

## CHƯƠNG IV.

### GIAO HỢP

#### Có Mấy Loại Giao Hợp?

Thật ra giao hợp liên quan đến ba sự việc khác nhau nhưng được đồng hóa làm một. Đôi khi cả ba cùng xảy ra một lúc, có khi xảy ra tuần tự và thường cũng xảy ra riêng lẻ.

#### Gồm Những Gì?

Loại thứ nhất chỉ là để sinh sản nên đơn giản, thẳng thắn, dễ hiểu và nói một cách tương đối, ít được ưa chuộng. Trong cuộc đời của một con người bình thường, việc giao hợp sinh sản chỉ xảy ra khoảng mười lần hay ít hơn. Những yêu cầu của hình thức tình dục này có thể đạt được một cách tốt đẹp trong vòng ba hay bốn phút và có thể tốt hơn nhờ một thành phần vô tư thứ ba — như tình thoảng xảy ra trong thụ tinh nhân tạo. Giao hợp sinh sản chỉ đơn giản đưa "cậu tinh trùng" đến với "cô trứng" — sau đó, điều gì chúng làm, mặc kệ!

Giao hợp sinh sản được sự chấp nhận và ủng hộ của các nhà tu hành, các nhà đạo đức, các bà di chưa chồng. Mặc dù họ có thể chưa tham dự vào các cuộc ấy (có lẽ họ có một vài lối thoát sinh lý nào đó), họ vẫn luôn luôn khuyên bảo mọi người thực hiện.

Giao hợp sinh sản không được ưa thích đồng loạt trong đám thanh niên, đám nhân tình không cưới hỏi, đám trai trẻ độc thân và những bà mẹ có mười con. Những chính phủ lớn trên thế giới ủng hộ hoặc không ủng hộ là tùy theo tình trạng dân số.

#### Hình Thức Giao Hợp Thứ Hai Là Gì?

Giao hợp cũng có thể là một phương tiện để biểu lộ tình yêu. Khi đã hết chữ nghĩa để nói với nhau thì sự ràng

buộc xúc cảm sâu sắc thoát ra từ sự hòa hợp linh động giữa hai cơ thể và hai tinh thần có thể là cái lối sâu xa nhất để nói "Anh yêu em" "Em yêu anh". Nó có thể có trong đám đàn ông và đàn bà ở mọi lứa tuổi, có thể bị lụi tàn nếu không gìn giữ cẩn thận, và những ai đã trải qua đều nói rằng nó có khuynh hướng lớn mạnh hơn với thời gian. Hôn nhân không phải là điều kiện tiên quyết, và ngay cả một số những nhà phê bình gay gắt cũng nói rằng hôn nhân tước lột tình yêu ra khỏi tình dục. Mọi người đều ủng hộ sinh lý tình yêu, mặc dù không phải ai cũng may mắn được hưởng loại hình này.

### Hình Thức Thứ Ba?

Loại thứ ba đã mang tiếng xấu qua bao nhiêu năm tháng. Đa số các tôn giáo Tây phương đều chống đối nó, các nhà giáo dục đạo đức đồng thanh buộc tội nó, các bậc cha mẹ đều chống nó, ấy thế mà mọi người đều muốn. Đó là loại sinh lý chỉ vì thú vui, vì sự vui vẻ đích thực của thể xác và cảm xúc, những cảm giác tốt đẹp đến từ một hành động hoàn toàn xác thịt. Đây là sinh lý tiêu khiển tối đa. Hầu hết những người trẻ tuổi đều ủng hộ và mọi người đều tích cực tìm kiếm một cách kín đáo. Đối với "Tình dục tiêu khiển", không có gì là sai trái cả. Giống người — và tất cả loài có vú — đều được sinh ra với dương vật hay âm đạo và một sức thôi thúc vô cùng mạnh mẽ phải xử dụng chúng. Không có lý do gì để không làm, và nhất là bằng mọi cách đem lại tối đa khoái lạc.

Nhiều thư viện đã được dành trọn vẹn cho việc thu thập lý lẽ để chống lại sự khoái lạc sinh lý. Dù cho sau hàng thế kỷ bị tẩy não giả dối như thế, đa số con người vẫn cơ bản không bị thuyết phục, tuy vậy vẫn có một trở ngại lớn.

### Nó Là Cái Gì?

Muốn có khoái lạc tối đa trong giao hợp cần phải có hiểu biết. Xã hội chúng ta rất cẩn thận dạy người lái xe, nhưng lại chủ tâm tránh dạy cách điều khiển bộ phận tình dục. Cái được coi là giáo dục sinh lý chỉ là cái nghe thông như câu nói khôi hài xưa của Pháp:

"Định nghĩa sự tán tỉnh là gì?"

— Đó là khi bàn tay ở trong cái ấy và cái ấy ở trong bàn tay, nhưng cái ấy không bao giờ ở trong cái ấy cả."

Sau lớp học thông thường về giáo dục sinh lý, học viên trung học lớn trội hẳn lên với sự hiểu biết đáng ngạc nhiên là bằng cách nào đó hai cái ấy đã ráp vào nhau. Đây cũng là sự khôi hài, nhưng nếu các trường tiêu phí ít thời gian hơn về sinh lý học sinh sản với đủ cả các bản vẽ, tình trùng bơi lội điên cuồng (mà không ai quan tâm tới) và dùng nhiều thời gian hơn cho sinh lý học của cực khoái (mà mọi người đều chú ý), có lẽ thế giới sẽ hạnh phúc hơn.

### Ở Những Xã Hội Khác Người Ta Học Về Sinh Lý Ở Đâu?

Nhiều nền văn hóa khác có lối đào tạo bằng thực tế. Ở một số bộ lạc, những người đàn bà lớn tuổi hơn nhận riêng biệt các cậu trai đến tuổi dậy thì để dạy chúng giao hợp đủ các cách kiểu và ý nghĩa.

Những người đàn ông lớn tuổi cũng làm như thế với những cô gái trẻ. truyền thụ những kiến thức rộng rãi về cái sinh động nhất của những chức năng của loài người được coi như một trách nhiệm nghiêm túc và một thái độ đứng đắn. Các thầy dạy là những thành viên thông thạo nhất và đáng kính nhất của bộ lạc.

Điều tương đương duy nhất trong xã hội ta (Mỹ) là người cha đưa đứa con trai gần hai mươi tuổi đến thăm cô gái điếm ông ưa thích. Nhưng không hẳn hoàn toàn giống nhau.

### Có Thể Làm Gì Để Tăng Lạc Thú Tình Dục?

Trước hết ta phải dứt khoát loại sinh lý nào ta nhằm vào. Nếu ta muốn "giao hợp sinh sản" thì vấn đề có một số ít khó khăn. Thông thường đa số những người muốn loại tình dục này đều đã có gia đình và đã có giao hợp. Nếu xảy ra thụ thai, là tốt. Nếu không, họ sẽ nhờ sự giúp đỡ của y tế để có thể kết thúc thắng lợi. Tuy nhiên rất ít người than phiền về việc không thể sinh con và có khi nhiều người trong đám họ cũng mong mình kém khả năng trong lĩnh vực này.

Thỏa mãn tình dục như là một cách biểu lộ tình yêu vẫn có ít nhiều phức tạp. Sự ràng buộc mạnh mẽ về tình cảm giữa hai người yêu nhau có tác dụng như những chất xúc tác, đẩy nhanh những phản ứng tình dục, làm cho những toan tính đầu tiên được thỏa mãn. Sự gần gũi giữa hai cơ thể phối hợp, sự "cho" và sự "nhận" tượng trưng bằng xuất tinh gây nên cảm giác thỏa mãn mạnh mẽ.

Tuy nhiên tình dục vì thú vui được tìm kiếm nhiều hơn. Ở đây, mục tiêu chính là thỏa mãn, và thường thì không có cảm xúc cùng một chiều sâu để bù trừ cho những yếu kém trong hoạt động. Chỉ có nhấn mạnh vào việc hoàn thành và hoàn thành tốt tùy thuộc vào cá nhân.

### Làm Thế Nào Một Người (Nam Hay Nữ) Có Thể Tự Chuẩn Bị Cho Cái Đó?

Điều quan trọng nhất là chàng (hay nàng) có thể coi "tình dục vì thú vui" là thực tế, một thú tiêu khiển thích thú sẵn có cho loài người. Tiếc thay nó đi ngược lại với mọi điều đứa bé đã học được trong nhiều năm. Trẻ con được dạy rằng "Bất cứ cái gì làm thỏa mãn đều bị cấm hay ít nhất chỉ được cho phép trong sự hạn chế khắc nghiệt nhất". Điều này áp dụng vào việc ăn kẹo, đi bơi, thức khuya và hơn hết: tình dục. Nếu phải tin vài chuyên gia cơ quốc tế, lối duy nhất để giải quyết là giao hợp với vợ hoặc chồng mình một lần để mang thai và càng nhanh càng tốt. Có lẽ phần còn lại của cuộc sống là để thu tay và nghiêng răng. Giống như người ốm hỏi thầy thuốc xem mình được ăn cái gì. Bác sĩ trả lời: "Nếu bạn thích nó, nó không phải là món phải kiêng dẫu". Mục tiêu của tình dục vì thú vui có hơi khác. Nó được tạo ra để nhận tối đa thỏa mãn mà không làm thiệt hại cho ai cả.

### Loại Tình Dục Nào Mới Gây Tác Hại?

Hãm hiếp và ngược đãi trẻ con tất nhiên là gây tác hại. Giao hợp với vợ hay chồng người khác có thể gây tác hại. Những người làm trò đồng tính ái phải trả giá cao về cảm xúc. Nhưng thế vẫn chưa đủ. Còn nhiều loại hình tình dục khác nữa thường làm bận tâm người bình thường.

### Người Ta Làm Việc Ấy Như Thế Nào?

Bước tiếp theo là truyền tin, cả trong lẫn ngoài. Cơ quan sinh dục là bộ phận thu nhận chuyên biệt, gửi nhiều loại tin tức đến cơ quan tình dục quan trọng nhất: bộ não.

Ở đây tin tức được phối hợp và biến chế, rồi những tín hiệu được gửi đến các phần khác của cơ thể. Khi người vợ vuốt ve chồng, anh chàng có ngay những cảm giác ở trong não. Khi chàng âu yếm nàng, mặc dù nàng "cảm thấy" rần rần ở đáy, những cảm giác thực sự chỉ có ở các tế bào não. Đây là mẫu tin quyết định cho sự thỏa mãn thực của dục tính. Hiểu như thế, mỗi người đều có thể hưởng được tối đa khoái lạc. Không còn ai cam chịu làm một "Công dân tinh dục hạng nhì". Vì tất cả các cảm giác đều do não thu nhận và tổ chức cho nên làm chủ ít nhiều được cơ quan này, là có thể hưởng nhiều lạc thú.

### Nhưng Không Có Người Yếu Sinh Lý Sao?

Không gì kém xác thực hơn điều đó. Với một số ít ngoại lệ (dưới một phần trăm) mỗi người đều có khả năng hưởng đầy đủ khoái lạc tinh dục. "Mạnh" hay "Yếu" chỉ là những cái nhãn dán cho những người đã làm xong hay không đạt tiềm năng sinh lý có sẵn ở mỗi người.

### Cái Đó Được Thực Hiện Như Thế Nào?

Trong đa số các hoạt động tinh dục, trung tâm hội tụ của đàn ông là dương vật, của đàn bà là âm đạo, âm vật và các bộ phận liên hệ. Khi các xung động từ những vùng này đến não, chúng tích tụ, tăng cường độ và kết thúc bằng một sự giải tỏa tập thể các mạch thần kinh gọi là cực khoái. Giống như tất cả những xung động thần kinh cùng loại, những cảm giác sinh dục đều có tính tích lũy. Càng nhiều cảm giác được thu nhận cùng một lúc hậu quả tổng cộng càng lớn: Chẳng hạn một cực khoái do tiếp xúc dương vật và âm đạo, không còn gì khác có thể làm thỏa mãn được như thế. Tuy nhiên một cực khoái kết quả từ sự kích thích tinh dục hoàn toàn sẽ tuyệt vời. Và

mỗi cực khoái tiếp theo và cùng loại có thể càng kích thích hơn.

### Kích Thích Tinh Dục Toàn Bộ Là Gì?

Đây là một phương tiện làm tăng khoái lạc bằng cách sử dụng các hình thức dục tính sẵn có. Nó tăng cường và cộng thêm vào với sự khoái lạc tích lũy động tác tinh dục. Mỗi lối mòn cảm quan đều được động viên, lúc đầu còn hữu thức, về sau gần như tự động, để nâng cao kết quả.

Giác quan đầu tiên phải tập trung vào (và đôi khi không để ý đến) hiển nhiên là xúc giác. Có hai khía cạnh đối với mỗi kinh nghiệm xúc giác: Sờ và được sờ. Nếu được hiểu, chúng có thể tăng cường lẫn nhau. Chẳng hạn như người đàn ông dùng đầu ngón trỏ, vuốt ve người đàn bà, nàng cảm thấy đầu ngón tay nhip nhẹ vào da của cơ quan mình. Nàng cũng cảm thấy một sự nhòn nhột khó tả và những nhip nhảy dòn đập. Cùng lúc ấy, người đàn ông cảm thấy lớp da vô cùng trơn tru và mềm mại đụng ngón tay mình và thấy nhip đập của cơ quan ấy khi nó phản ứng lại sự sờ mó của chàng. Sự kiện này kích thích chàng và chàng đáp ứng bằng cách gia tăng kích thích vào khu vực ấy.

Nếu lúc ấy người đàn bà nẩy lên hai bàn tay chàng, sự kích thích của nàng tăng lên và hiển nhiên, chàng cũng vậy. Cho đến nay, chỉ mới dùng cảm quan. Giờ đây, nếu nàng thì thầm vào tai chàng, một yếu tố mới được đưa thêm vào. Khi thính giác được đưa vào hành động, người đàn ông càng trở nên bị kích thích hơn, do đó càng tranh thủ kích thích nàng nhiều thêm.

Bằng cách tuân tự nâng từ mức thấp, lên cao của sự kích thích cảm quan, mọi người vẫn có thể đạt đến cùng độ cao của khoái lạc sinh dục.

Nhìn và thấy có tầm quan trọng tối cao trong việc thỏa mãn dục tính. Nhìn các cơ quan sinh dục tự nó đã kích thích rồi. Nó giống như biết được những thay đổi của các cơ quan ấy khi hoạt động sinh lý tiến hành. Thấy thân thể trần truồng và cử động trong khi giao hợp cộng thêm cường độ vào việc làm. Đặc biệt nhất là sự kích thích dục tính của người đàn ông gia tăng rất đáng kể chỉ vì nhìn thấy người đàn bà lỏa lồ sẵn sàng cùng mình giao hợp.

### Còn Các Giác Quan Khác Thì Thế Nào?

Ngoại trừ con người, đời sống sinh lý của các loài có vú đều do khứu giác làm chủ. Con người vẫn tập trung lo vệ sinh và tẩy mùi thân thể mình cho đến khi không còn gì được nhận thấy nữa. May thay, thân thể không chịu đâu hàng dễ dàng như thế. Dụng cụ khám phá mùi của cơ thể là một nhánh trực tiếp của bộ óc: hành khứu (olfactory bulb) chạy xuống gần đến phần phía trên của mũi.

Mặc dù những nhà đạo đức nghiêm khắc chủ trương loại bỏ mùi và vị ra khỏi thế giới sinh lý (và có lẽ mọi cái khác nữa), may mắn thay cả hai giác quan này vẫn còn tồn tại. Chúng ta cũng còn có thể dùng chúng, vì trong hoạt động sinh lý, chúng làm việc chung nhau. Trong cái hôn, mùi của môi, vị hơi mặn, mùi của làn da gần đây (có lẽ pha lẫn với nước hoa hay nước cồn cạo râu), tất cả góp phần vào để tăng kích thích sinh lý, khi người đàn ông hôn vú người đàn bà, mùi của da nàng, vị của núm vú, tất cả đều có nhiệm vụ làm cho dục tính nổi dậy dễ dàng. Những giác quan này càng phối hợp hoạt động, sự khoái lạc càng mạnh mẽ hơn. Đây là một giai đoạn của giao hợp mà hầu hết các giác quan đều có vai trò của mình.\*

### Tại Sao Cái Đó Lại Cần Thiết?

Để có cực khoái, toàn thể năng lực thần kinh của cơ thể phải được tập trung vào các cơ quan tình dục. Cực khoái đúng yêu cầu đòi hỏi mỗi phần triệu vôn của điện năng đều phải được động viên và đưa thẳng đến dương vật và âm vật, âm đạo. Không ai có thể đạt cực khoái trong khi vẫn chơi đàn violông, đọc báo hay sắp xếp quần áo.

Trong giai đoạn đầu của giao hợp, năng lượng bị phân tán như tia nắng phân tán từ mặt trời. Những xung động tình dục đều xuất phát từ môi, vú, lưng, hông, đùi, lưỡi, và ở phạm vi nhỏ hơn, ở chính những cơ quan sinh dục — dần dần xung động trở nên tập trung hơn, như tia nắng qua kính lúp.

Nói cách khác, nó giống một tấm ảnh lớn — lúc đầu mọi vật đều vào tiêu điểm trừ dương vật và âm đạo. Khi giao hợp lao nhanh vào cực khoái, toàn thân ra ngoài tiêu điểm, trừ những cơ quan sinh dục thì lại vào tiêu điểm một cách chính xác và mạnh mẽ.

### Điều Này Thực Hiện Như Thế Nào?

Trong lúc giao hợp, những vuốt ve và âu yếm bắt đầu xoay quanh những cơ quan sinh dục. Người đàn ông bắt đầu mơn trớn, lúc đầu còn chậm sau nhanh dần. Người đàn bà hướng đa số chú ý của mình vào dương vật và ở một mức độ ít hơn, vào tinh hoàn. Ở đây cũng thế, hiệu quả tích lũy của những xung động cảm quan có thể được đưa vào "cuộc chiến".

\* Tiếp theo là một đoạn khá dài mô tả việc dùng miệng trong giao hợp tình dục. Chúng tôi buộc phải gác lại, tuy điều này không phải là quá hiếm ở nước ta, nhất là ở miền Nam (HĐ).

Đối với đa số phụ nữ, nhip vào cơ quan sinh dục là gây kích thích. Và người đàn bà cũng có thể dùng kỹ thuật ấy vượt ve đàn ông.

Tùy theo ý hai người, bước tiếp theo có thể là kích thích lẫn nhau bằng miệng trước, động tác này kích thích toàn diện lên đến đỉnh cao nhất, với cả năm giác quan căng thẳng đến tột độ. Mỗi tế bào thần kinh phát ra và nhận về tối đa cảm giác trong giai đoạn này.

Cuối cùng dương vật và âm đạo đến với nhau. Hai cơ quan nhạy cảm nhất của cơ thể đã đến lúc được dùng để kích thích lẫn nhau. Nói chung cường độ cảm giác trở nên lớn đến nỗi tất cả các năng lực thần kinh đã dồn lại trong suốt thời gian giao hợp, bỗng nhiên lật ngược lại và buông trong một cơn cực khoái giãn giật. Một lần nữa, đàn ông và đàn bà đã hưởng thụ phút sống thần tiên của loài người. Nếu lần sau họ làm lại với cùng sự tự do và thẳng thắn như thế, phút sống ấy nhất định sẽ tốt như thế hay tuyệt vời hơn.

### Người Đàn Ông Và Người Đàn Bà Có Đạt Cực Khoái Cùng Một Lúc Không?

Còn tùy ở những sách mà bạn đọc. Nhiều sách về kỹ thuật sinh lý nhấn mạnh về cực khoái cùng một lúc giữa hai người. Điều này nằm trong tập quán Mỹ về "luôn luôn làm tốt mọi việc". Nhưng giao hợp không phải là bắt ruồi hay đá bóng, đôi khi có những yếu tố khác can thiệp vào. Mặc dù không thể chối cãi rằng cực khoái cùng lúc rất thú vị, nhưng đôi khi cũng có cái gì đó gọi là cực khoái tuần tự. Vì đúng lúc cực khoái thường đem lại một phút mê mẩn cho nên cả người đàn ông lẫn người đàn bà đều không thể thưởng thức sự cực khoái của nhau. Nếu ngẫu nhiên người đàn ông đạt trước đỉnh cao thì người đàn bà

có thể tập trung để cảm giác những nhip đập của dương vật trong âm đạo mình và có lẽ cả cái cảm giác của tinh dịch bắn vào tử cung và thành âm đạo. Người đàn ông cùng thế. Nếu người đàn bà thấy cực khoái trước thì người đàn ông có thể cảm giác những co giật bắp thịt xung quanh âm đạo, liên hồi ép vào và nới ra dương vật. (Hàng cũng có thể lái dương vật của mình cách làm sao để tăng cường sự sắc sảo của những cảm giác mình lúc đó.\*

### Hai Người Có Thể Làm Cách Nào Khác Để Tăng Cảm Giác Trong Giao Hợp Không?

Vâng. Họ có thể kiểm soát các bắp thịt tinh dục.

### Làm Như Thế Nào?

Trước hết cần hiểu cơ cấu của hệ thống bắp thịt các bộ phận sinh dục. Nơi người đàn bà, âm đạo được giữ cố định nhờ vách của những cơ bắp rất mạnh. Trong khi chức năng chính của chúng là giữ cố định âm đạo và

\* Tiếp theo là một đoạn khá dài, tác giả mô tả tỉ mỉ nhiều tư thế giao hợp mà chúng tôi đành phải tạm gác lại. — Giao hợp cách này hoặc cách khác có gì sai trái không? Đây là một trong những thắc mắc được nêu lên nhiều nhất và câu trả lời đơn giản, rất hợp lý là nếu cả hai người đều nhất trí thì không có gì sai trái cả, bất cứ là sử dụng cung cách, tư thế hay phương tiện gì. Đó là chuyện riêng của mỗi người.

Thập đồng tìm được ở Đào Thịnh cùng thời với trống đồng Ngọc Lũ tức là được chế tạo vào thời đại đồng thau ở nước ta khoảng vài trăm năm trước công nguyên đã được tổ tiên chúng ta trang trí bằng bốn đôi nam nữ giao hợp trong các tư thế rất đẹp và rất "thoáng" ở 4 góc trên nắp. Bộ phận của người đàn ông đã được đặc biệt chú ý, thể hiện nên kích thước cũng rất có tầm cỡ phù hợp với quan niệm của cha ông ta vào thời bấy giờ tức là cách đây hơn 2000 năm (Những vết tích đầu tiên của thời đại đồ đồng thau Việt nam -NXB khoa học Hà Nội, xuất...

những cơ cấu liên hệ khi có những cử động mạnh lúc giao hợp (và về sau, lúc sinh nở), chúng cũng có thể dùng vào việc khác.

Với thực tế và tập luyện người đàn bà có thể ép, nhíp và mơn trớn dương vật ở trong âm đạo. Có hai nhóm cơ bắp có thể phát triển hiệu quả nhất.

Đôi cơ bắp thứ nhất nằm ngoài cùng được gọi là cơ thắt âm đạo (bulbocavernosus). Cơ bắp này chỉ làm đôi, mỗi nửa ở mỗi bên lỗ âm đạo. Khi co lại, lỗ âm đạo ép lại gần như kín mít (Sự vận động này cũng giống như sự vận động của môi khi phát âm "U" để nói "uyp"). Khi bóp thịt này thả lỏng, lỗ âm đạo cũng thả lỏng.

Cơ bắp thứ hai điều khiển vùng âm đạo ngoài là cơ thắt niệu đạo. Mục đích chủ yếu của cơ bắp này là đóng kín giòng nước tiểu khi tiểu tiện xong. Tuy nhiên nó cũng ép âm đạo như cơ thắt âm đạo, ngoại trừ nó tác động ngay bên trong của âm đạo. Nhiều người đàn bà có thể điều khiển cả hai cơ bắp này bằng một vận động đơn giản. Nếu nâng tập trung vào cùng cử động như khi nín tiểu — một loại kéo cơ bắp khung chậu vào trong — các cơ bắp sẽ đáp ứng đúng cách. Sự vận động này cần được lập đi lập lại ít nhất hai mươi lần mỗi ngày và phải làm sâu vào và giữ lâu đôi lần. Nó cũng đem lại phần thưởng

.... bản 1963 của tác giả Lê Văn Lan, các trang 143,144 và 214,215) Về phương diện này các dân tộc Á Đông không có gì phải học hỏi Tây Phương cả. Cách đây hàng mấy trăm năm những tác phẩm tình dục như Đông Huyền Tử, Huyền Nữ Kinh, Tố Nữ Kinh của Trung Quốc hoặc Kama Sutra, Vườn Hương Uyển thậm chí Ngàn lẻ Một đêm (nguyên bản) của Ấn Độ và Ả Rập cũng đã mô tả tỉ mỉ đủ mọi tư thế cung cách giao hợp. Nếu không có dịp viếng đến Angco (Campuchia) để ngắm tượng tạc trong đấng với nhiều tư thế khá rõ ràng thì bạn vẫn có thể vào thăm viện bảo tàng lịch sử ở Hà Nội hoặc tại Thảo Cầm Viên TP HCM để xem ông cha ta thể hiện trên Thạch đồng Đào Thịnh.

phụ là làm mạnh thêm các cơ bắp tiểu tiện và gia tăng sự điều khiển bàng quang.

Nhóm cơ bắp thứ hai có thể được trang bị để thêm phần khoái lạc trong giao hợp là nhóm cơ nâng hậu môn (levator ani). Có ba cơ bắp trong nhóm này, trải ra từ hậu môn đến vùng xương chậu và vây quanh vùng ngoài nhất của âm đạo. Khi những cơ bắp này thắt lại, thành âm đạo ép sát chặt vào nhau và ép nhẹ suốt chiều dài dương vật. Nhóm cơ bắp này khá mạnh và có thể đóng góp rất lớn vào khoái cảm, nếu sử dụng đúng cách. Cách luyện tập tốt nhất để phát triển nhóm cơ này là làm vận động như thể nín ỉa. Như thế sẽ tạo nên sự xiết chặt của cả ba cơ bắp. Có thể luyện tập thì sẽ điều khiển và phát triển tốt những cấu trúc này, khoảng hai mươi co bóp mỗi ngày trong nhiều tuần lễ sẽ đem lại kết quả tốt.

### Những Cơ Bắp Này Được Dùng Như Thế Nào Trong Lúc Giao Hợp?

Lúc đầu riêng rẽ, sau phối hợp. Sau khi dương vật vào vị trí, sự co các cơ vòng ngoài sẽ làm tăng sự cương và nâng cao kích thích của người đàn ông. Đồng thời làm tăng kích thích các đầu giây thần kinh ở cửa âm đạo và thêm sự khoái lạc ở đàn bà. Những cơ bắp này khi co lại cũng căng âm vật và làm tăng hiệu quả tổng quát. Bằng cách xiết nhóm cơ bắp ở sâu hơn, có thể làm cho dương vật bị ép thả luân phiên, làm tăng rất cao cảm giác của hai bên.

Nếu dùng cả hai nhóm cơ bắp phối hợp, có thể thu được một số hiệu quả thú vị. Nếu người đàn ông giữ hoàn toàn yên lặng trong khi dương vật ở sâu trong âm đạo, người đàn bà có thể nhẹ nhàng và nhíp nhàng xoa bóp dương vật từ gốc lên ngọn bằng cách co những cơ

bấp trên mặt trước, rồi đến nhóm cơ bắp sâu hơn sau. Với sự thuần thục nàng sẽ có thể lật ngược chiều hướng sự vuốt ve này và vỗ nhịp từ ngọn xuống gốc. Đôi khi thế này đã đủ để đưa người đàn ông lên cực khoái.

Một khả năng khác là để người đàn ông đẩy sâu vào, ngập ngừng một lát trong khi người đàn bà co những cơ bắp ở sâu hơn, rút ra chậm chậm, rồi ngưng để người đàn bà xiết những co thắt xung quanh đầu dương vật trong khi vẫn còn ở trong âm đạo. Nhiều sự phối hợp như thế vẫn có thể làm được, và được hai người trong cuộc thực hiện rất tốt.

### **Đàn Ông Cũng Có Thể Điều Khiển Các Cơ Quan Sinh Dục Của Mình Chứ?**

Không hoàn toàn chuyên môn như đàn bà, nhưng vẫn có khả năng phát triển. Nơi đàn ông, dương vật bị co thắt âm đạo ép những mô "cương" làm tăng kích cỡ. Vì cơ bắp không thể co lại lâu hơn vài giây đồng hồ, sự gia tăng cũng tạm thời, những sự thay đổi kích cỡ được người đàn bà cảm thấy một cách rõ ràng và thích thú. Vận động nín đái đàn ông làm cho cơ bắp xiết lại, giống như ở đàn bà, và sự tập luyện cũng thế.

Nhóm cơ quanh hậu môn nơi đàn ông, khi co lại, đẩy dương vật tới và nhất thời làm nó dài thêm. Vận động này có thể rất kích thích đàn bà và nhất là khi đầu dương vật đụng vào cổ tử cung. Đàn ông có thể tập luyện cơ bắp này bằng cùng những bài tập dành cho đàn bà.

Nếu hai người điều khiển tốt cơ bắp, họ có thể đồng bộ hóa và phối hợp những nhịp co để càng thỏa mãn nhau hơn.

### **Con Có Thể Làm Gì Khác Để Tăng Khoái Lạc Không?**

Tốt nhất là thủ tiêu ngay bộ luật không thành văn bản nói rằng đàn ông phải khởi xướng trong vấn đề tình dục. Mặc dù mỗi người đàn bà đều biết rằng giống cái vẫn đang kéo sợi giây tình ái từ lúc bắt đầu có loài người nhưng đàn bà bị ép buộc phải giữ thể diện và để cho người ta đeo đuổi. Trong khoảng trăm năm vừa qua — đàn bà đã đạt được những tiến bộ lớn lao về chính trị và nghề nghiệp — nay đã đến lúc họ dành bình đẳng về luyện ái.

### **Đàn Bà Có Thể Làm Gì Để Khởi Xướng Giao Hợp?**

Có một loạt khả năng hầu như vô tận. Sự tiếp xúc có thể được sắp đặt để đạt đúng những yêu cầu của hoàn cảnh. Đối với một số người đàn ông, một bữa ăn dưới ánh nến cũng đủ làm cho quả bóng lăn. Những kẻ khác cần gợi ý trực tiếp hơn, chẳng hạn như khi nhảy thì dừng lại người vào nhẹ quá. Nếu có cơ hội thuận tiện một cái xoa lưng thường cũng đưa thẳng đến giao hợp. Điều này đặc biệt tốt với những bà vợ có chồng lười sinh dục. Sau một ngày làm việc mệt nhọc, sự thư giãn và kích thích của xoa bóp nhẹ nhàng có thể là cái gạch nối đưa đến một đêm yêu đương.

Trong ân ái lúc nào cũng có chỗ cho bạo dạn và óc tưởng tượng. Cùng tầm chung có thể vừa nghỉ ngơi thể xác vừa kích thích dục tình. Ngay trong khi ngủ người vợ cũng phải cho chàng biết điều nàng muốn và muốn như thế nào. Nó giúp người đàn ông biểu diễn giỏi hơn nếu anh ta biết chắc mình sẽ đem niềm khoái cảm lại cho bạn mình.



### **Thế Thì Việc Đáng Kể Nhất Trong Tình Dục Là Mỗi Người Hưởng Được Bao Nhiêu Vui Thú?**

Không hẳn như thế. Hành động lý tưởng của giao hợp là kết hợp sanh sản, tình yêu thắm thiết và sự thỏa mãn xác thịt sâu xa. Đa số trải qua phối hợp này chưa đến mười lần trong suốt đời người. Nếu rất may mắn, họ thường xuyên có thể phối hợp yêu đương với sự thỏa mãn tình dục thực sự. Nhưng tối thiểu, giao hợp cũng phải đem lại tới đa khoái lạc cho cả đàn ông lẫn đàn bà. Nếu được như thế, ít nhất cũng là bước đầu để thực hiện phần còn lại.

## **CHƯƠNG V**

### **THUỐC KÍCH DỤC**