tỏ cảm hứng đúng như nó có, không giấu giếm, cũng không làm quá. Đồng thời khuyến khích đối tác thể hiện cảm xúc tự nhiên của mình.

8. Không ngại ngừng và sợ mất thể diện khi âu yếm “nồng độ” cao với đối tác.

9. Chia sẻ với đối tác về những động tác và tư thế mà bản thân mình thấy khó chịu.

10. Không bao giờ ân ái theo lịch hoặc thời gian biểu. Bản năng gọi là “ơi” liền, không quá cân nhắc và tính chuyện “để dành” cuộc yêu vào thời điểm thuận tiện hơn.

11. Không tỏ ra sành điệu hơn mức mình đang có.

12. Có thể mang lại hơn một lần tột khoái cho đối tác. Không cho rằng sung sướng là thứ hàng phân phối mỗi người một suất.



13. Sẵn sàng tinh thần cho lần thứ hai. Thấy tội nghiệp cho tuýp đàn ông “tưởng rằng làm được một cuộc là hoành tráng lắm rồi”.

14. Không nghĩ rằng: “Chỉ có mối tình lớn mới sản xuất ra được những cuộc ân ái nóng bỏng”. Bởi vì một cặp bạn tình hợp nhau về sinh học cũng làm nên những thành tích.

15. Thấy kích thích khi được đối tác giúp cởi nội y.

16. Thích cảm giác chinh phục và được chinh phục. Hâm mộ một số cử chỉ mạnh mẽ và dứt khoát từ đối tác.

17. Bằng mọi cách để đối tác nữ đạt được cực khoái.

18. Không ngừng âu yếm ngay cả trong thời điểm “cao trào”.

19. Không bỏ rơi đối tác sau khi đã về đích an toàn.

20. Không cho rằng tuổi đối tác ảnh hưởng nhiều đến ham muốn tình dục.

21. Luôn có ý thức trao đổi, học hỏi để không bị tụt hậu. Có thể trò chuyện thoải mái với bạn tình về sex.

22. Thấy không ổn nếu phải rơi vào tình trạng “chay tịnh”.

23. Tin rằng: Đối tác hấp dẫn có thể thay đổi được tiềm năng tình dục. Bản thân sẽ không thành một “thiện xạ” nếu đối tác là người lạnh lùng, buồn tẻ.

24. Sau một cuộc ân ái hoàn hảo, cảm thấy ngày làm việc hiệu quả hơn.

Đừng làm hỏng bản hợp ca yêu đương



huyện chẵn gối thỏa mãn là điều làm nên hạnh phúc gia đình. Tuy nhiên không phải lúc nào điều đó cũng được duy trì vì đôi khi có sự xen vào của một số yếu tố khách quan.

Thụ động

Trong chuyện ái ân, người chồng luôn giữ vai trò chủ động và họ thường hài lòng vì điều đó. Nhưng nếu người vợ cứ giữ mãi sự thụ động thì cũng không nên. Đôi lúc, hãy thử tạo sự bất ngờ cho chồng bằng sự chủ động, say đắm của mình. Hãy tự tin và mạnh





dạn để thỉnh thoảng đóng vai trò nhạc trưởng trong bản hợp ca yêu đương. Điều đó sẽ mang lại những hiệu quả bất ngờ và đáng nhớ.

Thiếu kiến thức

Điều này ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc của cả hai, bởi bạn khó lòng đạt được những phút giây thăng hoa của cảm xúc. Thiếu kiến thức, bạn sẽ không thể nào biết cách sáng tạo. Dần dần, quan hệ vợ chồng trở nên nhạt nhẽo. Hãy cải tạo tư tưởng. Điều cần thiết là phải bổ sung những kiến thức sơ đẳng về chuyện chăn gối, cách ngừa thai...

Thói quen

Những lần ân ái được diễn ra vào một thời gian, cùng một địa điểm, những vuốt ve âu yếm vẫn như cũ. Cả hai người đều không tạo ra những bất ngờ thú vị hay sự thay đổi trong những lần xuất quân. Cuộc sống vợ chồng trở nên đơn điệu, thậm chí là máy móc, không có thêm sự lãng mạn và người ta dần cảm thấy nhàm chán.

Thiếu sáng tạo

Nếu bạn đã gần gũi với nàng một thời gian, và luôn muốn cả hai cùng hưng phấn, đừng quên thử nghiệm những tư thế mới, khuấy động các giác mớ

tình dục, thay đổi vai trò, bất cứ thứ gì làm nóng bỏng cuộc vui, nếu không bạn sẽ có nguy cơ bị đào thải ra khỏi giường ngủ.

Đừng ngại thử những điều mới lạ mà cả 2 cùng vui thú, đừng bao giờ để nó đi đến chỗ nàng sẽ đoán trước được mọi hành động của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn thường dành 5 phút cho màn dạo đầu, hãy kéo dài thêm 15 phút vào lần sau và trêu nàng không thương tiếc. Nàng sẽ không biết điều gì sẽ xảy ra kế tiếp. Và chính bạn cũng vậy.

Quá e thẹn

Khi gần gũi chồng, bạn có hàng trăm thứ vụn vặt để ngại ngùng. Bạn khăng khăng đòi tắt hết đèn trong phòng ngủ (sợ anh ấy thấy khiếm khuyết). Trước khi lên giường bạn luôn tự hỏi mình đã sạch sẽ chưa, hơi thở thơm tho không? Với bạn, chuyện ấy nhất thiết phải được diễn ra trong chốn riêng, các nơi khác đều cấm kỵ. Khi sự e thẹn bao lấy cảm xúc, cả hai vợ chồng sẽ cảm thấy thật ngọt ngào và gò bó.





Chuyện “yêu” theo mùa

 Theo y học cổ truyền, khí hậu bốn mùa có quan hệ mật thiết với chuyện vợ chồng. Nếu khí hậu thích hợp, tinh thần và thân thể sáng khoái, vợ chồng dễ đạt được hạnh phúc hơn.

Để điều tiết được những rắc rối trong quan hệ gối chăn, bạn cần hiểu một số đặc điểm cơ bản của các mùa như sau:

Xuân hồng: Mùa của sức sống dâng tràn

Khi tiết trời vào xuân, vạn vật khởi sắc, muôn hoa đua nở, cơ thể của con người thường ở trạng thái sáng khoái, tươi nhuận nhất. Sức sống dâng trào ở cơ

thể người phụ nữ. Với nam giới, đây là thời gian “bù lỗ” cho mùa đông ảm đạm vừa qua.

Mùa xuân đem lại sinh lực cho các cặp vợ chồng. Qua đó, họ có thể chỉnh đốn lại những sai sót trong chuyện phòng the. Các cặp vợ chồng nên tận hưởng trọn vẹn mùa này.

Hạ đỏ: Mùa của tình yêu ngọt ngào

Đối với phương Tây, mùa hè được mệnh danh là mùa của tình yêu. Đây là mùa nóng, nên dương khí trong con người rất mạnh, phát ra ngoài mà không có gì cản nổi.

Việc quan hệ vợ chồng trong mùa này có vẻ tăng lên và hết sức nồng nàn, đặc biệt nếu họ sống ở vùng nhiệt đới. Tuy nhiên, vì đây là mùa nóng, cơ thể dễ bốc hỏa dễ tổn thương do nhiệt độ tăng. Vợ chồng nên tìm cách hạn chế mật độ để bảo toàn lực lượng.

Thu vàng: Mùa của sự thư giãn

Tiết trời bắt đầu chuyển sang mát dịu, lành lạnh. Không gian thật mơ mộng. Nếu bạn nghĩ rằng khí hậu này thích hợp cho việc bày tỏ yêu đương, bạn nên cẩn thận đấy.

Đây là mùa cây lá bắt đầu có xu hướng yếu đi, nên cơ thể con người cũng bị ảnh hưởng. Vì thế, bạn





đừng lầm tưởng sự mát mẻ tỷ lệ thuận với việc hưng phấn của cơ thể.

Đây không phải là thời gian sung mãn, vì thế vợ chồng đừng nên “yêu nhau” quá nhiều trong thời gian này.

Đông tím: Mùa của “sự bảo lưu”

Đây là mùa giá lạnh, nên ảnh hưởng nhiều đến cơ thể của con người. Thể tạng của nam và nữ yếu hơn hẳn.

Nhiều người lầm tưởng rằng con người cần hơi ấm của đối phương vào mùa này nên ra sức hoạt động. Đặc biệt đám cưới thường được tổ chức vào cuối năm nên các cặp vợ chồng tha hồ tận hưởng hạnh phúc.

Mấy giờ mình “yêu”



huyền yêu đương của bạn chưa thực sự thỏa mãn? Bạn tìm đến mọi biện pháp nhưng tình hình vẫn không mấy khả quan? Có một yếu tố mà bạn có thể bỏ qua, đó chính là cách lắng nghe đồng hồ sinh học để tìm ra thời điểm thích hợp nhất cho chuyện yêu.

6:00

Bạn vẫn đang ngon giấc, nhưng cơ thể lại rất sung mãn qua một đêm nghỉ ngơi và đã sẵn sàng cho một ngày làm việc mới. Hormone sinh sức tràn đầy. Tuy nhiên, bạn đừng quên “giao ban sáng” bằng những nụ hôn, những cái vuốt ve, âu yếm nhằm giúp đối tác ra khỏi trạng thái ngái ngủ, tạo cảm giác





hưng phần cho cả hai để cùng đạt tới hạnh phúc trọn vẹn.

8:00

Bạn còn nhớ khẩu hiệu thể thao Olympic: “Mạnh hơn, nhanh hơn, cao hơn”? Điều này phù hợp cho cả hai vào thời khắc này. Lượng hormone sinh dục trong máu người đàn ông vào lúc này ở mức đỉnh điểm, nhiều hơn 20% so với những thời điểm khác trong ngày. Và ở người phụ nữ, lượng hormone buồng trứng cũng lên đến mức báo động. Tuy nhiên, sáng tạo trong lúc này lại không nên chút nào, vì cơ thể vừa ở trạng thái tĩnh sau một đêm nên các khớp xương chưa được linh hoạt cho lắm. Để khắc phục tình trạng này, trước khi “vào cuộc”, cả hai nên làm vài động tác thể dục và vệ sinh cá nhân.

13:00

Đây chính là thời điểm bất lợi nhất cho chuyện yêu đương. Làm việc liên tục từ sáng, lúc này cơ thể cần nghỉ ngơi, thư giãn để nạp thêm năng lượng. Khả năng tư duy cũng bị hạn chế, do lượng máu được cung cấp lên não ít hơn lúc bình thường. Các cơ bắp cũng không đủ năng lượng để hoạt động, vì sau khi ăn, gan cần tích lũy các khoáng chất và nhất định không chia sẻ cho bất cứ cơ quan nào.

17:00

Đây là thời điểm thuận lợi cho việc thụ thai. Có hai lý do. Thứ nhất, đây là lúc cơ thể người phụ nữ ở trạng thái tốt nhất cho việc tiếp nhận “vật thể lạ”. Thứ hai, cũng là lúc mà những chiến binh của đàn ông ở mức sung mãn nhất cả về chất lượng lẫn số lượng.

21:00

Khi các vì sao nhấp nháy trên bầu trời, xung quanh trở nên yên tĩnh, lắng đọng hơn sau một ngày nhộn nhịp. Một bữa ăn tối dưới ánh sáng của ngọn nến, những lời tâm tình cởi mở trong không gian tràn ngập những thanh âm êm ái. Lúc này, một loại hormone đặc biệt tạo cảm giác buồn ngủ sẽ được tiết ra và bạn sẽ chìm vào giấc ngủ say. Và điều này còn tuyệt vời hơn cả “chuyện ấy”.





Những sắc thái của tình dục



hi chúng ta yêu cầu mọi người suy nghĩ về vấn đề tình dục (sexuality), hầu hết sẽ chỉ giới hạn khái niệm này trong các hành vi tình dục. Tuy nhiên, có một từ khác chính xác hơn để gọi các hành vi tình dục, đó chính là quan hệ tình dục (sex).

Quan hệ tình dục là khái niệm để chỉ các hành động có sự tham gia của các bộ phận sinh dục. Trên thực tế, các hành vi quan hệ tình dục cực kỳ đa dạng. Khái niệm thế nào là “quan hệ tình dục”? với mỗi người cũng khác nhau. Có người thì lại không coi như vậy. Có người coi quan hệ tình dục “đường miệng” mới là quan hệ tình dục. Có người coi quan hệ tình dục “đường hậu môn” mới là quan hệ tình

dục. Một số người thì coi chỉ có hành vi giao hợp âm đạo với dương vật mới là quan hệ tình dục. Như vậy rõ ràng, chỉ một từ đơn giản là “quan hệ tình dục” đã mang những ý nghĩa khác nhau với mỗi người.

Thế còn “bản ngã tình dục” là gì? Bản ngã tình dục lại còn phức tạp hơn vì nó bao hàm rất nhiều thứ chứ không chỉ là quan hệ tình dục.

Khi nghĩ về tình dục, bạn sẽ nghĩ về cái gì? Khi được hỏi về tên của các bộ phận tham gia vào hoạt động tình dục, bạn sẽ nói gì? Hầu hết mọi người sẽ lập tức nghĩ ngay đến bộ phận sinh dục. Nhưng nếu nghĩ thêm một chút bạn sẽ thấy câu trả lời liên quan đến nhiều thứ khác.

Toàn bộ cơ thể của chúng ta đều có thể cảm nhận được các xúc cảm tình dục. Bộ phận liên quan đến tình dục lớn nhất không phải là dương vật và âm đạo mà chính là bộ não. Việc chúng ta thực hiện hành vi tình dục của chúng ta như thế nào? Phụ thuộc chủ yếu vào việc chúng ta suy nghĩ như thế nào: Bản ngã tình dục là một phần của thể xác, tình cảm và cuộc sống tâm linh.

Bản ngã tình dục của chúng ta bao gồm giới của chúng ta, theo cả hai nghĩa là cấu tạo giải phẫu cơ thể là nam hay nữ và các cảm xúc chi phối hành động của chúng ta cũng như các giá trị xã hội khi





chúng ta là nam giới hay nữ giới. Một khía cạnh quan trọng nữa của “bản ngã tình dục” là định hướng tình dục. Định hướng tình dục nói đến giới tính của người mà chúng ta thấy bị hấp dẫn. Bản ngã tình dục ảnh hưởng tới cách chúng ta thể hiện tình yêu, lòng trắc ẩn, sự vui sướng và sự đau khổ. Bản ngã tình dục không chỉ được xác định bằng thể xác và suy nghĩ của chúng ta mà còn bởi các quy định của xã hội và tôn giáo.

Như vậy, khi nghĩ đến bản ngã tình dục, chúng ta không chỉ nghĩ về bộ phận sinh dục hay hành vi tình dục, khả năng sinh sản hay khả năng để đạt đến cực khoái. Chúng ta nghĩ tới chúng ta như một tổng thể toàn vẹn. Bản ngã tình dục không chỉ là một phần của hoạt động của chúng ta mà nó ảnh hưởng tới tất cả những gì mà chúng ta cảm xúc và cả cái tôi của chúng ta.

Tình dục không phải là một điều gì đó đáng xấu hổ. Chúng ta cần tin tưởng rằng tình dục là một vấn đề lành mạnh. Sự tin tưởng này sẽ giúp chúng ta cởi mở, linh hoạt và sáng tạo trong việc khám phá các suy nghĩ và cảm xúc tình dục. Điều này giúp chúng ta nhận thấy sự thích thú và đam mê trong quan hệ tình dục và thấy rằng quan hệ tình dục cũng là một cách thể hiện và thỏa mãn nhu cầu tình cảm của chúng ta. Có thái độ lành mạnh trong

tình dục có nghĩa là chúng ta biết các giá trị, niềm tin, thái độ, hạn chế và cản trở của mình và tôn trọng các kiến thức này bằng cách có trách nhiệm với các hành vi của mình. Chúng ta cần làm giàu kiến thức về tình dục của mình để tạo nên một cuộc sống tình dục có trách nhiệm, lành mạnh và có chất lượng.





Tình dục và giấc ngủ



Ó người sau khi “tan trận” liền lăn ra ngủ rất ngon. Có người lại không ngủ được, cứ lăn qua, trở lại rồi bật dậy, nhìn chăm chăm vào người đầu ấp tay gối. Vì sao ư? Vì chưa lên đỉnh nên chưa ngủ được.

✚Hãy xem một bộ phim ngắn

Bối cảnh: Một phòng ngủ thơ mộng, lãng mạn với giường, gối, nệm thật đẹp.

Nhân vật: Một cặp vợ chồng trẻ. Cô vợ đang trần trọc, xoay qua, xoay lại, chốc chốc lại thở dài. Người chồng nằm kế bên, mắt nhắm, mắt mở: “Ngủ đi em, khuya rồi, mai còn đi làm sớm”.

Nàng gất: “Ai không muốn ngủ? Nhưng ngủ không được thì làm thế nào?”. Người chồng lâu bầu năn nỉ vợ cố dỗ giấc ngủ. Anh ta lấy tay xoa xoa lưng vợ vài cái rồi nghẹo đầu qua bên kia... ngủ tiếp.

Cô vợ tức điên, vùng dậy đi vào phòng tắm. Ở đó, cô mở nước đầy bồn, pha xà phòng rồi bước vào ngâm mình. Cận cảnh gương mặt bực dọc và buồn chán của cô vợ.

Cửa phòng tắm hé mở. Bên ngoài, người chồng vẫn xoa tay chân, nằm ngáy ngon lành.

Chuyển cảnh: Cô vợ đi làm với đôi mắt thâm quầng. Cô bạn đồng nghiệp nháy mắt hỏi: “Mất ngủ hả? Lại không “tối được” chứ gì?”.

Đây cũng là tình trạng của nhiều đôi lứa bị “lệch pha” trong quan hệ gối chăn. Mất ngủ là trạng thái mà người phụ nữ luôn gặp phải khi không được thỏa mãn.

Liều thuốc hiệu nghiệm nhất

Theo các chuyên gia, tình dục cũng có thể là một thứ thuốc ngủ, giảm đau khá hiệu nghiệm. Hai người sẽ ngủ rất say nếu tập trung toàn bộ sinh lực cho “trận mạc”. Một đêm yêu đương nồng nàn thực sự là buổi tập thể dục mini.

Trong lúc ái ân, người phụ nữ nặng 55kg có thể đốt cháy 8 calo/phút. Sự tiêu hao năng lượng khá nhiều sẽ khiến bạn dễ tìm được giấc ngủ ngon.





Một nguyên nhân cũng quan trọng không kém là khi đến giai đoạn cực khoái, sự phấn khích sẽ giúp hệ thần kinh tiết ra endorphin, có tác dụng lên toàn cơ thể. Quá trình này làm giảm mọi lo âu, căng thẳng và giảm các loại đau một cách hiệu quả.

Nên phối hợp ăn ý cùng nhau

Muốn có đời sống tình dục phong phú và hiệu quả, cả hai phải chịu khó đầu tư thời gian và công sức.

“Tập thể dục” trên giường phải tuân tự từng bước, nhất là khi khởi động. Sẽ khó để cả hai cùng thỏa mãn nếu người đàn ông không làm cho vợ mình có cảm giác ham muốn.

Sự vuốt ve, âu yếm ban đầu sẽ giúp người phụ nữ cảm thấy được yêu thương. Khi ấy, cơ thể của họ mới bắt được tần số và từ từ hòa nhập.

Bây giờ, sự chủ động của người phụ nữ sẽ làm cho buổi “tập thể dục” thêm thú vị. Chuyện gối chăn hòa hợp sẽ giúp bạn và chàng chìm sâu vào giấc ngủ sau khi đã lên đến đỉnh.

Tóm lại, hãy quan tâm đến các yếu tố tâm lý, bệnh tật, tính cách... của người bạn đời để cuộc sống được nồng ấm và hạnh phúc hơn.

Chuyện ấy có “tuổi hưu” không?



gày nay, khi mỗi quan hệ bình đẳng nam nữ đã được xác lập ở hầu hết các quốc gia trên thế giới thì trong cuộc sống vợ chồng, ngoài sự hòa hợp về tâm hồn, trí tuệ, một cuộc hôn nhân bền vững còn cần đến sự rung động chân thành và thiêng liêng của quan hệ tình dục. Làm thế nào để trong suốt cuộc đời chung sống bên nhau, cả vợ chồng đều cảm nhận được sự hòa hợp của việc “nhận và cho” này, bởi người đàn bà và người đàn ông có sự khác biệt nhau trong vấn đề tâm sinh lý tình dục. Ông Q. một thương nhân thành đạt, góa vợ và mới đây cưới vợ trẻ đã gặp trực trực





trong vấn đề này. Khi đến gặp bác sỹ chuyên khoa tâm lý, người đàn ông 50 tuổi ấy phàn nàn: “Cô vợ thua tôi 25 tuổi, thường đòi hỏi quá mức đáp ứng của tôi”. Và ông ta lo một cách chính đáng rằng mình không đủ sức giữ vợ khi đến tuổi 60.

Điều đó thật đáng thông cảm, nhưng cũng không thể trách cô vợ trẻ kia. Bởi đặc tính của người phụ nữ thường ổn định hơn so với đàn ông. Dĩ nhiên tuổi tác cũng ảnh hưởng đến quan hệ tình dục. Trong thời kỳ mãn kinh, sẽ xảy ra một vài điều khó chịu khi người phụ nữ gần chồng. Tuy vậy mức độ khoái cảm vẫn luôn xảy ra ở người phụ nữ, nhất là sau lần sinh nở đầu tiên. Điều quan trọng là các đức ông chồng có biết gây cảm hứng cho người bạn đời hay không? Nhìn chung cơ cấu sinh lý của người phụ nữ ít bị tổn thương, và như bản thân của cơ thể họ, sức dẻo dai vượt hẳn so với cánh đàn ông to khỏe. Do vậy, tình dục ở người phụ nữ có tuổi thọ cao hơn người đàn ông. Với người đàn ông khỏe mạnh, khi ở độ tuổi trẻ trung sung mãn nhất, họ không hề thất bại trong “sinh hoạt”, vì thế một khi có trục trặc nhỏ xảy ra, họ liền nghi ngờ bản thân mình và đâm ra chán nản, bi quan, và điều này dẫn đến những thất bại liên tiếp. Theo các chuyên gia thì trường hợp này dễ xảy ra ở những người đàn ông lứa tuổi 45-50 tuổi. Về sinh học, những người đàn ông ở lứa tuổi này thường hút thuốc, uống bia, họ dễ bị nhồi máu



cơ tim, cao huyết áp, đàn ông ở độ tuổi này thường ổn định về sự nghiệp. Sự mệt mỏi và bận rộn làm họ không có điều kiện tạo ra hứng thú. Để có thể cùng đạt đến độ rung động cao nhất, vợ chồng phải nắm bắt được thói quen của nhau để tự điều chỉnh mình. Khi tình dục bước vào tuổi xế chiều của nó, điều quan trọng là không nên nôn nóng hay bi quan. Lúc này vai trò của người vợ rất quan trọng, cần thông cảm và kiên nhẫn với chồng. Những lời nói dịu dàng yêu thương, có tác dụng lớn để khích lệ người đàn ông. Một khung cảnh đầm ấm, thân thiết sẽ giúp ông chồng tự tin hơn và có một mùi hương nhẹ nhàng, dịu mát sẽ tạo nên sức quyến rũ cho cả hai. Chớ nên chê bai, khích bác, bởi chỉ cần một thái độ, một lời nói thiếu suy nghĩ, sẽ đẩy sự rối loạn tạm thời vào nguy cơ mất khả năng sinh lý mãi mãi. Chỉ bằng tình thương yêu và sự thông cảm, con người mới tạo ra được độ nồng ấm toàn vẹn trong quan hệ chăn gối.

Nói chung tuổi thọ chăn gối theo các chuyên gia là... vô cùng. Nghĩa là gần như con người có thể sinh hoạt suốt cuộc sống của mình. Vấn đề là các thành viên sống với nhau một cách hài hòa hay không mà thôi... Các nghiên cứu cũng cho thấy các cặp vợ chồng có khuynh hướng giữ các cách thức ân ái của họ trong suốt cuộc hôn nhân bất kể tuổi tác. Những cặp đã có quan hệ đều đặn, thỏa mãn trong những



năm đầu và giữa cuộc hôn nhân, có thể mong đợi vẫn tiếp tục được như thế trong những năm sau, đến chừng nào cả hai còn đủ sức khỏe, và sẵn lòng thích nghi với những ảnh hưởng tự nhiên của tuổi già. Nhưng trước khi có thể thích nghi được, bạn cần phải hiểu và thấy trước những ảnh hưởng đó. Một người đàn ông ở tuổi 50 trở lên, thường cần được “đánh thức” trực tiếp, mới có thể đạt được trạng thái “lên nòng” và phải mất thời gian lâu hơn để “xả đạn” (đây thực sự là một thuận lợi cho những người vợ thích việc chặn gối). Khi lớn tuổi, độ estrogen ở người phụ nữ giảm đi, dẫn đến việc giảm dịch tiết của âm đạo, làm mỏng các mô âm đạo, và làm âm đạo co lại. Tất cả những điều này làm cho việc gần gũi hơi đau đớn. Những vấn đề tình dục đi kèm theo tuổi già có thể gây nhiều phiền phức, nhưng không phải là không vượt qua được. Các cặp vợ chồng có thể thí nghiệm phương pháp “đánh thức” trực tiếp hơn, và phải chờ lâu hơn, để đạt được trạng thái ưa thích. Nhiều cặp vợ chồng ở chặng đường này có thể thu hút được kết quả bằng cách thí nghiệm những kỹ xảo mới. Và ở tất cả các chặng đường, cố gắng nói thẳng những nhu cầu của mình và hiểu được những tình cảm tốt của nhau, có thể dẫn đến một quan hệ tình dục tốt hơn.

Các khu vực "bí mật" ở đàn ông



Chỉ có một số ít phụ nữ hiểu biết về các khu vực gợi tình trên cơ thể của nam giới. Các khu vực đó như sau:

Khu vực 1 - Mặt

Ở phương Đông, mọi người đều biết thế nào là xoa bóp và tác dụng tuyệt vời của nó. Ở mặt người, có nhiều dây thần kinh hơn ở chân và tay. Cần dùng các đầu ngón tay để xoa nhẹ lên hai bên thái dương, hai bên vành tai, da đầu. Làm như vậy thì sẽ gây ra được sự kích thích tốt cho bạn tình.



Khu vực 2 - Ngực

Bộ ngực rộng là biểu tượng của phái khỏe. Đây là khu vực chứa nhiều dây thần kinh nên rất nhạy cảm. Muốn “chiều chồng” các bạn hãy nhớ kỹ điều này: Sự ve vuốt nhẹ ở khu vực này sẽ gây được sự hứng thú cho đối phương.

Khu vực 3 - Các ngón tay, ngón chân

Sau một ngày lao động mệt nhọc, sự xoa bóp các ngón tay, ngón chân sẽ đưa lại kết quả tuyệt vời. Hơn nữa, do có được khoái cảm, đối phương sẽ có mong muốn được đền đáp lại sự chăm sóc của bạn.

Khu vực 4 - Hai tay và hai chân

Vùng da mềm ở phần bên trong của tay, chân đàn ông là khu vực rất nhạy cảm - đó là ý kiến của bác sĩ. Còn bản thân các bậc mày râu thì lại nghĩ khác. Theo các nhà tâm lý học, người phụ nữ cần biết cách “tước vũ khí của phái khỏe”, nhưng đừng tước bỏ “vai trò chủ đạo” của họ, tức là đừng “sốt sáng quá” vì khi bị cù, người đàn ông sẽ nhớ tới “thời thơ ấu vàng son” của họ.

Khu vực 5 - Các chỗ kín

Luôn chú ý đến khu vực trung tâm, bạn nhớ đừng quên các khu vực phụ cận. Và kinh nghiệm cũng đã

cho phụ nữ biết đâu là những chỗ nhạy cảm và đâu là chỗ cần kích thích hạn chế.

Khu vực 6 - Phía sau bí mật

Đàn ông rất thích được bạn tình ve vuốt ở chỗ kín, nơi tụ hội rất nhiều dây thần kinh. Chỉ riêng nghĩ về việc này đã đưa lại cho họ sự thích thú đặc biệt.

Khu vực 7 - Nhân cách nam giới

Không phải mọi cái trong tình dục đều có quan hệ tới sinh lý học. Bạn đừng tước mất niềm tự hào của bạn tình. Đàn ông vốn thích được coi là kẻ mạnh, là chỗ dựa của kẻ yếu. Vì vậy bạn đừng làm bạn tình phải tự ái. Đàn ông vốn rất tin là họ đã mang lại hạnh phúc cho người mình yêu. Và bạn phải nhớ kỹ điều đó.





Dậy đi anh!



guồn vui của đàn ông cũng giống như chiếc xe ô tô, bạn hãy lái chiếc xe đó và ra lệnh cho nó phải khao khát tình yêu của bạn vì bạn là nữ thần của lòng anh ấy. Bạn nên cho anh ấy biết bạn còn có nhiều người theo đuổi, tuy nhiên không nên hẹn hò với những người ấy, nhưng cần phải cho chồng biết rằng nếu bạn thích thì bạn có thể “hành động” nhưng bạn vẫn chọn sống chung suốt đời với anh ấy. Bạn có thể áp dụng những giả tưởng cạnh tranh với những người đàn ông này để thỏa mãn tâm lý theo đuổi của đàn ông.

Khêu gọi đúng mực

Đàn ông ai cũng thích được khêu gợi, muốn kích

thích họ thì trước hết cần phải biết trì hoãn, thậm chí ngăn cản những ham muốn của họ, như vậy ham muốn của họ mới bùng lên mãnh liệt hơn. Nếu anh ấy bị bạn lôi cuốn thì anh ấy sẽ thấy ham muốn tình dục thật cấp thiết. Bạn có thể bị chi phối bởi ham muốn của anh ấy, nhưng nếu bạn chỉ có thể khống chế được tốc độ “chiếc xe” của anh như ham muốn của mình.

Không cần thoát ỷ nhưng vẫn làm anh ấy thỏa mãn

Làm thế nào kéo dài việc nảy sinh quan hệ chăn gối mà vẫn giữ được ham muốn và kích thích của anh ấy? Chỉ nói “Không” cũng không được, mà nói ra thì không biết nói thế nào? Nếu chồng bị từ chối chuyện ấy thì họ sẽ cho rằng vợ không thích mình hoặc không thích chuyện ấy, họ không bao giờ chấp nhận nỗi sự thật này.

Vì vậy, bạn nên cho anh ấy biết rằng bạn thích anh ấy, bạn luôn bị anh ấy lôi cuốn (nếu đó là sự thật). Hãy thử nhìn anh ấy say đắm và nói: “Anh yêu, dục tốc bất đạt”. Trong cuộc sống hôn nhân hàng ngày hãy thử tìm một số hoạt động thú vị có ích cho tinh thần và sức khỏe để tránh nhàn rỗi quá đâm dể nảy sinh chuyện ấy. Hoặc bạn có thể chọn cho mình những bộ quần áo khó cởi.





Hãy để ngọn lửa tình yêu cháy mãi

Vợ chồng yêu nhau và nảy sinh chuyện ấy là chuyện đương nhiên, nếu tất cả đã trở thành thói quen thì dù là người thật thà thì lâu dần cũng cảm thấy chán và muốn trốn chạy khỏi chuyện ấy. Vì vậy, dù anh ấy hiểu bạn đến mức nào thì bạn cũng cần phải giữ đôi chút bí mật với chồng. Xexphia đã nói: “Khi phụ nữ được thỏa mãn thì đó chính là lúc họ cảm thấy đói khát nhất”.

Quan tâm đúng mức sẽ giảm bớt được cảm giác hoang mang của đàn ông

Nếu bạn thích chơi trò bịt mắt bắt dê mãi thì anh ấy sẽ không biết làm thế nào vì đã đánh mất mục tiêu theo đuổi.

Vì vậy bạn cần phải quan tâm tới chồng nhiều hơn. Phụ nữ thường quan tâm đến con cái, sự nghiệp, bạn bè, sở thích... nhưng lại luôn quên chồng, thực ra anh ấy rất muốn được bạn quan tâm. Nhiều khi nguyên nhân khiến đàn ông ngoại tình không phải là muốn có bạn tình mới mà là người thứ ba này đã quan tâm tới anh ấy như anh muốn.

Hãy dành cho chồng sự ngạc nhiên

Thỉnh thoảng mặc những bộ quần áo lót gợi cảm, nói chuyện tình cảm qua điện thoại, diễn những vai trò khác nhau, viết những bức thư tình nồng ấm...

Nói tóm lại là bạn cần phải làm những điều gì để khơi dậy được trí tưởng tượng của anh ấy.

Trong khi quan hệ phụ nữ cũng nên đóng vai trò chủ động nhưng nên cẩn trọng, nhẹ nhàng.

Ngôn ngữ kêu gọi

Bạn hãy thử kích thích anh ấy bằng giọng nói gợi cảm, biện pháp này sẽ có hiệu quả ngay.

Điều hòa tình cảm

Trừ khi anh ấy là người đàn ông có tính ghen ghét và cực kỳ bảo thủ, nếu không đôi khi bạn hãy thử bộc lộ nét gợi cảm, tư thế mạnh bạo, trang điểm bắt mắt và tình cảm dịu dàng. Như vậy anh ấy sẽ cảm thấy hài lòng. Nhưng bạn phải cho anh ấy biết mình gợi cảm chỉ vì anh ấy chứ không vì ai khác.

Hãy kích thích anh ấy bằng trí tuệ

Trí tuệ rất hấp dẫn và gợi cảm, đàn ông ai cũng thích phụ nữ thông minh. Trí tuệ của bạn sẽ đem đến cho cuộc sống tình yêu sự hài hước và mới mẻ. Thỏa mãn tinh thần và khao khát tình dục, anh ấy cũng cần đến trí tuệ của bạn.

Tránh lừa dối

Nếu hai vợ chồng đều tin tưởng chế độ một vợ





một chồng thì không nên đi quá giới hạn. Nếu bạn “vượt rào” bị anh ấy phát hiện thì anh ấy sẽ không còn hứng thú gì với bạn, sự phản bội này không phải là sự kích thích mà là nguyên nhân chủ yếu phá hoại hạnh phúc gia đình.

Nếu anh ấy gốc gác nghề không đở nhận được tín hiệu của bạn hoặc anh ấy rút lui trước những ám hiệu của bạn thì ham muốn của anh ấy kém hơn những người đàn ông khác, bạn đừng ngạc nhiên, nếu không sẽ làm tình hình xấu đi.

Hai bên cần tăng cường trao đổi và tìm chuyên gia tâm lý giúp đỡ.

Chuyện ấy không phải là đánh nhau

Kích thích anh ấy không có nghĩa phải có bạo lực, tuy nhiên lúc đàn ông phát tiết bằng biện pháp bạo lực, bạn hãy giúp chồng thỏa mãn bằng biện pháp vui vẻ. Nếu bạn cho rằng anh ấy ngược đãi mình thì tốt nhất nên rời xa anh ấy.

Có thể hứng thú của con người với tình dục sẽ giảm dần nhưng đây không phải là quy luật bất biến. Lúc nào hai bạn cũng có thể đem lại cho nhau những cảm giác mới mẻ. Nếu muốn tình yêu mãi bền lâu thì phải biết cách chăm sóc nó.

Học cách âu yếm

 **N**hững lúc bất ổn, thì một bờ vai thân thiện hay vòng tay ấm áp có giá trị gấp ngàn lời nói. Những điều cần biết về sự âu yếm để tìm lại hạnh phúc và hứng thú...

Đó là một từ dành cho tuổi thơ. Tuy vậy, theo đà phát triển của phương pháp trị liệu xoa bóp thì chúng ta ghi nhận rằng con người cần có sự chăm sóc, tiếp xúc của một ai đó... của một làn da qua một làn da mà không phải từ quan hệ giới tính. Nhưng nếu chúng ta tập lại cách vuốt ve, ôm lấy nhau và hôn nhau mà không có ý nghĩ đen tối, đơn giản chỉ để cảm nhận mình được yêu thương, thì có lẽ chúng ta sẽ hạnh phúc hơn nhiều.



Tại sao phụ nữ lại thích môn trốn hôn nam giới?

Nhiều phụ nữ cho rằng không được chồng âu yếm ngoài những lúc quan hệ. Bỏ thời gian để nằm gọn trong vòng tay thương yêu, vùi đầu vào vai người đàn ông mình thương yêu, chỉ riêng sự tiếp xúc da thịt và bảo vệ này cũng làm cho họ hạnh phúc!

Chúng ta đã được sự giáo dục và theo truyền thống thì sự dịu dàng luôn là chất lượng của nữ tính. Nhiều người đàn ông đã được giáo dục với ý nghĩ gia trưởng: “Đàn ông không thể khóc”, “Đàn ông phải cứng rắn”. Một người mềm yếu sẽ bị chế giễu đau khổ và phải tự rèn luyện để trở nên khô khan. Trong khi đó thì sự nhạy cảm và dễ bị tấn công lại dành cho phụ nữ. Điều này đã trở thành chuyện buồn cười. Trong khi xã hội luôn luôn đề cao tình mẫu và trân trọng sự giáo dục của họ đối với con cái. Họ nâng niu, ấp ủ cho con bú, đem hơi ấm cho con, thích thú khi ngửi được mùi da thịt của con và hạnh phúc khi truyền tình cảm của mình qua làn da. Và con trẻ cũng cảm nhận được tình cảm này, không phân biệt giới tính.

Khi trưởng thành, đa số các phụ nữ vẫn thích sự môn trốn từ phía người khác. Trong khi nam giới dù đã có thể nâng niu, gần gũi con cái mình nhiều hơn, lại không biết - hoặc không dám - môn trốn, âu yếm vợ mình. Khác biệt giới tính không giải thích điều

này. Vì có những phụ nữ khi yêu họ cũng không thể hiện và ngược lại, có những ông vô cùng ngọt ngào.

Con người không thể sống trong sự êm ả tuyệt đối. Cuộc sống đầy khó khăn; trắc trở, hụt hẫng, dễ bị thua cuộc. Chỉ một sự âu yếm, nó còn hơn ngàn lời an ủi. Chúng ta luôn cảm thấy an toàn trong vòng tay ấm áp!

Nhưng chúng ta cũng không ngờ rằng sự môn trớn có thể có hiệu quả đến thế. Chúng ta đã quá quen thể hiện mình là người trưởng thành, nên không muốn hoặc tưởng tượng rằng chúng ta cần đến tình cảm này. Đáng tiếc! Vì theo giáo sư Gérard Leleu, tác giả *Quyền lực của sự môn trớn* thì thiếu môn trớn có thể gây thiệt hại cho cả người lớn lẫn trẻ con. “Với 18.000cm^2 ở người trưởng thành và $2.500.000\text{cm}^2$ ở trẻ sơ sinh, da vừa là tiện ích lớn nhất và nhiều điểm tiếp nhận nhất: $1.500.000$ tất cả, nghĩa là 8 đến 135cm^2 . Chúng ta có nhu cầu về thể chất hiển nhiên. Có bao nhiêu chứng bệnh về lưng hay nhức nửa đầu, là những triệu chứng của sự thiếu âu yếm? Khi vô thức quyết định về thể hóa sự lo lắng, thiếu hụt về tình cảm, thì thường là ở vùng da: ec-zéma, mụn, vẩy nến, rụng tóc, mề đay, nấm là những biểu hiện thường gặp nhất. Những tổn thương ngoài da như lời kêu gọi sự chăm sóc thẩm thiết - sự khoái cảm khi chạm vào da - một nhu cầu tình cảm bị đè nén. Nỗi lo lắng mà sự thiếu sót về xúc giác gây ra có





thể dẫn đến sự co thắt đau nhức về cơ bắp, nhất là ở vùng cơ phía sau cột sống.

Trao tặng sự mơ trốn cho người kia

Nếu không thể làm cho một người trở nên nhẹ nhàng hơn, ngọt ngào hơn, vì đó là trái với tính cách của họ, thì ngược lại bạn có thể thử tạo cho anh cảm giác thích thú khi được mơ trốn. Không đổ lỗi cho anh ấy. Và cũng không yêu sách. Càng đòi hỏi thì hy vọng nhận càng ít đi, đó là điều tự nhiên. Với điều kiện phải chọn đúng thời cơ, nhất là đối với một người thường bị stress, cau có, thì tốt nhất nên chờ một chút. Dù anh ấy có nhu cầu anh ấy cũng chưa biết và đôi khi lại không chịu được sự mơ trốn của bạn.

Khi nào bạn cảm thấy anh cởi mở hơn thì mới tiến thêm bước nữa. Hãy bắt đầu tạo điều kiện cho anh quen dần bằng cách massage trị liệu. Có thể anh sẽ ngạc nhiên và từ chối sự mơ trốn của bạn. Hãy nhẹ nhàng hơn, dựa vào vai anh và nói với anh rằng điều này làm bạn hạnh phúc biết bao. Nắm lấy tay anh khi đi ngoài đường hoặc rúc vào người anh khi xem ti vi chẳng hạn. Chủ yếu là tìm lại những tình cảm mai một vì cuộc sống hàng ngày. Hãy có thói quen luồn tay vào tóc anh, một hành động êm ái và miễn phí. Cho đến một ngày nào đó anh sẽ không thể bỏ qua được. Thậm chí có khi lại trách bạn không âu yếm mình đủ.

14 bí quyết cho những phút mặn nồng



Bạn mong ước sinh hoạt gối chăn ngày càng trở nên nóng bỏng, nồng nàn? Bạn khát khao tình cảm lứa đôi càng thấm đượm keo sơn theo năm tháng? Có gì phải ngại ngùng cho giấu những cảm xúc đam mê này, bởi lẽ bất kỳ cặp uyên ương nào cũng thầm mong như thế... Và như vậy, những lời khuyên sau đây sẽ là kinh nghiệm quý giá cho tất cả những ai đang say duyên hạnh phúc.

Tâm đầu ý hợp về “chuyện ấy”

Đó là cách hiệu quả nhất giúp lứa đôi duy trì quan



hệ vững bền. Thường thì ban đầu, các bà xã luôn thấy rất xấu hổ, khó khăn mỗi khi đề cập chuyện “tế nhị” như thế với chồng. Nhưng dần thành quen, bởi vì thực chất, sinh hoạt chăn gối cũng tự nhiên, bình thường như bao hoạt động khác trong đời sống hàng ngày. Và quan trọng hơn cả, qua đó vợ chồng sẽ thấy gần gũi và thấu hiểu nhau hơn khi vấn đề “nhạy cảm” nhất cũng đã được bày tỏ.

Vậy nên nói gì và nói như thế nào?

Hãy thì thầm cho chàng biết điều gì khiến bạn hưng phấn nhất trong giây phút mặn nồng. Cũng đừng ngại ngùng nếu như bạn muốn đòi hỏi từ chàng cảm giác “mới lạ” và “khác biệt” hơn so với thường ngày. Chỉ xin lưu ý rằng: Tuyệt đối không nên đem vấn đề này ra thảo luận khi khoảnh khắc ân ái đang sắp sửa đến gần - những bất đồng lứa đôi chưa kịp giải quyết có thể phá hỏng cảm giác thăng hoa hiếm muộn. Thay vào đó, hãy khéo léo gợi chuyện khi hai vợ chồng đang thư giãn tận hưởng không gian riêng biệt, một buổi tối êm đềm cùng nhau đi dạo chẳng hạn...

Chớ quên “khúc dạo đầu”

Hai người dự định sẽ tận hưởng cảm xúc uyên ương nồng đượm vào đêm nay, vậy tại sao không khơi

nguồn hưng phấn từ ngay giây phút đầu tiên buổi bình minh ló rạng? Thay vì hôn tạm biệt vội vàng lên má nàng và lao ra cửa, đức lang quân có thể nán lại thêm đôi giây để kéo dài dư vị môi chạm môi êm ái. Hoặc tranh thủ thời gian nghỉ trưa nơi văn phòng, bà xã gửi chồng yêu quý một *email* ngọt ngào hay dành đôi phút trò chuyện qua điện thoại. Khi trở về nhà, dăm ba lời hỏi thăm âu yếm hoặc vài phút nắn bóp bờ vai mệt mỏi cho nhau cũng là những cử chỉ tuyệt vời. Bằng cách đó, đôi lứa sẽ thấy gắn kết, hòa hợp với nhau hơn cả về thể xác lẫn tâm hồn. Và quan trọng hơn, xúc cảm yêu thương cũng được duy trì bền lâu, trọn vẹn, hứa hẹn một đêm ân ái ngọt ngào.

Lên kế hoạch cho giây phút yêu đương

Nhất là khi cả hai vợ chồng đều ngập chìm trong công việc nơi công sở đến mức hiếm hoi lắm mới có thời gian dành cho nhau. Thật đơn giản, chỉ cần dứt khoát gạch bớt đi vài công vụ không quá cần thiết trong lịch làm việc và chen vào một vài buổi “hẹn hò” với chính bà xã nhà mình.

“Chuyện ấy” chỉ là để... vui vẻ mà thôi!

Đón nhận giây phút ân ái với tâm trạng thoải mái không bao nhiêu, bạn càng được tận hưởng cảm giác thư giãn, thú vị bấy nhiêu. Đừng cố tạo áp lực: Làm





sao để thực hiện trọn vẹn “nghĩa vụ” với người tình, làm sao để đêm nay thật ngọt ngào, nồng đượm... Chỉ cần có “trách nhiệm” vừa đủ để hai người cảm thấy hài lòng, vui vẻ khi bên nhau.

Đừng quên chất xúc tác

Có thể là mấy món ăn kích thích hưng phấn lứa đôi (như dâu tây, chocolate...), hay vài vật dụng giúp khuấy động xúc cảm ân ái (nến, hương thơm...) - dù rất nhỏ nhưng chớ bỏ qua, vì rất có thể nó sẽ giúp lứa đôi dễ “khơi nguồn” hơn bội phần.

Thay phiên nhau “chủ động”

Vấn đề này cũng yêu cầu cần được “bình đẳng” giữa hai bên. Chàng là phái mạnh - điều đó không có nghĩa chàng luôn luôn phải là người “nổ súng” trước tiên. Các bà xã hoàn toàn có thể đảm đương nhiệm vụ đó, tùy theo tâm trạng và cảm hứng của mình. Chỉ cần một cái hôn “gợi ý” là bạn đã chia sẻ gánh nặng chủ động với chồng, nhất là khi chàng không đủ nhạy cảm để đáp ứng nhu cầu “đối tác” một cách vẹn toàn.

Tạo điều kiện thuận lợi cho cảm xúc thăng hoa

Hai vợ chồng muốn có một đêm lãng mạn bên nhau? Vậy thì không thể ăn cơm xong mỗi người một góc phòng, kê ôm máy tính, người say sưa đọc báo mà

chờ “thời cơ” chín muồi được. Thay vì đó, hãy tự tạo ra không gian “đưa đẩy” cùng nhau xem ti vi, cùng đọc một mẩu thơ tình lãng mạn, cùng tâm sự chuyện trò... Và rất tự nhiên, men tình sẽ lên hương.

Đoán xem người ấy nghĩ gì

Không phải ai yêu nhau cũng có thể nhìn xuyên ý nghĩ của “đối tác”. Nhưng tại sao không thử một lần nữa nhỉ? Nhỡ đâu lại bắt được “sóng” của cô ấy, và bạn mới càng hiểu thêm hai người ý hợp tâm đầu biết chừng nào.

Hãy làm như còn lâu lắm mới gặp lại

Sự chia xa bao giờ cũng thổi bùng lên ngọn lửa yêu thương cháy bỏng. Cho dù đây chỉ là một “tiểu xảo” đánh lừa cảm xúc nhưng cứ thử mà xem, bạn sẽ thấy mình nắm chặt tay người ấy hơn, nụ hôn nồng nàn hơn, con tim xao xuyến hơn, và cảm xúc thì cứ trào lên da diết.

Sở thích của người ấy là gì?

Em thích màu hồng phớt, yêu hoa ly, anh có sở trường chơi bóng rổ... điều đó thì quá rõ ngay từ hồi chúng ta yêu nhau. Thế nhưng đã khi nào một trong hai ta tự hỏi: Người yêu thương “thích” gì ở chốn... phòng the? Nào, hãy lấy giấy bút ra, anh một cột,





em một cột - những điều hai ta yêu nhất khi bên nhau ân ái.

Thế là, không chỉ khám phá thêm nhiều điều mới lạ về nửa yêu thương, lứa đôi còn biết nên “chiều” nhau theo cách nào trong những lần gần gũi tới.

Gợi cảm ngay cả lúc làm việc nhà

Hãy khéo léo biến những công việc lau chùi, dọn dẹp buồn tẻ trở nên thú vị chẳng khác gì... sinh hoạt phòng the: Cùng san sẻ giúp đỡ, tận dụng thời gian bên nhau để trao những ánh nhìn, những nụ hôn và vuốt ve tình tứ.

Lãng mạn hơn

Cuộc sống với những ngày bên nhau đều đặn sẽ không tránh khỏi những lúc hai vợ chồng lặng lẽ ngồi bên nhau và... không biết nên làm gì. Thật nhàm chán và buồn tẻ! Vậy tại sao không thay đổi không khí bằng một cuộc dạo chơi hít thở khí trời, hay một điệu nhảy trữ tình trong ánh đèn mờ ảo và tiếng nhạc du dương? Điều gì sẽ xảy ra tiếp sau đó - có trời mà biết được!

Chia sẻ cảm xúc

Đừng ngại ngần thổ lộ với người ấy những ước mơ lãng mạn sâu kín đang ấp ủ trong lòng. Chàng sẽ

đánh giá bạn thế nào qua ước vọng xa vời, viễn vông ấy - điều đó không quan trọng. Cái chính là đức lang quân sẽ có cơ hội đi sâu khám phá đời sống tâm hồn, thấu hiểu nhân cách bạn đời để từ đó điều chỉnh đời sống vợ chồng cho hợp lý.

Thêm một chút men tình

Một hai ly rượu vang nhỏ, đủ để bạn thư giãn và khuấy động cảm giác hưng phấn tìm đến nhau. Tuy nhiên, không nên quá lạm dụng chất kích thích này - trạng thái say sưa sẽ làm tê liệt cảm giác và tan tành giây phút lãng mạn bên nhau.





Hôn đúng cách



ụ hôn - món ăn không thể thiếu của những đôi uyên ương.

Nhưng hôn như thế nào thì không phải ai cũng biết. Để biểu lộ tình yêu và khơi dậy cảm xúc nơi bạn tình, bạn có biết nên đặt đôi môi mềm mại của mình vào đâu.

Vùng da nhạy cảm

Đó là những vùng da mềm mại, dễ bị tổn thương, và rất dễ nhột. Được hôn vào những nơi đó, bạn như nhận được thông điệp: “Em luôn hiện hữu, luôn tồn tại trong anh”. Thật dễ chịu và yên bình! Hơn thế nữa, một nụ hôn ở vùng da này gợi cho bạn những cảm hứng giới tình nhẹ nhàng.

Vùng da ở đùi non, phía sau của đầu gối, vùng bẹn hay vùng nách... Đó là những nơi muốn được gặp môi xinh nhất. Tất cả những vùng da mềm mại, nhạy cảm khi được âu yếm đều dễ khơi dậy những cảm hứng bất ngờ, êm đềm và dễ chịu. Đôi khi, từ lạnh đậm đến mím cười âu yếm chỉ nhờ một nụ hôn nhỏ ở đó thôi.

Vùng da bị lãng quên

Người ấy thường hôn vào môi, vào má bạn, nhưng lại bỏ quên nơi mí mắt, thái dương, chân tóc hay vành tai. Những “vùng” tưởng như nhỏ bé, tầm thường ấy lại ẩn chứa rất nhiều xúc cảm. Một nụ hôn êm đềm và dịu nhẹ nơi đây sẽ mang lại cho bạn những yêu thương thanh bình.

Rất nhiều đôi uyên ương bỏ quên đôi chân. Không mấy ai biết rằng chính gan bàn chân lại là nơi hội tụ nhiều cảm hứng nhất. Mỗi centimet nơi bàn chân cũng có thể truyền lên não bạn những cảm xúc mê mẩn nhất. Âu yếm gan bàn chân, từng ngón chân, hôn lên mắt cá, cổ chân hay đầu gối... hiệu quả đôi khi còn hơn cả một nụ hôn môi thông thường.

Tay cũng là nơi có khả năng tiếp nhận và phân tích cảm xúc rất nhanh. Một nụ hôn vào tay giúp đôi phương hiểu rằng bạn đang muốn được nghỉ ngơi, được bao bọc trong đôi tay ấm áp của người ấy.





Vùng da gợi tình

Nụ hôn là cách để diễn đạt tình cảm của mình đồng thời khơi dậy những cảm xúc từ bạn tình. Bạn muốn cơ thể đối phương ngay lập tức hưởng ứng những gợi ý của mình? Những vùng da gợi dục nhất là nơi môi bạn tìm đến. Vòm miệng, môi, lưỡi, vùng ngực là những nơi khát khao nhất. Ngoài ra, chính những vùng da nhạy cảm cũng là con đường nhanh nhất để khơi dậy cảm hứng.

Và hẳn bạn biết điều này, cơ quan sinh dục và vùng da xung quanh là nơi ẩn giấu không biết bao nhiêu hạt mầm tình. Nếu muốn đối phương hứng khởi, sao không đặt một nụ hôn nồng nàn vào “khu vực” nhiều ma lực này.

Còn nữa, một nụ hôn vào chỗ đối phương không ngờ nhất đôi khi lại là một nụ hôn gợi cảm nhất...

Những nụ hôn cổ điển

Một nụ hôn như hàng nghìn đời nay đã có, quen thuộc và cũ rích. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn đang hưởng một nụ hôn nhàm chán. Đôi khi, sự cổ điển sẽ kéo theo sự lãng mạn và hoang đường. Một chàng trai có nụ hôn môi nồng nàn quyến rũ dễ khiến cô gái tưởng như mình đang ở Hollywood.

Bao đời nay, những người yêu nhau vẫn hôn môi, khác biệt là ở chỗ bạn có biết “thương thức” đôi môi

bạn tình hay không. Đừng gặm nhấm nó một cách thô bạo và lãnh đạm. Chiếc lưới của bạn là thứ vũ khí rất lợi hại, và một hơi thở ấm áp thơm tho cũng khiến đối phương thổn thức.

Hôn vào cổ, tại sao lại không? Một đôi môi ẩm ướt lướt trên cổ nghĩa là người ấy đang muốn nói: “Em giống như một quả táo mọng thơm ngon”.

Cuối cùng, dù bạn hôn và được hôn ở đâu thì chân thành và nồng nàn vẫn là yếu tố quan trọng nhất. Chính tình yêu sẽ giúp cho nụ hôn của bạn trở nên tuyệt vời hơn bao giờ hết.





Giúp nàng mau đến "cửa thiên đàng"



Để có sự bùng nổ mê, đàn bà nhất thiết cần hết mình về tình cảm. Đối với phái đẹp, tình yêu và hành vi âu yếm thích hợp của đối tác là con đường ngắn nhất đạt được cực điểm sung sướng.

Khởi động

Khúc dạo đầu chính là những "mẹo" khiến nàng phải giục bạn tăng tốc.

Đối với chị em, hứng khởi nghĩa là sẵn sàng cả về tinh thần lẫn thể chất. Hãy giúp nàng tìm ra điểm nóng của mình. Một trong những điểm nhạy cảm nhất chính là cổ, tai, bụng và đùi.

Vượt chướng ngại vật

Cảm xúc ái ân được đánh thức... nhờ những nụ hôn. Phụ nữ thường thích được thưởng thức những nụ hôn với nhiều “cung bậc” khác nhau. Những nụ hôn ngọt ngào, những cái vuốt ve mơn trớn chính là món quà tuyệt vời nhất của đêm tình ái.

Tăng tốc

Để giúp nàng mau đến cửa thiên đàng đòi hỏi nhiều kinh nghiệm. Kinh nghiệm này cần góp nhặt qua thời gian và sự quan sát kỹ lưỡng từ những lần leo núi trước. Phát hiện được “điểm nhạy cảm” riêng chính là chìa khóa thành công cho một cuộc leo núi.

Nụ hôn ngọt ngào và đầy nhiệt huyết là chất xúc tác mở những nguồn năng lượng tiềm ẩn này. Hãy bật nó lên khi bắt đầu cuộc đua sẽ giúp nàng dễ dàng lên tới đỉnh.

Về đích

Xuất phát nhẹ nhàng và từ tốn cũng giúp bạn kéo dài thời gian đến đích để đợi nàng. Nếu có lúc thấy nguy cơ “chưa đi đến chợ đã tiêu hết tiền” thì dừng chân lại 3 giây, hít thở thật sâu rồi hãy tiếp tục.

Nếu bạn có thể quan sát nàng và điều chỉnh tốc độ để cả hai cùng về đích một lúc là điều tuyệt vời nhất. Nếu bạn vẫn còn nhiều năng lượng mà nàng đã sắp lên đến đỉnh, thì hãy tăng tốc để về đích cùng nàng.





Hãy đưa nàng vào dòng thác lãng mạn!

 hi cuộc sống hàng ngày là một hoang mạc của thực dụng thì chỉ có những giọt mưa lãng mạn, hiếm hoi sẽ làm tươi lại vùng đất tình yêu tương như khô cằn. Không nên bỏ cơ hội nhấn chìm nhau vào dòng thác lãng mạn - đó là một mệnh lệnh của tình yêu.

Kéo nàng vào bồn tắm

Bồn tắm là một trong những chỗ lãng mạn nhất trong nhà. Cần đảm bảo rằng nơi này phải thật sạch, sau đó kéo nàng vào trong bồn tắm nước nóng với xà

phòng tắm. Chiếc bồn tắm bé nhỏ sẽ hóa đại dương cho hai người vậy vùng.

Khơi nguồn cảm hứng bằng đồ nội y

Điều đầu tiên hiện nay khi các nhà sản xuất đồ lót nghĩ tới là làm sao cho nó thật gợi cảm và quyến rũ. Bởi thế nên mua cho nàng những nội y thật đẹp và để nó ở trên giường, chỗ mà nàng dễ thấy. Đừng mua loại quá khêu gợi nếu nàng hơi nghiêm túc. Và đương nhiên, nàng cũng dạt dào cảm hứng khi được thấy bạn trong những đồ “nội y” hấp dẫn.

Chăm sóc đôi chân nàng

Dù ngày tốt hay ngày xấu, nếu nàng đi bộ suốt ngày thì bàn chân nàng cũng đau nhói. Vừa chuẩn bị nước cho nàng ngâm chân vừa xoa bóp chân cho nàng, kể cả khi bạn sơn móng ngón thì nàng vẫn thích. Làm việc này như một cách tình cờ thì tốt hơn, chẳng hạn như nàng định tự làm nó và bạn đề nghị được phục vụ nàng. Nàng sẽ ngạc nhiên về sự lãng mạn và gợi cảm của điều này, còn bạn sẽ ngạc nhiên vì “cách cảm ơn” tuyệt vời của nàng.

Chuẩn bị bữa ăn trưa ở công sở cho nàng

Thời buổi này, hiếm người chuẩn bị cơm trưa từ sáng tại nhà rồi đưa cho nàng mang tới công sở.





Thỉnh thoảng, hãy làm cho nàng bất ngờ bằng việc gọi cơm hộp giúp nàng hoặc mua cơm tự mang đến cho nàng, hoặc đến tận công sở đón nàng đi ăn cơm trưa (nếu cơ quan hai người không quá xa). Còn nữa, bạn hãy chuẩn bị thêm một vài chiếc bánh hoặc một số đồ tráng miệng mà nàng ưa thích.

Biến nhà mình thành nhà hàng

Sắp đặt bữa ăn và chờ nàng về. Hãy tạo ra một khung cảnh lãng mạn bằng việc tái tạo cảm giác ở nhà hàng tại bàn ăn của gia đình (hoặc trước lò sưởi, trước mái hiên, hoặc nơi nào mà bạn cho là thích hợp), bày bát, đĩa và khăn ăn gọn gàng. Lãng mạn hơn nữa, hãy thắp những ngọn nến và để đó một lọ hoa nhỏ. Hãy học cách tạo ra một bàn ăn chuẩn và làm nàng ngạc nhiên bằng những món ăn độc đáo. Nhớ rằng, những tiểu tiết là rất quan trọng đối với phụ nữ.

Viết những dòng tin lãng mạn

Những lá thư tình hoặc những dòng tin nhắn tình tứ là những ngạc nhiên thú vị đối với phụ nữ. Bởi vậy, cần thiết cho nàng những lời tỏ tình, lời yêu thương tươi mới, độc đáo và đặt chúng trong những chỗ không ngờ tới trong nhà. Chẳng hạn, vào buổi sáng, dán nó vào trước gương buổi tắm hay trên máy pha cà phê.

Đem bữa sáng đến tận giường nàng

Bạn hãy làm thật đúng đừng coi đó là những điều chỉ diễn ra trong phim. Hãy dậy sớm vào sáng thứ bảy hay chủ nhật và chuẩn bị bữa sáng đúng ý nàng với bánh mì, hoa quả tươi hay bánh ngọt... Rồi làm nàng ngạc nhiên bưng đến tận giường... Một cách thức để nàng khởi đầu một ngày đầy yêu thương đối với bạn.

Massage cho nàng

Nàng về nhà đầy mệt mỏi sau một ngày quần thảo với công việc, nên đôi khi trở nên cáu gắt. Bạn nên làm gì? Hãy thể hiện năng lực massage. Dùng dầu gội bôi vào cổ và lưng cho nàng, những nơi dễ bị tổn thương và đau nhất. Bạn có thể tạo cảm xúc bằng cách vận nhỏ đèn rồi tắt nến. Nó sẽ tạo nên một khung cảnh thư thái và lãng mạn.

Đưa cho nàng một chiếc khăn tắm nóng

Trong lúc nàng đang tắm, hãy đặt khăn tắm của nàng gần lò sưởi trong vài phút. Khi nàng tắm xong, bạn đưa cho nàng khăn tắm ấm nóng, đảm bảo nàng sẽ ngả vào vòng tay chàng ngay tức khắc.



Đảm đang phòng bếp, quyến rũ phòng the



ột phụ nữ có thể vô cùng hấp dẫn, duyên dáng với mọi người khi giao tiếp ngoài xã hội. Nhưng nếu họ không hấp dẫn nổi chồng mình, đặc biệt là trong chốn phòng the, thì cũng không phải là người đàn bà mà đàn ông mơ ước.

Các nhà nghiên cứu còn cho rằng đa số đàn ông đi ngoại tình chỉ vì lý do tình dục là chính, họ là những người không thỏa mãn gối chăn với vợ. Tuy nhiên, để thi vị hóa mối quan hệ ngoại hôn, không mấy ai thừa nhận điều này. Cho nên làm thế nào để quyến rũ được chồng những lúc chỉ có hai người với

nhau khi cánh cửa phòng the đã đóng lại, đều được các nhà nghiên cứu hôn nhân hiện đại quan tâm.

Trong thực tế có những người vợ tưởng rằng mình càng tỏ ra không biết gì chuyện ấy, thì chồng càng nể trọng mình hơn, cho nên mỗi khi chồng có nhu cầu, họ hay tìm cách từ chối hoặc đáp ứng một cách miễn cưỡng.

Một người đàn ông tâm sự rằng bất cứ lúc nào anh động vào người vợ đều bị chị nhẹ nhàng gỡ tay ra, kèm theo những lời thoái thác, khi thì mệt mỏi, khi thì mai phải đi đâu đó. Vì vậy, tuy vợ là người có nhan sắc lại hiền lành, chịu khó, chăm lo chu tất cho chồng con nhưng anh vẫn cảm thấy vợ không thật sự yêu mình và bản thân mình cũng không đem được hạnh phúc trọn vẹn cho vợ, nên anh có ý định tìm sự thỏa mãn đó ở bên ngoài.

Theo điều tra của tạp chí *Ladies Home Journal* ở Mỹ thì tất cả những bà vợ có sức quyến rũ với chồng và được chồng yêu đều là những người luôn có ham muốn tình dục và sẵn sàng làm chuyện ấy mỗi khi chồng gợi ý. Không những thế khảo sát còn cho thấy các phụ nữ hấp dẫn thường đạt được khoái cảm nhiều hơn phụ nữ bình thường. Hơn 3/4 các bà vợ mãn nguyện trong hôn nhân luôn đạt được khoái cảm tột đỉnh và ít khi gặp khó khăn, so với 72% các bà vợ không hạnh phúc - thường xuyên gặp trục trặc,





thậm chí có những người còn đau đớn, sợ hãi mỗi khi ân ái với chồng.

Tiến sĩ Joyce Brothers kể rằng, khi bà tiến hành một cuộc khảo sát không chính thức với 40 người phụ nữ, bà đã phát hiện không ít người giả bộ đạt được khoái cảm trong chốn phòng the. Họ giải thích rằng sợ dĩ làm thế là để không gây tổn thương cho người đàn ông, bởi vì đàn ông hay nghĩ rằng nếu như họ không giúp cho bạn tình của mình đạt được cực khoái tức là họ đã thất bại. Nhưng bà cũng khẳng định những người vợ hấp dẫn không hề giả vờ mà họ đạt được khoái cảm thật sự.

Người ta còn nhận thấy những phụ nữ hấp dẫn thường có khả năng biểu lộ cảm xúc của mình bằng ngôn ngữ trong lúc thân mật với chồng mình. Những lời lẽ tuy ngắn gọn nhưng có tác dụng rất lớn với đàn ông, nó chứng tỏ người vợ tin tưởng hoàn toàn ở họ, không phải đề phòng bất cứ một cái gì.

Không chỉ bằng lời nói, người vợ còn thể hiện tình cảm của mình qua ánh mắt, nụ cười, hơi thở, cử chỉ dịu dàng, diễn đạt những điều họ muốn người chồng đáp ứng trong lúc ân ái hơn những người phụ nữ tẻ nhạt. Lúc đó, người chồng cảm nhận được tình yêu của vợ, họ tự hào vì mình “đúng là đàn ông”, chính niềm tự hào đó làm cho “khả năng đàn ông” của họ mạnh mẽ lên gấp nhiều lần, làm cho tình cảm

vợ chồng càng đậm đà hơn bao giờ hết. Nhưng theo thăm dò của tạp chí Redbook thì chưa đến một nửa phụ nữ cảm thấy thoải mái khi bộc lộ điều này. Càng những phụ nữ không có sức quyến rũ chồng càng kín như bưng hoặc có thái độ ngược lại, làm cho chồng mất hứng. Dale Carnegie nói: “Vợ chồng phải quyến rũ nhau suốt đời”, chắc hẳn ông không loại trừ sự quyến rũ chốn phòng the.





Khám phá từng điểm nhấn

 Trong những phút giây “yêu đương”, người phụ nữ mong muốn điều gì? Phải chăng chỉ cần được chạm vào một bộ phận nào đó trên cơ thể hay họ muốn được âu yếm trên từng centimet vuông của làn da?

Mỗi centimet đều đáng được quan tâm

Thời đại Edo (1903-1867), xuất hiện nhiều hình ảnh miêu tả tỉ mỉ và sinh động cảnh người phụ nữ bị loài bạch tuộc khổng lồ cưỡng bức. Bức tranh *Giấc mơ vợ ngư phủ* của họa sỹ Katsushika Hokusai chính là một họa phẩm thuộc dạng tiêu biểu nhất cho chủ đề này.

Bức tranh khắc gỗ ra đời năm 1820 này miêu tả một phụ nữ trẻ, đẹp và phồn thực đang cùng một lúc bị hai con bạch tuộc “xâm hại”. Cả hai con cuốn riết lấy thân thể của người phụ nữ trẻ. Con nhỏ dùng miệng hôn lên môi cô ta, con lớn dùng miệng xâm nhập vào chỗ kín của cô ta. Cả hai con đều bộc lộ một vẻ đam mê dâm dăng “rất người”.

Trong số các bài viết về sở thích tính dục dị thường của dân Nhật và riêng về bức tranh này, nhiều người viết đã dùng một cụm ngôn từ nghiêm khắc để gọi tên nó là: “Chủ đề bệnh hoạn”!. Nhưng tạm gác lại một bên quan niệm xã hội về những hành vi đạo đức trong tính dục, người viết cảm thấy người Nhật có lí khi khơi dậy và duy trì chủ đề này trong một thời gian rất dài (và thậm chí còn có ảnh hưởng đến một vài nước phương Tây).

Trong *Giấc mơ vợ ngư phủ*, nét mặt và thể nằm của người đàn bà không bộc lộ điều gì tương tự như trạng thái “bị cưỡng bức” bởi hai con bạch tuộc. Thậm chí còn rất buông thả, rất đắm đuối, như đã bị “điểm đúng huyết”.

Rất có thể, hình ảnh con bạch tuộc với vô số những cái xúc tu quấn rất chặt, bám rất sâu của nó biểu đạt cho một mong muốn thầm kín nào đó của phụ nữ rằng khi: “Yêu đương”, mỗi bộ phận trên cơ thể họ, mỗi centimet vuông trên làn da họ đều mong





muốn được chạm đến, ôm lấy quần quýt chứ không chỉ thỏa mãn ở chỗ “cái trọng điểm”.

Như vậy, từ *Giấc mơ vợ ngư phủ*, người ta có nhiều cách để hiểu và lý giải, có nhiều thái độ để tiếp cận. Nhưng đứng về khía cạnh “ngôn ngữ hai cơ thể”, thì ít nhất có thể thống nhất được với nhau một điều: Trên cơ thể con người (không chỉ ở phụ nữ), có rất nhiều “vùng trọng điểm” chứ không chỉ có một và chỉ một mà thôi như những anh và những chị ưa chuộng sự đơn giản và giản dị vẫn tiến hành.

“Vùng chiến thuật” ở khắp mọi nơi

Có rất nhiều bộ phận không liên hệ gì đến bộ phận sinh dục nhưng vẫn có khả năng gây kích thích cho cả hai. Nói đến điều này, nam giới thường nghĩ ngay đến hai bộ phận của nữ giới: Ngực và mông. Nhưng thực ra, quan trọng nhất vẫn là làn da.

Làn da, với sự bao phủ rộng khắp cơ thể, là nơi cho hai cơ thể “giao lưu” với nhau được gần gũi và thân mật nhất. Sự truyền nhiệt lượng của hai làn da trần áp vào nhau luôn làm cho phụ nữ cảm thấy dễ chịu và hạnh phúc, cảm thấy sự tiếp xúc thật toàn vẹn và tin cậy vào nhau hoàn toàn.

Trên làn da, dĩ nhiên không phải ở “vùng, miền” nào cũng có giá trị kích thích như nhau. Những vùng da càng non thì càng nhạy cảm; đùi non, dái tai,

gáy... đều là những “chiếc cần ăng-ten” sẵn sàng rung lên mỗi khi được chạm đến. Một bộ phận “trọng yếu” nữa vẫn tích cực được khai thác là miệng, bao gồm cả môi, lưỡi mà ví dụ sinh động nhất là sức sáng tạo vô biên của loài người về 1001 kiểu hôn. Tai, lưng, lông, tóc... nếu khéo biết khai thác thì cũng là những “mỏ vàng” cảm xúc.

Tuy nhiên, mỗi cá nhân là một cá thể độc lập và duy nhất, với những đặc điểm và sự đáp ứng hết sức riêng biệt. Ví dụ trong văn hóa tình dục của người Nhật Bản, người đàn ông rất sùng bái, rất say mê đôi bàn chân của người đàn bà. Họ có thể vuốt ve, ôm ấp gần như làm tình với đôi bàn chân ấy suốt đêm.

Hay như đàn ông phương Tây nói chung, bộ ngực và bộ hông của người đàn bà được tôn vinh đến mức, kích cỡ của chúng gần như quyết định sự tự tin của người phụ nữ, họ làm mọi cách để gia tăng kích thước cho nó, và đến nay phổ biến nhất là bơm ngực, độn hông.

Với văn hóa Ấn Độ thì một cái bụng tròn đầy, ấm áp và mềm mại và một cái hông quá khổ “tròn như một hòn đảo” luôn luôn làm cho đàn ông thêm khát và yêu chiều.

Với nam giới Việt Nam, do suốt bao nhiêu năm qua, đây vẫn được coi là đề tài cấm kỵ nên hầu như không có một cuộc nghiên cứu, điều tra, thăm dò





nào để có một số liệu tương đối chính xác và đáng tin cậy. Và có một vài người lè tẻ khi được hỏi thì “ngại ngần” thú nhận, mình “cưng” nhất một bờ vai mịn màng, mảnh mai nhưng vẫn đầy đặn. Người thì bảo có khi họ lên đến đỉnh mà không cần phải quan hệ, chỉ cần “thăm hiểm, khai phá” ở bộ ngực của nàng thôi, có người “giản dị” đến mức, với họ làm tình là quan hệ - cho xong để còn ngủ!

Nói chung, cho dù nam giới yêu thích đặc biệt bộ phận nào trên đối tượng của mình và nữ giới sẽ hưởng ứng nhất khi được “dò sóng” ở những đâu như sinh thời bác sĩ Trần Bồng Sơn thường nói “Bản nhạc tấu lên hay hay dở không nằm ở cây đàn, mà do người chơi đàn. Một người chơi đàn giỏi và say mê thật sự, sẽ là người cùng cây đàn của mình tấu lên những cung bậc đa dạng và tuyệt diệu nhất của tình yêu”.

Lời khuyên của những thợ cả



Ừa mới đây các chuyên gia hàng đầu về tình dục của Anh đã gặp gỡ trong một cuộc hội thảo. Họ là các bác sĩ, các nhà xã hội học, chuyên viên từ các trung tâm tư vấn tình dục... đến với cuộc trao đổi. Vấn đề muôn thuở mà các khách hàng và bệnh nhân của họ quan tâm là làm sao để có một đời sống sinh hoạt tình dục hài hòa và có kết quả. Nhịp sống căng thẳng của xã hội hiện đại đã làm tổn hại nhiều đến tâm lý của hai giới trong chuyện chăn gối. Giới mày râu có dấu hiệu “nghỉ hưu” sớm hoặc không nhiệt tình, còn phụ nữ ngày càng khó chiếm hữu được cảm giác tột đỉnh. Có 5 ý kiến của 5 chuyên gia được các đồng nghiệp đánh giá cao. Những cặp bạn tình đang gặp nguy cơ





nguội lạnh hãy thử xem những lời khuyên sau của các thợ cả về sex có thể làm thay đổi tình thế của bạn không.

Cùng thống nhất

Bắt đầu từ những thói quen nhỏ nhất thí dụ như yêu trong ánh sáng đèn ngủ hoặc tắt đèn tối hẳn; đốt nến thơm hoặc để điều hòa nhiệt độ hơi lạnh... Hãy lựa theo đối tác để không có những bất hòa nhỏ. Nếu bạn tình thấy hài lòng thì bạn cũng được kích thích theo. Một việc tưởng như nhỏ nhưng cũng quan trọng là chọn bao cao su. Hãy thử nhiều loại và cùng thống nhất ở loại bao thích hợp hơn cả. Những khó chịu nhỏ do không hợp với bao cao su sẽ gây những tác hại lớn trong cuộc yêu.

Nói thẳng và không giấu giếm cảm xúc

Phụ nữ hay bị ám ảnh rằng sex và những ham muốn là điều xấu hổ. Hãy vượt qua định kiến này bằng ý nghĩ: Sex là phần thưởng của sự hòa đồng cảm xúc và đó là một điều gì đó rất tuyệt. Hãy bày tỏ với bạn tình những ham muốn của mình. Hãy nói với người đó rằng cụ thể bạn muốn được yêu theo cách nào và điều gì làm bạn khó chịu. Chú ý không nói chuyện này khi ở trên giường bởi đối tác sẽ bị ám ảnh nổi tự ái ở những lần yêu sau.

Cùng nhận, cùng cho

Khúc dạo đầu âu yếm có sức mạnh ghê gớm, hãy sử dụng chúng như một vũ khí. Hãy biết đón nhận sự vuốt ve từ phía đối tác và cho đi những âu yếm từ phía mình. Sự tận hưởng một phía không có tuổi thọ. Khi đã tạo được hưng phấn cho nhau thì bất cứ điểm nào trên cơ thể cũng trở nên nhạy cảm hơn. Đừng nên chỉ chú tâm đến những điểm quan trọng thông thường.

Tập tưởng tượng và không bỏ lỡ hài hước

Không nên chuẩn bị việc yêu một cách quá nghiêm túc. Hãy kể về một chuyện buồn cười đã xảy ra trong ngày, hãy bình luận thoải mái theo trí tưởng tượng nhưng nên tránh nói về công việc làm ăn. Hãy đùa cười, ném gối, trình diễn Teakwondo... nếu như cả hai cảm thấy hứng thú và đang có nhiều năng lượng. Kết quả của giao đái trên sẽ là một tấm đệm êm mượt cho việc yêu sau đó.

Không giàu dốt, không chịu thiệt

Hãy đọc một cách nghiêm túc các tài liệu nói về sex và giới tính. Hãy bày tỏ với người tin tưởng về những lúng túng của mình. Nếu chưa biết đến cảm giác tột đỉnh thì hãy tìm kiếm bằng cách thay đổi kỹ thuật. Không nên tự kỷ rằng làm việc này chỉ để chiều đối tác, bản thân mình chịu thiệt một chút không sao. Ý nghĩ đó nếu lộ ra bạn sẽ làm người kia mất hứng đấy.





“Đánh thức” nàng lúc bình minh

 Sau một ngày làm việc vất vả, bạn về nhà muộn và cô ấy thì đang ngủ ngon lành. Bạn là người đầu tiên thức dậy vào buổi sáng và cảm thấy hưng phấn nhưng cô nàng thì vẫn chưa “bình minh”...

Bạn phải làm gì? Có nên đánh thức cô nàng dậy? Nếu không khéo léo bạn sẽ làm cô ấy nổi giận. Tuy nhiên, nếu như bạn biết cách đánh thức một cách từ từ và nhẹ nhàng thì sẽ tạo được hứng thú cho cô ấy. Dưới đây là vài “mánh” nhỏ để làm nên “chuyện lớn”.

Châm nến trong phòng ngủ

Ánh nến lung linh chập chờn làm cô ấy tỉnh giấc. Sẽ là một điều ngạc nhiên thú vị khi cô ấy nhìn thấy cây nến sáng trong phòng. Thay vì dùng nến, bạn

cũng có thể sử dụng đèn ngủ với điều kiện đèn ngủ của bạn phải có ánh sáng dịu nhẹ. Sử dụng mùi hương để kích thích.

Những cây nến ở trên nên có mùi vani dịu ngọt hoặc bất cứ mùi hương nào kích thích đến giác quan của cô ấy. Mùi hương tràn ngập căn phòng khiến cô ấy phải chú ý và bị kích thích.

Bật nhạc nhẹ

Tiếng nhạc du dương thật sự là sự đánh thức lãng mạn nhất. Nhớ là đừng bật nhạc quá to nếu không cô ấy sẽ bị đánh thức một cách đột ngột và như thế thật chẳng khôn ngoan chút nào. Bạn có thể bật bất cứ loại nhạc nào mà cô ấy thích nghe khi thức giấc.

Ấu yếm bụng, chân và ngực cô ấy

Mơn trớn bắp đùi, bụng rồi chuyển dần lên ngực. Không nên quá mạnh mẽ mà phải thật nhẹ nhàng tinh tế.

Hôn lưng, xung quanh cổ, tai cô ấy. Bạn phải chú ý nguyên tắc sau: Không dùng lưỡi mà chỉ là hôn nhẹ nhàng. Cuối cùng là hôn môi cô ấy. Lúc này thì cô ấy đã sẵn sàng đáp lại rồi.

Nghịch tóc

Luồn những ngón tay qua tóc một cách nhẹ nhàng.





Hãy nghịch tóc cô ấy rồi từ từ xoa bóp da đầu. Sự đụng chạm này làm cô ấy tỉnh giấc và chuẩn bị cho điều đang đến. Nói thì thầm vào tai cô ấy.

Thì thầm những lời êm dịu vào tai cô ấy

Có thể nói bất cứ điều gì có trong tâm trí bạn lúc ấy với điều kiện đó không phải là thứ gì mang tính đồ họa cao hoặc quá sinh động. Hãy nhớ là phải nói những lời lãng mạn. Nói rằng: “Em thật gợi cảm” hay “anh yêu em”.

Nếu như bạn đã chung sống với nàng một thời gian, hy vọng bạn biết sử dụng những từ gây ấn tượng và làm cô ấy thích thú.

Hãy hiểu khi cô ấy không muốn

Kích thích tố sinh dục được sản xuất trong khi bạn đang ngủ. Đây là lý do tại sao bạn lại cảm thấy thèm muốn vào buổi sáng. Tuy nhiên đôi khi phụ nữ lại không muốn đáp ứng bạn vì họ sợ mùi hơi thở sau một đêm ngủ dậy và cũng có thể vì một lý do tế nhị nào đó cho nên bạn không nên suy nghĩ hoặc cáu giận khi cô ấy từ chối.

Trong trường hợp cô ấy đang ngủ say thì bạn không được phép đánh thức cô ấy dậy. Hãy nhớ, sau khi bạn đã làm một điều gì đó mà cô ấy vẫn còn ngáy thì nên dừng lại.



Nàng muốn gì sau khi “xong việc”?



Ồi rất nhiều đấng nam nhi sau khi đạt được đỉnh điểm trong phòng the họ muốn gì? Tất cả đều đáp: Ngủ một giấc, hoặc ăn nhẹ. Nhưng cuộc sống luôn có sự cho và nhận. Cuộc khảo sát ở Askmen.com đưa ra 5 điều nàng “muốn” sau đó.

Muốn anh anh, em em

Nhiều phụ nữ sẽ cảm thấy tủi thân, khi “xong việc” anh chàng ngáy khò khò mà quên mất “nói câu âu yếm” hay chỉ đơn giản là ôm nàng vào lòng. Dù mệt đến đâu, các đấng mày râu hãy choàng tay qua người nàng, rồi ngủ quên cũng được!



Đừng chạm vào tôi

Sau mọi chuyện, một số phụ nữ thú nhận rằng cảm giác được ôm sẽ chỉ làm tăng thêm nỗi bực bội hay đau đớn cho chính họ. Điều này không có nghĩa, nàng lạnh lẽo hay không được hưởng trạng thái cực khoái, mà đơn giản, nàng cần một khoảng riêng. Lúc này, 30 phút chàng tranh thủ chớp mắt, khi tỉnh dậy hãy hỏi nàng các câu như: “Em khỏe chứ?”, “Em có cần gì không?”, hoặc nịnh đầm thêm tí chút: “Em khiến anh hạnh phúc”.

Là thời gian thích hợp để tâm sự

Cho dù nhiều đàn ông chẳng thích tiếp tục “chiều chuộng” phụ nữ, song họ cũng không hào hứng nói chuyện. Nhưng nếu các nàng muốn giải bày thì các đấng trượng phu nhớ dỏng tai nghe. Còn nếu đã quá mệt mỏi, hãy cố gắng đặt thêm câu hỏi mở để nàng trả lời thật... dài hay có cách làm nàng cứ lê thê... kể mãi về hạnh phúc của “cho” và “nhận”.

Chủ động với hiệp hai

“Liệu cơm gắp mắm”, trường hợp này các đấng nam nhi tự... xử lý. Nếu quá mệt mỏi, hãy hướng dẫn nàng chủ động, biết đâu bạn sẽ lại sức tự lúc nào.

Anh rất mệt

Hoàn toàn bình thường khi một người đàn ông cực khoái, phóng tinh, cơ thể phải giải phóng ra một lượng hormone oxytocin, sẽ kéo theo cơn buồn ngủ. Nhiều nàng hiểu được tâm trạng của các chàng lúc này, có điều nhiều khi bạn phải tự bộc lộ điều đó cho vợ, người yêu mình biết chứ, điều đó khiến các nàng không thắc mắc điều gì cả.





Tặng phẩm đặc biệt



Ấy cho chồng bạn một trong những món quà dưới đây, anh ấy sẽ chiều chuộng bạn hết mình!

Làm gì để tìm anh ấy đập loạn nhịp?

Chỉ cần sex đó là chuyện xảy ra ngày thường. Thật là đúng đắn để làm vui lòng người bạn yêu trong chuyện ấy. Nhưng sex trở thành một sự tương thưởng, một món quà tuyệt vời thì điều quan trọng đầu tiên là sự chuẩn bị của cả hai.

Tất cả chúng ta đều muốn cả hai đã sẵn sàng và đang chờ đợi từng giây từng phút. Chỉ cần bạn tạo ra những phản ứng cực độ từ đối phương thì bạn cũng sẽ làm gia tăng sự cảm nhận của chính bạn trong

chuyện ấy”, nhà tâm lý học Zsusi Stekel khuyên các độc giả như vậy.

Còn bạn đang chờ đợi điều gì? Bạn có muốn tưởng thưởng cho mình và làm việc ấy ngày hôm nay không?

Nếu muốn, chúng tôi có sẵn 4 món quà cho bạn chọn.

1. Món quà thứ nhất - Sự trông đợi (dành cho người đàn ông thích chơi games!)

Quà tặng: Là một trò chơi nhưng không phải cho cả gia đình!

Giấy gói: Đóng cửa, kéo rèm và tạo ra hang động sexy trong căn nhà bạn. Rải những món quà gợi cảm như bút tất hay dải lụa buộc lưng... cùng với những tờ giấy ghi chú đầy khiêu khích bên trên. Nhưng tờ giấy này có những gợi ý cho anh ta tìm món quà kế tiếp ở đâu và bạn cùng anh ấy làm gì với món quà này. Và gợi ý cuối cùng là nơi mà anh ấy có thể tìm thấy bạn...

Cách tặng: Nấp ở một nơi nào đó thật bất ngờ (không phải trong phòng ngủ) và làm cho mình thật gợi cảm và đợi anh ấy đến.

Chiếc nơ: Cho anh ấy một khoảng thời gian giới hạn. Nếu anh ấy không tìm thấy bạn trong vòng 10 phút anh ta sẽ thất bại và bạn được dùng thời gian còn lại trong tối nay để đọc báo và xem phim. Ngay lập tức bạn sẽ được thấy anh ta chạy với tốc độ 1km/phút.





2. Món quà thứ hai - Sự kích thích (dành cho người đàn ông thích được đối xử đứng đắn và luôn cố kiềm chế sự ham muốn).

Quà tặng: Sự kích thích. Chuẩn bị cho anh ta bùng nổ khoái cảm làm ngạc nhiên chính anh ấy.

Giấy gói: Hãy thể hiện cho người tình của bạn biết bạn đang trên đường đi đến “đỉnh Everest”. Mỗi người đàn ông đều có một chút khác nhau, nhưng với những cử chỉ ngằm sau đó như siết chặt hông hay bập đùi... thì hơi thở của anh ấy trở nên đều đặn và dồn dập hơn.

Trêu chọc, kích thích anh ấy, và nhớ dừng lại trước lúc anh ấy bùng nổ bằng một hành động mạnh mẽ. Nhà nghiên cứu về sex, Beverly Whipple, tác giả cuốn sách Đỉnh điểm G, đề nghị: “Hãy dùng hết sức lực để gây áp lực lên anh ta trong lúc đó - việc này không hề gây đau đớn hay tổn thương gì đến anh ấy”. Sau thời gian tạm dừng, hãy vuốt ve mơn trớn để kéo anh ấy quay lại đường đua.

Cách tặng: Bí mật để tăng khoái cảm của anh ấy từ một trái pháo chuột thành một phản ứng hạt nhân là phải thực hiện hai bước để đánh thức toàn bộ giác quan và sinh lực của anh ấy trước khi thực hiện bước tạm dừng trả lui.

“Vì người đàn ông đạt đến khoái cảm thì toàn bộ cơ bắp căng lên”, Whipple giải thích, nên mỗi khi

bạn dẫn anh ấy gần đến điểm G thì hãy trả cho anh ấy trở về, để cho các cơ bắp của anh ấy chùng bớt lại. Khi chúng được giải phóng hoàn toàn thì cảm xúc lại trào dâng lên trở lại và lớn hơn rất nhiều lần”.

Chiếc nơ: Hãy buông anh ấy ra và kích thích anh ấy bằng đôi bàn tay cho đến khi anh ấy đạt gần đến đỉnh bùng nổ thì ngưng lại vài phút. Sau 3 lần như thế thì anh ấy năn nỉ bạn tiếp tục chứ anh không thể chịu đựng được nữa. Khi ấy bạn chấp nhận điều cầu xin và anh ấy đạt được khoái cảm mãnh liệt nhất mà mình từng biết. Tất nhiên, bạn cũng thế!

3. *Món quà thứ 3* - Thi công chậm (dành cho người đàn ông có nhiều thời gian, không vội vã).

Món quà: Sự chuẩn bị cho món quà này là thả lỏng cơ thể và xương chậu của bạn cũng phải được nghỉ ngơi, không vận động hay tập thể dục nhịp điệu. Bạn phải tập cho “cánh cửa thiên đường” của bạn co bóp đủ mạnh bằng bài tập của mình: thực hiện 10 lần cho một bài tập 1 ngày. Thực hành ít nhất là một tuần liên tục cho đến khi thuần phục và sẵn sàng trao cho anh ấy một món quà không thể nào quên.

Cách tặng: Điều bạn phải nắm lòng trong việc này là phải thực hiện một cách rất từ từ và chậm chạp. Xoa bóp anh ấy một cách êm ái và nhẹ nhàng để anh ấy cảm nhận được sự gia tăng cảm xúc từ từ như thể có những điện sinh học riêng lẻ chạy khắp cơ thể.



Nhớ là không nên tăng tốc độ và cường độ làm cho những dòng cảm xúc này pha trộn vào nhau.

Chiếc nơ: Một khi anh ấy đạt đến đỉnh G, dùng toàn bộ sức lực để vận động cơ xương chậu của bạn để tác động lên anh ấy một cú đánh trời giáng cuối cùng. Nó sẽ làm anh ta rung động toàn thân chưa từng có trước đây.

Món quà thứ 4 - Liên hoàn chiến (dành cho người đàn ông có nhiều năng lượng dự trữ).

Món quà: Không phải một, cũng không chỉ có hai mà có rất nhiều.

Giấy gói: Để thực hiện điều này bạn cần phải hiểu rằng sự khoái cảm và việc xuất tinh là hai việc hoàn toàn khác biệt. “Khi một người đàn ông xuất tinh lúc đạt đến khoái cảm, anh ta cần một thời gian nghỉ ngơi (từ 15 phút đến 4 giờ), nên cần tránh trường hợp bắt anh ta trở lại cuộc chiến ngay tức thì. Và bạn là người phụ nữ huấn luyện anh ấy.

Cách tặng: Kích thích cho đến khi anh ấy sẵn sàng, rồi dùng kỹ thuật trì hoãn... Cùng lúc ấy, bóp thật chặt cơ bắp anh ấy để tránh cho việc xuất tinh có thể xảy ra. Bằng việc thực hành, dần dần anh ta có thể đạt đến khoái cảm mà không phải xuất tinh. Khi đó những trận liên hoàn chiến bắt đầu nổ ra.

Chiếc nơ: Món quà này quá tuyệt vời nên không cần phải đính kèm theo một tặng phẩm nào khác.

Mục lục

♦ Bình đẳng - tôn chỉ cho sự hòa hợp	5
♦ Văn hóa "phòng the"	9
♦ Đàn ông và sức ép tâm lý	13
♦ Ngang tầm viagra	16
♦ Nào! Hãy cởi mở	20
♦ Thanh minh cho phái mạnh	29
♦ Đừng bỏ qua cảm xúc...	35
♦ Những điều khác biệt	39
♦ Khúc nhạc tình ái	44
♦ Bí mật về những "giấc mơ ướt" của phái đẹp	48
♦ Đường tắt đến... cửa tình yêu	51
♦ Giải mã những ám hiệu	54





♦ Thực lòng, em muốn rằng...	59
♦ Vượt qua kỳ "sát hạch"	63
♦ Bao nhiêu... thì vừa?	67
♦ Đạo đức của ân ái	73
♦ "Các nhà kế toán"	76
♦ Ba kẻ thù của "chuyện ấy"	80
♦ 9 thắc mắc của phái mày râu	83
♦ Hiểu chàng qua từng giai đoạn...	89
♦ Những tình huống khó	93
♦ Adam cảm thán	99
♦ Đừng để cảm hứng bị tiêu diệt	101
♦ Xiêm y chốn phòng the	105
♦ Tâm sinh lý giữa hai phái - những sự khác biệt	109
♦ Làm mới tình yêu	114
♦ Để "chuyện ấy" được suôn sẻ?	119
♦ Vượt qua trở ngại	124
♦ Sự chủ động của người vợ	128
♦ Sau khi có nhau	132
♦ Giai đoạn mới của hôn nhân	135
♦ "Tối nay thì không, em yêu..."	139
♦ Khi ấy... tôi thế nào nhỉ?	145

♦ Thêm chút gia vị	147
♦ Chia sẻ với chàng...	151
♦ Đâu rồi mặt nồng	156
♦ Đàn ông - khi bị từ chối	159
♦ Khi bạn nói "không" với chồng	162
♦ Sao không phá lệ	167
♦ Phái đẹp và 13 bí ẩn	170
♦ Thay đổi quan niệm	174
♦ "Xả láng" hay điều độ?	177
♦ Những lời đồn bị "đại"	180
♦ Khi phái mạnh bị bẽ "Show"	184
♦ 7 "liệu pháp" cho cảm xúc thăng hoa	187
♦ "Khúc dạo đầu bằng thị giác"	193
♦ "Hâm nóng" chàng	197
♦ "Chiếc nón kỳ diệu" dành cho vợ chồng	202
♦ Chuẩn bị để... tận hưởng	209
♦ Tạo cảm hứng cho chồng	213
♦ Âu yếm trước khi "yêu"	217
♦ Để nụ hôn còn mãi lắng đọng	220
♦ Tình dục là hiến thân?	226
♦ Nhiều chưa hẳn đã là hay	230





♦ Yêu bằng mọi giác quan	233
♦ Thiện xạ trong tình trường	237
♦ Đừng làm hỏng bản hợp ca yêu đương	240
♦ Chuyện "yêu" theo mùa	243
♦ Mấy giờ mình "yêu"	246
♦ Những sắc thái của tình dục	249
♦ Tình dục và giấc ngủ	253
♦ Chuyện ấy có "tuổi hưu" không?	256
♦ Các khu vực "bí mật" ở đàn ông	260
♦ Dậy đi anh!	263
♦ Học cách âu yếm	268
♦ 14 bí quyết cho những phút mặn nồng	272
♦ Hôn đúng cách	279
♦ Giúp nàng mau đến "cửa thiên đàng"	283
♦ Hãy đưa nàng vào dòng thác lãng mạn!	285
♦ Đảm đang phòng bếp, quyến rũ phòng the	289
♦ Khám phá từng điểm nhấn	293
♦ Lời khuyên của những thợ cả	299
♦ "Đánh thức" nàng lúc bình minh	301
♦ Nàng muốn gì sau khi "xong việc"?	304
♦ Tặng phẩm đặc biệt	307

Tâm lý
**PHÒNG
THE**

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm nội dung: Khúc Thị Hoa Phượng

Biên tập: Trần Hồng Thúy

Bìa: Gia Long

Trình bày: Phạm Phượng

Sửa bản in: Phương Hoàng

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (04) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.

FAX: (04) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh:

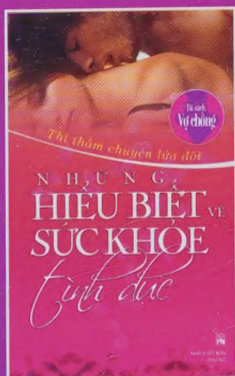
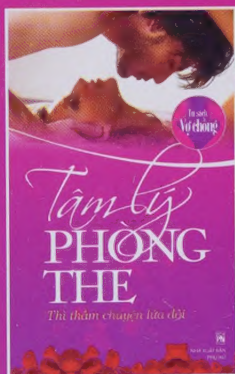
16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 38234806

In 2000 cuốn, khổ 13x20,5cm, tại Công ty cổ phần in Viền Đông. Giấy xác nhận KHXB số: 262-2011/CXB/78-08/PN. Giấy QĐXB số: 112/QĐ-PN ký ngày 21 tháng 5 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu năm 2012.

 The
Seattle
Public
Library



0 01 00 7791538 6





Tâm lý PHÒNG THE



PHUONGDONG

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA
VÀ TRUYỀN THÔNG PHƯƠNG ĐÔNG
53/209 Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội
Đt: 04.39334654 Fax: 04.39335331
Email: nhasachphuongdong@yahoo.com

Tâm lý phòng the



8 936047 862191

GIÁ: 63.000 VNĐ