

hung phấn tình dục. Thứ ba, chúng ta phải thừa nhận rằng mang theo bao cao su và hiểu biết mơ hồ về sự dâng trào cảm xúc của hưng phấn tình dục vẫn là không đủ.

Một lời khuyên cho các bạn trẻ muốn tránh xa sex đó là hãy tránh xa khỏi ngọn lửa đam mê khi họ bị kiểm soát bởi chúng. Chấp nhận lời khuyên này không dễ nhưng kết quả nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra, đấu tranh với sự cám dỗ trước khi nó nảy sinh hơn là sau khi nó đã kiểm soát được họ. Nói cách khác, tránh khỏi sự cám dỗ sẽ dễ hơn là vượt qua nó.

Không nói tới những ý kiến tán thành hay phản đối quan hệ tình dục ở tuổi vị thành niên, nhưng nếu chúng ta muốn giúp thanh thiếu niên tránh quan hệ tình dục, các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn, chúng ta có thể áp dụng hai chiến lược. Bạn có thể dạy họ cách để nói “không” trước khi bị sự cám dỗ hoàn toàn kiểm soát; hoặc chúng ta có thể hướng dẫn cho chúng cách đối phó với hậu quả của việc nói “có” khi ham muốn đang trỗi dậy bằng cách mang theo bao cao su. Điều quan trọng hơn cả là chúng ta cần phải giúp họ hiểu rằng phản ứng của họ khi đang ở trạng thái bình thường sẽ khác khi hormon của họ đang hoạt động mạnh.

Lái xe an toàn

Tương tự, chúng ta cần giáo dục cho trẻ vị thành niên (và tất cả mọi người) không được lái xe khi đang ở trạng thái