

người chung quanh, lúc nào cũng nghĩ đến người khác, thì bạn không có lý do gì để vướng vào mặc cảm tội lỗi.

Tự mạng lại cho mình càng nhiều khoái cảm nhiều lần, càng tốt. Nên ăn đồ bổ cho cơ thể, thở không khí trong lành, uống nước lạnh tinh khiết, vận dụng hết bắp thịt, và chăm sóc làn da và cơ thể của mình. Nên làm những gì có thể mang lại cho bạn một cuộc sống lành mạnh về mặt tinh thần, tình cảm và thể xác, chứ đừng nên tự ép buộc mình làm những gì mình không thích.

HẠNH PHÚC HÔN NHÂN

Hôn nhân là đề tài tôi thích thảo luận nhất. Tôi là người không chấp nhận lối chung sống với nhau mà không có giấy giá thú. Tôi hoàn toàn tin chúng ta cần phải đặt hết niềm tin vào hôn nhân. Gia đình là kết quả tốt đẹp nhất mà hai người yêu thương nhau có thể đạt được. Đó là tuyệt đỉnh của liên hệ vợ chồng, do tình yêu mang lại. Còn gì tốt đẹp hơn chăng?

Tôi cũng mãnh liệt tin là chúng ta cần phải chung thủy trong hôn nhân. Tôi không nghĩ là bạn có thể bẻ gãy nhịp cầu tin tưởng giữa hai người mà không gây thiệt hại cho

hạnh phúc hôn nhân. Ý tôi không muốn nói là chàng sẽ khám phá ra nàng ăn nằm với “thằng” khác, hay nàng sẽ bắt được chàng ngoại tình với “con nhỏ” nào đó, và vợ chồng sẽ đi đến ly thân, ly dị, vãn vãn. Đó là điều hợp lý, nhưng không phải là sự thiệt hại mà tôi muốn nói tới ở đây. Người nào phá vỡ hạnh phúc người đó sẽ cảm thấy sự thiệt hại, mất mát. Ấy là điều tôi muốn trình bày. Người không chung thủy đó biết là sự tin tưởng lẫn nhau đã mất, đã vỡ tan, và liên hệ vợ chồng không bao giờ còn giống như xưa.

Tôi rất ghét những tên đàn ông đã có vợ tìm cách ve vãn tôi, mặc dầu hẳn ta có thể là người đẹp trai, có tiền, có tài nhất trong thành phố. Tôi rất nản lòng mỗi khi thấy có người đàn ông như vậy. Tôi nghĩ đến vợ của ông ta cũng sẽ bị tổn thương như tôi, khi biết được chồng mình ve vãn, chọc gheo, tán tỉnh người đàn bà khác.

Tôi rất vui và kính phục những người đàn ông biết chăm sóc, để ý đến vợ mình, bày tỏ sự thương yêu vợ trước mặt tôi. Chứ loại đàn

ông chỉ tìm cách ngó chăm chăm, buông lời tán tỉnh tôi, tôi chỉ cho họ vào sọt rác, và khinh thường họ vô cùng.

Điều đó nghe có thể lạ tai đối với bạn. Người đàn bà nào lại không thích đàn ông chú ý đến mình? Thế nhưng dựa vào kinh nghiệm và lý luận bản thân, tôi mới có thái độ có vẻ “đạo đức giả” đó. Một người đàn ông luôn để ý, chăm sóc đến vợ, lại rất lịch sự, thanh nhã ở giữa đám đông, và lại không tìm cách tán tỉnh những người đàn bà khác, sẽ chứng minh cho tôi thấy là ở trên đời này vẫn có người đàn ông chung thủy với vợ, không ngoại tình, và có thể tin tưởng được. Nếu người đàn ông đã có vợ mà còn tán tỉnh, “dê” tôi, không để ý đến vợ mình, thì người đàn ông đó chắc chắn cũng sẽ dòm ngó mấy người đàn bà khác trong trường hợp tôi là vợ hắn.

Tôi muốn người chồng nào biết thương yêu tôi chấp nhận sống chung thủy với tôi, và tôi biết ai trong chúng ta cũng có tình yêu, lòng chung thủy, niềm tin, cũng như những tình cảm thầm thiết mà chúng ta có

thể trao nhau. Tôi sẵn sàng trao cho chồng hết trọn tấm lòng của tôi để bù lại sự thương yêu của chồng.

Vấn đề cho-nhận tình yêu nghe thì dễ vậy, mà tại sao lại có quá nhiều người lại ngoại tình, lãng nhãng ngoài hôn nhân? Tại sao lại có vô số hôn nhân đổ vỡ mỗi ngày? Tại sao gia đình tan nát, để cho con cái phải mang những vết thương tình cảm suốt cuộc đời, và vợ chồng phải nếm cay đắng, tức giận không bao giờ quên được.

Tôi tin rằng nguyên nhân khiến hạnh phúc hôn nhân đổ vỡ thường bắt nguồn từ cuộc sống tình dục không được hoàn toàn. Đa số phụ nữ phải giả sướng và không thỏa mãn tình dục như họ từng mong muốn, để rồi họ dễ sa ngã trong khuynh hướng đi tìm một người tình khác có thể giúp họ thỏa mãn, không những về tình dục mà còn về tình cảm.

Còn đàn ông ngoại tình vì họ cảm thấy vợ mình không thật sự yêu thương họ. Cũng như phụ nữ, đàn ông nào cũng cần và đi tìm tình thương sâu đậm từ đối tượng yêu thương

của họ. Tình yêu sâu đậm chỉ có khi cả hai vợ chồng thật sự tâm đầu ý hợp, gắn bó nhau tim với tim, tâm hồn với tâm hồn và thể xác với thể xác.

Tôi có nghe một số người phát biểu là vấn đề tình dục không quan trọng, không là cốt yếu trong liên hệ vợ chồng, và người ta thối phồng nó quá đầy thôi. Người ta cũng nói là chỉ có sự thân mật và tương hợp mới thật sự quan trọng, và chuyện tình dục không đáng kể hay cần thiết để xây dựng hạnh phúc gia đình, và nhiều cuộc hôn nhân không cần tình dục mà vẫn có hạnh phúc.

Tôi hoàn toàn không đồng ý với quan điểm trên.

Tôi xem hôn nhân mà không có tình dục cũng giống như đứng trước một bàn tiệc đầy đủ những món ăn ngon lành, sơn hào hải vị ê hề và tuyên bố, "Bạn có thể nhìn các món ăn, sờ mó nó, ngửi mùi thơm, nếm thử, nhưng cấm không được ăn."

Bạn có thể lập gia đình, tương hợp với người hôn phối, yêu thương người đó vô cùng, và cùng nhau chia sẻ nhiều thứ, thế nhưng

hai người lại thờ ơ chuyện gối chăn, sự giao hợp thể xác gần như không có, và như thế liên hệ vợ chồng chưa được hoàn toàn. Ai mà nói là hoàn toàn thì tôi tin chắc chuyện gối chăn của người đó không được vừa ý họ lắm, và chuyện vợ chồng của họ cũng không chắc được hoàn toàn hạnh phúc lắm đâu.

Lẽ đương nhiên là sự tương hợp cũng như mật thiết giữa vợ chồng rất quan trọng trong hôn nhân; phải có chia sẻ với nhau thì mới cảm thông nhau, mới “hợp” với nhau được. Tỉ dụ cả hai người đều thích xem phim, ghét đi cắm trại, thích dạ vũ, không ưa quần vợt, vân vân, là điều giúp hai người cảm thấy hạnh phúc khi cùng nhau chia sẻ một thứ mà cả hai đều thích. Thế nhưng bạn cũng nên nhớ là chuyện chăn gối đem lại những cảm giác mãnh liệt nhất, vô cùng quan trọng trong cuộc sống, ảnh hưởng cả ba mặt tình cảm, tâm lý và thể xác. Nếu xem tình dục là chuyện không đáng kể thì bạn lầm to rồi đó, mà cái lầm đó cũng khá nguy hiểm, bởi vì nó khiến cho bạn không nhận thấy sự thiếu sót trong hôn nhân để mà tìm giải pháp giữ cho hạnh phúc được bền lâu.

Đồng ý rằng những vấn đề khác cũng quan trọng, thế nhưng khi ái ân hai vợ chồng thật sự gần nhau hơn bất cứ lúc nào khác. Thế xác quấn chặt vào nhau thành một, và khoái cảm hai người trao cho nhau sẽ là một thứ keo sơn tình cảm và tâm lý giữ cho đôi vợ chồng khăng khít nhau hơn.

Tôi tin rằng Đấng Tạo Hóa đã cho chúng ta bộ phận tình dục để vợ chồng kết hợp với nhau mãi mãi trong hạnh phúc gia đình. Dĩ nhiên sự giao hợp còn đưa đến sự truyền giống. Nhưng nếu chỉ có vậy thì lửa tình của người đàn bà sẽ tắt khi họ ngưng có kinh, còn người đàn ông ngưng ham muốn khi họ không thể có con được. Thật sự thì tình dục không ngưng như vậy.

Khi vợ chồng thỏa mãn lẫn nhau về mặt tình dục, họ không có lý do gì để ngoại tình, để tìm ái tình ở người khác. Khi người đàn ông và người đàn bà yêu nhau tha thiết, sẵn sàng chia sẻ thú đam mê ái ân mỗi khi gần nhau, tại sao họ lại phải tìm kiếm ái tình ở đâu khác?

Có một chuyện đáng buồn mà tôi tình cờ

đọc được vài năm trước đây, do một phụ nữ đã 80 tuổi kể cho bác sĩ nghe. Bà ta kể rằng khi mới lấy chồng, khoảng đầu thế kỷ 20, bà ta yêu thương chồng vô cùng. Chồng bà là bác sĩ. Cả hai người yêu nhau tha thiết. Thế rồi trong một lần giao hợp, bà ta cảm thấy dê mê chưa từng thấy, khi tỉnh khi hôn mê, thể xác như nổ tung và tan rỗng vào không gian bao la. Sau này bà mới biết là mình đã đạt được tột đỉnh của ái ân. Thế nhưng, lúc đó bà ta không biết như vậy. Cảm giác dê mê quá mạnh, quá dồn dập làm bà ta và chồng hoảng sợ, tưởng có chuyện gì bất thường, đến nỗi trong những lần ân ái sau đó, cơ thể bà căng thẳng, cứng đờ, khiến bà không sao tận hưởng được khoái cảm khi hai thân thể giao hợp nhau. Cả hai vợ chồng đã lớn lên trong sự dạy dỗ là phụ nữ không được tận hưởng lạc thú xác thịt, những khoái cảm do ái ân mang đến.

Bà ta kể tiếp là vài năm sau đó người chồng qua đời, và rồi bà dần dần hiểu được sự dê mê tột đỉnh mà bà có được trước đây là kết quả tươi đẹp nhất của một mối tình tuyệt vời, êm ả của vợ chồng bà. Kinh nghiệm

dê mê đó đáng lẽ phải được bà quý mến, nâng niu; thế nhưng sự sợ hãi đã khiến bà ngưng tận hưởng lạc thú yêu đương; bà còn cho rằng chính bà đã giết chết tình yêu cũng như khoái cảm xác thịt với một người đàn ông mà bà yêu thương vô hạn. Sự tiếc nuối quá to tát của bà đã đeo đuổi bà mãi miết suốt cuộc đời, không cho bà được vui sống như một người bình thường.

Chúng ta là những kẻ may mắn hơn người đàn bà kể trên, bởi vì chúng ta đang sống trong một hoàn cảnh hoàn toàn cởi mở hơn các thế hệ ở mấy thập niên trước đây. Phái nam cũng như nữ đều có thể ngồi lại và bàn luận thẳng thắn về vấn đề tình dục (có lẽ tôi hơi quá lạc quan chăng, vì trong cộng đồng Việt Nam chúng ta, vấn đề tình dục vẫn còn là một con suối mà các vị đạo đức không dám nhúng ngón chân vào, còn giới sáng tác thì nhảy vào vùng vẫy tha hồ). Nhiều năm trước, chuyện tình dục làm cho vô số người cảm thấy xấu hổ, tội lỗi. Đàn ông thì không muốn kéo dài màn ái ân, chỉ muốn làm cho lạ, tấn công ào ào, nhắm bắn mục tiêu vung vít, rồi kéo ra cho lạ, sợ kéo dài

quá lâu sẽ phiền phức chẳng? Trong hoàn cảnh như vậy thì phụ nữ (và cả đàn ông) đều không ít thì nhiều vướng vào những khó khăn tình dục, ảnh hưởng đến tâm lý, thể xác và cuộc sống của họ; chung quy cũng chỉ vì chúng ta không hiểu rõ những khó khăn tình dục. Sự xấu hổ và mặc cảm tội lỗi là những người bạn xấu của tình dục.

Phần quan trọng, rất ư là quan trọng, của một tình yêu tuyệt vời chính là sự diễn tả tình yêu đó qua hành động ái ân. Tôi đã nghe quá nhiều chuyện về những cặp vợ chồng không được hạnh phúc gối chăn vì người vợ không được thỏa mãn. Tôi có gặp vợ chồng người bạn ở Seattle, Washington. Người chồng tâm sự cho tôi nghe nỗi khó khăn về tình dục của vợ chồng anh ta. Anh ấy kể rằng chuyện ái ân hầu như không có, và anh buồn bã không biết có cách nào để giúp cho cô vợ thích chuyện chăn gối với anh ta. Cả hai vợ chồng đều còn rất trẻ, mới có hai mươi mấy tuổi, lại siêng năng đi lễ nhà thờ hàng tuần. Tôi đã trình bày cho anh ta nghe những gì tôi đã viết trong cuốn sách này và khuyên anh ta thử thực hành ý kiến của tôi xem sao.

Một tuần sau, đang chuẩn bị nấu bữa cơm chiều tại Westminster, Nam Cali, tôi chợt nghe chuông điện thoại reo. Cầm điện thoại lên, tôi đã nghe từ bên kia đầu dây giọng nói phấn khởi vui vẻ của anh, vốn vẫn kể lại rằng anh và bà xã đã đạt được thứ hạnh phúc mà họ chưa từng có trước đây. Vợ anh đã sướng ở cực đỉnh và anh cảm thấy hãnh diện vô cùng vì nàng đã thay đổi thành một người đàn bà khác, rất thích được chồng ân ái. Mặc dầu nói chuyện qua điện thoại, không thể thấy mặt nhau, nhưng tôi vẫn cảm thấy được niềm vui của anh bạn ấy.

Huỳnh Loan là một phụ nữ Việt Nam khá đẹp, bên ngoài lẫn bên trong. Tôi là đàn bà mà vẫn thấy như bị thu hút bởi sức hấp dẫn của Loan, vì hình như ở nàng có cái gì kêu gọi nhục cảm nơi người khác. Tôi không bao giờ quên lần đi chung chuyến bay với Loan từ Seattle xuống Los Angeles. Khi máy bay sắp tới Los Angeles, Loan duỗi hai chân, rồi với tay lấy cái ví da trong túi xách ở dưới chân và đứng lên đi về hướng phòng vệ sinh. Mỗi động tác của Loan đều không thoát khỏi các cặp mắt chăm chăm của những người

đàn ông chung quanh. Cổ của họ vắn vẹo nhìn theo Loan khi nàng đi nhanh về phòng vệ sinh. Lúc xuống phi trường, trong khi đợi hành lý, tôi quay sang Loan và kể lại chuyện mấy gã đàn ông cứ liếc nhìn nàng. Tôi hỏi Loan đã làm gì mà sao có vẻ hấp dẫn đám đực rựa quá vậy, Loan đẹp đã đành, nhưng mà có gì còn hơn thế nữa cơ, vì chính tôi cũng cảm thấy bị thu hút như vậy. Loan thủ thỉ cho tôi biết “bí mật” của nàng, “Chồng mình lúc nào cũng yêu thương mình, cũng bày tỏ lòng yêu thương ấy bằng hành động, khiến mình tự cảm thấy đáng yêu và hấp dẫn đối với chồng. Hầu như lúc nào mình cũng cảm thấy có sức hấp dẫn, có lẽ vậy chăng?” Tôi ngẩn ngơ và khen là Loan có được hạnh phúc hiếm người tìm được. Đấy! Hạnh phúc hôn nhân là thế đó. Được yêu, bạn cứ mở lòng ra yêu lại, rồi cả cuộc sống bạn sẽ tràn ngập tình yêu mà ai cũng nhận ra được.

Mấy năm trước đây, tôi hay khuyên bạn bè tôi câu này, “Chăm sóc rẻ hơn trả tiền cấp dưỡng nuôi con.”

Vợ chồng mà không để ý, không chăm sóc lẫn nhau, để cho hôn nhân phải đi đến chỗ tan vỡ, ly thân, ly dị rắc rối. Rồi một trong hai người phải đóng tiền cấp dưỡng con cái (cũng có trường hợp đàn bà trả tiền nuôi con, nhưng thường thì đàn ông phải nộp khoản cấp dưỡng con cái khi hai người ly dị).

Để ý đến nhau “rẻ” lắm, vì không ai phải tốn một đồng nào cả. Bạn chỉ cần lấy tay vỗ về nhẹ nhàng vào người ông xã hay bà đầm ở nhà và nói vài câu âu yếm như “Cung dễ thương lắm,” hay giả dối như “Anh yêu,” “Em yêu anh.” Những câu nói không cần dài dòng cũng đủ bày tỏ sự thương yêu triu mến, góp phần giữ gìn cho hạnh phúc gia đình được vững bền, tránh cảnh hôn nhân tan vỡ để rồi cuối tuần cha đến thăm con, vân vân.

Bày tỏ tình yêu có nhiều cách lắm. Chẳng hạn khi đi đâu đó, xuống phố hay đi chợ chẳng hạn, vợ chồng có thể nắm tay nhau; hoặc khi ngồi đối diện nhau trong một dạ tiệc đông người, vợ chồng có thể nháy mắt, “đá lông nheo” như muốn chọc ghẹo nhau; hay lúc có việc đi đâu xa, bạn có thể gọi về

và nói là bạn nhớ nhà, nhớ vợ hay chồng.

Chăm sóc nhau là thể hiện sự thương yêu từ trong trái tim qua hành động, mà hành động dù nhỏ hay lớn đều rất đáng kể. Quan trọng nhất là bạn phải cho vợ hay chồng thấy là bạn quan tâm đến nàng hoặc chàng. Bạn quan tâm đến tâm tư, cảm nghĩ của chàng. Bạn để ý đến sắc đẹp của nàng. Bạn lo đến những món ăn thức uống cho chàng. Bạn chú ý đến sức khỏe của nàng.

Chăm sóc là yêu thương. Yêu thương là chăm sóc.

Anh Nguyễn Thanh Lộc là bạn thân của tôi từ ngày chúng tôi còn ở Sài Gòn. Anh Lộc yêu thương vợ rất mực và hầu như lúc nào cũng kể cho tôi nghe những điều tốt đẹp về nàng. Anh ấy rất hãnh diện có được người vợ như Mai. Mỗi lần viết thư cho tôi, Lộc cứ hay rủ rê tôi lên Minneapolis lạnh giá của tiểu bang Minnesota, để thưởng thức món mì quảng của Mai. Lộc từng khoe với tôi là "Mai nấu mì quảng ngon nhất ở hải ngoại." Anh ta có thể đúng, có thể sai, tôi không biết, thế nhưng lần nào đọc thư anh tôi cũng

nghĩ chị Mai nấu mì quảng ngon hơn dân miền Trung chính gốc. Có một điều tôi biết chắc chắn là anh Lộc yêu chị Mai vô cùng, và anh ta không ngần ngại khi bày tỏ tình yêu mình cho chị Mai biết. Anh đã xem Mai là một phần lớn của cuộc đời anh (một điều rất khó làm đối với nhiều người đàn ông).

Những người bạn hạnh phúc của tôi đều giống nhau ở một điểm là họ quan tâm đến hạnh phúc vợ chồng của họ, sẵn sàng lắng nghe ý kiến mới để sửa đổi. Họ khám phá ra hạnh phúc tuyệt vời nhất trên trần đời là tình yêu sâu đậm giữa vợ và chồng, bắt nguồn từ sự chăm sóc lẫn nhau, và chia sẻ khoái cảm tình dục với nhau.

Đó chính là hạnh phúc hôn nhân.

Và hạnh phúc hôn nhân cũng chính là hạnh phúc của đời sống!

LỜI CUỐI

Đối với nam độc giả thực hành những ý kiến do tôi đề nghị trong cuốn sách này, không còn ái ân như máy, như đi đánh trận, không đê vợ ra và “chơi” tới bởi, mà yêu thương vợ bằng cử chỉ và hành động ân cần, triu mến, nồng nàn thương yêu, tôi xin tặng bạn câu này...

Cám ơn bạn.

Và đối với nữ độc giả không còn phải giả sượng như trước, mà thật sự tận hưởng khoái cảm tình dục với trọn vẹn tấm lòng ưu ái và trái tim rộng mở, sẵn sàng trao cho chồng tất cả để cùng nhau chia sẻ hạnh phúc lứa đôi, tôi xin tặng bạn câu này...

Cám ơn bạn.

Tôi cám ơn bạn, vì mỗi khi thế giới này có thêm những người biết cho và nhận tình yêu, tình thương sẽ lan rộng thêm và ảnh hưởng lên hết cả những kẻ chung quanh. Chúng ta đều là một cả, tình yêu của bạn sẽ truyền đến tôi và tình yêu tôi sẽ truyền đến bạn.

Chúng ta cùng sống chung trong một thế giới, và chỉ có tình yêu mới kết nối chúng ta thành một mà thôi.