

# Mục lục

[Trang tiêu đề](#Top_of_title_xhtml)

[Cống hiến](#Top_of_dedication_xhtml)

[Giới thiệu: Vâng, Bạn Bình Thường](#Top_of_intro_xhtml)

[Câu chuyện có thật về tình dục](#the_true_story_of_sex)

[Tổ chức của cuốn sách này](#the_organization_of_this_book)

[Một vài lưu ý](#a_couple_of_caveats)

[Nếu bạn cảm thấy tan vỡ hoặc biết ai đó cảm thấy thất vọng](#if_you_feel_broken__or_know_some)

[Phần 1: Những điều cơ bản (Không quá cơ bản)](#Top_of_part01_xhtml)

[Chương một: Giải phẫu: Không có hai cái giống nhau](#Top_of_ch01_xhtml)

[Sự bắt đầu](#the_beginning)

[Âm vật, Toàn bộ Âm vật và Không có gì ngoài Âm vật](#the_clit__the_whole_clit__and_no)

[Gặp gỡ âm vật của bạn](#meet_your_clitoris)

[Môi, cả lớn và nhỏ](#lips__both_great_and_small)

[Sự thật về màng trinh](#hymen_truths)

[Một từ trên từ](#a_word_on_words)

[Các bit dính](#the_sticky_bits)

[bộ phận liên giới tính](#intersex_parts)

[Tại sao nó quan trọng](#why_it_matters)

[Thay đổi cách bạn nhìn](#change_how_you_see14)

[Một phép ẩn dụ tốt hơn](#a_better_metaphor)

[Nó 'là gì', không phải nó 'có nghĩa là gì'](#what_it_is__not_what_it_means)

[Chương hai: Mô hình kiểm soát kép: Tính cách tình dục của bạn](#Top_of_ch02_xhtml)

[Bật Bật, Tắt Tắt](#turn_on_the_ons__turn_off_the_of)

[Tính khí tình dục của bạn](#your_sexual_temperament)

[“Trung bình” nghĩa là gì](#what__medium__means)

[Khác với các cô gái… Đôi khi](#different_for_girls____sometimes)

[Điêu gi lam bạn Hưng thu?](#what_turns_you_on)

[Bạn có thể thay đổi bộ não của mình không?](#can_you_change_your_brain)

[Chương ba: Bối cảnh: Và “Chiếc nhẫn duy nhất” (cai trị tất cả) trong bộ não cảm xúc của bạn](#Top_of_ch03_xhtml)

[Cảm giác trong bối cảnh](#sensation_in_context)

[Tình dục, Chuột và Rock 'n' Roll](#sex__rats__and_rock__n__roll)

[Thích, muốn và học hỏi](#liking__wanting__and_learning)

[Bạn không thể làm được chúng](#you_can_t_make_them)

["Có chuyện gì xảy ra với mình?" (Trả lời: Không)](#_is_something_wrong_with_me____a)

[Phần 2: Tình dục trong bối cảnh](#Top_of_part02_xhtml)

[Chương 4: Bối cảnh cảm xúc: Tình dục trong não khỉ](#Top_of_ch04_xhtml)

[Chu kỳ phản ứng với căng thẳng: Chiến đấu, bỏ chạy và đóng băng](#the_stress_response_cycle__fight)

[Căng thẳng và tình dục](#stress_and_sex)

[Văn hóa tan vỡ → Chu kỳ phản ứng căng thẳng bị phá vỡ](#broken_culture__broken_stress_re)

[Hoàn thành chu kỳ!](#complete_the_cycle)

[Khi tình dục trở thành sư tử](#when_sex_becomes_the_lion)

[Tình dục và kẻ sống sót](#sex_and_the_survivor)

[Nguồn gốc của tình yêu](#origin_of_love)

[Khoa học về tình yêu](#the_science_of_falling_in_love)

[Sự gắn bó và tình dục: Mặt tối](#attachment_and_sex__the_dark_sid)

[Sự gắn bó và tình dục: Tình dục thúc đẩy cốt truyện](#attachment_and_sex__sex_that_adv)

[Kiểu đính kèm](#attachment_style)

[Quản lý sự gắn bó: Cảm giác của bạn như một con nhím buồn ngủ](#managing_attachment__your_feels)

[Sự sống còn của xã hội](#survival_of_the_social)

[Nước Sự Sống](#the_water_of_life)

[Chương Năm: Bối cảnh văn hóa: Cuộc sống tích cực về tình dục trong một thế giới tiêu cực về tình dục](#Top_of_ch05_xhtml)

[Ba tin nhắn](#three_messages)

[bạn thật đẹp](#you_are_beautiful)

[Chỉ trích bản thân = Căng thẳng = Giảm khoái cảm tình dục](#criticizing_yourself___stress)

[Sức khỏe ở mọi kích cỡ](#health_at_every_size)

["Bẩn thỉu"](#_dirty)

[Khi ai đó “Yuck” “Yum” của bạn](#when_somebody__yucks__your__yum)

[Tối đa hóa Yum… bằng Khoa học! Phần 1: Lòng Từ Bi](#maximizing_yum____with_science)

[Tối đa hóa Yum… bằng Khoa học! Phần 2: Sự bất hòa về nhận thức](#maximizing_yum____with_science_1)

[Tối đa hóa Yum… bằng Khoa học! Phần 3: Dinh dưỡng truyền thông](#maximizing_yum____with_science_2)

[Bạn làm bạn](#you_do_you)

[Phần 3: Tình dục trong hành động](#Top_of_part03_xhtml)

[Chương sáu: Kích thích: Sự bôi trơn không phải là nguyên nhân](#Top_of_ch06_xhtml)

[Đo lường và xác định sự không phù hợp](#measuring_and_defining_nonconcor)

[Tất cả các bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau: “Đây là một nhà hàng”](#all_the_same_parts__organized_in)

[Sự không phù hợp trong những cảm xúc khác](#nonconcordance_in_other_emotions)

[Lỗi bôi trơn #1: Phản ứng sinh dục = Ham muốn](#lubrication_error__1__genital_re)

[Lỗi bôi trơn #2: Phản ứng bộ phận sinh dục = Niềm vui](#lubrication_error__2__genital_re)

[Lỗi bôi trơn #3: Sự không phù hợp là một vấn đề](#lubrication_error__3__nonconcord)

[“Em yêu… anh không phù hợp!”](#_honey____I_m_nonconcordant)

[Chương bảy: Khát vọng: Tự phát, sẵn sàng đáp ứng và vĩ đại](#Top_of_ch07_xhtml)

[Mong muốn = Niềm vui trong bối cảnh](#desire___pleasure_in_context)

[Tin tốt! Có lẽ đó không phải là hormone của bạn](#good_news__it_s_probably_not_you)

[Thêm tin tốt! Đó cũng không phải là chế độ một vợ một chồng](#more_good_news__it_s_not_monogam)

[“Tại sao tôi không thể uống một viên thuốc?”](#_why_can_t_I_just_take_a_pill)

[Nó có thể là động lực theo đuổi](#it_might_be_the_chasing_dynamic)

[“Tình dục đáng khao khát”](#_sex_worth_wanting)

[Chia sẻ khu vườn của bạn](#sharing_your_garden)

[Phần 4: Thuốc lắc cho mọi người](#Top_of_part04_xhtml)

[Chương 8: Cực khoái: Niềm vui là thước đo](#Top_of_ch08_xhtml)

[Không phù hợp—Bây giờ có cực khoái!](#nonconcordance__now_with_orgasms)

[Không có hai cái giống nhau](#no_two_alike)

[Tất cả các bộ phận giống nhau…](#all_the_same_parts)

[Âm đạo của bạn vẫn ổn, dù thế nào đi nữa](#your_vagina_s_okay__either_way)

[Khó khăn với cực khoái](#difficulty_with_orgasm)

[Những màn hình nhỏ thiếu kiên nhẫn](#impatient_little_monitors)

[Cực khoái ngây ngất: Bạn là một đàn!](#ecstatic_orgasm__you_re_a_flock)

[Bạn chữa bệnh cho đàn như thế nào?](#how_do_you_medicate_a_flock)

[Bay về phía cực lạc](#flying_toward_ecstasy)

[Chương Chín: Tình yêu đích thực: Bối cảnh tích cực về tình dục](#Top_of_ch09_xhtml)

[Tại sao niềm tin là không đủ](#why_confidence_is_not_enough)

[Bước 1: Cảm xúc của bạn luôn đúng](#step_1__your_feelings_are_always)

[Bản đồ và địa hình: Công cụ kiểm tra thực tế](#the_map_and_the_terrain__a_tool)

[Bước 2: Phần khó khăn (Hoặc, Cách “Không phán xét”)](#step_2__the_hard_part__or__how_t)

[Không phán xét 1: “Không có lý do chính đáng”](#nonjudging_1___no_good_reason)

[Không phán xét 2: Chữa lành chấn thương](#nonjudging_2__healing_trauma)

[Không phán xét 3: Đau đớn](#nonjudging_3__pain)

[Không phán xét 4: Niềm vui](#nonjudging_4__pleasure)

[Không phán xét 5: Thương tiếc những điều “nên”](#nonjudging_5__mourning_the__shou)

[“Để cảm thấy bình thường”](#_to_feel_normal)

[Kết luận: Bạn là thành phần bí mật](#Top_of_bm01_xhtml)

[Tại sao tôi viết cuốn sách này](#why_I_wrote_this_book)

[Nơi để tìm thêm câu trả lời](#where_to_look_for_more_answers)

[Phụ lục 1: Thủ dâm trị liệu](#Top_of_appendix01_xhtml)

[Phụ lục 2: Cực khoái kéo dài](#Top_of_appendix02_xhtml)

[Sự nhìn nhận](#Top_of_ack_xhtml)

[Giới thiệu về tác giả](#Top_of_authorbio_xhtml)

[Ghi chú](#Top_of_endnotes_xhtml)

[Người giới thiệu](#Top_of_references_xhtml)

[Mục lục](#Top_of_index_xhtml)

[Bản quyền](#Top_of_copyright_xhtml)

TUYỆT VỜI CHOĐẾN NHƯ BẠN

Goodreads Choice Awards, Top 5 sách khoa học công nghệ

17 điều đã thay đổi đời sống tình dục của chúng ta năm 2015 trên Buzzfeed

Sách hay nhất năm 2015 của Riot

10 cuốn sách về đồng tính và nữ quyền hàng đầu của Autostraddle

Giải thưởng Sách Tiêu dùng năm 2017 của SSTAR

“Đây là cuốn sách hay nhất tôi từng đọc khám phá khoa học về tình dục phụ nữ. Tôi là người truyền bá phúc âm toàn diện cho công việc của Nagoski.… Bạn nghĩ mình biết tình dục của phụ nữ diễn ra như thế nào à? Tôi có thể đảm bảo rằng bạn không. Dù sao đi nữa, cho đến khi bạn đọc được điều này. Cuốn sách chắc chắn rất tuyệt vời cho sinh viên đại học cũng như cho cả học sinh trung học thông minh.”

—Peggy Orenstein, tác giả cuốn Girls and Sex

“Đây là cuốn sách hay nhất tôi từng đọc về ham muốn tình dục và lý do tại sao một số cặp đôi ngừng quan hệ tình dục cũng như những gì họ có thể làm về điều đó. Come As You Are là cuốn cẩm nang vô cùng cần thiết cho tất cả các cặp đôi muốn hiểu rõ những thăng trầm trong đời sống tình dục của chính mình. Cái này là phải đọc!"

—John Gottman, Tiến sĩ, tác giả củaBảy nguyên tắc giúp hôn nhân thành công

“Emily Nagoski đã viết một trong những cuốn sách quan trọng nhất về tình dục mà bất kỳ phụ nữ (hoặc bất kỳ ai khác) có thể đọc được, chứa đầy những hiểu biết sâu sắc vừa hấp dẫn vừa hữu ích sâu sắc. Tổng hợp nghiên cứu và lý thuyết mới về tình dục với những thông tin tích cực về giới tính kiểu cũ mà bạn chưa học được trong giáo dục giới tính (có lẽ trừ khi bạn là người theo thuyết Nhất thể, hoặc người Scandinavi hoặc đủ may mắn được học trong lớp của Tiến sĩ Nagoski) , Tôi đảm bảo Come As You Are sẽ mở mang đầu óc và thay đổi cuộc sống.”

—Carol Queen, Tiến sĩ, giám đốc sáng lập Trung tâm Tình dục & Văn hóa

“Emily Nagoski rất có giá trị trong các buổi nói chuyện TED, và Come as You Are là một lớp học bậc thầy về khoa học tình dục.”

—Ian Kerner, nhà trị liệu tình dục và tác giả sách bán chạy She Comes First

“Đó là khoa học về tình dục, được giải mã và làm sáng tỏ. Bạn muốn được giáo dục về những phát hiện mới nhất về cơ quan sinh dục nữ? Tất nhiên là có. Trao quyền và tích cực về tình dục, bài đọc giàu thông tin này sẽ tạo nên một người bạn cùng giường hấp dẫn.”

—Nhà máy lọc dầu29

“Rất nhiều sách—và các bài báo cũng như các chuyên gia—tuyên bố có chìa khóa để thay đổi đời sống tình dục của bạn. Cái này thực sự có nó. Nó không nhanh như uống một viên thuốc, nhưng nó sẽ kéo dài lâu hơn rất nhiều. Bạn sẽ không tìm thấy động thái phòng ngủ mới hấp dẫn nào cả - đó là thứ mang tính tâm hồn sâu sắc hơn. Bạn biết đấy, những thứ thực sự có tác dụng.”

—Salon.com

“Ngôn ngữ mới tuyệt vời giúp chúng tôi nói rõ với phụ nữ (và người yêu của họ) chuyện gì đang xảy ra.”

—Huffington Post

“Giống như một cú đấm vào bụng. Khi tôi đọc đoạn văn khiến tôi nhận ra - sau ngần ấy năm - rằng tôi thực sự không suy sụp, tôi bắt đầu khóc.… Tôi ước gì [Nagoski] là người tích cực trong cuộc đời tôi, người mà tôi có thể tìm đến để giúp đỡ. mỗi lần tôi thoáng quên những bài học trong sách của cô.”

—Bạo loạn sách

“Cuốn sách của Nagoski xứng đáng được khen ngợi vì thành tựu hiếm có trong việc kết hợp khoa học đại chúng và thể loại tự lực về mặt tình dục trong văn xuôi không phải là thứ gì đó quá khó chịu.… [Come As You Are] đưa ra những sự thật khó hiểu về khoa học về kích thích và ham muốn một cách thân thiện và dễ tiếp cận.” đường."

—Người giám hộ (Anh)

Dành cho học sinh của tôi

giới thiệu

CÓ, BẠN BÌNH THƯỜNG

Trở thành một nhà giáo dục giới tính là phải được đặt câu hỏi. Tôi đã đứng trong phòng ăn của trường đại học với đĩa thức ăn trên tay, trả lời các câu hỏi về cực khoái. Tôi đã từng dừng lại ở hành lang khách sạn tại các hội nghị chuyên nghiệp để trả lời các câu hỏi về máy rung. Tôi đang ngồi trên ghế đá công viên, kiểm tra mạng xã hội trên điện thoại của mình và chỉ tìm thấy câu hỏi từ một người lạ về bộ phận sinh dục không đối xứng của cô ấy. Tôi đã nhận được email từ sinh viên, từ bạn bè, từ bạn bè của họ, từ những người hoàn toàn xa lạ, về ham muốn tình dục, hưng phấn tình dục, khoái cảm tình dục, đau đớn khi quan hệ tình dục, cực khoái, khoái cảm, tưởng tượng, chất dịch cơ thể, v.v.

Những câu hỏi như…

* Một khi đối tác của tôi bắt đầu, tôi sẽ tham gia, nhưng có vẻ như tôi thậm chí không bao giờ nghĩ mình là người bắt đầu mọi thứ. Tại sao vậy?
* Bạn trai tôi nói: “Em chưa sẵn sàng, em vẫn còn khô khan”. Nhưng tôi đã rất sẵn sàng. Vậy tại sao tôi không bị ướt?
* Tôi đã thấy điều này về những phụ nữ không thể tận hưởng tình dục vì họ lúc nào cũng lo lắng về cơ thể của mình. Chính là tôi. Làm thế nào để tôi ngừng làm điều đó?
* Tôi đã đọc điều gì đó về những phụ nữ ngừng muốn quan hệ tình dục sau một thời gian quan hệ, ngay cả khi họ vẫn yêu bạn đời của mình. Chính là tôi. Làm thế nào để tôi bắt đầu muốn quan hệ tình dục trở lại với bạn tình?
* Tôi nghĩ có lẽ tôi đã đi tiểu khi đạt cực khoái…?
* Tôi nghĩ có lẽ tôi chưa bao giờ đạt cực khoái…?

Dưới tất cả những câu hỏi này, thực sự chỉ có một câu hỏi:

Tôi có bình thường không?

(Câu trả lời gần như luôn luôn là: Có.)

Cuốn sách này là tập hợp các câu trả lời. Đó là những câu trả lời mà tôi đã thấy làm thay đổi cuộc sống của phụ nữ, những câu trả lời được dựa trên nền tảng khoa học phù hợp nhất và bằng câu chuyện cá nhân của những phụ nữ mà sự hiểu biết ngày càng tăng về tình dục đã thay đổi mối quan hệ của họ với cơ thể của chính họ. Những người phụ nữ này là những nữ anh hùng của tôi và tôi hy vọng rằng bằng cách kể những câu chuyện của họ, tôi sẽ tiếp thêm sức mạnh cho bạn để đi theo con đường của riêng mình, tiếp cận và đạt được tiềm năng tình dục sâu sắc và độc đáo của riêng bạn.

## câu chuyện có thật về tình dục

Sau tất cả những cuốn sách viết về tình dục, tất cả các podcast, chương trình truyền hình, bài báo trên tạp chí và chương trình hỏi đáp trên đài phát thanh, làm sao mà tất cả chúng ta vẫn còn có nhiều câu hỏi như vậy?

Tốt. Thực tế đáng thất vọng là chúng ta đã bị lừa dối—không phải cố ý, đó không phải lỗi của ai cả, nhưng vẫn vậy. Chúng tôi đã được kể một câu chuyện sai lầm.

Trong một thời gian dài, trong khoa học và y học phương Tây, tình dục của phụ nữ được coi là Bản tóm tắt về tình dục của nam giới - về cơ bản giống nhau nhưng không hoàn toàn tốt bằng.

Ví dụ, người ta chỉ cho rằng vì đàn ông đạt cực khoái khi quan hệ tình dục bằng dương vật trong âm đạo (giao hợp), nên phụ nữ cũng phải đạt cực khoái khi giao hợp, và nếu không thì đó là vì họ đã bị hỏng.

Trên thực tế, khoảng 1/4 phụ nữ đạt cực khoái một cách đáng tin cậy khi giao hợp. 75% còn lại đôi khi hiếm khi hoặc không bao giờ đạt cực khoái khi giao hợp và tất cả đều khỏe mạnh và bình thường. Một người phụ nữ có thể đạt cực khoái theo nhiều cách khác—quan hệ bằng tay, quan hệ tình dục bằng miệng, máy rung, kích thích vú, mút ngón chân, gần như bất kỳ cách nào bạn có thể tưởng tượng—và vẫn không đạt cực khoái khi giao hợp. Điều đó là bình thường.

Người ta cũng chỉ cho rằng vì bộ phận sinh dục của nam giới thường cư xử theo cách mà tâm trí họ đang hành xử - nếu dương vật cương cứng, người gắn bó với nó sẽ cảm thấy bị kích thích - bộ phận sinh dục của phụ nữ cũng phải phù hợp với trải nghiệm cảm xúc của cô ấy.

Và một lần nữa, một số phụ nữ làm được, nhiều người thì không. Một người phụ nữ có thể hoàn toàn bình thường, khỏe mạnh và trải qua “sự không phù hợp về kích thích”, trong đó hành vi của bộ phận sinh dục (ướt hoặc khô) có thể không khớp với trải nghiệm tinh thần của cô ấy (cảm giác bị kích thích hay không).

Và người ta cũng cho rằng vì đàn ông có ham muốn tình dục một cách tự phát, bất ngờ nên phụ nữ cũng nên ham muốn tình dục một cách tự nhiên.

Một lần nữa hóa ra điều đó đôi khi đúng, nhưng không nhất thiết phải như vậy. Một người phụ nữ có thể hoàn toàn bình thường, khỏe mạnh và không bao giờ có ham muốn tình dục tự phát. Thay vào đó, cô ấy có thể trải nghiệm ham muốn “được đáp ứng”, trong đó ham muốn của cô ấy chỉ xuất hiện trong bối cảnh mang tính khiêu dâm cao.

Thực tế thì phụ nữ và đàn ông đều khác nhau.

Nhưng chờ đã. Cả phụ nữ và nam giới đều trải qua cực khoái, ham muốn và hưng phấn, và đàn ông cũng có thể trải qua ham muốn được đáp ứng, sự không phù hợp về kích thích và thiếu cực khoái khi giao hợp. Cả phụ nữ và nam giới đều có thể yêu, mơ mộng, thủ dâm, cảm thấy bối rối về tình dục và trải nghiệm khoái cảm ngây ngất. Cả hai đều có thể rỉ ra chất lỏng, du hành trên những con đường bị cấm đoán của trí tưởng tượng tình dục, gặp phải những cách bất ngờ và đáng kinh ngạc mà tình dục xuất hiện trong mọi lĩnh vực của cuộc sống - và đối mặt với những cách bất ngờ và đáng kinh ngạc mà tình dục đôi khi từ chối xuất hiện, một cách lịch sự hay cách khác.

Vậy… phụ nữ và đàn ông có thực sự khác nhau đến thế không?

Vấn đề ở đây là chúng ta đã được dạy phải nghĩ về tình dục dưới góc độ hành vi, hơn là dưới góc độ các quá trình sinh học, tâm lý và xã hội làm nền tảng cho hành vi đó. Chúng ta nghĩ về hành vi sinh lý của mình – lưu lượng máu, dịch tiết sinh dục và nhịp tim. Chúng ta nghĩ về hành vi xã hội của mình – chúng ta làm gì trên giường, chúng ta làm điều đó với ai và tần suất như thế nào. Rất nhiều cuốn sách về tình dục tập trung vào những điều đó; họ cho bạn biết trung bình một cặp đôi quan hệ bao nhiêu lần mỗi tuần hoặc họ đưa ra hướng dẫn về cách đạt cực khoái và chúng có thể hữu ích.

Nhưng nếu bạn thực sự muốn hiểu về tình dục con người, chỉ hành vi thôi sẽ không thể giúp bạn đạt được điều đó. Cố gắng hiểu tình dục bằng cách nhìn vào hành vi cũng giống như cố gắng hiểu tình yêu bằng cách nhìn vào bức chân dung đám cưới của một cặp đôi… và giấy ly hôn của họ. Có thể mô tả những gì đã xảy ra – hai người kết hôn và sau đó ly hôn – không giúp chúng ta tiến xa được. Điều chúng tôi muốn biết là tại sao và làm thế nào nó lại diễn ra. Có phải cặp đôi của chúng tôi đã hết yêu nhau sau khi kết hôn và đó là lý do khiến họ ly hôn? Hay họ chưa từng yêu nhau nhưng bị ép kết hôn và cuối cùng được tự do khi ly hôn? Nếu không có bằng chứng tốt hơn, chúng tôi chủ yếu đoán.

Cho đến gần đây, tình dục vẫn diễn ra như vậy - chủ yếu là đoán mò. Nhưng chúng ta đang ở thời điểm quan trọng trong khoa học tình dục bởi vì sau nhiều thập kỷ nghiên cứu mô tả những gì xảy ra trong phản ứng tình dục của con người, cuối cùng chúng ta cũng tìm ra lý do và cách thức - quá trình cơ bản của hành vi.

Trong thập kỷ cuối của thế kỷ 20, các nhà nghiên cứu Erick Janssen và John Bancroft tại Viện Nghiên cứu Tình dục, Giới tính và Sinh sản Kinsey đã phát triển một mô hình phản ứng tình dục của con người, cung cấp một nguyên tắc tổ chức để hiểu câu chuyện có thật về tình dục. Theo “mô hình kiểm soát kép” của họ, cơ chế phản ứng tình dục trong não của chúng ta bao gồm một cặp thành phần phổ quát – bộ tăng tốc tình dục và phanh tình dục – và những thành phần đó phản ứng với các loại kích thích tình dục rộng rãi – bao gồm cảm giác sinh dục, kích thích thị giác và bối cảnh cảm xúc. Và độ nhạy của từng thành phần ở mỗi người là khác nhau.

Kết quả là hưng phấn tình dục, ham muốn và cực khoái là những trải nghiệm gần như phổ biến, nhưng thời điểm và cách chúng ta trải nghiệm chúng phụ thuộc phần lớn vào độ nhạy cảm của “bộ phanh” và “máy gia tốc” cũng như loại kích thích mà chúng được cung cấp.

Đây là cơ chế cơ bản của hành vi – tại sao và như thế nào. Và đó là quy luật chi phối câu chuyện mà tôi sẽ kể trong cuốn sách này: Tất cả chúng ta đều được tạo nên từ những bộ phận giống nhau, nhưng trong mỗi chúng ta, những bộ phận đó được tổ chức theo một cách riêng và có thể thay đổi theo suốt cuộc đời của chúng ta.

Không có tổ chức nào tốt hơn hay tệ hơn tổ chức nào, và không có giai đoạn nào trong cuộc đời của chúng ta tốt hơn hay tệ hơn bất kỳ giai đoạn nào khác; họ chỉ khác nhau. Một cây táo có thể khỏe mạnh cho dù đó là loại táo nào - mặc dù một giống có thể cần ánh sáng mặt trời trực tiếp liên tục và một giống khác có thể cần một chút bóng râm. Và một cây táo có thể khỏe mạnh khi nó còn là hạt, khi còn là cây con, khi nó đang lớn lên và khi nó tàn lụi vào cuối mùa, cũng như khi nó trĩu quả vào cuối mùa hè. Nhưng nó có những nhu cầu khác nhau ở mỗi giai đoạn trong cuộc đời.

Bạn cũng khỏe mạnh và bình thường khi bắt đầu phát triển giới tính, khi bạn lớn lên và khi bạn sinh ra những thành quả của việc sống với sự tự tin và niềm vui trong cơ thể mình. Bạn khỏe mạnh khi cần nhiều ánh nắng và bạn khỏe mạnh khi tận hưởng một chút bóng râm. Đó là câu chuyện có thật. Chúng tôi đều là như nhau. Chúng ta đều khác nhau. Tất cả chúng tôi đều bình thường.

## việc tổ chức cuốn sách này

Cuốn sách được chia thành bốn phần: (1) Những điều cơ bản (Không quá cơ bản); (2) Giới tính trong bối cảnh; (3) Tình dục trong hành động; và (4) Thuốc lắc cho mọi người. Ba chương trong phần đầu tiên mô tả phần cứng cơ bản mà bạn sinh ra đã có—cơ thể, bộ não và bối cảnh. Trong chương 1, tôi nói về bộ phận sinh dục - các bộ phận của chúng, ý nghĩa mà chúng ta áp đặt lên những bộ phận đó, và khoa học chứng minh chắc chắn rằng đúng vậy, bộ phận sinh dục của bạn hoàn toàn khỏe mạnh và đẹp đẽ như chính bản chất của chúng. Chương 2 trình bày chi tiết về cơ chế phản ứng tình dục trong não—mô hình điều khiển kép giữa ức chế và kích thích, hay phanh và ga. Sau đó, trong chương 3, tôi sẽ giới thiệu những cách mà hệ thống phanh và máy gia tốc tình dục của bạn tương tác với nhiều hệ thống khác trong não và môi trường của bạn, để định hình liệu một cảm giác hoặc một người cụ thể có khiến bạn hứng thú hay không, ngay bây giờ, trong thời điểm này.

Trong phần thứ hai của cuốn sách, “Tình dục trong bối cảnh”, chúng tôi nghĩ về cách tất cả các phần cứng cơ bản hoạt động trong thực tế cuộc sống thực tế của bạn—cảm xúc, mối quan hệ, cảm xúc của bạn về cơ thể và thái độ của bạn đối với tình dục. Chương 4 tập trung vào hai hệ thống cảm xúc cơ bản, tình yêu và căng thẳng, cũng như những cách đáng ngạc nhiên và trái ngược nhau mà chúng có thể ảnh hưởng đến khả năng đáp ứng tình dục của bạn. Sau đó, chương 5 mô tả các lực lượng văn hóa hình thành và hạn chế hoạt động tình dục cũng như cách bạn có thể tối đa hóa những điều tốt đẹp về quá trình này và khắc phục những điều có hại. Những gì chúng ta sẽ học là bối cảnh đó - hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái tinh thần hiện tại của bạn - cũng quan trọng đối với sức khỏe tình dục của bạn như cơ thể và bộ não của bạn. Nắm vững nội dung trong các chương này và đời sống tình dục của bạn sẽ biến đổi – rất có thể, cùng với phần còn lại của cuộc đời bạn.

Phần thứ ba của cuốn sách, “Tình dục trong hành động”, nói về chính phản ứng tình dục, và tôi đã phá vỡ hai huyền thoại nguy hiểm và lâu đời. Chương 6 đưa ra bằng chứng cho thấy khoái cảm và ham muốn tình dục có thể liên quan hoặc không liên quan gì đến những gì đang xảy ra ở bộ phận sinh dục của bạn. Đây là nơi chúng ta tìm hiểu lý do tại sao sự không phù hợp về kích thích mà tôi đã đề cập trước đó là bình thường và lành mạnh. Và sau khi đọc chương 7, bạn sẽ không bao giờ nghe ai đó nói “ham muốn tình dục” nữa mà không tự nghĩ: À, nhưng tình dục không phải là ham muốn. Trong chương này tôi giải thích cách hoạt động của “ham muốn được đáp ứng”. Nếu bạn (hoặc bạn tình của bạn) đã từng trải qua sự thay đổi trong hứng thú với tình dục - tăng hoặc giảm - thì đây là một chương quan trọng dành cho bạn.

Và phần thứ tư của cuốn sách, “Thuốc lắc cho mọi người,” giải thích cách khiến tình dục hoàn toàn thuộc về bạn, đó là cách bạn tạo ra khoái cảm tình dục đỉnh cao trong cuộc đời mình. Chương 8 nói về cực khoái – chúng là gì, không phải là gì, làm thế nào để có được chúng và làm thế nào để khiến chúng giống như những cực khoái mà bạn đã đọc, những cực khoái biến các vì sao thành cầu vồng. Và cuối cùng, trong chương 9, tôi mô tả điều quan trọng nhất bạn có thể làm để cải thiện đời sống tình dục của mình. Nhưng tôi sẽ nói ra ngay bây giờ: Hóa ra điều quan trọng nhất không phải là những bộ phận cấu thành nên bạn hay cách chúng được tổ chức, mà là bạn cảm thấy thế nào về những bộ phận đó. Khi bạn đón nhận tình dục của mình một cách chính xác như hiện tại, đó là bối cảnh tạo ra tiềm năng lớn nhất cho khoái cảm ngây ngất.

Một số chương bao gồm các bài tập hoặc các hoạt động và bài tập tương tác khác. Rất nhiều trong số đó rất thú vị—như trong chương 3, tôi yêu cầu bạn nghĩ về những thời điểm bạn có quan hệ tình dục tuyệt vời và xác định những khía cạnh nào của bối cảnh đã giúp khiến cuộc ân ái đó trở nên tuyệt vời. Tất cả các bài tập đều biến khoa học thành một thứ gì đó thiết thực có thể thay đổi đời sống tình dục của bạn một cách thực sự.

Xuyên suốt cuốn sách, bạn sẽ theo dõi câu chuyện của bốn người phụ nữ—Olivia, Merritt, Camilla và Laurie. Những người phụ nữ này không tồn tại với tư cách cá nhân; chúng là sự tổng hợp, lồng ghép những câu chuyện có thật của nhiều phụ nữ mà tôi đã dạy, nói chuyện, gửi email và hỗ trợ trong hai thập kỷ làm nhà giáo dục giới tính. Bạn có thể tưởng tượng mỗi người phụ nữ như một tập hợp những bức ảnh chụp nhanh—khuôn mặt trong một bức ảnh, cánh tay trong bức ảnh khác, bàn chân từ bức ảnh thứ ba… mỗi bộ phận đại diện cho một ai đó có thật và bộ sưu tập gắn kết với nhau một cách đầy ý nghĩa, nhưng tôi đã phát minh ra những mối quan hệ mà các bộ phận phải có nhau.

Tôi đã chọn xây dựng những sự kết hợp này thay vì kể những câu chuyện về những người phụ nữ cụ thể vì hai lý do. Đầu tiên, mọi người kể cho tôi câu chuyện của họ một cách bí mật và tôi muốn bảo vệ danh tính của họ, vì vậy tôi đã thay đổi các chi tiết để giữ câu chuyện của họ. Và thứ hai, tôi tin rằng tôi có thể mô tả những trải nghiệm tình dục đa dạng nhất có thể của phụ nữ bằng cách không tập trung vào những câu chuyện cụ thể của một cá nhân phụ nữ mà vào những câu chuyện lớn hơn chứa đựng những chủ đề chung mà tôi đã thấy trong cuộc đời của hàng trăm phụ nữ này.

Và cuối cùng, ở cuối mỗi chương, bạn sẽ tìm thấy danh sách “tl;dr”— “quá dài; chưa đọc”, chữ viết tắt thẳng thừng trên Internet có nghĩa là “Hãy đi thẳng vào vấn đề.” Mỗi danh sách tl;dr tóm tắt ngắn gọn bốn thông điệp quan trọng nhất trong chương. Nếu bạn thấy mình đang nghĩ, “Bạn Alice của tôi chắc chắn nên đọc chương này!” hoặc “Tôi thực sự ước gì đối tác của mình biết điều này,” bạn có thể bắt đầu bằng cách cho họ xem danh sách tl;dr. Hoặc, nếu bạn giống tôi và quá hào hứng với những ý tưởng này nên giữ chúng cho riêng mình, bạn có thể đi theo đối tác của mình quanh nhà, đọc to danh sách tl;dr và nói, “Thấy chưa, em yêu, sự không phù hợp về kích thích là một điều!" hoặc “Hóa ra tôi có ham muốn được đáp ứng!” hoặc “Em cho anh một bối cảnh tuyệt vời đấy em yêu!”

## một vài lưu ý

Đầu tiên, có những lúc tôi thảo luận về điều mà nhà giáo dục chuyển đổi giới tính S. Bear Bergman gọi là “các bộ phận do nhà máy lắp đặt” - những chi tiết giải phẫu khiến các bác sĩ tuyên bố một đứa trẻ là “gái” hay “trai”. Để rõ ràng và đơn giản, khi nói về những bộ phận đó, tôi sẽ sử dụng từ “nữ” hoặc “nam”, đề cập đến các phạm trù sinh học có thể mô tả nhiều loài sinh sản hữu tính, không chỉ con người. Khi nói về một con người hoàn chỉnh, tôi sẽ dùng từ “phụ nữ” hoặc “đàn ông” để chỉ danh tính và vai trò xã hội của người đó.

Một lưu ý nữa về giới tính: Bởi vì cuốn sách này dựa trên cơ sở khoa học hiện có, nên hầu hết khi tôi nói “phụ nữ” trong cuốn sách này, ý tôi là phụ nữ chuyển giới — tức là những người sinh ra với cơ thể khiến những người lớn xung quanh họ phải tuyên bố. , "Đó là một cô gái!" và sau đó họ được nuôi dạy như những cô gái và giờ đây họ cảm thấy thoải mái với vai trò xã hội và bản sắc tâm lý của “phụ nữ”. Có rất nhiều phụ nữ không có một hoặc nhiều đặc điểm này và có rất nhiều người không được xác định là “phụ nữ” nhưng lại phù hợp với một hoặc nhiều đặc điểm này. Những người chuyển giới và không thuộc giới nhị phân cũng xứng đáng được hưởng nền giáo dục giới tính xuất sắc, dựa trên khoa học, hướng đến khoái cảm… và vẫn còn (vẫn!) có quá ít nghiên cứu về chức năng tình dục của người chuyển giới để tôi có thể nói chắc chắn liệu điều gì đúng về sức khỏe tình dục của phụ nữ chuyển giới cũng đúng hay không dành cho người chuyển giới'. Tôi nghĩ có lẽ là như vậy, và khi có nhiều nghiên cứu hơn xuất hiện trong những thập kỷ tới, chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời. Tôi hoàn toàn chắc chắn rằng mọi người thuộc bất kỳ giới tính nào - kể cả nam giới chuyển giới - đều có thể học được nhiều điều từ khoa học hiện có, mặc dù nó chưa hoàn chỉnh. Nhưng trong khi chúng tôi chờ đợi những nghiên cứu ngày càng tốt hơn, tôi muốn thừa nhận rằng cuốn sách này dựa trên khoa học gần như hoàn toàn dựa trên những người chuyển giới.

Thứ ba, tôi đam mê vai trò của khoa học trong việc thúc đẩy sức khỏe tình dục của phụ nữ và tôi đã làm việc chăm chỉ trong cuốn sách này để gói gọn nghiên cứu nhằm phục vụ việc dạy phụ nữ sống tự tin và vui vẻ bên trong cơ thể họ. Nhưng tôi đã rất có chủ ý về các chi tiết thực nghiệm mà tôi đã đưa vào hoặc loại trừ. Tôi tự hỏi: “Thực tế này có giúp phụ nữ có đời sống tình dục tốt hơn hay nó chỉ là một câu đố thực nghiệm hoàn toàn hấp dẫn và quan trọng?”

Và tôi cắt các câu đố.

Tôi chỉ giữ lại những kiến ​​thức khoa học có liên quan trực tiếp nhất đến cuộc sống hàng ngày của phụ nữ. Vì vậy, những gì bạn tìm thấy trong những trang này không phải là toàn bộ câu chuyện về tình dục của phụ nữ - tôi không chắc toàn bộ câu chuyện có thực sự phù hợp với một cuốn sách hay không. Thay vào đó, tôi đã đưa vào những phần của câu chuyện mà tôi thấy có tác động mạnh mẽ nhất trong công việc của mình với tư cách là một nhà giáo dục giới tính, thúc đẩy sức khỏe tình dục, quyền tự chủ và niềm vui tình dục của phụ nữ.

Mục đích của cuốn sách này là đưa ra một cách suy nghĩ mới, dựa trên cơ sở khoa học về sức khỏe tình dục của phụ nữ. Giống như tất cả những cách suy nghĩ mới, nó mở ra rất nhiều câu hỏi và thách thức nhiều kiến ​​thức đã có từ trước. Nếu muốn tìm hiểu sâu hơn, bạn sẽ tìm thấy tài liệu tham khảo trong các ghi chú, cùng với thông tin chi tiết về quá trình tôi thực hiện một nội dung nghiên cứu phức tạp và nhiều mặt thành một điều gì đó thực tế.

## nếu bạn cảm thấy suy sụp hoặc biết ai đó cảm thấy như vậy

Một điều nữa trước khi chúng ta bước vào chương 1. Bạn có nhớ tôi đã nói rằng tất cả chúng ta đều đã bị lừa dối không? Tôi muốn dành một chút thời gian để nhận ra sự tổn hại do lời nói dối đó gây ra.

Rất nhiều phụ nữ đến các buổi hội thảo của tôi, đến lớp học của tôi hoặc đến các buổi nói chuyện trước công chúng của tôi với niềm tin rằng họ đã bị phá vỡ tình dục. Họ cảm thấy rối loạn chức năng. Bất thường. Và trên hết, họ cảm thấy lo lắng, thất vọng và vô vọng về việc thiếu thông tin và sự hỗ trợ mà họ nhận được từ các chuyên gia y tế, nhà trị liệu, đối tác, gia đình và bạn bè.

“Hãy thư giãn,” họ đã được nói như vậy. “Uống một ly rượu đi.”

Hoặc, “Phụ nữ không muốn quan hệ tình dục nhiều như vậy. Hãy vượt qua nó.”

Hoặc, “Đôi khi quan hệ tình dục gây đau đớn—bạn không thể bỏ qua nó được sao?”

Tôi hiểu sự thất vọng và tuyệt vọng mà những người phụ nữ này trải qua—và trong nửa sau của cuốn sách, tôi nói về quá trình thần kinh khiến con người mắc kẹt trong sự thất vọng và tuyệt vọng, ngăn cản họ khỏi hy vọng và niềm vui, đồng thời tôi mô tả những cách dựa trên cơ sở khoa học để giúp họ thoát khỏi sự thất vọng và tuyệt vọng. thoát khỏi bẫy.

Đây là điều tôi cần bạn biết ngay bây giờ: Thông tin trong cuốn sách này sẽ cho bạn thấy rằng bất cứ điều gì bạn đang trải qua trong hoạt động tình dục của mình - cho dù đó là những thách thức về hưng phấn, ham muốn, cực khoái, đau đớn, không có cảm giác tình dục, bất cứ điều gì - đều là kết quả của cơ chế phản ứng tình dục của bạn hoạt động thích hợp… trong một thế giới không phù hợp. Bạn bình thường; chính thế giới xung quanh bạn đã tan vỡ.

Đó thực sự là tin xấu.

Tin tốt là khi bạn hiểu cơ chế phản ứng tình dục của mình hoạt động như thế nào, bạn có thể bắt đầu kiểm soát môi trường và bộ não của mình để tối đa hóa tiềm năng tình dục của mình, ngay cả trong một thế giới tan vỡ. Và khi bạn thay đổi môi trường và bộ não của mình, bạn có thể thay đổi — và chữa lành — chức năng tình dục của mình.

Cuốn sách này chứa đựng những thông tin mà tôi đã thấy làm thay đổi hạnh phúc tình dục của phụ nữ. Tôi đã thấy nó thay đổi sự hiểu biết của đàn ông về bạn tình phụ nữ của họ. Tôi đã từng thấy những cặp đồng giới nhìn nhau và nói: “Ồ. Vậy ra đó là những gì đang diễn ra.” Sinh viên, bạn bè, độc giả blog và thậm chí cả những nhà giáo dục giới tính đã đọc cuốn sách này hoặc nghe tôi nói chuyện và nói: “Tại sao trước đây không ai nói với tôi điều này? Nó giải thích mọi thứ!”

Tôi biết chắc chắn rằng những gì tôi viết trong cuốn sách này có thể giúp ích cho bạn. Có thể không đủ để chữa lành mọi vết thương gây ra cho tình dục của bạn bởi một nền văn hóa mà đôi khi phụ nữ cảm thấy gần như không thể “làm” đúng về tình dục, nhưng nó sẽ cung cấp những công cụ mạnh mẽ để hỗ trợ quá trình chữa lành của bạn.

Làm sao tôi biết?

Tất nhiên là có bằng chứng!

Vào cuối một học kỳ, tôi yêu cầu 187 sinh viên của mình viết ra một điều thực sự quan trọng mà họ đã học được trong lớp của tôi. Đây là một mẫu nhỏ về những gì họ đã viết:

Tôi bình thường!

TÔI BÌNH THƯỜNG

Tôi học được rằng mọi thứ đều BÌNH THƯỜNG, giúp tôi có thể tự tin và vui vẻ đi hết quãng đời còn lại.

Tôi học được rằng tôi bình thường! Và tôi biết được rằng một số người có ham muốn tự phát và những người khác có ham muốn được đáp ứng và thực tế này đã giúp tôi thực sự hiểu được cuộc sống cá nhân của mình.

Phụ nữ khác nhau! Và chỉ vì tôi không trải nghiệm tình dục của mình giống như nhiều phụ nữ khác, điều đó không có nghĩa là tôi bất thường.

Ham muốn tình dục, sự hưng phấn, phản ứng, v.v. của phụ nữ rất đa dạng.

Một điều tôi có thể tin tưởng về tình dục là con người rất khác nhau.

Rằng mọi người đều khác nhau và mọi thứ đều bình thường; không có hai cái giống nhau.

Không có hai cái giống nhau!

Và nhiều cái khác. Hơn một nửa trong số họ đã viết một số phiên bản “Tôi bình thường”.

Tôi ngồi trong văn phòng của mình và đọc những phản hồi đó mà rơi nước mắt. Có một điều gì đó cực kỳ quan trọng đối với học sinh của tôi về cảm giác “bình thường” và bằng cách nào đó lớp của tôi đã dọn đường dẫn đến cảm giác đó.

Khoa học về sức khỏe tình dục của phụ nữ còn non trẻ và vẫn còn nhiều điều cần phải học hỏi. Nhưng ngành khoa học non trẻ này đã phát hiện ra những sự thật về tình dục của phụ nữ, điều này đã làm thay đổi mối quan hệ của học sinh tôi với cơ thể họ - và nó chắc chắn cũng đã thay đổi mối quan hệ của tôi. Tôi viết cuốn sách này để chia sẻ khoa học, những câu chuyện và những hiểu biết tích cực về tình dục chứng minh cho chúng ta thấy rằng, mặc dù nền văn hóa của chúng ta quan tâm đến việc khiến chúng ta cảm thấy tan vỡ, rối loạn chức năng, không đáng yêu và không đáng yêu, nhưng trên thực tế, chúng ta hoàn toàn có khả năng tự tin, vui vẻ. tình dục.

Lời hứa của Hãy đến như bạn là thế này: Bất kể hiện tại bạn đang ở đâu trong hành trình tình dục của mình, cho dù bạn có đời sống tình dục tuyệt vời và muốn mở rộng sự tuyệt vời hay bạn đang gặp khó khăn và muốn tìm giải pháp, bạn sẽ học được. điều gì đó sẽ cải thiện đời sống tình dục của bạn và thay đổi cách bạn hiểu ý nghĩa của việc trở thành một sinh vật tình dục. Và bạn sẽ khám phá ra rằng, ngay cả khi bạn chưa cảm thấy như vậy thì bạn cũng đã khỏe mạnh và trọn vẹn về mặt tình dục.

Khoa học nói như vậy.

Tôi có thể chứng minh điều đó.

# phần 1

những điều cơ bản (không cơ bản)

# một

giải phẫu học

KHÔNG CÓ HAI NHƯ VẬY

Olivia thích ngắm mình trong gương khi thủ dâm.

Giống như nhiều phụ nữ, Olivia thủ dâm khi nằm ngửa và dùng tay xoa bóp âm vật. Không giống như nhiều phụ nữ, cô ấy chống người bằng một khuỷu tay trước một tấm gương dài và quan sát những ngón tay của mình di chuyển trong các nếp gấp của âm hộ.

“Tôi bắt đầu khi tôi còn là một thiếu niên,” cô ấy nói với tôi. “Tôi đã xem nội dung khiêu dâm trên Internet và tò mò xem mình trông như thế nào nên tôi lấy một chiếc gương và bắt đầu tách môi âm hộ ra để có thể nhìn thấy âm vật của mình và tôi có thể nói gì? Cảm giác thật tuyệt nên tôi bắt đầu thủ dâm ”.

Đó không phải là cách duy nhất cô ấy thủ dâm. Cô ấy cũng thích kiểu phun “xung” trên vòi hoa sen của mình, cô ấy có một đội quân máy rung nhỏ theo lệnh của mình và cô ấy đã dành vài tháng để tự dạy mình đạt được cực khoái “thở”, đến mà không cần chạm vào cơ thể.

Đây là điều mà phụ nữ sẽ nói với bạn khi bạn là nhà giáo dục giới tính.

Cô ấy cũng nói với tôi rằng việc nhìn vào âm hộ của cô ấy đã thuyết phục cô ấy rằng khả năng tình dục của cô ấy giống đàn ông hơn, bởi vì âm vật của cô ấy tương đối lớn—“gần giống như một củ cà rốt non”—điều mà cô ấy kết luận là khiến cô ấy nam tính hơn; nó chắc hẳn phải lớn hơn vì cô ấy có nhiều testosterone hơn, điều này khiến cô ấy trở thành một quý cô hứng tình.

Tôi nói với cô ấy: “Thực ra không có bằng chứng nào về mối quan hệ giữa mức độ hormone của phụ nữ trưởng thành, hình dạng hoặc kích thước bộ phận sinh dục và ham muốn tình dục.”

"Bạn có chắc chắn về điều đó không?" cô ấy hỏi.

“Chà, một số phụ nữ có ham muốn 'phụ thuộc vào testosterone'," tôi vừa nói vừa ngẫm nghĩ, "điều đó có nghĩa là họ cần một lượng T tối thiểu rất thấp nhất định, nhưng điều đó không giống như 'testosterone cao'. Và khoảng cách giữa âm vật và niệu đạo dự đoán mức độ đạt cực khoái của phụ nữ khi giao hợp, nhưng đó lại là một vấn đề hoàn toàn khác.[1](#1_9) Tôi rất muốn xem một nghiên cứu trực tiếp đặt ra câu hỏi, nhưng bằng chứng sẵn có cho thấy rằng sự khác biệt về hình dạng, kích thước và màu sắc bộ phận sinh dục của phụ nữ không dự đoán được điều gì cụ thể về mức độ hứng thú tình dục của cô ấy.”

“Ồ,” cô nói. Và âm tiết duy nhất đó đã nói với tôi: “Emily, bạn đã hiểu sai vấn đề rồi.”

Olivia là một sinh viên tốt nghiệp ngành tâm lý học—một cựu sinh viên của tôi, một nhà hoạt động về các vấn đề sức khỏe sinh sản của phụ nữ và hiện đang thực hiện nghiên cứu của riêng mình, đó là lý do chúng tôi bắt đầu cuộc trò chuyện này—vì vậy tôi rất hào hứng với cơ hội được nói chuyện về khoa học. . Nhưng với sự im lặng “Ồ,” tôi nhận ra rằng đây không phải là vấn đề khoa học đối với Olivia. Đó là về cuộc đấu tranh của cô ấy để nắm lấy cơ thể và khả năng tình dục của mình như hiện tại, khi phần lớn nền văn hóa của cô ấy đang cố gắng thuyết phục cô ấy rằng có điều gì đó không ổn với cô ấy.

Vì thế tôi nói: “Bạn biết đấy, âm vật của bạn hoàn toàn bình thường. Bộ phận sinh dục của mọi người đều được cấu tạo từ những bộ phận giống nhau, chỉ được tổ chức theo những cách khác nhau. Sự khác biệt không nhất thiết có ý nghĩa gì, chúng chỉ là những nét đẹp và khỏe mạnh. Thực ra,” tôi tiếp tục, “đó có thể là điều quan trọng nhất mà bạn từng học về tình dục con người.”

"Thật sự?" cô ấy hỏi. "Tại sao?"

Chương này là câu trả lời cho câu hỏi đó.

Các nhà giải phẫu học thời Trung cổ gọi bộ phận sinh dục bên ngoài của phụ nữ là “pudendum”, một từ có nguồn gốc từ tiếng Latin pudere, có nghĩa là “làm xấu hổ”. Do đó, cơ quan sinh dục của chúng ta được đặt tên là “vì sự xấu hổ của phụ nữ khi nhìn thấy chúng”.[2](#2_9)

Đợi đã: Cái gì?

Lý do như sau: Bộ phận sinh dục của phụ nữ được giấu giữa hai chân, như thể muốn giấu đi, trong khi bộ phận sinh dục của nam giới hướng về phía trước để tất cả mọi người đều có thể nhìn thấy. Và tại sao bộ phận sinh dục nam và nữ lại khác nhau như vậy? Nếu bạn là một nhà giải phẫu học thời Trung cổ, thấm nhuần đạo đức tình dục trong sáng, thì đó là vì: sự xấu hổ.

Bây giờ, nếu chúng ta cho rằng “xấu hổ” thực sự không phải là lý do tại sao bộ phận sinh dục của phụ nữ lại nằm ở dưới cơ thể — và tôi hy vọng điều đó rõ ràng là không phải — thì tại sao, về mặt sinh học, bộ phận sinh dục nam lại ở phía trước và bộ phận sinh dục nữ ở bên dưới?

Câu trả lời là không phải vậy! Cơ quan tương đương với dương vật của phụ nữ—âm vật—được đặt ngay phía trước, ở vị trí tương đương với dương vật. Nó ít rõ ràng hơn dương vật vì nó nhỏ hơn — và nó nhỏ hơn không phải vì nó ngại ngùng hay xấu hổ, mà vì phụ nữ không phải vận chuyển DNA của chúng ta từ bên trong cơ thể của chúng ta sang bên trong cơ thể của người khác. Và cơ quan tương đương với bìu của phụ nữ - môi âm hộ bên ngoài - cũng nằm ở cùng vị trí với bìu, nhưng vì tuyến sinh dục nữ (buồng trứng) nằm ở bên trong chứ không phải bên ngoài như tinh hoàn nên môi âm hộ không mở rộng. đi qua cơ thể nhiều nên chúng ít rõ ràng hơn. Một lần nữa, buồng trứng không phải ở bên trong vì xấu hổ mà vì chúng ta là người có thai.

Nói tóm lại, bộ phận sinh dục nữ chỉ xuất hiện “ẩn” nếu bạn nhìn chúng qua lăng kính giả định văn hóa hơn là qua con mắt sinh học.

Chúng ta sẽ thấy điều này lặp đi lặp lại trong suốt cuốn sách: Văn hóa áp dụng một hành động sinh học ngẫu nhiên và cố gắng làm cho nó có ý nghĩa, với chữ viết hoa “Mmmh”. Chúng tôi ẩn dụ bộ phận sinh dục, xem chúng trông như thế nào hơn là chúng là gì, chúng tôi áp đặt Ý nghĩa văn hóa lên chúng, giống như Olivia áp đặt ý nghĩa của “nam tính” lên âm vật to lớn của cô ấy, để kết luận rằng giải phẫu của cô ấy có một ý nghĩa to lớn nào đó về việc cô ấy là nam tính về mặt tình dục. .

Khi bạn có thể nhìn thấy cơ thể của mình như nó vốn có, thay vì những gì nền văn hóa tuyên bố là Ý nghĩa, thì bạn sẽ trải nghiệm việc sống và yêu thương bộ phận sinh dục của mình, cùng với phần còn lại của giới tính, chính xác như chúng vốn là dễ dàng hơn nhiều.

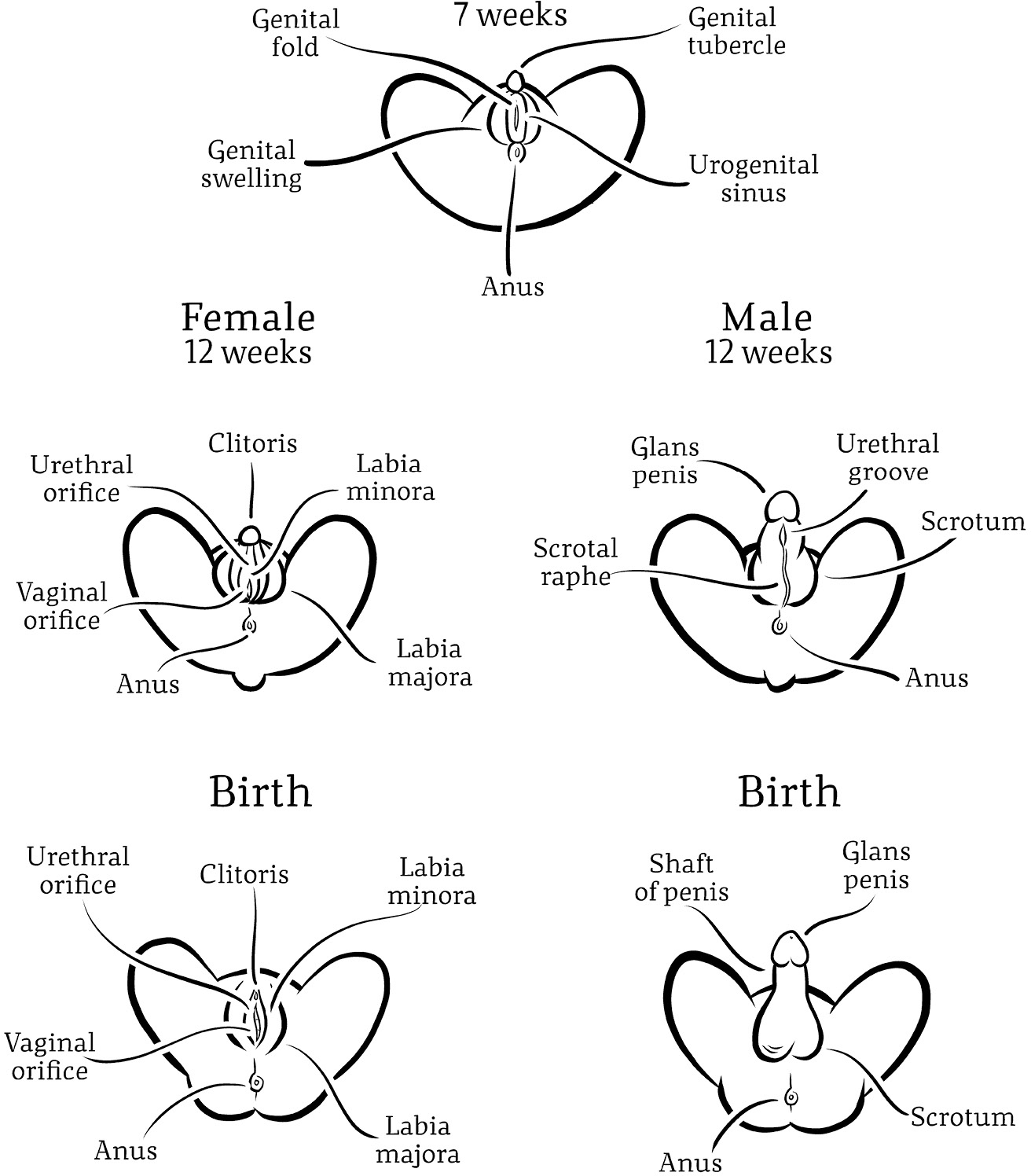
Vì vậy, trong chương này, chúng ta sẽ nhìn bộ phận sinh dục của mình qua con mắt sinh học, tắt lăng kính văn hóa. Đầu tiên, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách bộ phận sinh dục nam và nữ được cấu tạo từ những bộ phận giống nhau, chỉ được tổ chức theo những cách khác nhau. Tôi sẽ chỉ ra nơi sinh học nói một điều và văn hóa nói điều khác, và bạn có thể quyết định điều nào có ý nghĩa hơn đối với bạn. Tôi sẽ minh họa ý tưởng về tất cả các bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau, vượt xa giải phẫu của chúng ta đến mọi khía cạnh của phản ứng tình dục con người như thế nào, và tôi sẽ lập luận rằng đây có thể là điều quan trọng nhất mà bạn từng tìm hiểu về cơ thể mình. tình dục.

Cuối cùng, tôi sẽ đưa ra một ẩn dụ trung tâm mới để thay thế tất cả những ẩn dụ lập dị, thiên vị hoặc vô nghĩa mà nền văn hóa đã cố gắng áp đặt lên cơ thể phụ nữ. Mục tiêu của tôi trong chương này là giới thiệu một cách suy nghĩ khác về cơ thể và khả năng tình dục của bạn, để bạn có thể liên hệ với cơ thể mình theo cách riêng của nó, thay vì theo cách mà người khác đã chọn cho bạn.

## sự bắt đầu

Hãy tưởng tượng hai quả trứng được thụ tinh vừa được cấy vào tử cung. Một người là XX—về mặt di truyền là nữ—và người kia là XY—nam về mặt di truyền. Anh em sinh đôi, một chị gái và một anh trai. Khuôn mặt, ngón tay và bàn chân, các anh chị em sẽ phát triển tất cả các bộ phận cơ thể giống nhau, nhưng các bộ phận sẽ được tổ chức khác nhau, để mang lại cho chúng những cơ thể riêng biệt mà chúng có thể phân biệt ngay lập tức với nhau khi chúng lớn lên. Và cũng giống như khuôn mặt của họ sẽ có hai mắt, một mũi và một miệng, tất cả đều được sắp xếp ở những vị trí ít nhiều giống nhau, nên bộ phận sinh dục của họ sẽ có tất cả các yếu tố cơ bản giống nhau, được tổ chức gần giống nhau. Nhưng không giống như khuôn mặt, ngón tay và bàn chân, bộ phận sinh dục của chúng sẽ phát triển trước khi sinh thành những hình dạng mà cha mẹ chúng sẽ tự động tuyên bố là “con trai” hay “con gái”.

Đây là cách nó xảy ra. Khoảng sáu tuần sau khi trứng được thụ tinh làm tổ trong tử cung, lượng hormone nam hóa xuất hiện. Phôi nam đáp ứng điều này bằng cách phát triển phần cứng sinh dục phổ quát “prefab” của nó thành hình dạng nam giới gồm dương vật, tinh hoàn và bìu. Phôi cái hoàn toàn không phản ứng với việc rửa hormone mà thay vào đó phát triển phần cứng sinh dục phổ biến sẵn có của nó thành hình dạng giống cái của âm vật, buồng trứng và môi âm hộ.



Tất cả các phần giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau.Bộ phận sinh dục của mọi cơ thể đều giống nhau cho đến khi mang thai được sáu tuần, khi bộ phận sinh dục phổ quát bắt đầu tự tổ chức thành cấu hình nữ hoặc cấu hình nam.

Chào mừng đến với thế giới tuyệt vời của sự tương đồng sinh học.

Tương đồng là những đặc điểm có cùng nguồn gốc sinh học, mặc dù chúng có thể có các chức năng khác nhau. Mỗi bộ phận của cơ quan sinh dục ngoài đều có sự tương đồng ở giới tính khác. Tôi đã đề cập đến hai trong số đó rồi: Cả cơ quan sinh dục nam và nữ đều có một cơ quan nhiều ngăn, có độ nhạy cao, hình tròn, nơi máu chảy vào khi hưng phấn tình dục. Trên cơ thể phụ nữ, đó là âm vật; trên cơ thể nam giới, đó là dương vật. Và mỗi người đều có một cơ quan mềm mại, co giãn và mọc lông thô sau tuổi dậy thì. Trên cơ thể phụ nữ, đó là môi ngoài (môi lớn); trên cơ thể nam giới, đó là bìu. Những bộ phận này không chỉ trông giống nhau ở bề ngoài; chúng được phát triển từ mô bào thai tương đương. Nếu bạn nhìn kỹ vào bìu, bạn sẽ nhận thấy một đường nối chạy lên trung tâm - rãnh bìu. Đó là nơi bìu sẽ tách thành môi âm hộ nếu thành phần hóa học hoặc nhiễm sắc thể hơi khác một chút.

Sự tương đồng cũng là lý do tại sao cả anh trai và em gái đều có núm vú. Núm vú ở con cái rất quan trọng đối với sự tồn tại của hầu hết các loài động vật có vú, bao gồm cả con người (mặc dù một số loài động vật có vú cổ xưa, chẳng hạn như thú mỏ vịt, không có núm vú mà thay vào đó chỉ tiết sữa từ bụng của chúng), vì vậy quá trình tiến hóa đã hình thành nên núm vú. ngay từ giai đoạn đầu của quá trình phát triển bào thai của chúng ta. Chỉ cần để chúng ở đó sẽ tốn ít năng lượng hơn so với việc chủ động ngăn chặn chúng — và quá trình tiến hóa càng lười biếng đến mức nó có thể thực hiện được — vì vậy cả con đực và con cái đều có núm vú. Nguồn gốc sinh học giống nhau - chức năng khác nhau.

## âm vật, toàn bộ âm vật, và không có gì ngoài âm vật

Âm vật và dương vật là những cơ quan sinh dục bên ngoài có mật độ dày đặc nhất với các đầu dây thần kinh. Phần có thể nhìn thấy được của âm vật, âm vật quy đầu, nằm ngay trên đầu bộ phận sinh dục — bạn sẽ nhận thấy cách âm đạo một khoảng. (Thực tế này sẽ rất quan trọng khi tôi nói về cực khoái ở chương 8.) Âm vật là…

Cái trò hokey pokey—đó là tất cả những gì về nó.

Hai bàn xoay và một micrô—đó là vị trí của nó.

Thẻ Visa—thẻ có ở mọi nơi bạn muốn.

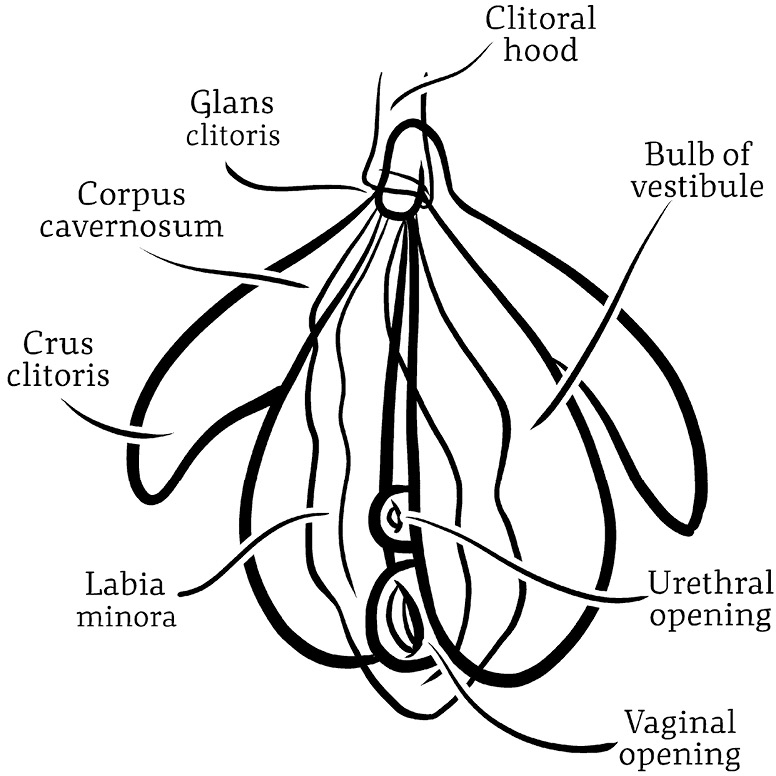
Đó là Trạm Grand Central của cảm giác khiêu dâm. Kích thước trung bình chỉ bằng 1/8 dương vật nhưng chứa gần gấp đôi các đầu dây thần kinh, nó có thể có kích thước từ một hạt đậu gần như không thể nhìn thấy đến một quả dưa chuột có kích thước vừa phải, hoặc bất kỳ vị trí nào ở giữa, và tất cả đều bình thường, tất cả đều đẹp.

Không giống như dương vật, nhiệm vụ duy nhất của âm vật là cảm giác. Dương vật có bốn công việc: cảm giác, thâm nhập, xuất tinh và đi tiểu.

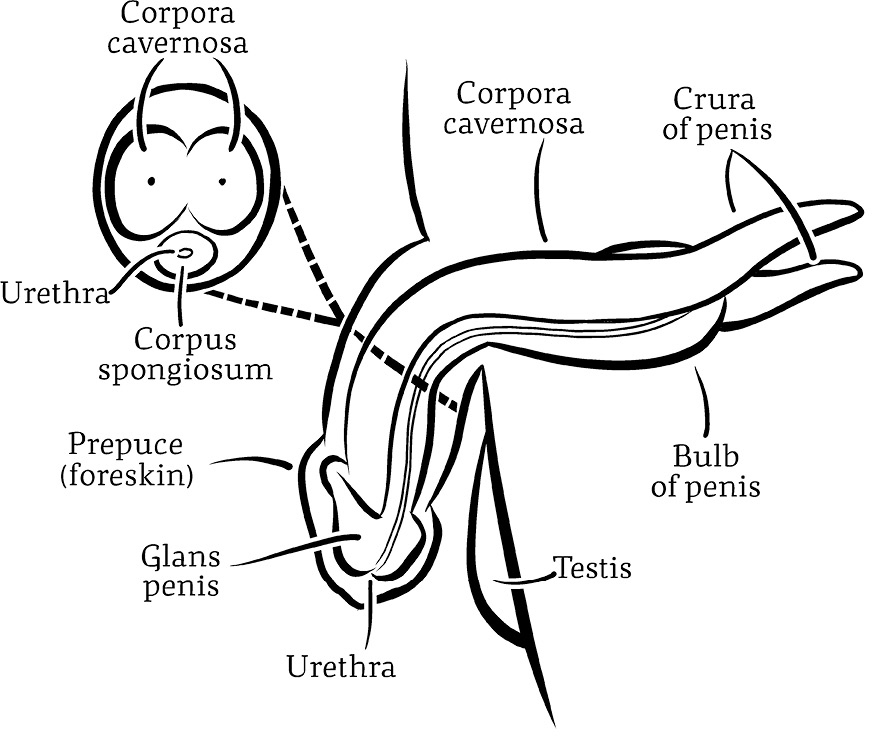
Hai cách hoạt động khác nhau, có chung một nguồn gốc sinh học.

Phần bên ngoài của âm vật—quy đầu—thực ra chỉ là phần đầu của âm vật, giống như quy đầu dương vật—chiếc mũ có hình quả trứng mơ hồ ở cuối trục dương vật—chỉ là phần đầu. Tuy nhiên, còn nhiều điều hơn thế nữa. Trục dương vật đã quen thuộc với nhiều người. Nó được cấu tạo từ ba buồng: một cặp thể hang (corpora cavernosa) và thể xốp (corpus spongiosum), qua đó niệu đạo đi qua. Cả ba khoang này đều mở rộng sâu vào cơ thể. Thể xốp kết thúc ở củ dương vật nằm sâu bên trong xương chậu. Thể hang thon dần ra xa nhau và gắn vào xương chậu.

Sự hiểu biết văn hóa về âm vật là “cái núm nhỏ ở đầu âm hộ”. Nhưng sự hiểu biết sinh học về âm vật giống như “cấu trúc giải phẫu chủ yếu ở bên trong với phần đầu nổi lên ở phía trên âm hộ”. Giống như dương vật, âm vật bao gồm ba khoang: một đôi chân (crura), tương đồng với thể hang, và các hành của tiền đình, tương đồng với thể xốp, bao gồm cả hành của dương vật. Tiền đình là miệng âm đạo; Củ kéo dài từ đầu âm vật, đi sâu vào bên trong mô của âm hộ, sau đó tách ra để nằm giữa niệu đạo và âm đạo. Đúng vậy: Âm vật kéo dài đến tận cửa âm đạo.



Giải phẫu của âm vật.Ý nghĩa văn hóa của “âm vật” thường chỉ giới hạn ở phần bên ngoài, quy đầu. Ý nghĩa sinh học bao gồm một loạt các mô cương cứng bên trong kéo dài đến tận cửa âm đạo.



Giải phẫu của dương vật.Giống như âm vật, ý nghĩa văn hóa của “dương vật” chỉ giới hạn ở phần bên ngoài—quy đầu và trục. Và, giống như âm vật, dương vật có mô cương cứng bên trong. Tất cả các phần giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau.

Mũ trùm âm vật che đầu âm vật, giống như phần tương đồng của nó, bao quy đầu, che đầu dương vật. Và dây hãm của nam giới—“điểm chữ Y” gần quy đầu, nơi bao quy đầu dính vào trục—là từ tương đồng của Fourchette nữ (từ tiếng Pháp có nghĩa là “cái nĩa”), đường cong của mô ở mép dưới của dương vật. âm đạo. Đây là một phần bất động sản rất nhạy cảm và được định giá thấp trên mọi cơ quan.

## gặp âm vật của bạn

Nếu bạn chưa bao giờ gặp mặt trực tiếp âm vật của mình thì bây giờ là lúc. (Ngay cả khi trước đây bạn đã từng trò chuyện vui vẻ với âm vật của mình, hãy tận dụng cơ hội này để làm quen lại.) Bạn có thể tìm thấy nó bằng trực quan hoặc thủ công. Sau khi bạn đọc xong hai đoạn văn tiếp theo, hãy đặt cuốn sách xuống và thử một trong hai phương pháp.

Để tìm nó một cách trực quan, hãy lấy một chiếc gương, mở rộng môi âm hộ của bạn (môi ngoài mềm, có lông của âm hộ) và thực sự nhìn vào nó. Bạn sẽ thấy một cái bướu ở đầu âm hộ của mình.

Hoặc bạn có thể tìm thấy nó bằng ngón tay của bạn. Bắt đầu bằng đầu ngón giữa ở khe hở nơi môi âm hộ của bạn phân chia. Nhẹ nhàng ấn xuống, ngọ nguậy ngón tay qua lại và đưa đầu ngón tay từ từ xuống giữa môi âm hộ cho đến khi bạn cảm thấy một sợi dây nhỏ như cao su dưới da. Có thể giúp kéo căng da bằng cách dùng tay kia kéo lên trên. Nó cũng có thể giúp bôi trơn ngón tay của bạn bằng nước bọt, chất bôi trơn thương mại, một ít kem dưỡng da tay không gây dị ứng hoặc thậm chí một ít dầu dừa.

Tôi có lý do cụ thể để yêu cầu bạn nhìn vào âm vật của mình:

Một đêm nọ, một sinh viên đến gặp tôi sau giờ học và nói với tôi rằng cô ấy đã Skype với mẹ, nói về các lớp học của cô ấy trong học kỳ đó, bao gồm cả lớp của tôi, “Tình dục Phụ nữ”. Cô sinh viên nói với mẹ rằng slide bài giảng của tôi có hình ảnh thực tế về âm hộ cùng với sơ đồ và hình minh họa. Và mẹ cô đã kể cho cô nghe điều đáng kinh ngạc nhất. Cô ấy nói: “Tôi không biết âm vật ở đâu”.

Mẹ đã năm mươi bốn tuổi.

Vì vậy, học sinh của tôi đã gửi email cho mẹ cô ấy slide bài giảng của tôi.

Câu chuyện đó chính là lý do tại sao chương đầu tiên trong cuốn sách này lại nói về giải phẫu. Câu chuyện đó khiến tôi muốn in lên những chiếc áo phông có hình vẽ âm hộ và mũi tên chỉ vào âm vật với dòng chữ ĐÓ Ở ĐÂY. Nó khiến tôi muốn phát tờ rơi ở các góc phố với hướng dẫn cách xác định vị trí âm vật của riêng bạn, bằng cả cách thủ công và trực quan. Tôi muốn một ảnh GIF động về một người phụ nữ chỉ vào âm vật của mình để lan truyền trên internet. Tôi muốn một bảng quảng cáo ở Quảng trường Thời đại. Tôi muốn mọi người biết.

Nhưng hơn thế nữa, nó khiến tôi muốn mọi người đọc nội dung này hãy dừng lại ngay và nhìn thẳng vào âm vật của họ. Biết âm vật ở đâu là quan trọng, nhưng biết âm vật của bạn ở đâu… đó mới là sức mạnh. Hãy lấy một chiếc gương và nhìn vào âm vật của bạn, để vinh danh cô học sinh đó và người mẹ dũng cảm, tuyệt vời của cô ấy.

Khi tôi lần đầu tiên nhìn vào âm vật của mình, trong thời gian đầu tiên tôi được đào tạo làm nhà giáo dục giới tính, tôi đã khóc. Tôi mười tám tuổi và đang có một mối quan hệ tồi tệ và đang tìm kiếm câu trả lời. Và người hướng dẫn của tôi đã nói, “Tối nay khi về nhà, hãy lấy một chiếc gương và kiểm tra âm vật của mình.” Tôi cũng vậy. Và tôi choáng váng đến rơi nước mắt khi nhận ra rằng nó chẳng có gì ghê gớm hay kỳ lạ cả, nó chỉ là… một phần cơ thể của tôi mà thôi. Nó thuộc về tôi.

Khoảnh khắc đó tạo tiền đề cho một thập kỷ khám phá và tái khám phá rằng nguồn kiến ​​​​thức tốt nhất về tình dục của tôi là cơ thể của chính tôi.

Vì vậy, hãy nhìn vào âm vật của bạn.

Và miễn là bạn đang ở trong khu vực lân cận, hãy kiểm tra phần còn lại của âm hộ của bạn.

Tôi thích có những học sinh phi truyền thống trong lớp của mình—những người không ở độ tuổi từ 18 đến 22—và Merritt cũng phi truyền thống như họ: một tác giả đồng tính nữ tiền mãn kinh viết truyện khiêu dâm đồng tính, với một cô con gái tuổi teen mà cô ấy là. nuôi dưỡng với người bạn đời gần hai mươi năm của mình. Lần đầu gặp cô ấy, tôi đã thiếu hiểu biết đến mức ngạc nhiên khi cô ấy nói với tôi rằng cha mẹ người Hàn Quốc của cô ấy là những người theo đạo Cơ đốc chính thống và rằng cô ấy lớn lên với những giá trị tinh túy về mặt xã hội bảo thủ. Điều đó khiến cho việc cô ấy trở thành một người đồng tính nữ, bài viết của cô ấy và sự hiện diện của cô ấy trong lớp học của tôi càng trở nên đáng chú ý hơn.

Ở tuổi bốn mươi hai, Merritt chưa bao giờ nghĩ tới việc nhìn vào âm vật của mình. Cô ấy thậm chí còn không nghĩ đến khả năng đó cho đến khi tôi đề xuất nó trong bài giảng đầu tiên, như tôi vẫn thường làm. Cô ấy đến gặp tôi sau giờ học và nói: “Có thực sự là một ý kiến ​​hay khi gợi ý cho những đứa trẻ ở độ tuổi này nhìn vào cơ thể của chúng không? Điều gì sẽ xảy ra nếu họ… đóng cửa?”

“Đó là một câu hỏi thực sự quan trọng,” tôi nói. “Chưa ai kể cho tôi nghe về trải nghiệm như vậy, nhưng đó không phải là điều bắt buộc, vì vậy có lẽ những người có nhiều khả năng trải qua trải nghiệm đó nhất sẽ không thử. Tuy nhiên, đó là điều tôi khuyến nghị, đặc biệt đối với những sinh viên dự định tiếp tục theo học ngành y tế công cộng hoặc y học, nhưng việc họ có muốn xem hay không hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi người.”

Merritt đã không làm điều đó.

Thay vào đó, cô ấy để đối tác của mình, Carol, nhìn - điều này thậm chí còn dũng cảm hơn cả việc nhìn chính mình - và cô ấy nhìn đối tác của mình. Và họ nói về những gì họ nhìn thấy và về việc trước đây họ chưa bao giờ dành thời gian để quan sát và nói một cách có chủ ý về cơ thể tình dục của mình. Và Merritt đã học được một điều đáng chú ý mà cô ấy đã nói với tôi vào tuần sau:

“Carol nói với tôi rằng cô ấy đã nhìn vào âm hộ của mình! Cô ấy là thành viên của nhóm nâng cao nhận thức về nữ quyền vào những năm 80 và tất cả họ cùng nhau đứng thành một vòng tròn với những chiếc gương cầm tay của mình.”

"Ồ!" Tôi đã nói và có ý đó.

Cô đưa tay ra, lòng bàn tay hướng lên trên, cân nhắc cảm xúc của mình. “Tôi không biết tại sao những việc này lại khó khăn với tôi hơn nhiều so với với cô ấy. Khi nói đến tình dục, tôi luôn có cảm giác như mình đang loạng choạng ở rìa vách đá với hai cánh tay vòng quanh người.”

Cảm giác mâu thuẫn mà Merritt trải qua là hoàn toàn bình thường đối với bất kỳ ai mà gia đình gốc đã dạy họ rằng tình dục phải phù hợp với một vị trí quy định nhất định trong cuộc sống chứ không phải ở nơi nào khác. Nhưng điều đó cũng có lý đối với Merritt vì những lý do khác, liên quan đến cách hoạt động của bộ não cô ấy. Tôi sẽ nói về điều đó ở chương 2.

## môi, cả lớn và nhỏ

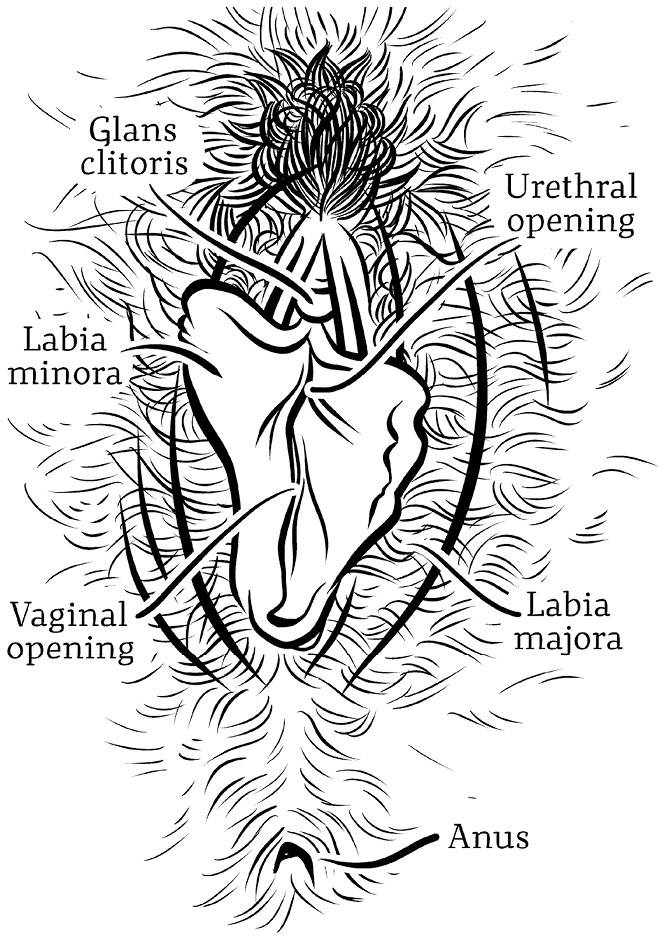
Môi âm hộ bên trong của phụ nữ (môi môi nhỏ hay “môi nhỏ”) có thể không “bên trong” chút nào nhưng lại mở rộng ra ngoài môi lớn — hoặc chúng có thể ẩn mình vào bên trong âm hộ cho đến khi bạn đi tìm chúng. Và môi âm hộ bên trong có thể có một màu đồng nhất hoặc chúng có thể hiển thị một dải màu, đậm dần về phía đầu. Tất cả những điều đó đều bình thường, khỏe mạnh và xinh đẹp. Dài, ngắn, hồng, be, nâu—tất cả đều bình thường.

Môi âm hộ bên ngoài cũng khác nhau ở mỗi người. Một số có nhiều lông, với lông kéo dài đến đùi và xung quanh hậu môn, trong khi một số khác có rất ít lông. Một số môi khá sưng húp trong khi những môi khác lại tương đối phẳng với cơ thể. Một số có cùng màu với vùng da xung quanh, và một số có màu sẫm hơn hoặc sáng hơn vùng da xung quanh. Tất cả đều bình thường, tất cả đều đẹp.

Đối với âm vật, quan điểm văn hóa về môi âm hộ không phù hợp với thực tế sinh học. Âm hộ trong nội dung khiêu dâm nhẹ nhàng có thể được chỉnh sửa kỹ thuật số để phù hợp với một tiêu chuẩn cụ thể về môi âm hộ “được nhét vào” và màu sắc đồng nhất, để “ít chi tiết hơn”.[3](#3_9)Điều này có nghĩa là sự thể hiện văn hóa của âm hộ bị giới hạn trong một phạm vi khá hẹp. Trên thực tế, có rất nhiều sự đa dạng giữa các bộ phận sinh dục - và không có tình trạng bệnh lý nào liên quan đến hầu hết các biến đổi đó. Nhưng sự thể hiện hạn chế như vậy về cơ thể phụ nữ thực sự có thể đang thay đổi nhận thức của phụ nữ về âm hộ “bình thường” trông như thế nào.[4](#4_9)

Vì vậy, nếu bạn quyết định xem âm hộ của người khác - nhân tiện, tôi thực sự khuyên bạn nên làm như vậy, nhưng chỉ với sự đồng ý nhiệt tình của họ - bạn sẽ nhận thấy tất cả chúng đều rất khác nhau. Hiếm khi bạn tìm thấy âm hộ được nhét gọn gàng như trên Playboy.

Trừ khi bạn đang bị đau (và nếu có, hãy kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn!), bộ phận sinh dục của bạn vẫn hoàn hảo như vốn có.



Một ví dụ về âm hộ.

## màng trinh sự thật

Bạn có thể có hoặc không có màng trinh - một màng mỏng dọc theo mép dưới của cửa âm đạo. Dù bạn có hay không, tôi đảm bảo rằng hầu như mọi điều bạn được dạy về màng trinh đều sai.[5](#5_9)

Điều gần đúng nhất là trong quá trình giao hợp, màng trinh có thể bị đau nếu nó không quen bị kéo căng—đó là một trong những nguyên nhân có thể gây đau khi giao hợp, nhưng không phải là nguyên nhân phổ biến nhất. (Phổ biến nhất là thiếu chất bôi trơn.)

Nhưng màng trinh không vỡ và sẽ rách mãi mãi, giống như một loại dấu niêm phong tươi mát nào đó. Nếu màng trinh bị rách hoặc bầm tím, nó sẽ lành lại. Và kích thước của màng trinh không thay đổi tùy thuộc vào việc âm đạo có bị thâm nhập hay không. Ngoài ra, nó thường không chảy máu. Bất kỳ máu nào thâm nhập lần đầu có nhiều khả năng là do rách âm đạo nói chung do thiếu chất bôi trơn hơn là do màng trinh bị tổn thương.

Điều thay đổi khi người phụ nữ bắt đầu có màng trinh bị kéo căng thường xuyên là nó trở nên linh hoạt hơn. Và khi hormone thay đổi vào cuối tuổi thiếu niên (khoảng 25 tuổi), màng trinh có thể bị teo và trở nên ít được chú ý hơn - nếu có.

Màng trinh là một ví dụ khác về sự đa dạng ở cơ quan sinh dục nữ. Một số người trong chúng ta sinh ra đã không có màng trinh. Một số khác có màng trinh không đục lỗ (một màng mỏng nhưng đặc bao phủ toàn bộ lỗ âm đạo) hoặc màng trinh có lỗ siêu nhỏ (nhiều lỗ nhỏ trên một màng đặc khác). Một số có màng trinh có vách ngăn, có cảm giác giống như một dải da trải dài khắp âm đạo. Một số màng trinh bền, một số khác lại dễ vỡ. Một số biến mất sớm ở tuổi thiếu niên, và một số vẫn còn tồn tại qua thời kỳ mãn kinh.

Màng trinh khác nhau bởi vì, theo như khoa học đã có thể khám phá, màng trinh không được chọn lọc bởi quá trình tiến hóa. Nó không có chức năng sinh sản hoặc bất kỳ chức năng nào khác. Đó là một sản phẩm phụ, một phần thưởng nhỏ do áp lực chọn lọc tiến hóa để lại, giống như núm vú của nam giới. Đó là điểm tương đồng của ống tinh, một đỉnh trên thành niệu đạo nơi niệu đạo nam đi qua tuyến tiền liệt và nối với các ống dẫn tinh.

Màng trinh là một ví dụ sâu sắc về cách con người ẩn dụ về giải phẫu. Đây là một cơ quan không có chức năng sinh học nhưng văn hóa phương Tây đã tạo nên một câu chuyện mạnh mẽ về màng trinh từ rất lâu. Câu chuyện này không liên quan gì đến sinh học và mọi thứ liên quan đến việc kiểm soát phụ nữ. Văn hóa nhìn thấy một “rào cản” ở miệng âm đạo và quyết định nó là dấu hiệu của “trinh tiết” (bản thân nó là một ý tưởng vô nghĩa về mặt sinh học). Một ý tưởng kỳ lạ như vậy có thể chỉ được phát minh ra trong một xã hội mà phụ nữ thực sự là tài sản, âm đạo của họ là tài sản quý giá nhất - một cộng đồng bị kiểm soát.

Mặc dù màng trinh không thực hiện chức năng vật lý hoặc sinh học, nhưng nhiều nền văn hóa đã tạo ra những huyền thoại xung quanh màng trinh sâu sắc đến mức thực sự có những ca phẫu thuật để “tái tạo” màng trinh, như thể đó là một điều cần thiết về mặt y tế. (Phẫu thuật hoàn thiện núm vú nam giới ở đâu?)

Ở một khía cạnh nào đó, màng trinh có thể liên quan đến sức khỏe phụ nữ: Một số phụ nữ bị đánh đập hoặc thậm chí bị giết vì không có màng trinh. Một số phụ nữ được cho biết rằng họ “không thể bị cưỡng hiếp” vì màng trinh của họ còn nguyên vẹn. Đối với họ, màng trinh có tác động thực sự đến sức khỏe thể chất của họ, không phải vì giải phẫu mà vì những gì nền văn hóa của họ tin về giải phẫu đó.

## một từ trên từ

Một điều nữa về bộ phận sinh dục: Tên của toàn bộ bộ phận sinh dục bên ngoài của phụ nữ là “âm hộ”. “Âm đạo” dùng để chỉ kênh sinh sản bên trong dẫn đến tử cung. Người ta thường dùng “âm đạo” để chỉ âm hộ nhưng bây giờ bạn đã biết rõ hơn rồi. Và nếu bạn đang khỏa thân đứng trước gương và nhìn thấy hình tam giác cổ điển? Đó là mons của bạn (“gò”), hay mons pubis.

Hiểu chưa?

Âm đạo = ống sinh sản

Âm hộ = cơ quan sinh dục ngoài

Mons = vùng xương mu nơi lông mọc

Tôi không gợi ý rằng bạn nên đi khắp nơi để sửa những người sử dụng từ sai hoặc chỉ trích Những lời độc thoại về âm đạo với những biển hiệu ghi rằng, “Thực ra, đó là Những lời độc thoại về âm hộ,” nhưng bây giờ bạn đã biết mình nên sử dụng những từ nào. Bạn sẽ không gọi khuôn mặt hay trán của bạn là cổ họng, phải không? Vì vậy chúng ta đừng gọi âm hộ hay mons là âm đạo. Hãy biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn cho âm hộ.

## các bit dính

Âm hộ có một tập hợp các tuyến ở hai bên miệng âm đạo, được gọi là tuyến Bartholin, tiết ra chất lỏng khi hưng phấn tình dục—có thể để giảm ma sát khi thâm nhập vào âm đạo, có thể để tạo ra mùi hương cho biết tình trạng sức khỏe và khả năng sinh sản. Khi bộ phận sinh dục nữ “bị ướt”, đây là điều đang xảy ra. Và hóa ra, cả cơ thể nam và nữ đều “ướt”. Tương đồng ở nam giới, tuyến Cowper, ngay dưới tuyến tiền liệt, tạo ra tiền xuất tinh.

Tại sao chúng ta lại nói về dương vật “cứng” và âm đạo “bị ướt”, khi xét từ góc độ sinh học, cả bộ phận sinh dục nam và nữ đều vừa cứng vừa ướt? Lại là chuyện văn hóa nữa. “Độ cứng” (sự cương cứng) của nam giới là điều kiện tiên quyết cần thiết để giao hợp, và “sự ẩm ướt” được coi là dấu hiệu cho thấy cơ thể đã “sẵn sàng” cho giao hợp (mặc dù trong chương 6, chúng ta sẽ thấy điều này có thể sai như thế nào). Vì giao hợp được coi là trung tâm của vũ trụ tình dục nên chúng tôi đã ẩn dụ sự cứng rắn của nam giới và sự ẩm ướt của phụ nữ như là Dấu hiệu cuối cùng của sự hưng phấn. Nhưng giống như giải phẫu của chúng ta, sinh lý học của chúng ta đều được tạo thành từ những thành phần giống nhau—những thay đổi về lưu lượng máu, sản xuất dịch tiết sinh dục, v.v.—được tổ chức theo những cách khác nhau. Chúng tôi tập trung vào độ cứng của nam giới và độ cứng của phụ nữ, nhưng độ ẩm của nam giới cũng đang xảy ra và độ cứng của nữ giới cũng vậy.

Âm hộ cũng có một tập hợp các tuyến ở miệng niệu đạo, lỗ mà chúng ta đi tiểu ra ngoài, được gọi là tuyến Skene. Đây là những điểm tương đồng của tuyến tiền liệt nam. Tuyến tiền liệt thực hiện hai chức năng: Nó sưng lên quanh niệu đạo khiến khó hoặc không thể đi tiểu khi hưng phấn tình dục và nó tạo ra khoảng một nửa lượng tinh dịch để tinh trùng di chuyển. Nói cách khác, nó làm xuất tinh. Các tuyến Skene cũng sưng lên xung quanh niệu đạo, khiến bạn khó đi tiểu khi bị kích thích. Nếu bạn đã từng cố gắng đi tiểu ngay sau khi đạt cực khoái thì bạn đã phải đối mặt trực tiếp với điều này — bạn phải hít thở sâu và trong lành để cơ quan sinh dục của bạn có thời gian thư giãn.

Đôi khi, các tuyến Skene tiết ra chất lỏng, có thể là nguồn gốc của “xuất tinh ở phụ nữ”. Sự xuất tinh của phụ nữ—“xuất tinh”—gần đây đã nhận được một số sự chú ý, một phần vì đã có nhiều nghiên cứu khoa học hơn và một phần vì nó được xuất hiện trong phim khiêu dâm. Kết quả là tôi được hỏi về nó khá thường xuyên. Trên thực tế, một ngày nọ, tôi đang đến thăm khu ký túc xá sinh viên để trả lời các câu hỏi ẩn danh, chỉ để phát hiện ra rằng một sinh viên đã đặt câu hỏi, “Làm cách nào để học cách phun nước?” trong khi một học sinh khác nói: "Làm cách nào để tôi ngừng xuất tinh?"[7](#7_9)

Không cần phải nói, nền văn hóa của chúng ta gửi những thông điệp lẫn lộn tới phụ nữ về chất lỏng sinh dục của họ… hoặc việc họ thiếu chất lỏng đó. Một mặt, xuất tinh được coi là một sự kiện tinh túy của nam tính và bộ phận sinh dục của phụ nữ, bạn biết đấy, thật đáng xấu hổ, vì vậy việc cơ thể phụ nữ làm điều gì đó quá mạnh mẽ và ẩm ướt là không thể chấp nhận được. Mặt khác, đó là một sự kiện tương đối hiếm và việc không ngừng theo đuổi sự mới lạ, cùng với động lực cung và cầu cơ bản, có nghĩa là mặt hàng hiếm có của cơ thể phụ nữ xuất tinh sẽ được đánh giá cao và được trưng bày. Vì vậy, nếu họ chú ý đến các thông điệp văn hóa về xuất tinh, phụ nữ sẽ bối rối một cách dễ hiểu.

Thông điệp sinh học rất đơn giản: Sự xuất tinh của phụ nữ là một sản phẩm phụ, giống như núm vú và màng trinh của nam giới. Cho dù văn hóa giao dịch có lớn đến đâu thì con người vẫn khác nhau. Một người phụ nữ mà tôi biết chưa bao giờ xuất tinh trong đời cho đến một thời gian ngắn sau khi mãn kinh, khi cô ấy có bạn tình mới. Đột nhiên cô ấy xuất tinh 1/4 cốc chất lỏng sau mỗi lần đạt cực khoái. Đó có phải là sự thay đổi đối tác? Đó có phải là sự thay đổi nội tiết tố của thời kỳ mãn kinh? Không có điều nào ở trên? Tôi không có ý kiến. Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng số lượng lỗ tuyến Skene (nghĩa là số lỗ thoát ra khỏi tuyến Skene) dự đoán liệu ai đó có xuất tinh hay không.[số 8](#8_9)Sự hiện diện của nhiều lỗ mở có làm tăng khả năng xuất tinh không? Xuất tinh có dẫn đến sự phát triển của nhiều lỗ hở hơn không? Một lần nữa, không có ý tưởng.

Nhưng điều này đưa tôi đến một điểm quan trọng về bộ phận sinh dục: Đôi khi chúng bị ướt và có mùi thơm. Một mùi hương. Hương thơm nồng nàn của đất, mùi cỏ và hổ phách, với một chút xạ hương. Bộ phận sinh dục đôi khi có mùi thơm và đôi khi dính. Ellen Støkken Dahl và Nina Brochmann, tác giả cuốn sách tình dục dành cho phụ nữ The Wonder Down Under, đã đưa ra cụm từ “chuột disco” để mô tả âm hộ sau một ngày dài đổ mồ hôi. Dịch tiết sinh dục của bạn có thể khác nhau ở các giai đoạn khác nhau trong chu kỳ kinh nguyệt và chúng thay đổi khi bạn già đi cũng như thay đổi theo chế độ ăn uống của bạn — phụ nữ cũng khác nhau.

Nếu bạn không thấy mùi hoặc cảm giác ẩm ướt ở bộ phận sinh dục là hoàn toàn đẹp đẽ và hấp dẫn, thì điều đó không có gì đáng ngạc nhiên khi chúng ta dạy mọi người cảm nhận về bộ phận sinh dục của họ. Nhưng bạn đã học được cách bạn cảm nhận về bộ phận sinh dục của mình và chất tiết của chúng, và việc yêu thương cơ thể mình như nó vốn có sẽ mang lại cho bạn niềm vui và ham muốn mãnh liệt hơn cũng như những cơn cực khoái lớn hơn, tốt hơn. Thông tin thêm về điều đó trong chương 5.

## bộ phận liên giới tính

Những người liên giới tính,[9](#9_9)có bộ phận sinh dục khi sinh ra không rõ ràng là nam hay nữ, cũng có tất cả các bộ phận giống nhau; của họ tình cờ được tổ chức ở đâu đó giữa cấu hình tiêu chuẩn của nữ và nam tiêu chuẩn. Kích thước của dương vật, vị trí của lỗ niệu đạo hoặc sự phân chia của mô môi âm hộ có thể ở bất kỳ vị trí nào ở giữa.

Tương đồng đã đi một chặng đường dài trong việc giải thích bộ phận sinh dục liên giới tính hình thành như thế nào. Những người có bộ phận sinh dục “ở đâu đó ở giữa” trải qua một số biến đổi nhỏ trong chuỗi các sự kiện sinh hóa cực kỳ phức tạp liên quan đến sự phát triển của bào thai, từ quá trình thụ tinh với trứng cho đến quá trình phát triển của phôi thai và quá trình mang thai. Sự thay đổi nhỏ này dẫn đến bộ phận sinh dục hơi khác nhau ở khoảng một trong sáu mươi trẻ sơ sinh.[10](#10_9)Không có gì sai với bộ phận sinh dục của họ cũng như không có gì sai với một người có môi âm hộ lớn hoặc nhỏ khác nhau.[11](#11_9)Tất cả vẫn là những phần giống nhau, chỉ là được tổ chức theo một cách khác. Ví dụ, lỗ niệu đạo của nam giới có thể ở bất kỳ vị trí nào trên đầu dương vật; hiếm khi nó ở đâu đó dọc theo trục dương vật, nhưng điều đó cũng không sao, miễn là nó không cản trở việc đi tiểu hoặc gây nhiễm trùng mãn tính (điều thường không xảy ra). Miễn là bộ phận sinh dục không gây đau và không dễ bị nhiễm trùng hoặc các vấn đề y tế khác thì chúng vẫn khỏe mạnh và không cần bất kỳ hình thức can thiệp y tế nào. Tất cả chúng ta đều được tạo thành từ những bộ phận giống nhau, chỉ được tổ chức theo những cách khác nhau.

Đây là lý do tại sao tôi không cần phải xem bộ phận sinh dục của bạn để biết rằng chúng bình thường và khỏe mạnh. Bạn có tất cả các phần giống nhau, chỉ được sắp xếp theo cách riêng của bạn.

Giống như nhiều nhà giáo dục giới tính, tôi đưa các bức ảnh về nhiều loại âm hộ vào các slide bài giảng giải phẫu của mình.

Tôi tìm thấy những bức ảnh này ở đâu? Tất nhiên là trên internet.

Khó khăn duy nhất của tôi là có được phạm vi đa dạng—chủ yếu là tôi tìm thấy hình ảnh âm hộ của những âm hộ trẻ, gầy, trắng, được cạo trọc hoàn toàn. Tôi phải tìm kiếm cẩn thận để tìm ra những hình ảnh tuyệt vời về tình dục tích cực về âm hộ cũ, âm hộ của người da màu và người có kích thước, âm hộ được phẫu thuật và âm hộ có toàn bộ lông mu.

Một ngày nọ, tôi đang ngồi quanh một hội nghị truyện tranh bận rộn để nói về thử thách này với Camilla, người cũng giống như tôi, là một người mọt sách và từng là nhà giáo dục giới tính đồng đẳng ở trường đại học. Không giống như tôi, cô ấy có bằng về nghiên cứu về giới tính và nghệ thuật phòng thu, là người Mỹ gốc Phi và kiếm sống bằng nghề họa sĩ minh họa - tất cả những điều đó đã giúp cô ấy hiểu rõ hơn về thử thách nhỏ của tôi.

Cô ấy nói, “Nghiêm túc đấy, Emily? Bạn đang tìm kiếm trên Google, cái gì giống như 'âm hộ đen'? Ở nơi làm việc?”

Tôi nhún vai xin lỗi. “Xúc xích, luật và bài giảng giáo dục giới tính. Bạn không muốn biết chúng được tạo ra như thế nào đâu.”

Và Camilla nói, "Để tôi đoán: Tất cả những gì bạn tìm thấy là những hình ảnh khiêu dâm, không có gì mang tính nghệ thuật, sức mạnh hay cơ thể tích cực?"

“Hình ảnh khiêu dâm và đồ họa về y tế,” tôi đồng ý. “Tôi đã thử tìm kiếm 'màu sắc âm hộ nữ quyền' nhưng tất cả những gì tôi nhận được chỉ là các dự án thêu từ Pinterest và Etsy."

Camilla cười vào điều đó, nhưng nói, “Bây giờ hãy nghĩ nếu bạn là một phụ nữ trẻ đang cố gắng xem âm hộ khỏe mạnh, bình thường trông như thế nào. Nếu bạn là người da trắng thì bạn đã sẵn sàng, Tumblr có đầy đủ những thứ đó. Nhưng nếu bạn là người da đen, người châu Á hay người Latina thì có gì? Hình ảnh khiêu dâm và y tế. Điều đó cho bạn biết điều gì?”

Tôi nói, “Nhưng tôi không thể nói, 'Này, phụ nữ da màu, hãy đăng thêm ảnh âm hộ của bạn lên mạng, để những phụ nữ khác biết họ bình thường.' ”

“Không, nhưng,” Camilla nói, “những hình ảnh chúng ta nhìn thấy—hoặc không nhìn thấy—quan trọng. Bạn biết những cô gái Escher đó không?

“Không, cô gái Escher là gì?”

“Họ là những nhân vật nữ trong truyện tranh với bụng phẳng đến mức không còn chỗ cho các cơ quan nội tạng và xương sống của họ bị xoắn đến mức bạn có thể nhìn thấy cả ngực và cả hai mông cùng một lúc. Những tư thế của họ vô lý về mặt giải phẫu đến mức chúng được đặt theo tên của một nghệ sĩ nổi tiếng với những ảo ảnh không tưởng.”

“Nghe như một bộ phim khiêu dâm tồi tệ mà tôi từng xem,” tôi nói.

“Đúng,” Camilla nói. “Tôi đã nhìn thấy những điều đó khi còn là một thiếu niên và tôi cảm thấy điều đó nói lên tất cả mọi thứ về 'phụ nữ' là như thế nào, và bởi vì đối với tôi đó không phải là cảm giác của một phụ nữ nên tôi quyết định danh tính đầu tiên của mình là 'geek'. Không phải phụ nữ, không phải da đen: đam mê. Game thủ. Phải mất một thời gian dài để tích hợp các phần khác trong danh tính của tôi, bởi vì tôi không thể thấy chúng khớp với nhau như thế nào. Hình ảnh quan trọng. Chúng cho chúng ta biết điều gì có thể, điều gì đi cùng nhau, điều gì thuộc về và điều gì không thuộc về. Và tất cả chúng ta chỉ đang cố gắng thuộc về một nơi nào đó.”

Câu nói này quả là một món quà đối với tôi. Tôi quay lại ý tưởng này nhiều lần khi viết bài giảng của mình. Tôi dành hàng giờ để tìm kiếm trên Internet những hình ảnh dương tính về giới tính của nhiều loại âm hộ, bởi vì học sinh của tôi khác nhau - không có cái nào giống cái nào - và tôi muốn chúng biết rằng cơ thể của chúng là bình thường và chúng thuộc về lớp học của tôi.

## tại sao nó quan trọng

Tại sao sự thật tưởng chừng đơn giản là tất cả bộ phận sinh dục của con người đều được cấu tạo từ những bộ phận giống nhau, được sắp xếp theo những cách khác nhau lại có thể là điều quan trọng nhất mà bạn từng biết về tình dục con người?

Hai lý do:

Đầu tiên, bởi vì nó có nghĩa là bộ phận sinh dục của bạn bình thường — và không chỉ bình thường, mà còn tuyệt vời, đẹp đẽ, quyến rũ, ngon miệng và hấp dẫn, theo bảng chữ cái, cho đến mức say mê — bất kể chúng trông như thế nào. Họ là duy nhất đối với bạn. Toàn bộ phạm vi là bình thường. Xinh đẹp. Hoàn hảo.

Và thứ hai, bởi vì nó đúng với mọi khía cạnh biểu hiện tình dục của con người. Như chúng ta sẽ thấy trong các chương tiếp theo, từ phản ứng của bộ phận sinh dục đến sự tôn sùng bằng đòn đánh, sinh lý, tâm lý và ham muốn tình dục của chúng ta đều được cấu tạo từ những bộ phận giống nhau, chỉ được tổ chức theo những cách khác nhau.

Nếu chúng ta chấp nhận ý tưởng đơn giản, sâu sắc này—tất cả đều giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau—nó sẽ trả lời câu hỏi luôn phổ biến: Giới tính của nam và nữ có giống nhau hay khác nhau?

Trả lời có.

Chúng được làm từ những bộ phận giống nhau, được tổ chức khác nhau.

Mặc dù chúng ta có thể thấy sự khác biệt rõ ràng giữa các nhóm khi nhìn vào quần thể - cơ thể nam và nữ - nhưng ít nhất có nhiều sự khác biệt trong các nhóm đó cũng như giữa các nhóm đó.

Tôi có thể minh họa bằng một ví dụ phi giới tính. Chiều cao trung bình của phụ nữ trưởng thành là 5 feet 4 và chiều cao trung bình của đàn ông trưởng thành là 5 feet 10, chênh lệch 6 inch giữa mức trung bình của hai nhóm. Nhưng chiều cao thay đổi nhiều hơn trong mỗi nhóm so với giữa các nhóm. Nếu bạn đo chiều cao của một nghìn người ngẫu nhiên - năm trăm nam và năm trăm nữ - bạn sẽ thấy rằng gần như tất cả phụ nữ đều cao từ 5 feet đến 5 feet 8 - chênh lệch 8 inch trong nhóm - và gần như tất cả đàn ông sẽ cao từ 5 feet 4 đến 6 feet 4 – chênh lệch 12 inch. Hãy lưu ý ba điều: Có nhiều sự khác biệt trong mỗi nhóm (tám hoặc mười hai inch) so với giữa hai nhóm (sáu inch); có bốn inch chồng chéo giữa các nhóm; và một hoặc hai trăm người trong số hàng ngàn người sẽ ở bên ngoài những phạm vi rộng lớn này![12](#12_8)

Điều tương tự cũng xảy ra với tình dục. Trong mỗi nhóm, chúng ta thấy có rất nhiều sự đa dạng—và ý tôi không chỉ là về mặt giải phẫu. Ý tôi là về xu hướng tình dục, sở thích tình dục, nhận dạng và biểu hiện giới tính, và - chủ đề của phần còn lại của cuốn sách này - chức năng tình dục: hưng phấn, ham muốn, khoái cảm và cực khoái. Chúng tôi cũng tìm thấy sự trùng lặp giữa hai nhóm và chúng tôi tìm thấy những người có mức độ khác biệt rất nhiều so với mức “trung bình” trong khi vẫn hoàn toàn bình thường và khỏe mạnh.

Một số tác giả cho rằng sự khác biệt giữa nam và nữ quan trọng hơn những điểm tương đồng. Những người khác nói rằng những điểm tương đồng quan trọng hơn sự khác biệt. Quan điểm của tôi là thực tế cơ bản của tính tương đồng - tất cả các phần giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau - quan trọng hơn cả hai.

Và sự đa dạng có thể là đặc điểm thực sự phổ biến duy nhất của tính dục con người. Từ cơ thể, mong muốn đến hành vi của chúng ta, có rất nhiều “khuynh hướng tình dục” cũng như số lượng con người còn sống trên Trái đất. Không có hai cái giống nhau.

Đây là kiểu trò chuyện mà bạn có khi bạn là một nhà giáo dục giới tính đi uống rượu với bạn bè:

LAURIE: “Người phụ nữ mà tôi biết đã nói với tôi rằng nếu cô ấy có con, cô ấy sẽ phẫu thuật thẩm mỹ cho người phụ nữ của mình ngay sau khi sinh con, vì cô ấy nghĩ rằng nó sẽ không còn đẹp nữa”.

CAMILLA: “Bạn có nói với cô ấy rằng tổ hợp công nghiệp y tế thẩm mỹ đã trả rất nhiều tiền để đảm bảo rằng cô ấy cảm thấy như vậy về cơ thể mình, để họ có thể thu lợi từ sự tự phê bình không cần thiết của cô ấy, mặc dù thực tế là không có bằng chứng khách quan nào rằng nó cải thiện chức năng tình dục?”[13](#13_8)

LAURIE: “Không, tôi đã nói với cô ấy rằng khi bạn có con, đối tác của bạn sẽ rất vui nếu họ được đến thăm doanh nghiệp của bạn, bất kể nó trông như thế nào.”

EMILY: “Hãy sáng tạo ra một nghi thức trong đó phụ nữ kỷ niệm quá trình chuyển đổi sang cơ thể sau sinh của họ. Ý tôi là, không chỉ vẻ ngoài của nó thay đổi, mà còn là ý nghĩa của cơ thể bạn, đối với chính bạn và với thế giới.”

Laurie là người mẹ duy nhất trong nhóm và bà là người duy nhất không nhìn tôi như thể tôi đang phê thuốc. Cô ấy nói: “Tôi thực sự muốn có một nghi lễ. Bất cứ điều gì giúp cuộc sống trở nên dễ dàng hơn trong một cơ thể giống như một quả bóng xì hơi.”

“Nhưng em đẹp quá!” mọi người nói ngay lập tức.

Những lời khen ngợi vẻ đẹp không thể chối cãi của Laurie thậm chí còn tuôn nhanh hơn rượu, nhưng vài ngày sau, Laurie nói với tôi rằng điều đó trái ngược với những gì cô ấy cần.

“Điều tôi cần là được nghe rằng bạn có thể cảm thấy buồn vì cơ thể mình sẽ không bao giờ được như xưa. Tôi đã nỗ lực rất nhiều để học cách yêu cơ thể đó và bây giờ tôi phải bắt đầu lại từ đầu việc học cách yêu cơ thể này.”

Vì vậy tôi nói: “Bạn cảm thấy buồn vì cơ thể mình đã thay đổi vĩnh viễn cũng không sao.”

Laurie bật khóc - đó là điều cô ấy làm rất nhiều gần đây, những cơn bão nhỏ lặng lẽ bất ngờ ập đến bất cứ lúc nào cô ấy nhận thấy mình đang nhận được tình cảm và sự quan tâm mà cô ấy dành cho người khác.

“Nó thậm chí không phải là về việc tôi có thích cơ thể của mình hay không,” cô khịt mũi. “Đó thực sự là điều đã thay đổi sau khi tôi có Trev. Bây giờ vấn đề thực sự là liệu nó có làm được những gì tôi cần làm hay không.”

Với “những gì cô ấy cần làm”, Laurie muốn nói đến việc sinh con—tại nhà, ngồi xổm trong bồn tắm, như một ông chủ—cho con bú trong hơn một năm và không bao giờ ngủ quá bốn giờ liên tục trong gần ba năm —câu “Trevor là một kẻ ngủ không ngon giấc” thậm chí còn không che được quầng thâm dưới mắt Laurie. Cơ thể của Laurie thật tuyệt vời.

Nhưng cô ấy không cảm thấy như vậy.

Khái niệm “tất cả các bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau” đúng với cách cơ thể phụ nữ thay đổi trong suốt cuộc đời cũng như cách bộ phận sinh dục của con người thay đổi. Và cũng như bộ phận sinh dục của mọi người đều bình thường và đẹp đẽ, cơ thể của mọi phụ nữ cũng bình thường và đẹp đẽ.

Nhưng phần lớn đó không phải là điều phụ nữ được dạy. Hầu hết chúng ta đều được dạy rằng cơ thể chúng ta phải có một hình dạng cụ thể, nếu không thì có điều gì đó không ổn xảy ra với chúng ta. Tôi sẽ nói về điều đó—và cách vượt qua nó—ở chương 5.

## thay đổi cách bạn nhìn[14](#14_8)

Tôi nhận ra rằng chỉ nói “Bộ phận sinh dục của bạn thật hoàn hảo và đẹp đẽ” sẽ không thay đổi được gì nếu bạn cảm thấy không thoải mái với bộ phận sinh dục của mình, nhưng nếu việc nhìn thấy vẻ đẹp của bộ phận sinh dục khỏe mạnh và độc đáo của mình là điều bạn phải đấu tranh thì có hai điều tôi sẽ làm. giống như bạn làm:

1. Lấy một chiếc gương cầm tay và nhìn vào âm hộ của bạn, như tôi đã mô tả ở đầu chương. (Đôi khi mọi người sử dụng điện thoại di động của họ với máy ảnh ở chế độ tự chụp chân dung. Cách đó cũng hiệu quả!) Khi bạn nhìn, hãy ghi lại tất cả những điều bạn thích về những gì bạn nhìn thấy. Viêt chung xuông. Bạn sẽ nhận thấy rằng bộ não của bạn cố gắng liệt kê tất cả những điều bạn không thích, nhưng không bao gồm những điều đó. Làm lại mỗi tuần. Hoặc hai lần một tuần. Hoặc hơn. Mỗi lần như vậy, những thứ bạn thích sẽ trở nên nổi bật hơn một chút và tiếng ồn cũng sẽ dịu đi một chút. Thậm chí có thể cân nhắc việc kể cho người khác nghe về những gì bạn nhìn thấy và những gì bạn thích. Tốt hơn hết, hãy nói với ai đó cũng đã thực hiện bài tập này!

Hoạt động này được dán nhãn là “sự bất hòa về nhận thức” vì nó buộc chúng ta phải nhận thức được những điều tốt đẹp, trong khi phần lớn chúng ta có xu hướng nhận thức được những điều “tiêu cực”. Thử nó.

1. Hãy yêu cầu đối tác của bạn, nếu bạn có, để xem xét kỹ hơn. Hãy bật đèn, cởi quần áo, nằm ngửa và để họ nhìn. Yêu cầu họ cho bạn biết họ nhìn thấy gì, họ cảm thấy thế nào về những gì họ nhìn thấy, họ có những kỷ niệm gì về âm hộ của bạn. Hãy cho đối tác của bạn biết những gì bạn cảm thấy lo lắng và yêu cầu họ giúp bạn xem những gì họ nhìn thấy. Hãy lắng nghe những gì họ nói - hãy lắng nghe bằng trái tim chứ không phải bằng nỗi sợ hãi.

## một phép ẩn dụ tốt hơn

Chúng tôi bắt đầu chương này bằng cách suy nghĩ về cách chúng tôi ẩn dụ về giải phẫu, tạo ra ý nghĩa từ các hành động sinh học ngẫu nhiên theo cách mà cuối cùng khiến chúng tôi cảm thấy không thoải mái với cơ thể của mình. Để giúp xóa bỏ tất cả những điều đó, tôi thích sử dụng một phép ẩn dụ khác: một khu vườn. Đó là một phép ẩn dụ mà tôi sử dụng rất nhiều—bạn có nhớ cây táo trong phần giới thiệu không?—bởi vì nó đưa ra một cách suy nghĩ không phán xét về phần cứng tình dục mà chúng ta sinh ra đã có (cơ thể và bộ não của chúng ta) cũng như gia đình và văn hóa của chúng ta' được sinh ra để tương tác nhằm phát sinh bản ngã tình dục cá nhân xuất hiện ở tuổi trưởng thành.

Nó như thế này: Vào ngày bạn sinh ra, bạn được ban cho một mảnh đất nhỏ màu mỡ và màu mỡ, hơi khác so với những mảnh đất khác. Và ngay lập tức, gia đình và nền văn hóa của bạn bắt đầu trồng cây và chăm sóc khu vườn cho bạn, cho đến khi bạn đủ lớn để tự mình chăm sóc nó. Họ gieo trồng ngôn ngữ, thái độ và kiến ​​thức về tình yêu, sự an toàn, cơ thể và niềm vui. Và họ dạy bạn cách chăm sóc khu vườn của mình, bởi vì khi bạn chuyển từ tuổi thiếu niên sang tuổi trưởng thành, bạn sẽ chịu hoàn toàn trách nhiệm chăm sóc nó.

Và bạn đã không chọn bất kỳ điều gì trong số đó. Bạn đã không chọn mảnh đất, những hạt giống được gieo trồng hay cách chăm sóc khu vườn của bạn trong những năm đầu đời.

Khi đến tuổi thiếu niên, bạn bắt đầu tự mình chăm sóc khu vườn. Và bạn có thể thấy rằng gia đình và nền văn hóa của bạn đã trồng một số cây đẹp đẽ, khỏe mạnh đang phát triển mạnh trong một khu vườn được chăm sóc cẩn thận. Và bạn có thể nhận thấy một số điều bạn muốn thay đổi. Có thể những chiến lược bạn được dạy để trồng trọt trong vườn không hiệu quả nên bạn cần tìm những cách chăm sóc khác nhau để nó phát triển mạnh (đó là ở chương 3). Có thể những hạt giống được gieo không phải là thứ sẽ phát triển tốt trong khu vườn cụ thể của bạn, vì vậy bạn cần tìm thứ gì đó phù hợp hơn với mình (đó là ở chương 4 và 5).

Một số người trong chúng ta gặp may mắn với mảnh đất của mình và những gì được trồng. Chúng ta có những khu vườn khỏe mạnh và phát triển ngay từ những giây phút nhận thức sớm nhất. Và một số người trong chúng ta mắc kẹt với một số thứ khá độc hại trong khu vườn của mình, và chúng ta phải chịu trách nhiệm nhổ bỏ tất cả những thứ rác rưởi và thay thế nó bằng thứ gì đó lành mạnh hơn, thứ mà chúng ta tự chọn.

Cơ thể vật lý của bạn - bao gồm cả bộ phận sinh dục của bạn - là một phần của phần cứng cơ bản về tình dục của bạn, mảnh đất. Bộ não và môi trường của bạn là phần còn lại của phần cứng và chúng là chủ đề của chương 2 và 3.

## nó là gì, không phải nó có nghĩa là gì

Olivia đã sử dụng ý tưởng của mình về nội tiết tố, bộ phận sinh dục “nam tính” và sở thích tình dục cao độ của mình như một lá chắn chống lại những lời chỉ trích về văn hóa cho rằng cô ấy… à, tất cả những thứ mà cô ấy “nên phải xấu hổ”. Một con đĩ. Một người mắc chứng cuồng dâm. Cố gắng “thu hút sự chú ý”, “thu hút một người đàn ông” hoặc “điều khiển mọi người” bằng cơ thể của mình - không điều nào trong số đó là sự thật, nhưng tất cả những điều đó đã được ném vào cô ấy vào nhiều thời điểm khác nhau trong cuộc đời cô ấy. Thế giới đã cố gắng thuyết phục cô rằng giới tính của cô là độc hại, nguy hiểm cho cả bản thân cô và những người xung quanh.

Cô đã đấu tranh hết mình chống lại những tin nhắn này để bảo vệ sức khỏe tình dục của chính mình. Lá chắn “Đó là hormone của tôi nên đó là điều tự nhiên” là một phần quan trọng trong sự phòng thủ đó.

Nhưng khi cô thấm nhuần ý tưởng “tất cả các bộ phận đều giống nhau, được sắp xếp theo những cách khác nhau”, cô không cần tấm khiên nữa. Cô nhận ra rằng chiếc khiên thực sự đang ngăn cô khỏi những người khác, trong khi “tất cả những bộ phận giống nhau” tích cực kết nối cô với những người khác - điều đó có nghĩa là cô không khác biệt hay tách biệt. Cô ấy cũng vậy—độc nhất, nhưng vẫn có mối liên hệ trong tính liên tục của tình dục con người.

Đây là điều khoa học có thể làm cho chúng ta nếu chúng ta để nó làm. Nó mang đến cho chúng ta cơ hội để giảm bớt sự phòng thủ và trải nghiệm những cách mà tất cả chúng ta được kết nối.

Tôi biết một sự thật rằng Olivia sinh ra không hề cảm thấy khó chịu với bộ phận sinh dục hay giới tính của mình, và bạn cũng vậy. Khi bạn được sinh ra, bạn vô cùng hài lòng với (và tò mò về) từng bộ phận trên cơ thể mình. Nhưng hàng thập kỷ văn hóa tiêu cực về tình dục đã tạo ra vô số sự bất mãn. Chương 3 và 4 giải thích chính xác điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tình dục của bạn như thế nào và chương 5 mô tả cách hoàn tác quá trình đó và quay trở lại cuộc sống hoàn toàn bên trong cơ thể bạn, trở lại trạng thái mà bạn sinh ra, với tình cảm sâu sắc, ấm áp dành cho và tò mò về cơ thể của chính bạn.

Nhưng trước khi đến đó, chúng ta hãy dành một chương để nói về bộ phận quan trọng nhất trong tất cả các cơ quan sinh dục của bạn và nó cũng được cấu tạo từ những bộ phận giống như của những người khác nhưng được tổ chức theo một cách độc đáo.

Tất nhiên, tôi đề cập đến bộ não của bạn.

## tl;dr

* Bộ phận sinh dục của mọi người đều được cấu tạo từ những bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau. Không có hai cái giống nhau.
* Bạn có đang cảm thấy đau không? Nếu vậy, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế. Nếu không thì bộ phận sinh dục của bạn vẫn bình thường, khỏe mạnh, đẹp đẽ và hoàn hảo như vốn có.
* Bộ phận sinh dục mà bạn nhìn thấy trong các hình ảnh khiêu dâm nhẹ nhàng có thể đã được thay đổi kỹ thuật số để trông “được nhét vào” hơn; đừng để điều đó đánh lừa bạn tin rằng tất cả âm hộ đều trông như vậy.
* Tìm một chiếc gương (hoặc sử dụng camera tự chụp trên điện thoại của bạn) và thực sự nhìn vào âm vật của bạn. Biết âm vật ở đâu là quan trọng, nhưng biết âm vật của bạn ở đâu mới là sức mạnh.

# hai

mô hình điều khiển kép

CÁ NHÂN TÌNH DỤC CỦA BẠN

Laurie thực sự không muốn quan hệ tình dục với chồng mình, Johnny - ý tôi là, thực sự khao khát điều đó - kể từ trước khi con trai Trev của họ chào đời. Lúc đầu cô tưởng đó là do mang thai. Sau đó cô nghĩ đó là chuyện sau sinh.

Sau đó cô nghĩ mình chỉ mệt mỏi.

Hoặc chán nản.

Hoặc có thể cô ấy không thực sự yêu chồng mình.

Hoặc có thể cô ấy đã bị hỏng.

Hoặc có lẽ con người không có ý định duy trì mối quan hệ tình cảm sau nhiều tháng lau chùi vết bẩn cho em bé.

Họ đã có một chặng đường tuyệt vời. Cho đến khi cô có thai, đời sống tình dục của họ giống như những gì bạn tìm thấy trong tiểu thuyết lãng mạn - nóng bỏng, đói khát, đam mê, ngọt ngào, đáng yêu và đủ lập dị để khiến họ phải nghĩ đến điều gì đó tồi tệ khi họ nhìn chằm chằm vào bố mẹ anh. 'Bàn ăn tối Lễ tạ ơn.

Vậy có lẽ đó là tất cả những gì họ có. Có lẽ phần đời còn lại của họ sẽ không có giới tính.

Tuy nhiên, họ vẫn đang cố gắng. Họ đã mua một số đồ chơi và dầu mát-xa. Họ đã thử trói cô, trói anh, sử dụng dầu bôi trơn có hương vị, quay video bản thân, chơi trò chơi… và đôi khi nó thành công, tất cả sự khám phá này.

Nhưng chủ yếu là không. Phần lớn Laurie cảm thấy buồn và cô đơn vì cô yêu Johnny, yêu anh đến mức đau đớn, nhưng cô không thể khiến mình muốn anh, thậm chí với tất cả những điều mới lạ và phiêu lưu có sẵn cho họ trong một thế giới thế kỷ XXI. công nghệ, trí tưởng tượng và sự dễ dãi.

Một lợi ích phụ của toàn bộ tình huống này là Laurie nhận thấy cô có thể đạt cực khoái trong khoảng năm phút với máy rung và điều đó khiến bạn dễ ngủ hơn. Vì vậy cô sẽ đi ngủ sớm và tự mình ngủ. Nhưng cô giấu điều đó với Johnny, vì cô khá chắc chắn rằng anh sẽ không vui khi biết rằng cô đang đạt cực khoái một mình chứ không phải với anh. Điều đó khiến cô bối rối, sở thích đạt được cực khoái một mình, khi hầu như không có gì có thể khiến cô muốn quan hệ tình dục với chồng mình.

Vì vậy, cô ấy cảm thấy bế tắc, bối rối và phát điên khi ngồi xuống nói chuyện với tôi về điều đó.

Nhận thức của cô ấy về tình huống - và cảm giác tuyệt vọng của cô ấy - đã thay đổi hoàn toàn khi cô ấy biết được những điều trong chương này: Bộ não tình dục của bạn có một “máy gia tốc” phản ứng với kích thích tình dục, nhưng nó cũng có “bộ hãm”, phản ứng lại tất cả những điều đó. lý do chính đáng để không được bật ngay bây giờ.

Hãy tưởng tượng đó là năm 1964 và bạn đang làm việc trong phòng thí nghiệm của các nhà nghiên cứu tình dục đột phá William Masters và Virginia Johnson, tại Đại học Washington ở St. Louis. Bạn đang đi đầu trong lĩnh vực khoa học, đang nỗ lực tìm hiểu những điều chưa từng được nghiên cứu trước đây và bạn dành nhiều thời gian để đăng các quảng cáo muốn tìm kiếm trên tờ báo địa phương. Bạn đang tìm kiếm những người, những người bình thường, những người không chỉ sẵn lòng mà còn có thể đạt cực khoái trong phòng thí nghiệm (“khu nghiên cứu”) trong khi kết nối với các máy đo nhịp tim, huyết áp, lưu lượng máu và phản ứng sinh dục của họ, cùng bạn và nhóm các nhà khoa học trong phòng quan sát.

Khi một người phụ nữ phản hồi với quảng cáo, bạn mời cô ấy đến phòng thí nghiệm, nơi bạn hỏi chi tiết về bệnh sử và tình dục, bạn tiến hành kiểm tra thể chất để kiểm tra xem có vấn đề sức khỏe nào không và bạn giới thiệu cô ấy với khu nghiên cứu và thiết bị của nó. Lần tới khi bước vào, cô ấy thực hành đạt cực khoái trong khu nghiên cứu, đầu tiên là một mình và sau đó là với nhóm nghiên cứu ở trong phòng với cô ấy.

Bây giờ cô ấy sẽ được quan sát, đo lường và đánh giá khi cô ấy kích thích bản thân bằng thiết bị trong khu nghiên cứu, cho đến khi đạt được cực khoái. Đối với khoa học.

Đây là những gì bạn sẽ quan sát:[1](#1_10)

Sự phấn khích.Khi sự kích thích bắt đầu, nhịp tim, huyết áp và nhịp hô hấp của cô ấy tăng lên, môi âm hộ và âm vật của cô ấy tối đi và sưng lên, tách biệt môi âm hộ bên ngoài. Các bức tường của âm đạo bắt đầu bôi trơn và sau đó dài ra. Ngực cô sưng lên và núm vú cương cứng. Sau khi phấn khích, cô ấy có thể bắt đầu đổ mồ hôi.

Cao nguyên.Sự bôi trơn bắt đầu ở miệng âm đạo, từ tuyến Bartholin. Ngực của cô ấy tiếp tục sưng lên, đến mức núm vú dường như thụt vào trong ngực. Cô ấy có thể gặp phải tình trạng “bốc hỏa khi quan hệ tình dục”, sự tập trung màu sắc trên ngực. Hiện tại, môi âm hộ bên trong của cô ấy đã tăng kích thước gấp đôi so với trạng thái nghỉ ngơi. Các cấu trúc bên trong của âm vật nâng lên, kéo phần bên ngoài lên và vào trong để nó rút lại khỏi bề mặt cơ thể. Âm đạo tự “lều” bao quanh cổ tử cung, mở rộng và sâu vào bên trong cơ thể. Cô ấy trải qua tình trạng co cơ không tự chủ được gọi là myotonia, bao gồm cả co thắt cổ tay (co cơ ở tay và chân). Cô ấy có thể bắt đầu thở hổn hển hoặc nín thở khi cơ hoành ở ngực và xương chậu đồng loạt co lại.

Cực khoái.Tất cả các cơ vòng của cơ hoành vùng chậu (cơ “Kegel”) co đồng loạt—niệu đạo, âm đạo và hậu môn. Cô ấy cảm thấy thở nhanh, nhịp tim nhanh và huyết áp tăng. Xương chậu của cô ấy có thể rung lên, các nhóm cơ khác nhau có thể vô tình thắt chặt. Cô trải nghiệm sự giải phóng đột ngột sự căng thẳng tích tụ trong các cơ khắp cơ thể.

Nghị quyết.Vú trở về trạng thái ban đầu, âm vật và môi âm hộ trở về trạng thái ban đầu, nhịp tim, nhịp thở, huyết áp đều trở về trạng thái ban đầu.

Mô hình phản ứng tình dục gồm bốn giai đoạn này nhanh chóng trở thành nền tảng cho sự hiểu biết của các nhà trị liệu tình dục, nhà giáo dục và nhà nghiên cứu về phản ứng tình dục của con người. Là mô tả khoa học đầu tiên về sinh lý của phản ứng tình dục, nó sẽ trở thành cơ sở để xác định sức khỏe tình dục cũng như các vấn đề tình dục.

Bây giờ hãy tưởng tượng bạn là một nhà trị liệu tình dục vào những năm 1970, sử dụng mô hình bốn giai đoạn để hiểu và điều trị cho những khách hàng bị rối loạn chức năng tình dục. Một số trong số đó bạn có thể giúp đỡ. Khách hàng bị chứng vô cảm (thiếu cực khoái) có thể học cách đạt cực khoái, những người xuất tinh sớm có thể học cách kiểm soát cực khoái, những người mắc chứng co thắt âm đạo (co thắt âm đạo) có thể học cách thư giãn các cơ đó. Nhưng có một nhóm khách hàng dường như không đáp ứng với liệu pháp điều trị theo mô hình bốn giai đoạn.

Đây là điều đã xảy ra với nhà trị liệu tâm lý Helen Singer Kaplan. Xem xét những thất bại trong điều trị của các bệnh nhân của chính cô và của đồng nghiệp, cô nhận thấy rằng những khách hàng có kết quả kém thành công nhất là những người thiếu hứng thú với tình dục. Kaplan nhận ra một điều quan trọng hoàn toàn bị thiếu trong mô hình bốn giai đoạn: mong muốn. Toàn bộ khái niệm về ham muốn tình dục hoàn toàn không có trong lý thuyết thống trị về phản ứng tình dục của con người.

Nhìn lại thì có vẻ như đó là một sự sơ suất rõ ràng, nhưng tất nhiên là nó bị thiếu - những người đến phòng thí nghiệm để thủ dâm vì mục đích khoa học không nhất thiết phải muốn quan hệ tình dục trước khi bắt đầu; họ chỉ cần bị kích thích vì mục đích của cuộc thử nghiệm.

Vì vậy Kaplan đã lấy mô hình bốn giai đoạn ra khỏi phòng thí nghiệm và điều chỉnh nó cho phù hợp với trải nghiệm thực tế của khách hàng. Mô hình chu kỳ phản ứng tình dục “ba pha” của cô bắt đầu bằng ham muốn, mà cô khái niệm là “quan tâm đến” hoặc “thèm muốn” tình dục, giống như đói hoặc khát.[2](#2_10)Giai đoạn thứ hai là hưng phấn, kết hợp hưng phấn và bình ổn thành một giai đoạn, và giai đoạn thứ ba là cực khoái.

Trong nhiều thập kỷ, mô hình phản ứng tình dục ba giai đoạn mới của Kaplan đã đóng vai trò là nền tảng cho các tiêu chuẩn chẩn đoán trong Cẩm nang Thống kê và Chẩn đoán của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ. Bạn có thể có ham muốn bình thường hoặc có vấn đề, hưng phấn bình thường hoặc có vấn đề và cực khoái bình thường hoặc có vấn đề. Một số chẩn đoán này hiện đã có phương pháp điều trị hiệu quả, bao gồm liệu pháp nhận thức-hành vi, chánh niệm, liệu pháp cảm giác vận động và thuốc.

Chuyển tiếp nhanh hai thập kỷ nữa. Giờ đây, ham muốn thấp và sự chênh lệch về ham muốn là những lý do phổ biến nhất khiến mọi người tìm đến liệu pháp tình dục, trong khi những khách hàng khác gặp phải tình trạng “cường tính dục”, nơi họ cảm thấy mất kiểm soát ham muốn và hành vi của mình. Chuyện gì đang xảy ra vậy? Làm sao có nhiều người phải vật lộn với việc thiếu ham muốn, trong khi những người khác lại phải vật lộn với quá nhiều? Tại sao mức độ ham muốn thay đổi? Điều gì kiểm soát việc chúng ta có hứng thú với tình dục hay không và khi nào? Chính xác thì ham muốn bao nhiêu là “mức độ phù hợp”?

Vào đầu thế kỷ XXI, hai nhà nghiên cứu về tình dục tại Viện Kinsey đã đề xuất một mô hình phản ứng tình dục để trả lời những câu hỏi này. Nó không chỉ là mô tả những gì xảy ra trong cơ thể, như tác phẩm của Masters và Johnson, hay thậm chí là mô tả những gì xảy ra trong mối quan hệ tình dục, như của Kaplan. Đó là sự mô tả về cơ chế não chi phối phản ứng tình dục. Và đó là chủ đề của chương này.

Trong phần đầu tiên của chương, tôi sẽ mô tả lý thuyết cơ bản về “mô hình kiểm soát kép” về phản ứng tình dục, trong đó đề xuất một “máy gia tốc” tình dục và “phanh” tình dục. Và giống như ham muốn, một khi ai đó chỉ ra điều đó, điều đó là hiển nhiên… và nó thay đổi toàn bộ hiểu biết của bạn về cách hoạt động của tình dục.

Trong phần thứ hai của chương này, tôi sẽ nói về những khác biệt riêng biệt về độ nhạy của phanh và chân ga. Sự thay đổi này tác động đến cách một người phản ứng với thế giới tình dục. Chúng ta sẽ thấy rằng mặc dù đúng như bạn mong đợi, đàn ông thường có chân ga nhạy hơn và phụ nữ có phanh nhạy hơn, nhưng có nhiều sự khác biệt trong các nhóm đó hơn là giữa họ. Điều thú vị hơn là mức độ nhạy cảm của các cơ chế này là mối liên hệ của các cơ chế này với tâm trạng và môi trường của bạn.

Và đó chính là nội dung của phần thứ ba: phanh và chân ga phản ứng như thế nào. “Kích thích liên quan đến tình dục” là cái quái gì vậy? Loại “mối đe dọa tiềm ẩn” nào khiến bộ não của chúng ta phải phanh gấp? Làm thế nào bộ não của chúng ta biết nên phản ứng với điều gì và không nên phản ứng với điều gì? Và chúng ta có thể thay đổi điều đó không?

Tôi cá rằng trước khi bạn đọc cuốn sách này, bạn đã biết rằng bộ phận sinh dục nữ bao gồm âm đạo và âm vật, và bạn cũng đã biết rằng hưng phấn, ham muốn và cực khoái là những thứ mà mọi người thường trải qua như một phần của phản ứng tình dục. Khi bạn đã đọc chương này, tôi muốn bạn cảm thấy rằng chân ga và hệ thống phanh của bạn đều cơ bản, không thể thiếu đối với chức năng tình dục, cũng như âm vật và ham muốn của bạn. Nếu tôi thực hiện công việc của mình trong vài trang tiếp theo, bạn sẽ nói với tất cả những người bạn biết: “Trời ơi, mọi người ơi, có một cái phanh!”

## bật bật, tắt tắt

Cho phép tôi giới thiệu với bạn mô hình điều khiển kép.

Được phát triển vào cuối những năm 1990 bởi Erick Janssen và John Bancroft tại Viện Kinsey, mô hình kiểm soát kép về phản ứng tình dục vượt xa các mô hình trước đây về tình dục của con người, bằng cách mô tả không chỉ “những gì xảy ra” trong quá trình kích thích—cương cứng, bôi trơn, v.v.— mà còn là cơ chế trung tâm chi phối hưng phấn tình dục, kiểm soát cách thức và thời điểm bạn phản ứng với hình ảnh, âm thanh, cảm giác và ý tưởng liên quan đến tình dục.[3](#3_10)

Càng tìm hiểu về mô hình kiểm soát kép trong quá trình học cao học, tôi càng cảm thấy sự hiểu biết của mình về tình dục con người được soi sáng. Tôi đã dạy về nó trong nhiều thập kỷ nay, và càng dạy, tôi càng thấy nó có giá trị như thế nào trong việc giúp mọi người hiểu được chức năng tình dục của chính họ.

Đây là cách nó hoạt động:

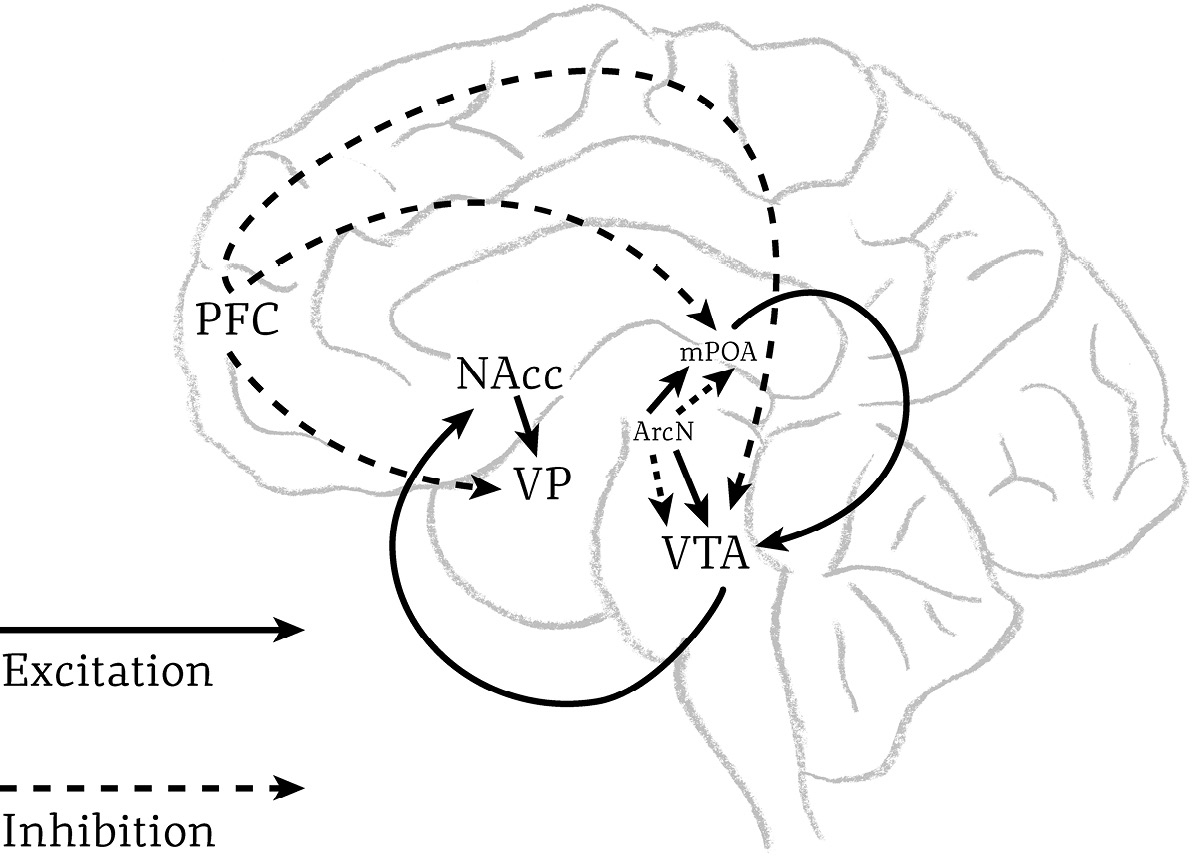
Hệ thống thần kinh trung ương của bạn (não và tủy sống) được tạo thành từ một loạt mối quan hệ hợp tác giữa máy gia tốc và phanh — giống như sự kết hợp giữa hệ thần kinh giao cảm (“máy gia tốc”) và hệ thần kinh phó giao cảm (“phanh”). Một cái nhìn sâu sắc cốt lõi của mô hình kiểm soát kép là những gì đúng đối với các khía cạnh khác của hệ thần kinh cũng phải đúng đối với hệ thống não điều phối tình dục: máy gia tốc tình dục và phanh tình dục. (Daniel Kahneman đã viết về nghiên cứu kinh tế đoạt giải Nobel của chính mình, “Bạn biết rằng bạn đã đạt được một tiến bộ về mặt lý thuyết khi bạn không còn có thể tái tạo lại lý do tại sao bạn đã thất bại trong một thời gian dài để nhìn ra điều hiển nhiên.” Lý thuyết triển vọng của Kahneman cũng vậy, và với mô hình kiểm soát kép cũng vậy. Tôi sẵn sàng gửi giỏ trái cây lớn cho Erick và John vào ngày ủy ban Nobel cùng nhau hành động và nhận ra tầm quan trọng của hiểu biết sâu sắc của họ.) Vì vậy, mô hình kiểm soát kép của phản ứng tình dục, như tên ngụ ý, bao gồm hai phần:

Hệ thống kích thích tình dục (SE).Máy gia tốc phản ứng tình dục của bạn. Nó nhận thông tin về các kích thích liên quan đến tình dục trong môi trường—những thứ bạn nhìn, nghe, ngửi, chạm, nếm hoặc tưởng tượng—và gửi tín hiệu từ não đến bộ phận sinh dục để bảo chúng: “Bật lên!” SE liên tục quét bối cảnh của bạn (bao gồm cả suy nghĩ và cảm xúc của chính bạn) để tìm những thứ liên quan đến tình dục. Nó luôn luôn hoạt động, ở dưới mức độ ý thức rất nhiều. Bạn không biết rằng nó ở đó cho đến khi bạn thấy mình bị kích thích và theo đuổi khoái cảm tình dục.

Hệ thống ức chế tình dục (SI).Phanh tình dục của bạn. “Ức chế” ở đây không có nghĩa là “nhút nhát” mà là những tín hiệu “tắt” về mặt thần kinh. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thực tế có hai hệ thống phanh, phản ánh các chức năng khác nhau của một hệ thống ức chế. Một phanh hoạt động gần giống như chân ga. Nó nhận thấy tất cả các mối đe dọa tiềm ẩn trong môi trường—mọi thứ bạn nhìn, nghe, ngửi, chạm, nếm hoặc tưởng tượng—và gửi tín hiệu nói: “Tắt!” Nó giống như phanh chân trên ô tô, phản ứng với các kích thích trong thời điểm hiện tại. Giống như chân ga quét môi trường để bật đèn, chiếc phanh này sẽ quét bất cứ điều gì mà não bạn hiểu là lý do chính đáng để không bị kích động ngay lúc này—nguy cơ lây truyền STI, mang thai ngoài ý muốn, hậu quả xã hội, v.v. Và nó gửi đi suốt cả ngày dòng thông báo “Tắt!” đều đặn tin nhắn. Chiếc phanh này có nhiệm vụ ngăn cản chúng ta khỏi bị kích động một cách không thích hợp giữa cuộc họp kinh doanh hoặc trong bữa tối với gia đình. Đó cũng là hệ thống sẽ tắt công tắc nếu chẳng hạn như giữa một tân binh nào đó, bà của bạn bước vào phòng.

Phanh thứ hai có một chút khác biệt. Nó giống như phanh tay trên ô tô hơn, một tín hiệu “Không, cảm ơn” thường xuyên ở mức độ thấp. Nếu cố gắng lái xe với phanh tay, bạn có thể đến được nơi mình muốn nhưng sẽ mất nhiều thời gian hơn và tốn nhiều ga hơn. Trong khi phanh chân gắn liền với “nỗi sợ hậu quả về hiệu suất”, thì phanh tay lại gắn liền với “sợ thất bại trong hiệu suất”, chẳng hạn như lo lắng về việc không đạt được cực khoái.

Trong phần còn lại của cuốn sách, tôi sẽ đề cập đến phanh nói chung mà không phân biệt giữa hai loại, vì cho đến nay, các chiến lược tắt phanh hiệu quả không khác nhau tùy thuộc vào phanh nào đang bị tác động. Khi khoa học xuất hiện nhiều hơn, chúng ta có thể phát triển các chiến lược hành vi hoặc thậm chí các loại thuốc nhắm vào một hệ thống cụ thể, nhưng trong lúc chờ đợi, bạn không cần biết chắc chắn chiếc phanh nào đang bị tác động để tìm ra cách ngừng tác động vào nó.



Một minh họa rất đơn giản về một số tín hiệu kích thích (gia tốc) và ức chế (phanh) trong não. ArcN = hạt nhân cung; mPOA = diện tích tiền quang của môi trường; NAcc = hạt nhân tích lũy; PFC = vỏ não trước trán; VP = pallidum bụng; VTA = vùng não bụng. Tín hiệu thông báo từ ArcN vừa mang tính kích thích vừa ức chế.

Về bản chất, đó là tất cả những gì mô hình điều khiển kép có: phanh và chân ga. Và đó không phải là một phép ẩn dụ, nó là sự mô tả theo nghĩa đen về hoạt động kích thích và ức chế của hệ thần kinh trung ương.[4](#4_10)Rõ ràng là các chi tiết phức tạp hơn, nhưng ý nghĩa của ngay cả ý tưởng cơ bản này cũng rất mạnh mẽ, bởi vì bạn có thể khái niệm ngay lập tức mọi chức năng tình dục—và mọi rối loạn chức năng tình dục—như một sự cân bằng giữa phanh và chân ga. Nếu bạn gặp rắc rối với bất kỳ giai đoạn nào của phản ứng tình dục, có phải là do không có đủ kích thích để tăng tốc? Hoặc có quá nhiều kích thích vào hệ thống phanh? Thật vậy, một sai lầm phổ biến của những người đang vật lộn với cực khoái hoặc ham muốn là cho rằng vấn đề là do thiếu máy gia tốc; nhiều khả năng vấn đề là do phanh quá nhiều (xem thêm điều đó ở chương 7 và 8). Và một khi bạn biết đó là vấn đề với chân ga hay phanh, bạn có thể tìm ra cách tạo ra sự thay đổi.

Khi Olivia (người thủ dâm hồ hởi ở chương 1) trả lời những câu hỏi về “chất kích thích” của tôi [trong bài tập về[trang 54–55](#page_54)] với, “Tôi có thể cảm thấy muốn rửa bát,” tôi biết khá rõ bộ não tình dục của cô ấy như thế nào.

Cô ấy nói với tôi, “Tôi thích tình dục. Tôi yêu đối tác của tôi. Tôi thích thử những điều mới, địa điểm mới, vị trí mới, đồ chơi mới, nội dung khiêu dâm mới, mọi thứ mới. Tôi là một người lớn Có. Và tôi có thể nhìn thấy điều đó trên gương mặt cô: niềm vui, sự tự tin của một người phụ nữ sống trọn vẹn bên trong cơ thể mình.

Tôi hỏi: “Có khi nào bạn làm một việc gì đó rồi lại nghĩ, 'Tại sao mình lại làm vậy không?' ”

Cô nhăn mặt và gật đầu. "Chuyện đó đã xảy ra. Hiếm khi, nhưng… khi tôi cực kỳ căng thẳng, tôi sẽ ra ngoài và nói, 'Sao cũng được. Đi.' Tôi đã làm một số điều ngu ngốc.”

“Và có lúc nào bạn cảm thấy cần phải thủ dâm nhiều lần trong ngày không?” Tôi hỏi, và cô ấy chớp mắt nhìn tôi như thể đang tự hỏi liệu tôi có máy ảnh trong phòng ngủ của cô ấy không.

“Thường thì tôi có thể bỏ qua nó,” cô nói. “Nhưng thỉnh thoảng điều đó lại khiến tôi phát điên. Giống như bị ngứa mà gãi bao nhiêu cũng không đỡ. Tôi có cảm giác mất kiểm soát.”

“Ừ,” tôi nói. “Một máy gia tốc nhạy cảm có thể khiến mọi người dễ có xu hướng chấp nhận rủi ro và cưỡng bức hơn—cảm giác 'mất kiểm soát'."

“Đó là lý do tại sao? Một máy gia tốc nhạy cảm?” cô ấy nói. “Tôi không có testosterone cao, tôi có SE cao?”

“Nó sẽ giải thích cho cả ‘One Big Yes’ của bạn và cảm giác mất kiểm soát thường xuyên.”

Thật dễ dàng để cho rằng việc có một bộ tăng tốc nhạy là điều thú vị—và điều đó có thể xảy ra trong bối cảnh phù hợp. Olivia có một người bạn đời mà cô yêu quý và thái độ cởi mở cho phép cô khám phá mà không phải lo lắng hay sợ hãi. Cô ấy lao vào ngay. Và đôi khi, đặc biệt là khi cô ấy căng thẳng hoặc lo lắng, Olivia nói, “Có thể cảm giác như ham muốn tình dục của tôi liên tục đòi hỏi sự chú ý của tôi và không để tôi yên.”

Ngoài ra còn có một cấp độ khác đối với những rủi ro có thể xảy ra với máy gia tốc nhạy cảm. Bởi vì đôi khi cô ấy cảm thấy như khả năng tình dục của chính mình đang điều khiển cô ấy, Olivia thấy mình lo lắng rằng đến lượt mình, cô ấy cũng đang điều khiển bạn tình của mình, quá tự đề cao, quá đòi hỏi, quá gợi cảm, đơn giản là quá nhiều.

“Tôi phải sử dụng khả năng tình dục mạnh mẽ của mình một cách cẩn thận vì lợi ích của nhân loại,” cô tuyên bố - chủ yếu là đùa.

Hầu hết.

## tính khí tình dục của bạn

Theo mô hình điều khiển kép, hưng phấn tình dục thực chất là hai quá trình: kích hoạt chân ga và vô hiệu hóa phanh. Vì vậy, mức độ hưng phấn tình dục của bạn tại bất kỳ thời điểm nào là kết quả của mức độ kích thích mà bàn đạp ga nhận được và mức độ kích thích mà phanh nhận được.

Nhưng nó cũng là kết quả của mức độ nhạy cảm của phanh và chân ga với sự kích thích đó.

Hệ thống phanh và chân ga là những đặc điểm. Tất cả chúng ta đều có chúng và chúng ít nhiều ổn định theo thời gian, nhưng, giống như hướng nội/hướng ngoại, chúng khác nhau tùy theo từng cá nhân.[5](#5_10)Giống như tất cả chúng ta đều có dương vật và niệu đạo, như chúng ta đã thấy ở chương 1, tất cả chúng ta đều có bộ phận tăng tốc tình dục và hệ thống phanh tình dục trong hệ thống thần kinh trung ương (tất cả chúng ta đều giống nhau!). Nhưng tất cả chúng ta đều có mức độ nhạy cảm khác nhau về phanh và chân ga (tất cả chúng ta đều khác nhau!), điều này dẫn đến những tính khí hoặc tính cách tình dục khác nhau.

Có người cao cả phanh và chân ga, có người thấp cả hai, có người phanh cao nhưng chân ga thấp, có người chân ga cao nhưng phanh thấp. Và hầu hết chúng ta đều ở mức trung bình. Sự biến thiên được phân bổ theo đường cong hình chuông đẹp mắt; đa số mọi người tập trung ở giữa và một số ít ở cuối cùng.

Chúng ta hãy xem điều gì sẽ xảy ra nếu phanh hoặc chân ga đặc biệt nhạy cảm (hoặc không).

Giả sử bạn đang ở mức SE cao và ở mức SI thấp — chân ga nhạy cảm và hầu như không có phanh. Bạn có loại phản ứng tình dục nào?

Bạn sẵn sàng phản ứng với các kích thích liên quan đến tình dục nhưng không phản ứng với các mối đe dọa tiềm ẩn, vì vậy bạn dễ dàng bị kích thích và khó có thể tắt đi. Điều này không phải lúc nào cũng thú vị như bạn tưởng và trong một số trường hợp, nó có thể liên quan đến việc sử dụng bao cao su không thường xuyên, nhiều bạn tình hơn, tình một đêm nhiều hơn và cảm giác “mất kiểm soát” về khả năng tình dục của bạn, cao hơn nguy cơ gây ra những hậu quả không mong muốn.[6](#6_8)

Sự kết hợp giữa chân ga nhạy cảm và phanh không quá nhạy được khoảng 2 đến 6% phụ nữ mô tả và nó có liên quan đến việc chấp nhận rủi ro và cưỡng bức tình dục.[7](#7_10)Bởi vì cơ chế não chịu trách nhiệm nhận biết các kích thích liên quan đến tình dục rất nhạy cảm nên bạn có động lực cao để theo đuổi tình dục và vì cơ chế não chịu trách nhiệm ngăn bạn làm những việc có nguy cơ cao lại kém phản ứng hơn nên đôi khi bạn có thể cảm thấy “mất hứng”. kiểm soát” tình dục của bạn, đặc biệt là khi bạn căng thẳng. Bạn có thể có nhiều đối tác hơn, sử dụng ít biện pháp bảo vệ hơn và cảm thấy ít “kiểm soát” hơn. Bạn cũng có thể có nhiều khả năng muốn quan hệ tình dục hơn khi bị căng thẳng (“người chuyển hướng”), trong khi những người khác có thể nhận thấy rằng hứng thú với tình dục của họ giảm mạnh khi họ căng thẳng (“người theo chủ nghĩa phẳng”).

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn có sự kết hợp ngược lại — phanh nhạy và chân ga không quá nhạy? Điều này xảy ra ở khoảng 1 đến 4 phần trăm phụ nữ và có liên quan đến các vấn đề về hưng phấn, thiếu hứng thú hoặc ham muốn và khó đạt cực khoái. Nếu bạn có hệ thống phanh nhạy cảm, bạn sẽ phản ứng rất nhanh với tất cả các lý do để không bị kích thích, và nếu bạn có chân ga tương đối kém nhạy, bạn sẽ phải tập trung rất nhiều và chú ý có chủ ý để điều chỉnh tình dục.

Phanh nhạy cảm, bất kể chân ga, là yếu tố dự báo mạnh mẽ nhất về các loại vấn đề tình dục. Trong một cuộc khảo sát năm 2008 với 226 phụ nữ từ 18 đến 81 tuổi, mức độ ít quan tâm đến tình dục, khó khăn về hưng phấn và khó đạt cực khoái có mối tương quan đáng kể với các yếu tố ức chế, đặc biệt là “khả năng kích thích ngẫu nhiên” (“Trừ khi mọi thứ 'vừa phải' thì khó có thể đạt được khoái cảm). tôi bị kích thích tình dục”) và những lo lắng về chức năng tình dục (“Nếu tôi lo lắng về việc mất quá nhiều thời gian để bị kích thích hoặc đạt cực khoái, điều này có thể cản trở sự hưng phấn của tôi”).[số 8](#8_10)

Bạn có thể hoàn thành Bảng câu hỏi về tính khí tình dục sau đây để biết mức độ nhạy cảm của phanh và chân ga của bạn. Đừng nhầm lẫn điều này với khoa học thực tế! Đây là một bài kiểm tra Cosmo phỏng theo khoa học, nhằm hướng dẫn bạn hiểu về cơ chế phản ứng tình dục bên trong của bạn có thể ảnh hưởng như thế nào đến phản ứng của bạn với kích thích tình dục, nhưng nó chỉ là con số gần đúng.[9](#9_10)Đặc biệt hãy nhớ rằng thực tế có hai loại phanh khác nhau. Sự hưng phấn của một số người bị mất đi nhiều hơn do những nỗi sợ hãi bên trong (ví dụ: mất quá nhiều thời gian để bị kích thích) và những người khác bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi nỗi sợ hãi về các yếu tố bên ngoài (ví dụ: mắc STI hoặc bị bắt gặp quan hệ tình dục). Cả hai đều có thể làm giảm sự hưng phấn của bạn hoặc khiến bạn không bị kích thích ngay từ đầu.

chất ức chế

Đôi khi tôi có quá nhiều lo lắng đến mức không thể tỉnh táo được.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Trừ khi mọi thứ “vừa phải”, tôi khó có thể bị kích thích tình dục.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Nếu tôi không chắc đối phương cảm thấy thế nào về mình thì tôi sẽ khó bị kích thích hơn.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Nếu tôi lo lắng về việc mất quá nhiều thời gian để bị kích thích hoặc đạt cực khoái, điều này có thể cản trở sự hưng phấn của tôi.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Đôi khi tôi cảm thấy quá “ngại ngùng” hoặc thiếu tự tin khi quan hệ tình dục đến mức không thể bị kích thích hoàn toàn.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Tổng số (trong số 20) \_\_\_\_

Máy kích thích

Nhìn thấy đối tác làm điều gì đó thể hiện tài năng hoặc trí thông minh của họ hoặc nhìn họ tương tác tốt với người khác có thể khiến tôi rất hưng phấn.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Khi nghĩ về ai đó mà tôi thấy hấp dẫn về mặt tình dục hoặc tưởng tượng về tình dục, tôi dễ dàng bị kích thích tình dục.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Nếu có khả năng ai đó có thể nhìn thấy hoặc nghe thấy chúng tôi quan hệ tình dục thì tôi sẽ khó bị kích thích hơn.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Những mùi hương đặc biệt rất kích thích tôi.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Tôi nghĩ về tình dục rất nhiều khi tôi buồn chán.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Không có gì  giống tôi | Không nhiều  giống tôi | hơi  giống tôi | Nhiều  giống tôi | Chính xác  giống tôi |

Tổng số (trong số 20) \_\_\_\_

Chấm điểm bảng câu hỏi về tính khí tình dục của bạn

SI thấp (0–6)

Bạn không quá nhạy cảm với tất cả các lý do để không bị kích thích tình dục. Bạn không có xu hướng lo lắng về chức năng tình dục của chính mình và các vấn đề về hình ảnh cơ thể không ảnh hưởng quá nhiều đến khả năng tình dục của bạn. Khi quan hệ tình dục, sự chú ý của bạn không bị phân tán nhiều và bạn sẽ không có xu hướng tự mô tả mình là người “ngại ngùng về mặt tình dục”. Hầu hết các trường hợp đều có thể mang tính chất tình dục đối với bạn. Bạn có thể thấy rằng thách thức chính của bạn đối với hoạt động tình dục là kìm hãm bản thân, kiềm chế bản thân. Nhận thức được những hậu quả tiềm ẩn có thể giúp giải quyết vấn đề này. Khoảng 15% phụ nữ tôi hỏi phù hợp với phạm vi này.

##### SI trung bình (7–13)

Bạn ở ngay giữa, cùng với hơn một nửa số phụ nữ tôi đã hỏi. Điều này có nghĩa là phanh của bạn có hoạt động hay không sẽ phụ thuộc phần lớn vào ngữ cảnh. Các tình huống rủi ro hoặc mới lạ, chẳng hạn như có bạn tình mới, có thể làm tăng mối lo ngại của bạn về chức năng tình dục, sự nhút nhát hoặc khả năng mất tập trung của bạn khi quan hệ tình dục. Những bối cảnh dễ dàng khơi dậy bạn có thể có ít rủi ro và quen thuộc hơn, và bất cứ khi nào bạn bị căng thẳng - bao gồm lo lắng, trầm cảm, choáng ngợp và kiệt sức - thì phanh của bạn càng tăng sẽ làm giảm sự quan tâm và phản ứng của bạn với các tín hiệu tình dục.

##### SI cao (14–20)

Bạn khá nhạy cảm với tất cả các lý do để không bị kích thích tình dục. Bạn cần một khung cảnh tin tưởng và thư giãn để được khơi dậy và tốt nhất là bạn không cảm thấy vội vã hay áp lực dưới bất kỳ hình thức nào. Bạn có thể dễ dàng bị phân tâm khỏi tình dục. SI cao, bất kể SE, là yếu tố có mối tương quan chặt chẽ nhất với các vấn đề tình dục, vì vậy nếu đây là bạn, hãy chú ý đến bài tập về “bối cảnh gợi cảm” trong các chương tiếp theo. Khoảng một phần tư số phụ nữ tôi hỏi rơi vào khoảng này.

##### SE thấp (0–6)

Bạn không quá nhạy cảm với những kích thích liên quan đến tình dục và cần nỗ lực có chủ ý hơn để điều chỉnh sự chú ý của mình theo hướng đó. Những tình huống mới lạ ít có khả năng gợi cảm với bạn hơn những tình huống quen thuộc. Bạn là người mà chức năng tình dục của họ sẽ được hưởng lợi từ việc tăng thêm cường độ kích thích (như máy rung) và thực hành chú ý đến cảm giác hàng ngày. SE thấp hơn cũng liên quan đến tình trạng vô tính, vì vậy nếu bạn có SE rất thấp, bạn có thể cộng hưởng với một số thành phần của bản sắc vô tính. Những phụ nữ mà tôi hỏi có lẽ có SE cao hơn so với tổng thể dân số - họ là những phụ nữ đủ hứng thú với tình dục để tham gia một lớp học, tham dự hội thảo hoặc đọc một blog về sex - nhưng vẫn có khoảng 8% phụ nữ rơi vào khoảng này .

##### SE trung bình (7–13)

Bạn đang ở giữa, vì vậy việc bạn có nhạy cảm với các kích thích tình dục hay không có lẽ còn tùy thuộc vào hoàn cảnh. Trong những tình huống lãng mạn hoặc khêu gợi cao độ, bạn dễ dàng hòa nhập với những kích thích tình dục; và trong những tình huống ít lãng mạn hoặc khêu gợi, việc chuyển sự chú ý của bạn sang những thứ liên quan đến tình dục có thể khá khó khăn. Nhận biết vai trò của bối cảnh đối với sự hưng phấn và khoái cảm của bạn, đồng thời thực hiện các bước để tăng tính gợi cảm trong bối cảnh cuộc sống của bạn. 70% phụ nữ tôi hỏi rơi vào khoảng này.

##### SE cao (14–20)

Bạn khá nhạy cảm với những kích thích liên quan đến tình dục, thậm chí có thể với những thứ mà con người thường không nhạy cảm lắm, như mùi và vị. Một loạt các bối cảnh có thể mang tính gợi dục đối với bạn và sự mới lạ có thể thực sự thú vị. Bạn có thể là người thích quan hệ tình dục như một cách để giảm căng thẳng. Chức năng tình dục của bạn có thể được hưởng lợi từ việc đảm bảo bạn dành nhiều thời gian và không gian cho bạn tình; bởi vì bạn nhạy cảm, bạn có thể đạt được sự hài lòng mãnh liệt từ niềm vui của đối tác, vì vậy cả hai bạn sẽ được hưởng lợi! Khoảng 16% phụ nữ tôi hỏi rơi vào nhóm này.

## “trung bình” nghĩa là gì

Bạn đã ghi điểm ngay giữa cả hai? Hơn một nửa số người làm như vậy. Việc đạt điểm rất cao hoặc rất thấp ở những đặc điểm này là tương đối hiếm, vì vậy, đối với đa số mọi người, giá trị của mô hình kiểm soát kép không nằm ở việc phát hiện ra rằng, “Chà, não của tôi cực kỳ nhạy cảm/không nhạy cảm với loại đầu vào này, nên tôi cần phải chú ý đến điều đó!” Thay vào đó, giá trị nằm ở chỗ hệ thống phanh và chân ga là hai hệ thống riêng biệt. Một số thứ trên thế giới kích hoạt máy gia tốc của bạn. Những thứ khác nhấn phanh của bạn. Một số thứ thậm chí còn tấn công cả hai cùng một lúc! Một độc giả blog đã gửi email cho tôi rằng “đồng thời phanh và ga” đã mô tả chính xác trải nghiệm của cô ấy khi đọc cuốn tiểu thuyết khiêu dâm bán chạy nhất Fifty Shades of Grey.

Trung bình có nghĩa là bạn có thể nói với chính mình, "Này, tôi bình thường!" và bắt đầu suy nghĩ về điều gì tác động vào phanh hoặc kích hoạt chân ga của bạn, cũng như cách điều chỉnh lại cuộc sống của bạn cho phù hợp với bộ não của bạn. Tôi sẽ thảo luận cách thực hiện điều đó trong chương 3, 4 và 5.

Nếu bạn đạt điểm cao hoặc thấp trong cả hai thang điểm—đặc biệt nếu điểm của bạn ở mức cực cao—bạn có thể tự nhủ: “Này, tôi bình thường và cũng tương đối hiếm!” Và khi bạn xem xét điều gì tác động đến phanh và chân ga của mình, bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng bạn liên hệ với thế giới tình dục xung quanh mình theo những cách mà hầu hết những người khác không trải qua.

Camilla, một nghệ sĩ, thông minh – thông minh và tò mò. Một trong những điều cô tò mò là tình dục. Cô ấy không chỉ đọc sách về nó; cô ấy đọc nghiên cứu ban đầu.

Và cô ấy đã phải đấu tranh để dung hòa sự khao khát kiến ​​thức về tình dục của mình với mong muốn thực sự có quan hệ tình dục nhỏ bé đến mức tương phản của cô ấy. Hôm đó khi chúng tôi đang nói về hình ảnh phụ nữ, cô ấy đề cập đến câu đố này, đặc biệt lưu ý rằng cô ấy dường như chưa bao giờ trải qua cảm giác ham muốn “bất ngờ”.

Tôi tự hỏi liệu cô ấy có phanh nhạy cảm hay không, vì vậy tôi hỏi cô ấy những câu hỏi về “chất ức chế”: Mọi thứ có cần phải “vừa phải” thì bạn mới bị kích thích không? Bạn có cần sự tin tưởng hoàn toàn vào đối tác của mình không? Bạn có lo lắng về tình dục khi đang quan hệ không?

Không thực sự, không thực sự, và không thực sự.

Sau đó tôi hỏi những câu hỏi “kích thích”. Đôi khi bạn có bị kích thích chỉ bằng cách xem đối tác của mình làm điều gì đó (phi tình dục) mà họ giỏi, hoặc bằng mùi của họ, hoặc khi bạn cảm thấy “ham muốn” tình dục? Bạn có bị kích thích bởi những tình huống mới không? Bạn có cảm thấy bị kích thích bởi những tưởng tượng không?

Không thực sự, chết tiệt, không, và… tưởng tượng gì vậy?

SE thấp của Camilla. Điều này không có nghĩa là cô ấy không quan tâm đến tình dục; điều đó có nghĩa là não của cô ấy cần rất nhiều kích thích để vượt qua ngưỡng ham muốn tình dục tích cực.

Tôi hỏi về cực khoái.

“Số lượng ít và đến chậm,” cô nói, “và chúng dường như không đáng để nỗ lực.” Cô ấy thấy mình đạt cực khoái một cách đáng tin cậy nhất khi sử dụng máy rung và điều đó hoàn toàn hợp lý - rung động cơ học có thể mang lại cường độ kích thích mà không có kích thích hữu cơ nào có thể sánh được. Nhưng đối với cô, cực khoái đôi khi chỉ là một sự xao lãng hơn là mục tiêu trong quan hệ tình dục. Cô ấy thích ở bên bạn đời, thích chơi đùa và khám phá. Nhưng đôi khi cô ấy cũng thấy vui vẻ khi nấu ăn với anh ấy cũng như khi quan hệ tình dục.

Cô nói: “Henry không phải là chàng trai có ham muốn tình dục nhất trên thế giới. (Henry là chồng cô ấy. Anh ấy là một chàng trai siêu tử tế.) “Nhưng anh ấy sẽ thích nếu tôi chủ động quan hệ tình dục thường xuyên hơn một chút. Đây có phải là điều mà một người có thể thay đổi được không?”

Vâng, đúng vậy.

Một phần giải pháp của Camilla nằm ở chương 3, nhưng chúng ta sẽ phải đợi đến chương 7 mới đi vào trọng tâm của nó.

## khác với các cô gái… đôi khi

Nếu bạn phải đoán xem nhóm nào, nam hay nữ, có SE trung bình cao hơn—máy gia tốc nhạy hơn—bạn sẽ chọn nhóm nào?

Đàn ông phải không? Chuẩn rồi. Ở cấp độ dân số, trung bình, nam giới có bộ phận tăng tốc nhạy cảm hơn.[10](#10_10)

Và nhóm nào có SI cao hơn – phanh nhạy hơn?

Ờ-huh. Nhìn chung, phụ nữ có xu hướng có hệ thống phanh nhạy cảm hơn.

Nhưng hãy nhớ ở chương 1 chiều cao khác nhau như thế nào giữa nam và nữ, nhưng nó lại khác nhau trong mỗi nhóm hơn là giữa các nhóm? Phụ nữ nói riêng khác nhau về hệ thống phanh và chân ga. Nhiều. Hãy hỏi hàng nghìn phụ nữ về tần suất lý tưởng mà họ muốn quan hệ tình dục và câu trả lời của họ sẽ từ không bao giờ đến nhiều lần trong ngày và tất cả những câu trả lời đó đều bình thường.

Một sự khác biệt quan trọng hơn mức độ nhạy cảm của chân ga và phanh ở nam và nữ là mối quan hệ của hai cơ chế này với các khía cạnh khác của tâm lý nam và nữ - đặc biệt là tâm trạng và sự lo lắng.

Ví dụ, khoảng 10 đến 20 phần trăm cả nam và nữ đều cho biết họ có hứng thú tình dục tăng lên khi họ lo lắng hoặc chán nản.[11](#11_10)Nhưng một chàng trai muốn quan hệ tình dục nhiều hơn khi lo lắng hoặc chán nản có thể có hệ thống phanh kém nhạy cảm hơn. Một người phụ nữ muốn quan hệ tình dục nhiều hơn khi lo lắng hoặc chán nản có thể có cơ chế tăng tốc nhạy cảm hơn.

Điều này cho chúng ta thấy rằng không chỉ có sự khác biệt ở cấp độ dân số về độ nhạy trung bình của phanh và chân ga giữa nam và nữ; dường như cũng có sự khác biệt trong mối liên hệ giữa hai hệ thống này với các hệ thống động lực khác trong não, đặc biệt là hệ thống phản ứng với căng thẳng. (Chúng ta sẽ thực sự đi sâu vào vấn đề này trong chương 4.)

Nhưng này, hãy nhìn xem: Thật quá dễ dàng để ẩn dụ sự khác biệt ở cấp độ dân số về phanh và chân ga, cách các thế hệ trước ẩn dụ bộ phận sinh dục của chúng ta. Giống như, “Phụ nữ dễ tắt và khó bật.” Hoặc “Phụ nữ ít ham muốn tình dục hơn nam giới”. Như chúng ta sẽ thấy trong các chương tiếp theo, thực tế không hề giống như vậy – đối với hầu hết mọi người, phản ứng tình dục phụ thuộc nhiều vào bối cảnh cũng như cơ chế não bộ.

Hệ thống phanh và chân ga của riêng bạn cũng như mối quan hệ của chúng với tâm trạng hoặc sự lo lắng của bạn là duy nhất và riêng biệt. Mục tiêu của việc hiểu hệ thống phanh và chân ga của bạn không phải là để hiểu “đàn ông như thế nào” hay “phụ nữ như thế nào”, mà là để hiểu bạn như thế nào. Độc đáo, có tiềm năng tuyệt vời.

## điêu gi lam bạn Hưng thu?

Bồn tắm khổng lồ, đẹp đẽ ở phòng B và B

Chứng kiến ​​người bạn đời đưa bọn trẻ đi ngủ

“Chém hư cấu” của Harry Potter và Draco Malfoy

Ảo tưởng về việc quan hệ tình dục ở nơi công cộng

Thực raquan hệ tình dục ở nơi công cộng

Không ai sinh ra đã có phản ứng tình dục với bất kỳ điều nào trong số này, nhưng đó đều là những điều mà phụ nữ đã bảo tôi hãy bật chúng lên. Mô hình điều khiển kép giải thích rõ ràng cách não phản ứng với các kích thích để tăng hoặc giảm sự hưng phấn của bạn. Bộ não nhận thấy các kích thích liên quan đến tình dục (như tưởng tượng hoặc bạn tình hấp dẫn) và các mối đe dọa tiềm ẩn (như khán giả không được đánh giá cao) và gửi tín hiệu tương ứng; hưng phấn tình dục là một quá trình kép gồm bật và tắt. Nhưng điều đó không cho chúng ta biết bất cứ điều gì về cách bộ não của bạn tìm ra điều gì được coi là kích thích liên quan đến tình dục hoặc mối đe dọa tiềm ẩn.

Quá trình tìm hiểu thế nào là liên quan đến tình dục và đâu là mối đe dọa hoạt động giống như học một ngôn ngữ. Tất cả chúng ta đều sinh ra với khả năng bẩm sinh có thể học bất kỳ ngôn ngữ nào của con người, nhưng chúng ta không học một ngôn ngữ ngẫu nhiên, phải không? Nếu bạn lớn lên được bao quanh bởi những người chỉ nói tiếng Anh, bạn sẽ không thể nói tiếng Pháp khi đến trường mẫu giáo. Bạn học ngôn ngữ xung quanh bạn.

Tương tự như vậy, bạn học ngôn ngữ tình dục mà bạn được bao quanh. Cũng như không có ngôn từ bẩm sinh, dường như cũng không có những kích thích tình dục bẩm sinh. Điều khiến chúng ta hứng thú (hoặc tắt) đều được học từ văn hóa, giống như cách trẻ em học từ vựng và giọng điệu từ văn hóa.

Tôi sẽ minh họa điều này bằng ba nghiên cứu về chuột từ phòng thí nghiệm của nhà nghiên cứu Jim Pfaus.

Hãy tưởng tượng bạn là một con chuột thí nghiệm đực. Mẹ bạn nuôi dạy bạn mọi thứ mà một con chuột non cần, bình thường và khỏe mạnh. Ngoài sự phát triển khỏe mạnh, bình thường đó, các nhà nghiên cứu còn huấn luyện bạn liên kết mùi chanh với hoạt động tình dục.[12](#12_9)Thông thường, chanh có ý nghĩa quan trọng đối với tình dục của chuột cũng như đối với tình dục của con người: không có gì cả. Nhưng bạn đã được huấn luyện để liên kết chanh và tình dục trong não mình. Vì vậy, khi bạn gặp hai con chuột cái dễ tiếp thu, một trong số chúng có mùi giống một con chuột cái khỏe mạnh, dễ tiếp thu và con còn lại có mùi giống một con chuột cái khỏe mạnh, dễ tiếp thu cộng với chanh, bạn sẽ thích con có mùi chanh hơn—và bởi “thích hơn,” ý tôi là bạn sẽ giao hợp với cả hai con cái, nhưng 80% lần xuất tinh của bạn sẽ là với bạn tình chanh và chỉ khoảng 20% ​​lần xuất tinh của bạn là với bạn tình không chanh. Máy gia tốc tình dục chuột của bạn biết được rằng chanh có liên quan đến tình dục, vì vậy đối tác có chanh sẽ tác động vào máy gia tốc của bạn nhiều hơn.

Hãy xem xét một thí nghiệm khác. Lần này, hãy tưởng tượng rằng anh trai của bạn được nuôi dưỡng theo cách bình thường, khỏe mạnh, không có chanh. Nhưng trong cơ hội đầu tiên để giao hợp với một con cái dễ tiếp thu, các nhà nghiên cứu đã đặt nó vào một chiếc dây nịt dành cho loài gặm nhấm, một chiếc áo khoác nhỏ thoải mái.[13](#13_9)

Nếu anh trai của bạn mặc chiếc áo khoác chuột nhỏ của mình trong lần đầu giao cấu với con cái dễ tiếp thu, thì lần tiếp theo anh ấy ở với một con cái dễ tiếp thu nhưng không mặc áo khoác, anh ấy sẽ thực sự tự kiềm chế. Phanh của anh ấy sẽ tiếp tục được giữ nguyên vì trong trải nghiệm đầu tiên đó, não anh ấy đã học được rằng “áo khoác + phụ nữ đang động dục = thời điểm gợi cảm”. Nó không chỉ học đơn giản là “phụ nữ trong thời kỳ động dục = sexytimes”.

Điều mà hai thí nghiệm này cho chúng ta thấy là cả chân ga và phanh đều học cách phản ứng dựa trên kinh nghiệm. Cả chanh lẫn áo khoác đều không phải là bẩm sinh; cả hai đều đã được học.

Nhưng nó thậm chí còn cơ bản hơn:

Bây giờ hãy tưởng tượng một lần nữa rằng bạn là một con chuột thí nghiệm đực, được mẹ bạn nuôi dưỡng khỏe mạnh và hạnh phúc. Sau đó, khi bạn đến tuổi vị thành niên và vẫn còn “ngây thơ về mặt tình dục” (hay còn gọi là trinh nữ), những người thử nghiệm sẽ giới thiệu cho bạn một con chuột cái đang động dục. Điều này gần như gợi tình đối với một con chuột đực trong chuyến phiêu lưu đầu tiên của mình! Nhưng các nhà nghiên cứu không cho bạn cơ hội giao cấu với cô ấy.[14](#14_9)Bạn thực sự không bao giờ có thể quan hệ tình dục với người phụ nữ sẵn sàng và sẵn sàng này.

Kết quả: Bạn không hình thành sở thích mùi của một phụ nữ có khả năng sinh sản tốt hơn mùi của một phụ nữ hiếm muộn hoặc thậm chí của một người đàn ông khác. Nó đòi hỏi trải nghiệm gợi cảm (tức là giao cấu) để dạy cho bộ não của chuột đực rằng con cái đang động dục là “liên quan đến tình dục”. Bản năng cố gắng giao cấu vẫn còn đó và anh ta sẽ cố gắng giao cấu với mọi người - nhưng nếu không có kinh nghiệm, anh ta không thể học cách biến bản năng đó thành hành động thành công.

Điều bẩm sinh là cơ chế mà quá trình học tập này diễn ra: máy gia tốc và phanh gấp và khả năng học hỏi thông qua kinh nghiệm và liên kết. Nhưng chuột cần có kinh nghiệm để dạy cho phanh và chân ga của chúng biết thế nào là mối đe dọa và thế nào là liên quan đến tình dục.

Trong môi trường tự nhiên của chuột, bên ngoài phòng thí nghiệm, anh ta sẽ không bao giờ cần áo khoác để cảm thấy gợi cảm và mùi chanh sẽ không khiến anh ta xuất tinh. Những con chuột học được những điều này bởi vì con người đã tạo ra một môi trường có những đặc điểm nổi bật trong môi trường tình dục của chúng. Nhưng ngay cả những điều bạn cho là bẩm sinh – những con chuột cái có khả năng sinh sản – cũng phải được học bằng kinh nghiệm.

“Nhiều năm đấu tranh.”

Đó là cách Merritt mô tả đời sống tình dục của mình. Sau khi cô ấy tốt nghiệp, chúng tôi trở thành bạn bè, đó là lúc cô ấy nói với tôi rằng điều quan trọng nhất mà cô ấy đã học được từ lớp tôi là phanh cũng như chân ga. Nó giúp cô hiểu tại sao cô lại cảm thấy ham muốn tình dục… nhưng dường như nó đã bị mắc kẹt. Cô nhận ra mình có hệ thống phanh nhạy cảm: Mọi thứ phải “vừa phải” thì cô mới có thể bị kích thích và cô cần có sự tin tưởng hoàn toàn vào đối tác của mình. Và cô ấy lo lắng về tình dục khi đang quan hệ. Cô gọi đây là “bộ não ồn ào”.

“Đúng, SI hoàn toàn cao. Tiếng ồn đó là tiếng phanh tình dục của bạn, nói một cách ẩn dụ là tiếng kêu rít,” tôi nói. “Nó sẽ giải thích cảm giác 'cối xay gió trên vách đá' mà bạn đã mô tả cho tôi một triệu năm trước—chân ga và phanh của bạn được kích hoạt cùng một lúc.”

Với hệ thống phanh nhạy cảm, hệ thống thúc đẩy tình dục của Merritt có nguy cơ cao nhất gặp phải các vấn đề về ham muốn, hưng phấn và cực khoái — và cô ấy đã phải vật lộn với cả ba điều này vào một thời điểm nào đó trong đời, cô ấy nói với tôi. Gần đây, đó là cực khoái.

“Tôi có thể đến rất gần và rồi cứ như thể có tất cả tiếng ồn này trong đầu tôi vậy.”

Cô ấy có một mối quan hệ tuyệt vời, cô ấy và bạn tình của mình quan hệ tình dục đầy yêu thương và vui tươi một cách khá thường xuyên, nhưng nút thắt hưng phấn bên trong cô ấy và sau đó cực khoái không còn ở đó đối với cô ấy, và sau đó cô ấy cảm thấy thất vọng, và về cơ bản tình dục đang trở thành rắc rối hơn là niềm vui. Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về nguyên nhân thách thức của Merritt trong chương 4 và nhiều điều thú vị về giải pháp trong chương 8.

## bạn có thể thay đổi bộ não của bạn?

Nếu một phụ nữ đang gặp khó khăn trong tình dục, mô hình kiểm soát kép yêu cầu chúng ta đặt bốn câu hỏi:

* Máy gia tốc của cô ấy nhạy đến mức nào?
* Cái gì đang kích hoạt nó?
* Phanh của cô ấy nhạy đến mức nào?
* Cái gì đang đánh họ vậy?

Cho đến chương này, bạn là một nhà nghiên cứu tình dục vào những năm 60, và bạn là một con chuột thí nghiệm đực có niềm đam mê chanh. Bây giờ hãy tưởng tượng bạn là một nhà giáo dục giới tính, được trang bị mô hình kiểm soát kép để giúp mọi người hiểu cách thức hoạt động của hoạt động tình dục của họ. Mọi người hỏi bạn những câu hỏi đầy bực bội, không hài lòng với cơ chế phản ứng tình dục của họ - nó không hoạt động theo cách họ muốn hoặc mong đợi và họ muốn thay đổi nó.

Vậy chúng ta có thể thay đổi nó được không?

Câu trả lời có hai phần, cả hai đều quan trọng như nhau.

Đầu tiên, chân ga và phanh là những đặc điểm bẩm sinh của bạn ít nhiều ổn định theo thời gian và cho đến nay, biến số duy nhất dường như có tác động là đặc điểm của đối tác (xem chương 3).[15](#15_7)Tuy nhiên, nhìn chung, có vẻ như chúng ta không thể làm gì nhiều để cố tình thay đổi cơ chế trong não của bạn.

Và dù sao đi nữa, độ nhạy của chân ga và phanh của hầu hết mọi người đều ở mức “trung bình”—không quá nhạy cũng như không nhạy đến mức có vấn đề. Việc thay đổi chân ga và phanh nếu bạn đang ở mức trung bình thậm chí còn không được mong muốn.

Nhưng còn phần thứ hai của câu trả lời: Bạn có thể không thay đổi được cơ chế đó, nhưng bạn có thể thay đổi cách cơ chế phản hồi. Bạn có thể thường xuyên thay đổi những gì phanh coi là mối đe dọa tiềm ẩn và bạn có thể giảm bớt những mối đe dọa đó, như mang thai ngoài ý muốn, STI, căng thẳng, v.v.

Bạn cũng có thể thay đổi những gì máy gia tốc của bạn coi là liên quan đến tình dục và bạn có thể tăng những thứ liên quan đến tình dục trong cuộc sống của mình. Nói cách khác, bạn có thể thay đổi bối cảnh - hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong của bạn. Lý do và cách thức của những thay đổi này là chủ đề chính của ba chương tiếp theo, nhưng đây là phiên bản ngắn:

Bạn biết rằng hầu như không có gì phản ứng của chân ga và phanh là bẩm sinh; não của bạn đã học cách liên kết các kích thích cụ thể với sự kích thích hoặc ức chế. Thông qua quá trình “điều chỉnh” bối cảnh của bạn—cả bộ não và môi trường của bạn—bạn có thể phát huy tối đa tiềm năng tình dục của mình.

Tôi nghĩ Laurie, với ham muốn thấp, có thể có SI cao. Chúng tôi đã viết một danh sách những thứ kích hoạt hệ thống phanh của cô ấy: con cái, công việc toàn thời gian với một ông chủ tồi, bố mẹ cô ấy - chưa kể đến những thay đổi của cơ thể cô ấy kể từ khi mang thai, điều này khiến cô ấy không vui, và cô ấy cũng cảm thấy không vui về cảm giác đó. không hạnh phúc, bởi vì nữ quyền trong cô đã khiến cô tự đánh giá mình vì không thể buông bỏ lý tưởng văn hóa tùy tiện và chỉ Yêu cơ thể mình. Ồ, và còn nữa? Cô ấy đang quay trở lại trường học để lấy bằng thạc sĩ. Vì vậy, không có vấn đề lớn.

Cô ấy không có hệ thống phanh đặc biệt nhạy cảm - cô ấy có rất nhiều thứ liên tục gây áp lực lên những chiếc phanh rất trung bình.

“Chỉ cần nhìn thấy tất cả những điều này được viết ra thôi cũng khiến tôi cần được mát-xa,” cô rên rỉ.

“Vậy hãy nhờ Johnny mát-xa cho bạn nhé,” tôi gợi ý.

“Chắc chắn rồi, và sau đó tôi cảm thấy có lỗi nếu chúng tôi không quan hệ tình dục sau đó.”

“Ồ, hiểu biết sâu sắc đấy! Thêm điều đó vào danh sách những điều khiến bạn phải dừng lại: cảm giác như bạn phải quan hệ tình dục.”

Cô ấy đã làm. Và đó là lúc tôi thấy đèn bật sáng cho cô ấy. Cô ấy nói, “Vì vậy, tất cả đồ chơi và trò chơi đều nhấn ga, nhưng đồng thời, tất cả những thứ trong cuộc đời tôi đều nhấn phanh trong não tôi… và việc bạn nhấn ga mạnh đến mức nào nếu phanh là không quan trọng. trên sàn. Huh."

"Phải."

“Vậy làm cách nào để tôi ngừng đạp phanh?”

Câu hỏi triệu đô.

Câu trả lời ngắn gọn là: Giảm căng thẳng, yêu thương cơ thể của bạn và loại bỏ những ý tưởng sai lầm về cách tình dục “được cho là” có tác dụng, để tạo không gian trong cuộc sống của bạn cho cách tình dục thực sự hoạt động.

Câu trả lời đầy đủ là… phần còn lại của cuốn sách này.

Đề nghị của tôi với Laurie là hãy ngừng cố gắng khiến bản thân muốn quan hệ tình dục trong một thời gian. Loại bỏ áp lực hiệu suất.

Dù sao thì cô ấy cũng đã không làm theo lời khuyên của tôi - không phải ngay lập tức. Thay vào đó, điều cô ấy cố gắng là một sự thay đổi thông minh trong bối cảnh, đó chính là nội dung của chương tiếp theo.

Nói theo cách ẩn dụ về khu vườn mà tôi đã sử dụng ở chương 1, bộ tăng tốc và phanh là đặc điểm của đất trong khu vườn của bạn. Bộ phận sinh dục cũng như phần còn lại của cơ thể và bộ não của bạn cũng vậy. Độ nhạy bẩm sinh của chân ga và phanh ảnh hưởng đến cách khu vườn của bạn phát triển—loài thực vật nào sẽ phát triển, bạn có thể trồng chúng với mật độ dày đặc như thế nào—nhưng các yếu tố khác ít nhất cũng có thể có ảnh hưởng nhiều như vậy. Nước, ánh nắng mặt trời, lựa chọn loại cây, thậm chí cả việc bổ sung phân bón - nói cách khác, mọi thứ từ căng thẳng, tình yêu, niềm tin đến máy rung - đều có thể ảnh hưởng đến sự phong phú của khu vườn của bạn. Bạn không thể thay đổi đất nhưng bạn có thể cải tạo đất và đưa ra những quyết định thông minh về cách quản lý nó.

Và đó chính là nội dung của chương 3.

## tl;dr

* Bộ não của bạn có một “máy gia tốc” tình dục đáp ứng với kích thích “liên quan đến tình dục” - bất cứ điều gì bạn nhìn, nghe, ngửi, chạm, nếm hoặc tưởng tượng rằng não của bạn đã học cách liên kết với hưng phấn tình dục.
* Bộ não của bạn cũng có những chiếc “phanh” tình dục để phản ứng lại những “mối đe dọa tiềm tàng”—bất cứ điều gì bạn nhìn, nghe, ngửi, chạm, nếm hoặc tưởng tượng mà não bạn hiểu là lý do chính đáng để không bật ngay bây giờ. Đây có thể là bất cứ điều gì từ STI và mang thai ngoài ý muốn cho đến các vấn đề về mối quan hệ hoặc danh tiếng xã hội.
* Hầu như không có sự kích thích hay đe dọa “bẩm sinh” nào liên quan đến tình dục; máy gia tốc và phanh của chúng ta học hỏi khi nào nên phản ứng thông qua kinh nghiệm.
* Mọi người khác nhau về mức độ nhạy cảm của phanh và chân ga. Làm bài kiểm tra nhỏ[trang 54](#page_54)để tìm hiểu mức độ nhạy cảm của bạn—và hãy nhớ rằng hầu hết mọi người đều đạt điểm ở mức trung bình và tất cả các điểm đều ở mức bình thường.

# ba

bối cảnh

VÀ “MỘT CHUỖI” (ĐỂ THỐNG TRỊ TẤT CẢ) TRONG NÃO CẢM XÚC CỦA BẠN

Bạn sẽ thích Henry nếu gặp anh ấy - anh ấy lịch sự, có nụ cười ngọt ngào và giọng nói nhẹ nhàng, đẹp trai, hơi cổ điển. Anh ta đứng dậy khi một người phụ nữ bước vào phòng. Henry gần như lập dị như Camilla, vợ anh ấy. Đêm thứ sáu lý tưởng của họ liên quan đến Người định cư Catan, bất cứ thứ gì của Joss Whedon, hoặc Những lá bài chống lại loài người—hoặc có thể cả ba.

Và họ có đời sống tình dục tốt đẹp, anh ấy và Camilla. Henry gần như luôn là người khởi xướng, và mặc dù anh ấy chắc chắn thích trở thành đối tượng theo đuổi tình dục của vợ mình, anh ấy là một chàng trai dễ tính và cảm thấy may mắn khi có một người bạn đời có chung khiếu hài hước và nhu cầu đi vệ sinh như anh ấy. luôn được giữ ngăn nắp. Họ là những người yêu cẩn thận, chu đáo và sống nội tâm.

Khi họ gặp nhau lần đầu—ý tôi là, khi họ gặp mặt trực tiếp lần đầu tiên, không bao gồm những tuần tán tỉnh trực tuyến—mắt họ chạm nhau và cả hai ngay lập tức thốt lên, “Đúng vậy. Đây chính là nó. Bạn là nó.

Nhưng họ là những người cẩn thận, chu đáo và thực hiện mọi việc một cách chậm rãi.

Họ nói với nhau: “Tôi chưa thực sự sẵn sàng cho một mối quan hệ. Chúng ta chỉ nên là bạn bè thôi.”

Và họ gật đầu trịnh trọng với nhau.

Và họ đã trở thành bạn bè.

Trong một năm.

Dần dần, Henry bắt đầu tán tỉnh cô. Anh ấy mang đến những bông hoa… làm từ Lego. Anh ấy đã ủy quyền cho họa sĩ webcomic yêu thích của cô ấy vẽ một bức chân dung về cô ấy. Anh ấy đã viết kịch bản RPG cho cô ấy. Anh ấy đeo cà vạt. Anh nắm tay cô.

Vào thời điểm họ hôn nhau, cả hai đều đã yêu nhau - mặc dù cả hai đều chưa nói ra điều đó. Và vào thời điểm họ làm tình lần đầu tiên, họ đã hiến dâng cuộc đời mình cho nhau, và họ đã nói đi nói lại với nhau như vậy, những lời thì thầm khẩn thiết trong bóng tối.

Bạn nên nhớ, Camilla là một phụ nữ có SE thấp - cô ấy đại diện cho khoảng 4-8% phụ nữ có độ nhạy cảm với các kích thích liên quan đến tình dục khá thấp.[1](#1_11) Thế nhưng vào ngày cô ấy kết hôn, ôi, cô ấy thật nhạy cảm.

Năm năm sau… không nhiều lắm.

Cô ấy nói với tôi, “Trước đây, tôi đang ở trong bếp và anh ấy tiến đến phía sau tôi và bắt đầu hôn vào cổ tôi và tôi như tan chảy ngay lập tức. Nhưng bây giờ anh ấy cũng sẽ làm điều tương tự và tôi sẽ nói, 'Tôi đang cố gắng nấu bữa tối.' Tôi không hiểu bây giờ mình bị sao nữa.”

“Không có gì sai cả, bối cảnh chỉ khác thôi,” tôi nói.

"Nó khác biệt như thế nào? Tôi vẫn yêu anh ấy nhiều như ngày chúng tôi kết hôn; Có vẻ như tôi đã làm trống 'thùng chứa dục vọng' của mình. Người ta có 'thùng chứa dục vọng' có thể rỗng được không?

“Không… à… đại loại vậy? Không thực sự. Nó không phải là một cái bể chứa mà là… một… một cơn mưa rào,” tôi nói. “Một vòi hoa sen đôi khi có rất nhiều nước nóng, áp lực nước và vòi sen rất lớn, còn những lúc khác hầu như không có áp lực nước hoặc vòi sen bị dính đầy schmutz. Bạn luôn có thể đi tắm, nhưng tất cả những yếu tố bối cảnh này đều ảnh hưởng đến việc lần tắm đó tuyệt vời hay khó chịu ”.

"Yếu tố hoàn cảnh. Vậy đó là gì trong cuộc sống thực? Nến và hoa?” Cô ấy đang nhăn mặt. “Cởi áo rách?”

“Đó là những hoàn cảnh. Tình huống. Đó là một phần của nó, nhưng khi tôi nói 'bối cảnh', tôi cũng muốn nói đến trạng thái não bộ.”

"Ồ!" cô ấy nói, rạng rỡ hơn. “Nghe thú vị hơn nhiều so với nến.”

Nó là. Và đó chính là nội dung của chương này: làm thế nào để có được nước nóng và dễ chịu cũng như tăng áp lực nước.

Trong nghiên cứu khảo sát về “các dấu hiệu của các yếu tố ham muốn tình dục”, Katie McCall và Cindy Meston đã hỏi phụ nữ điều gì đã khiến họ kích thích và nhận thấy rằng kết quả được chia thành bốn loại chung.[2](#2_11)

Dấu hiệu gắn kết tình yêu/cảm xúc, chẳng hạn như cảm nhận được tình yêu, sự an toàn, sự cam kết, sự gần gũi về mặt tình cảm, sự bảo vệ và hỗ trợ trong mối quan hệ của bạn và cảm nhận được “sự quan tâm đặc biệt” từ đối phương. Ví dụ: Một người phụ nữ kể cho tôi nghe câu chuyện cực kỳ lãng mạn về một người bạn trai đã bay nửa vòng trái đất để gây bất ngờ cho cô ấy nhân dịp kỷ niệm hai năm ngày hẹn hò của họ. Nói về sự gần gũi, cam kết và sự quan tâm đặc biệt. Vâng, người đàn ông đó đã bị sa thải.

Tín hiệu rõ ràng/khiêu dâm, chẳng hạn như xem một bộ phim gợi cảm, đọc một câu chuyện khiêu dâm, xem hoặc nghe thấy người khác quan hệ tình dục, đoán trước việc quan hệ tình dục, biết đối tác của bạn ham muốn bạn hoặc nhận thấy phản ứng tình dục của chính bạn hoặc của đối tác. Ví dụ: Một người phụ nữ ở độ tuổi đôi mươi kể cho tôi nghe về một lần cô ấy thức dậy vào lúc nửa đêm trong căn hộ của bạn trai vì tiếng hàng xóm đang quan hệ tình dục ở tầng trên. Tiếng rít và càu nhàu nhịp nhàng ngay lập tức khiến cô phấn khích. Cô hôn bạn trai mình tỉnh táo và họ cùng lắng nghe, sau đó quan hệ tình dục nhanh chóng và mãnh liệt.

Tín hiệu thị giác/khoảng cách, chẳng hạn như nhìn thấy một đối tác tiềm năng hấp dẫn, ăn mặc đẹp, có thân hình săn chắc và rất tự tin, thông minh và đẳng cấp. Ví dụ: Một người bạn từng nói với tôi một cách hùng hồn: “Cái cổ tay áo sơ mi trắng lộ ra dưới lớp áo vest là sao?” Tôi gợi ý, “Có lẽ là dấu hiệu của địa vị xã hội?” Và cô ấy nói thêm, “Điều đó và việc chải chuốt. Một người đàn ông có còng trắng tinh là một người đàn ông có làn da thơm ngon.”

Tín hiệu lãng mạn/ngầmbao gồm các hành vi thân mật như khiêu vũ gần gũi, dùng chung bồn tắm nước nóng hoặc mát-xa hoặc những động chạm thân mật khác (như chạm vào mặt hoặc tóc), ngắm hoàng hôn, cười hoặc thì thầm với nhau hoặc ngửi mùi dễ chịu. Ví dụ: Một người phụ nữ ở độ tuổi ba mươi nói với tôi rằng cô ấy và chồng đang tiết kiệm để sửa sang lại phòng tắm sau khi họ nhận ra rằng lý do khiến cô ấy rất ham muốn tình dục khi họ đi nghỉ là vì họ mất nhiều thời gian và nóng bỏng (theo mọi nghĩa). ) cùng nhau tắm trong bồn tắm khổng lồ ở B và B nơi họ ở. Tắm nhiều hơn, quan hệ tình dục nhiều hơn.

Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, nhưng thật tuyệt vời khi có dữ liệu để hỗ trợ trực giác của chúng ta: Sự kết hợp giữa các tín hiệu gợi tình và lãng mạn làm tăng ham muốn ở phụ nữ. Công trình của McCall và Meston cho chúng ta biết điều gì kích hoạt máy gia tốc.

Trong một loạt chín nhóm tập trung với 80 phụ nữ, Cynthia Graham, Stephanie Sanders, Robin Milhausen và Kimberly McBride đã liệt kê những suy nghĩ của phụ nữ về những điều khiến họ hứng thú hoặc “kiềm chế”.[3](#3_11)Các nhà nghiên cứu này đã tìm thấy những chủ đề có điểm tương đồng thú vị với công việc của McCall và Meston. Dưới đây là các chủ đề, kèm theo trích dẫn của những người tham gia nghiên cứu để minh họa cho từng chủ đề:

* Cảm nhận về cơ thể của một người. “Tôi dễ cảm thấy bị kích thích hơn nhiều khi tôi cảm thấy thực sự thoải mái với bản thân… không dễ cảm thấy bị kích thích khi tôi không cảm thấy hài lòng về bản thân và cơ thể mình.”
* Mối quan tâm về danh tiếng. “Đang độc thân và bạn biết đấy, muốn quan hệ tình dục với người khác và nghĩ 'được rồi, mình có làm quá không?' hoặc 'tôi sẽ không đủ sao?' hoặc 'họ sẽ nghĩ gì về tôi vì tôi đang làm những việc này?'…”
* Đạp phanh. “Tôi nghĩ có vẻ như bạn có một số khuynh hướng và sau đó bạn nói, 'đợi một chút, bạn không thể làm điều đó', bạn đang có một mối quan hệ hoặc anh chàng đó là kẻ thua cuộc… và đột nhiên bạn chỉ [ nghĩ] 'được rồi, được rồi, quên nó đi, tôi không thể. Đó là một ý tưởng tồi’ và hãy tránh xa nó.”
* Mang thai/tránh thai ngoài ý muốn. “Mang thai ngoài ý muốn là một bước ngoặt lớn và nếu bạn ở cùng một người bạn đời dường như không quan tâm đến điều đó thì điều đó thực sự giống như một mối nguy hiểm.”
* Cảm giác được mong muốn so với cảm giác được đối tác sử dụng. “Tôi thích khi [đàn ông] vuốt ve không chỉ những bộ phận cơ thể bị kích thích tình dục mà chỉ như cánh tay của bạn… cảm giác như anh ấy đang bao bọc bạn và đánh giá cao toàn bộ cơ thể bạn.”
* Cảm giác được đối tác “chấp nhận”. “Ngay cả với người chồng thứ hai của tôi, và chúng tôi đã ở bên nhau 16 năm, anh ấy vẫn không chấp nhận những phản ứng tình dục của tôi… Tôi gây ồn ào hoặc [với] cách đạt cực khoái yêu thích của tôi, anh ấy cảm thấy bị bỏ rơi… Đó mới chỉ là khởi đầu của chỉ thực sự tắt.
* Phong cách tiếp cận/bắt đầu và thời điểm. “'Trò chơi' của anh ấy... bạn biết đấy, người đàn ông đó tiếp cận bạn như thế nào, làm thế nào anh ấy khiến tôi nói chuyện với anh ấy lâu hơn khoảng năm phút?… [Đó là] cách anh ấy thực hiện nó."
* Tâm trạng tiêu cực. “Nếu bạn rất khó chịu với bạn tình dự định của mình, nếu bạn rất khó chịu với anh ấy về điều gì đó, thì không đời nào bạn sẽ bị kích thích.”

Hai nghiên cứu này giúp chúng ta bắt đầu hiểu rằng ham muốn tình dục của phụ nữ phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố. Khi chúng tôi hỏi họ, “Điều gì khiến bạn có tâm trạng?” phụ nữ nói với chúng tôi:

* Có một đối tác hấp dẫn, tôn trọng họ và chấp nhận con người thật của họ
* Cảm thấy tin tưởng và yêu mến trong mối quan hệ của họ
* Tự tin và khỏe mạnh - cả về cảm xúc và thể chất
* Cảm thấy được đối tác mong muốn, được tiếp cận theo cách khiến họ cảm thấy đặc biệt
* Các tín hiệu khiêu dâm rõ ràng, như khiêu dâm hoặc khiêu dâm, hoặc nghe hoặc nhìn thấy người khác quan hệ tình dục

Nhưng những câu trả lời này cũng cho chúng ta biết điều gì, còn tùy. Một người phụ nữ cảm thấy tự tin vào bản thân và có mối quan hệ tuyệt vời với người bạn đời mà cô ấy yêu, tin tưởng và cảm thấy bị thu hút, vẫn có thể không muốn quan hệ tình dục nếu cô ấy bị cúm, làm việc 70 giờ trong tuần đó hoặc thích cả hai. và bạn tình của cô ấy đã được tắm rửa sạch sẽ trước khi quan hệ và họ vừa mới đi làm vườn cùng nhau về.

Một điều nữa mà những câu trả lời này cho chúng ta biết là những gì phụ nữ nói trong các cuộc khảo sát và trong các nhóm tập trung không thể cho chúng ta biết mọi thứ xảy ra trong cuộc sống thực. Trong Khoa học về niềm tin, nhà nghiên cứu mối quan hệ John Gottman kể lại câu chuyện của những phụ nữ có mối quan hệ bị lạm dụng, trong đó họ thường là mục tiêu của bạo lực thể xác.[4](#4_11)Những người phụ nữ này đã làm anh và đối tác nghiên cứu của anh ngạc nhiên khi nói với họ rằng một số quan hệ tình dục tốt nhất mà họ đã thực hiện ngay sau khi thực hiện hành vi bạo lực. Và trong Phụ nữ muốn gì? Daniel Bergner mô tả Isabel, người không thể rơi vào trạng thái nóng nảy và khó chịu về người bạn trai đáng kính, đáng yêu của mình, tuy nhiên cô lại cảm thấy bị thu hút bởi một gã khốn nạn muốn cô ăn mặc rác rưởi và, cô biết, sẽ không bao giờ cam kết với một điều gì đó. mối quan hệ với cô ấy.[5](#5_11)Tôi đã nghe những câu chuyện tương tự từ nhiều phụ nữ và không có gì trong nghiên cứu này giải thích được điều đó. Không có gì cho chúng ta biết tại sao tình dục làm lành và chia tay lại nổi tiếng về cường độ.

Vì vậy, những gì mang lại?

Điều mang lại là mối quan hệ của cơ chế kiểm soát kép với nhiều hệ thống động lực khác của bạn. Những gì mang lại là bối cảnh.

Bối cảnh được tạo thành từ hai yếu tố: hoàn cảnh của thời điểm hiện tại—bạn đang ở bên ai, bạn đang ở đâu, tình huống đó mới lạ hay quen thuộc, rủi ro hay an toàn, v.v.—và trạng thái não bộ của bạn ở thời điểm hiện tại—cho dù bạn Bạn đang thư giãn hay căng thẳng, tin tưởng hay không, yêu thương hay không, ngay bây giờ, trong thời điểm này. Bằng chứng ngày càng rõ ràng là phản ứng tình dục của phụ nữ nhạy cảm hơn nam giới đối với bối cảnh, bao gồm các yếu tố tâm trạng và mối quan hệ, và phụ nữ khác nhau nhiều hơn về mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đó đến phản ứng tình dục của họ.[6](#6_9)

Vì vậy, chương này nói về bối cảnh: hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong não bộ của bạn có thể ảnh hưởng như thế nào đến khả năng đáp ứng tình dục của bạn.

Chúng ta sẽ bắt đầu với ý tưởng rằng trải nghiệm hoặc nhận thức của bạn về tất cả các loại cảm giác sẽ khác nhau, tùy thuộc vào một số yếu tố, bao gồm hoàn cảnh bên ngoài, tâm trạng, niềm tin và lịch sử cuộc sống. Sau đó, chúng ta sẽ đi sâu vào vấn đề cốt lõi tại sao điều này lại đúng và không thể thay đổi: Khi bộ não của bạn ở trạng thái căng thẳng, hầu hết mọi thứ đều được coi là mối đe dọa tiềm tàng. Và sau đó tôi sẽ chỉ cho bạn cơ chế cụ thể của não chi phối toàn bộ quá trình này. Hiểu được cơ chế này — tôi gọi nó là “Chiếc nhẫn chung” đầy cảm xúc của bạn — là yếu tố then chốt để tìm ra bối cảnh ảnh hưởng như thế nào đến khả năng đáp ứng tình dục của bạn.

Tôi muốn cảnh báo trước với bạn: Đây là chương khoa học và kỳ lạ nhất trong cuốn sách. Hãy phủi bụi suy nghĩ của bạn. Nó đáng giá. Phần thưởng là bất cứ khi nào bạn nghe ai đó phàn nàn, “Phụ nữ thật phức tạp - hôm qua cô ấy thích một thứ, hôm nay cô ấy muốn thứ hoàn toàn khác” hoặc tự hỏi, “Tại sao tôi không phản ứng như trước đây?” bạn sẽ có thể nói, “Bối cảnh! Những gì bạn muốn và thích những thay đổi dựa trên hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong của bạn.” Chương này sẽ cho bạn biết cách giải mã và hiểu ý nghĩa của nó.

Sự không hài lòng của Laurie với đời sống tình dục của cô không phải là kết quả của việc tăng tốc và phanh thử thách; đó là kết quả của một bối cảnh đầy thách thức. Nhưng cô ấy không thích đề nghị của tôi rằng cô ấy nên để mình không muốn quan hệ tình dục trong một thời gian. Đối với cô, điều đó giống như bỏ cuộc. Cô muốn ham muốn tình dục, và chết tiệt, cô sẽ thử.

Vì vậy, cô nghĩ về những khoảng thời gian trong quá khứ khi cô quan hệ tình dục vui vẻ và nhớ lại kỳ nghỉ kỷ niệm trước khi sinh con đặc biệt tuyệt vời tại một khách sạn sang trọng trên núi.

“A ha! Bối cảnh!" cô nghĩ vậy rồi cô cùng Johnny đặt chỗ và lên kế hoạch cho một chuyến đi để nối lại niềm đam mê.

Kế hoạch thất bại hoàn toàn. Lái xe rất dài và mệt mỏi, họ tranh cãi trên đường đến đó, và khi ăn tối xong, áp lực của sự mong đợi đã hoàn toàn áp đảo. Laurie cảm thấy mình như bị đóng cửa và cô chỉ nói không, không với mọi thứ. Cô tắm nước nóng, uống một ly rượu rồi đi ngủ. Johnny đã xem một bộ phim.

Và rồi đến sáng, cô cảm thấy quá tội lỗi về chuyện tối hôm trước để thử lại.

Vì vậy, ngay sau đó một buổi chiều, Laurie và Johnny ngồi xuống và cố gắng tìm hiểu xem điều gì đã có tác dụng trong chuyến đi đầu tiên bị thiếu trong lần thứ hai.

Chà, giờ đây toàn bộ cuộc sống của họ đã khác: Họ là cha mẹ, cô ấy có một công việc chán nản, cô ấy là sinh viên… Họ đã tái tạo hoàn cảnh bên ngoài chứ không phải bối cảnh.

“Tuyệt, vậy tất cả những gì cậu phải làm là nghỉ việc, bỏ học và bán Trevor cho rạp xiếc. Vấn đề đã được giải quyết,” Johnny trêu chọc. Mang tính xây dựng hơn, ông nói: “Có lẽ chúng ta đang nghĩ sai về vấn đề này. Có lẽ vấn đề là cảm giác như thế nào, hơn là chúng ta đang ở đâu hoặc chúng ta đang làm gì. Khi bạn nghĩ về cuộc ân ái tuyệt vời mà chúng ta đã có vào ngày kỷ niệm đó, bạn cảm thấy thế nào?”

Cô nghĩ về nó trong một phút.

Và rồi cô bật khóc.

Cô bắt đầu nói về việc cô yêu anh đến mức nào, cô dựa vào anh như thế nào để có được sự tỉnh táo trong một cuộc sống dường như được thiết kế đặc biệt để khiến cô phát điên, cô muốn cho anh thấy, không chỉ nói với anh rằng anh quan trọng với cô như thế nào, mà còn Mỗi khi cô ấy cân nhắc việc bắt đầu quan hệ tình dục, cô ấy chỉ cảm thấy bị choáng ngợp và choáng ngợp và cơ thể cô ấy như đóng chặt lại. Nỗi đau buồn vô hình tuôn chảy trong cô khi cô nói chuyện - đau buồn vì đã đánh mất khả năng tình dục của mình, nhưng cũng đau buồn vì cô đã mất đi sự bình yên trong tâm hồn, đã đánh mất ý thức về bản thân, không phụ thuộc vào vai trò mẹ, con gái, vợ, sếp, nhân viên, học sinh…

Và rồi, khi nỗi đau của cô vơi đi, họ đã có một cuộc ân ái tuyệt vời.

Sau đó, Laurie đến gặp tôi và nói, “Cái quái gì vậy?! Chúng tôi đi nghỉ lãng mạn, không có gì—tệ hơn là không có gì! Nhưng tôi khóc một cách xấu xí về việc tôi yêu anh ấy đến mức nào và cuộc sống của tôi mệt mỏi như thế nào, và chúng tôi đã có một cuộc ân ái nóng bỏng và bẩn thỉu. Cái bối cảnh này chẳng có ý nghĩa gì cả!”

Thế là tôi giải thích.

## cảm giác trong bối cảnh

Giả sử bạn đang tán tỉnh một người đặc biệt nào đó và họ bắt đầu cù bạn. Bạn có thể tưởng tượng ra một số tình huống thú vị phải không? Tán tỉnh. Có khả năng dẫn đến một số tân binh.

Bây giờ hãy tưởng tượng rằng bạn đang cảm thấy khó chịu với chính một người đặc biệt đó và họ cố gắng cù bạn.

Cảm giác thật khó chịu phải không? Giống như có thể bạn muốn đấm vào mặt người đó.

Đó là cùng một cảm giác, nhưng vì bối cảnh khác nhau nên nhận thức của bạn về cảm giác đó cũng khác.

Điều đó đúng với tất cả các lĩnh vực cảm giác của chúng ta. Một mùi có vẻ dễ chịu khi được dán nhãn “phô mai” có mùi khó chịu khi được dán nhãn “mùi cơ thể”.[7](#7_11)Cùng một mùi + bối cảnh khác nhau = nhận thức khác nhau. Tâm trạng cũng làm thay đổi nhận thức của bạn về mùi vị: cảm giác buồn bã, giống như khi bạn kết thúc một bộ phim ướt át, sẽ làm giảm khả năng nếm được chất béo trong thức ăn.[số 8](#8_11)

Điều đó cũng đúng trong tất cả các giác quan khác của bạn, không chỉ năm điều cơ bản bạn đã học ở trường tiểu học. Tất cả chúng ta đều từng trải nghiệm điều đó với khả năng cảm nhận nhiệt: Hãy tưởng tượng ô tô của bạn hết xăng cách trạm xăng một dặm, vào một ngày nóng như thiêu như đốt, như tắm hơi ẩm ướt. Bạn đi bộ hàng dặm trong không khí đầy bùn. Bạn đến trạm xăng có máy lạnh, lạnh đến 72 độ, và cảm giác như một luồng khí lạnh buốt, một sự giải tỏa mạnh mẽ khỏi cái nóng. Bây giờ, hãy tưởng tượng ô tô của bạn hết xăng ở cùng một nơi sáu tháng sau đó, và đó là một ngày lạnh buốt, gió buốt, và bạn phải lê bước một dặm đến trạm xăng. Chính cái nhiệt độ 72 độ đó giờ đây giống như một lò sưởi ấm lên, một sự xoa dịu mạnh mẽ khỏi cái lạnh nhức nhối. Bối cảnh.

Điều này cũng đúng đối với cảm giác cân bằng (cảm giác cân bằng): Bất kỳ ai xuống tàu sau chuyến hành trình kéo dài một tuần đều biết rằng bộ não của chúng ta thích nghi với chuyển động — bạn dành hai ngày để tự hỏi tại sao mặt đất lại chuyển động dưới chân mình. Cảm giác đau (cảm giác đau): Những người từng trải qua cơn đau nghiêm trọng sẽ có khả năng chịu đựng cơn đau cao hơn trong tương lai.[9](#9_11)Và cảm nhận thời gian (cảm giác về thời gian): Thời gian thực sự dường như trôi nhanh khi bạn đang vui vẻ—hay đúng hơn là khi bạn đang ở trạng thái “dòng chảy”.[10](#10_11)

Những thay đổi về nhận thức này không “chỉ diễn ra trong đầu bạn”. Những người được cho một loại thuốc sẽ giúp họ thư giãn và được thông báo rằng “Đây là loại thuốc sẽ giúp bạn thư giãn”, không chỉ cảm thấy thoải mái hơn so với những người dùng thuốc mà không có thông tin, họ còn có nhiều thuốc hơn trong cơ thể. huyết tương của họ.[11](#11_11)Bối cảnh thay đổi nhiều hơn cảm giác của bạn; nó có thể thay đổi thành phần hóa học trong máu của bạn.

Điều này cũng đúng với kích thích tình dục. Trong chương 2, tôi đã mô tả cách cơ chế điều khiển kép phản ứng với các kích thích liên quan đến tình dục hoặc mối đe dọa, đồng thời tôi đã nói về cách chúng ta biết được kích thích nào thuộc loại nào - bạn có nhớ con chuột cuồng chanh không? Nhưng cũng giống như mùi pho mát hay vị mỡ bị ảnh hưởng bởi trạng thái tinh thần của chúng ta và hoàn cảnh bên ngoài, việc một kích thích cụ thể được hiểu là liên quan đến tình dục hay là một mối đe dọa đều phụ thuộc vào bối cảnh mà chúng ta cảm nhận được nó.

Cù lét là một ví dụ về điều này. Xem đối tác của bạn làm việc nhà là một việc khác. Nếu bạn cảm thấy được hỗ trợ và kết nối tổng thể trong mối quan hệ của mình, thì việc nhìn thấy đối tác giặt quần áo có thể đóng vai trò là gợi ý cho những suy nghĩ khiêu dâm. Nhưng nếu bạn cảm thấy bực bội vì gần đây bạn làm quá nhiều việc nhà, thì việc nhìn thấy đối phương giặt giũ có thể khiến bạn cảm thấy thỏa mãn—“Đã đến lúc rồi!”—mà không cảm thấy gợi cảm.

Điều tương tự cũng xảy ra với việc có thứ gì đó phanh lại hay không. Ví dụ: mức độ kiềm chế tình dục của một người vì sợ STI sẽ thay đổi tùy thuộc vào khả năng lây nhiễm được nhận thức và tác động được nhận thấy của STI đó. Sử dụng bao cao su? Biết lịch sử sức khỏe và lịch sử tình dục của đối tác của bạn? Tin tưởng rằng cả hai bạn đều chung thủy một vợ một chồng? Ít đe doạ. Không có bao cao su? Không có lịch sử? Khả năng phản bội? Nhiều mối đe dọa hơn. Điều này cũng tương tự với các hậu quả xã hội: Thiệt hại tiềm tàng đối với địa vị xã hội, danh tiếng hoặc mối quan hệ của bạn đều đóng vai trò là mối đe dọa, tùy thuộc vào mức độ chúng có vẻ như thế nào và mức độ tiêu cực của chúng nếu chúng xảy ra.

Học cách nhận biết các bối cảnh làm tăng nhận thức của não bạn về thế giới như một nơi gợi cảm và có kỹ năng để tối đa hóa các bối cảnh gợi cảm, là chìa khóa để tăng sự thỏa mãn tình dục của bạn. Ở cuối chương này, bạn sẽ tìm thấy các bài tập giúp bạn suy nghĩ về những khía cạnh nào của bối cảnh ảnh hưởng đến nhận thức của bạn về cảm giác. Trên những bảng tính đó, bạn sẽ nhớ lại ba trải nghiệm tình dục tuyệt vời mà bạn đã có và ba trải nghiệm tình dục không mấy tuyệt vời, đồng thời suy nghĩ cụ thể và cụ thể về điều gì đã tạo nên những trải nghiệm đó, cả về hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong của bạn. . Hãy dành thời gian để làm điều này. Nghĩ về dù chỉ một trải nghiệm tuyệt vời và một trải nghiệm không quá tuyệt vời cũng có thể cho bạn cảm giác về bối cảnh nào làm tăng xu hướng hiểu thế giới là gợi cảm của não bạn và bối cảnh nào làm giảm xu hướng đó.

Đau đớn hay khiêu dâm?

Nếu bạn đời của bạn đánh vào mông bạn khi bạn đang buộc dây giày cho trẻ mới biết đi thì điều đó thật khó chịu. Nhưng nếu đối tác của bạn đánh vào mông bạn khi đang quan hệ tình dục, điều đó thực sự có thể mang lại cảm giác rất, rất gợi cảm. Bối cảnh có thể khiến những cảm giác thường được coi là đau đớn, như đánh đòn hoặc bị đánh, trở nên gợi tình. “Sự phục tùng” tình dục đòi hỏi phải thư giãn để có được sự tin tưởng—tắt đi mọi thứ—và cho phép đối tác của bạn nắm quyền kiểm soát. Trong bối cảnh khiêu dâm rõ ràng, có độ tin cậy cao và đồng thuận này, bộ não của bạn cởi mở và dễ tiếp thu, sẵn sàng diễn giải bất kỳ và tất cả các cảm giác là khiêu dâm. Và trong một nền văn hóa mà phụ nữ phải dành quá nhiều thời gian để phanh, nói không, không có gì lạ khi chúng ta tưởng tượng về việc từ bỏ mọi quyền kiểm soát, thư giãn trong sự tin tưởng tuyệt đối (tắt phanh) và cho phép bản thân trải nghiệm cảm giác.

## tình dục, chuột và nhạc rock 'n' roll

Bằng chứng mọt sách cuối cùng về sức mạnh của bối cảnh ảnh hưởng đến nhận thức của não bạn về một cảm giác là gì? Hãy xem điều gì xảy ra với não chuột khi bạn chơi Iggy Pop:

Hãy tưởng tượng bạn là một con chuột thí nghiệm và đang ở trong một chiếc hộp ba ngăn.[12](#12_10)Các nhà nghiên cứu đã cấy ghép một đầu dò nhỏ vào não của bạn một cách không đau đớn để họ có thể tác động vào các hạt nhân (NAc), một vùng nhỏ nằm sâu trong não của bạn; công việc của nó là cho bạn biết nên đi theo hướng nào - hướng tới hay tránh xa một thứ gì đó trong môi trường. Trong căn phòng đầu tiên, bạn được bao quanh bởi khung cảnh bình thường mà bạn luôn gặp trong phòng thí nghiệm - đèn vẫn sáng nhưng khá yên tĩnh. Ở đây, nếu nhà nghiên cứu đánh vào vùng trên cùng của NAc, bạn sẽ thực hiện các hành vi tiếp cận, như đánh hơi và khám phá. Nhà tâm lý học John Gottman gọi đây là “Cái gì đây?” hành vi cư xử.[13](#13_10)Tò mò. Khám phá. Đang tiến tới. Và khi các nhà nghiên cứu kích thích vùng dưới cùng của NAc, bạn có biểu hiện né tránh— “Cái quái gì vậy?” những hành vi như giậm chân và quay đầu đi. Sợ hãi. Tránh né. Chuyển đi. Và tất cả những điều đó là bình thường và chính xác là những gì bạn mong đợi, với tư cách là một loại chuột sinh học, được điều khiển từ xa.

Vì vậy, bây giờ bạn đi vào căn phòng tiếp theo, nơi đèn đã tắt, nó yên tĩnh và tĩnh lặng, và có mùi như ở nhà. Bạn thích nó ở đây, nó giống như một spa dành cho chuột. Trong bối cảnh này, khi nhà nghiên cứu hạ gục NAc hàng đầu của bạn, điều tương tự cũng xảy ra – tiếp cận các hành vi. Nhưng đây mới là lúc điều thú vị: Khi nhà nghiên cứu hạ gục NAc… hành vi tiếp cận phía dưới của bạn! Trong một môi trường an toàn, thư giãn, gần như toàn bộ NAc đều kích hoạt động lực tiếp cận!

Ngay khi bạn di chuyển vào căn phòng thứ ba, đèn siêu sáng bật lên và đột nhiên Iggy Pop phát ra âm thanh chói tai—hãy tưởng tượng Trực tiếp tại Giờ hoa bánh quy của Vua phát ở các âm lượng khác nhau ngẫu nhiên, đến mức bạn thậm chí không thể quen với nó. Mọi thứ về môi trường này đều khiến bạn căng thẳng. Bạn giống như một con mọt sách sống nội tâm tại một hộp đêm tồi tàn. Giờ đây, khi các nhà nghiên cứu hạ gục NAc hàng đầu của bạn, nó sẽ không kích hoạt hành vi tò mò hoặc tiếp cận như trong các môi trường trước đây; không, trong môi trường mới, căng thẳng, việc tấn công hầu hết mọi nơi trên NAc sẽ tạo ra sự né tránh, "Cái quái gì vậy?" hành vi.

Khi tôi nói rằng nhận thức về cảm giác phụ thuộc vào bối cảnh, đây là ý nghĩa sâu sắc nhất mà tôi muốn nói đến. Ý tôi là những phần cũ về mặt tiến hóa trong bộ não của bạn (“bộ não khỉ”) có thể phản ứng theo những cách ngược lại, tiếp cận hoặc tránh né, tùy thuộc vào hoàn cảnh mà chúng đang hoạt động.[14](#14_10)Trong một môi trường an toàn, thoải mái, việc bạn kích thích ở đâu hầu như không quan trọng; bạn sẽ kích hoạt cách tiếp cận, sự tò mò, mong muốn. Và trong một môi trường căng thẳng, nguy hiểm, việc bạn kích thích ở đâu hầu như không quan trọng; bạn sẽ kích hoạt sự né tránh, lo lắng, sợ hãi.

“Bối cảnh thay đổi cách não bạn phản ứng với tình dục” không chỉ có nghĩa là “Tạo tâm trạng”, như với nến, áo nịt ngực và cửa phòng ngủ bị khóa. Điều đó cũng có nghĩa là khi bạn ở trong một bối cảnh tích cực về tình dục, hầu hết mọi thứ đều có thể kích hoạt sự tò mò của bạn “Đây là cái gì?” cách tiếp cận mong muốn về tình dục. Và khi bạn ở trong một bối cảnh không mấy tuyệt vời - hoàn cảnh bên ngoài hay trạng thái bên trong não bộ - không quan trọng đối tác của bạn quyến rũ đến mức nào, bạn yêu họ đến mức nào hay đồ lót của bạn đẹp đến mức nào, hầu như không có gì sẽ kích hoạt. trải nghiệm tò mò, đánh giá cao, mong muốn đó.

Hoàn toàn bình thường khi bối cảnh thay đổi cách bạn cảm nhận cảm giác. Đó chỉ là cách bộ não hoạt động.

Đây là một câu đố:

Merritt, với hệ thống phanh nhạy cảm của mình, đã phải vật lộn rất nhiều với tình dục trong đời thực. Tuy nhiên, cô ấy có trí tưởng tượng tình dục tích cực và vừa là độc giả vừa là tác giả của tiểu thuyết khiêu dâm trong một thập kỷ. Những câu chuyện yêu thích của cô để đọc và viết là BDSM đồng tính nam — cô gọi đùa nó là “Năm mươi sắc thái của đồng tính”. Dường như có điều gì đó về ý tưởng hai người đàn ông vướng vào một động lực quyền lực mãnh liệt đã thực sự thu hút trí tưởng tượng khiêu dâm của cô.

“Bị kích thích bởi những câu chuyện về hai người đàn ông quan hệ tình dục cuồng nhiệt nhưng lại dễ dàng im lặng khi quan hệ với người phụ nữ tôi yêu? điều đó có nghĩa gì? Một tiếng ồn. Một cái móng tay khi tôi không ngờ tới. Thậm chí là một ý nghĩ lạc lối. Tuy nhiên, tôi vẫn dành hàng giờ mỗi ngày để viết về những người đàn ông quan hệ tình dục ở nơi công cộng, trên giá treo hoặc bị trói vào cây.”

Việc tìm hiểu về hệ thống phanh tình dục của cô ấy đã giúp ích cho một số người, nhưng đó là khi cô ấy và Carol nói về bối cảnh—Bối cảnh nào khơi dậy bạn? Bối cảnh nào đã phanh lại?—rằng họ phát hiện ra rằng những tưởng tượng là tuyệt vời đối với Merritt, trong khi cuộc sống thực là… một thử thách.

Điều này rất có ý nghĩa đối với một người phụ nữ có hệ thống phanh nhạy cảm. Bối cảnh—hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong não—của một câu chuyện tưởng tượng rất khác với bối cảnh của đời thực. Khi bạn nằm một mình trên giường và tưởng tượng về việc bị thống trị bởi năm người đàn ông to lớn, vô danh, bạn thực sự an toàn, không có mối đe dọa nào có thể kích hoạt phản ứng căng thẳng của bạn và tính mới lạ của tưởng tượng sẽ đổ thêm dầu vào lửa. Bối cảnh tuyệt vời!

Nhưng nếu trong đời thực, bạn bị vây quanh bởi năm người đàn ông to lớn, vô danh, não của bạn có thể sẽ phản ứng bằng một phản ứng căng thẳng—Chạy đi! Trận đánh! hoặc Đóng băng!—và phản ứng căng thẳng đó rất có thể sẽ tác động đến hệ thống phanh tình dục của bạn. Không phải là một bối cảnh tuyệt vời.

“Vậy chúng ta phải làm gì về điều đó?” Merritt hỏi tôi.

“Hãy tin tưởng,” tôi nói. “Bỏ phanh chính là sự tin tưởng.”

Merritt lắc đầu và nhìn Carol. “Tôi tin tưởng bạn một trăm năm mươi phần trăm. Tôi sẽ bị bịt mắt nhảy khỏi vách đá nếu bạn nói có một tấm đệm chống va chạm ở phía dưới, không chút do dự.”

Và sau đó Carol nói, "Điều đó chỉ khiến bạn không thể tin tưởng một người nữa phải không?"

Merritt chớp mắt với cả hai chúng tôi và nói, “Tôi. Tôi không tin tưởng tôi. Đó có phải là điều cậu đang nói không?”

Tôi nói: “Có phải không?”

“Tôi tin tưởng bản thân sẽ thanh toán hóa đơn đúng hạn. Tôi tin tưởng mình là cha mẹ. Là một nhà văn. Ừ, tôi… hử.” Cô ấy dừng lại và cau mày suy nghĩ với tôi.

“Bạn tin tưởng vào trí tuệ của mình,” Carol nói, “và trái tim của bạn. Nhưng bạn có tin tưởng vào cơ thể mình không?

Merritt xoa mạnh tay lên trán cô và nói, "Thành thật mà nói, không - và vì lý do chính đáng."

Và sau đó chúng tôi nói về lý do chính đáng.

Tôi muốn dành chút thời gian với vỏ não mesolimbic. Ở đây nó khá kỳ lạ - xét theo phép ẩn dụ của khu vườn, hai phần tiếp theo này giống như mô tả cách đất biến hạt giống thành cây con. Đó không phải là điều mà người làm vườn có nhiều quyền kiểm soát, và nó diễn ra rất sâu bên dưới bề mặt, vượt quá khả năng quan sát trực tiếp của chúng ta. Nhưng đặc biệt nếu bạn nhận thấy việc nuôi dưỡng khả năng tình dục của mình (hoặc của bạn tình) là một thách thức, thì một vài trang tiếp theo có thể thực sự làm phong phú thêm toàn bộ hiểu biết của bạn về những gì đang xảy ra trong phần sâu thẳm, tiềm thức của phản ứng tình dục của bạn.

Sẵn sàng? Được rồi.

## thích, muốn và học hỏi

Bạn có thể đã đọc về những phát hiện nghiên cứu thú vị liên quan đến “trung tâm khoái cảm của não”. Đưa thức ăn vào miệng và hệ thống này bắt đầu hoạt động. Uống nước, họ trả lời. Nghe nhạc, xem nghệ thuật, bắn heroin hoặc đọc tiểu thuyết, và vỏ não trung mô của bạn đang bận rộn đánh giá, học hỏi và tạo động lực. Xem phim khiêu dâm, nghe hàng xóm quan hệ tình dục hoặc cảm thấy bàn tay của bạn tình đang nắm nhẹ vào tóc bạn và các hệ thống não này sẽ trả lời — đánh giá, lập kế hoạch và khuyến khích bạn tiến lại gần… hoặc ra xa hơn.

Đối với những người treo bản đồ não giữa trên tường và muốn theo dõi ở nhà, các cơ quan liên quan đến các hệ thống này là bụng nhạt, nhân tích tụ trong cơ thể và vỏ (đây là phần trong nghiên cứu của Iggy Pop ), amygdala, và nhân cận cánh tay thân não, cùng nhiều nhân khác. (Có một món ngon tuyệt vời dành cho các bữa tiệc cocktail - không gì bằng cụm từ “nhân cận cánh tay ở thân não” để gây ấn tượng với những người độc thân gợi cảm qua một ly martini bẩn thỉu.)

Vấn đề là đây không thực sự là “trung tâm khoái cảm” - hay không chỉ là trung tâm khoái cảm.

Những gì chúng ta thường mô tả là “trung tâm khoái cảm” hay “trung tâm khen thưởng” của não thực ra tinh tế và thú vị hơn thế. Gọi nó là “phần thưởng” hay “niềm vui” cũng giống như nói “âm đạo” khi bạn muốn nói “âm hộ”: Chắc chắn, khoái cảm là một phần của nó, nhưng chỉ là một phần, và phủ nhận những phần khác tên của chúng là phủ nhận tầm quan trọng của chúng và hiểu sai ý nghĩa của chúng. bản chất của con thú nhiều mặt.

Thực tế, có ba chức năng đan xen nhưng có thể tách rời trong những phần sâu xa và lâu đời về mặt tiến hóa này của bộ não: thích, mong muốn và học hỏi. Ba cơ chế này tạo thành phần cứng phổ quát của động vật có vú, như Kent Berridge và Morten Kringelbach đã nói một cách lập dị: “Một hệ thống não mang tính khoái lạc để điều hòa tất cả”.[15](#15_8)

Đây là tham chiếu đến Chiếc nhẫn duy nhất trong thần thoại Chúa tể của những chiếc nhẫn; trong bối cảnh ban đầu, Nhẫn Chúa có sức mạnh điều khiển tất cả các Nhẫn Quyền lực khác. Trong bối cảnh bộ não cảm xúc của bạn, One Ring xử lý tất cả các hệ thống cảm xúc/động lực của bạn, bao gồm các phản ứng căng thẳng (sợ hãi, hung hăng và tắt máy), sự ghê tởm, tất cả các hình thức khoái cảm từ thể chất đến nghệ thuật, tình yêu và kết nối xã hội, và của tất nhiên là tình dục.[16](#16_6)Tất cả những cảm xúc này hoạt động cùng một lúc, tất cả ở cùng một nơi: trong Chiếc Nhẫn đầy cảm xúc của bạn.

Vì vậy, đừng quá ấn tượng khi bạn đọc một bài báo khoa học đại chúng có nội dung: “Những phần não của bạn sáng lên khi bạn quan hệ tình dục cũng như khi bạn dùng cocaine”. Tất nhiên họ làm. Đó chính là Chiếc Nhẫn Một. Nó làm trung gian tất cả.

Khi tôi nói “Một chiếc nhẫn” trong phần còn lại của cuốn sách, ý tôi là cụm thích, mong muốn và học hỏi này, nơi tất cả các phản ứng cảm xúc của bạn—tình dục, căng thẳng, tình yêu, sự ghê tởm, v.v.—cạnh tranh, tương tác và ảnh hưởng lẫn nhau .

Đây là cách ba hệ thống hoạt động.

Thíchcó lẽ là gần nhất với những gì chúng ta thường nghĩ là “phần thưởng”. Cơ chế thích là “Có!” hay không!" trong não của bạn—nó đánh giá “tác động khoái lạc” của một kích thích: Bạn có cảm thấy dễ chịu không? Tốt thế nào? Nó có cảm thấy tồi tệ không? Ôi thật tồi tệ? Khi bạn nhỏ một giọt nước đường vào lưỡi của trẻ sơ sinh, hệ thống ưa thích của trẻ sẽ kích hoạt pháo hoa; Đường bẩm sinh đã mang lại lợi ích—chúng ta sinh ra đã sẵn sàng để thưởng thức hương vị ngọt ngào. Muối thì không. Hệ thống này quản lý tất cả các hình thức khoái cảm, bao gồm vị ngọt, cảm giác tình dục, nhận thức về cái đẹp, niềm vui của tình yêu và cảm giác hồi hộp khi chiến thắng.

Học hỏilà quá trình liên kết những gì đang xảy ra với những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Những chú chó của Pavlov chảy nước miếng khi chuông reo vì hệ thống học tập của chúng kết nối tiếng chuông với thức ăn. Những con chuột trong chương 2 liên kết quả chanh hay chiếc áo khoác với tình dục nhờ vào hệ thống học tập. Đây là cách học ngầm - một trải nghiệm khác với cách học rõ ràng. Học tập rõ ràng là cách bạn ghi nhớ một bài thơ với sự lặp lại đều đặn và nỗ lực có ý thức. Học tập tiềm ẩn (một phần) là hệ thống học tập liên kết các kích thích theo thời gian và không gian. Chúng ta không cần phải nghiên cứu hay ghi nhớ bất cứ điều gì để biết món ăn nào có vị ngon và món ăn nào có vị xấu. Chúng ta học những thứ cảm xúc này một cách ngầm định.

muốn—về mặt kỹ thuật được gọi là “sự nổi bật khuyến khích” —là máy gia tốc chung của bộ não cảm xúc. Nó thúc đẩy mong muốn tiến tới một cái gì đó hoặc tránh xa nó. Khi mong muốn được kích hoạt bằng cơ chế phản ứng căng thẳng, chúng ta tìm kiếm sự an toàn. Khi mong muốn được kích hoạt bằng cơ chế gắn bó (xem chương tiếp theo), chúng ta tìm kiếm tình cảm. Và tất nhiên khi ham muốn được kích hoạt bằng máy gia tốc tình dục, chúng ta theo đuổi sự kích thích tình dục.

Khi mong muốn được kích hoạt, chúng ta trải nghiệm điều mà Kent Berridge gọi là “khoảnh khắc cám dỗ đặc biệt”.[17](#17_6)Trải nghiệm khao khát hoặc khao khát cấp bách được cung cấp bởi hệ thống mong muốn.

Và nó phụ thuộc vào bối cảnh. Bạn có nhớ con chuột trong môi trường spa và môi trường hộp đêm không? “Đây là cái gì?” và "Cái quái gì vậy?" những hành vi được kích hoạt bởi sự kích thích của NAc là những hành vi mong muốn—muốn đến gần hơn… hoặc ra xa hơn. Tập hợp hành vi nào được gợi ra phụ thuộc vào mức độ bình tĩnh hay căng thẳng của con chuột.

Làm thế nào để những hệ thống này hoạt động trong tình dục của con người? Nếu có điều gì đó kích hoạt máy gia tốc tình dục của bạn - ví dụ như bạn tình hôn bạn - việc học đã hoàn thành công việc của nó. Giống như những con chuột mặc áo khoác, máy gia tốc của bạn đã biết rằng nụ hôn có liên quan đến tình dục.

Nhưng việc học là trung lập, không tốt cũng không xấu, chỉ… phù hợp. Nhưng khi gợi ý kích hoạt việc học tập không chỉ liên quan đến giới tính mà còn dễ chịu (điều này phụ thuộc vào ngữ cảnh), thì nó cũng kích hoạt sự thích thú. Và khi nó đủ đẹp, nó sẽ nảy sinh ham muốn.

Trình tự hoạt động như sau: Điều gì đó liên quan đến tình dục xảy ra và não của bạn sẽ nói: "Này, cái đó liên quan đến tình dục." Đó là học tập. Và nếu bối cảnh phù hợp, bộ não của bạn cũng sẽ nói: "Này, thật tuyệt!" Đó là thích. Và nếu sự kích thích đủ tốt, não của bạn sẽ nói: "Ồ, hãy lấy thêm thứ đó đi!" Đó là mong muốn.

Bạn đã làm được nó phải không? Phù! Đó là phần khó khăn. Công việc tốt. Tôi sẽ đề cập đến Chiếc nhẫn chung của việc thích, muốn và học hỏi trong suốt phần còn lại của cuốn sách—như trong chương 6, chúng ta sẽ biết rằng phản ứng sinh dục là học tập trong khi trải nghiệm có ý thức về việc được “kích thích” là học tập + thích . Và trong chương 8, chúng ta sẽ tìm hiểu cách tập trung Chiếc Nhẫn Chúa vào khoái cảm tình dục và giải phóng nó khỏi mọi động lực khác là con đường dẫn đến cực khoái ngây ngất.

Nghiên cứu đo lường cách thức hoạt động của ba hệ thống trong hoạt động tình dục của con người chỉ mới bắt đầu. Tôi đưa chúng vào đây không phải vì tôi đã thấy bằng chứng rõ ràng về việc chúng ảnh hưởng đến sức khỏe tình dục như thế nào mà bởi vì khi tôi dạy về chúng, tôi thấy mọi người thấy hữu ích như thế nào khi biết rằng ham muốn, khoái cảm và phản ứng của bộ phận sinh dục không giống nhau. Bộ não của bạn có thể thích thứ gì đó mà không muốn nhiều hơn. Nó có thể biết rằng một loại kích thích có thể dẫn đến tình dục, và việc học có thể kích hoạt ham muốn—chuyển động hướng tới—nhưng nó cũng có thể kích hoạt sự sợ hãi—chuyển động ra xa—tùy thuộc vào ngữ cảnh. Bộ não của bạn thậm chí có thể muốn thứ gì đó mà không đặc biệt thích nó, như chúng ta sẽ thấy với Olivia.

Và cả ba đều phụ thuộc vào bối cảnh: Nếu nền tảng mong muốn, sở thích và học tập của bạn đang bận rộn đối phó với các vấn đề căng thẳng hoặc gắn bó (chủ đề của chương tiếp theo), thì các kích thích liên quan đến tình dục có thể không được coi là gợi cảm chút nào.

Hiểu rằng các hệ thống này có thể tách rời cũng có tác dụng mạnh mẽ như việc học về hệ thống phanh! Hãy cùng điểm qua ba hệ thống trong các bối cảnh khác nhau để xem chúng có thể thay đổi phản ứng tình dục như thế nào:

Bối cảnh 1: Trước khi mang thai. Đối tác của bạn nằm trên giường cạnh bạn và bạn tận hưởng cái ôm âu yếm cuối ngày như thường lệ trong khi nói chuyện về kế hoạch cho ngày mai. Bàn tay của đối tác của bạn bắt đầu di chuyển trên cơ thể bạn, điều này kích hoạt việc học hỏi và thích thú, vì bạn đang ở trạng thái tinh thần thoải mái, trìu mến và khá sớm muốn tham gia bữa tiệc. Vì vậy, bạn cũng bắt đầu hôn và để tay mình lang thang, điều này dẫn đến điều khác.

Bối cảnh 2: Hai tháng sau khi bạn sinh con. Đối tác của bạn nằm trên giường cạnh bạn, đánh thức bạn sau giấc ngủ ngon hiếm có và quý giá, muốn ôm ấp và trò chuyện về kế hoạch cho ngày mai. Bạn vòng tay vào vòng tay của họ và nói chuyện một lúc, và bàn tay của họ bắt đầu lang thang trên cơ thể bạn - cơ thể thiếu ngủ, đang cho con bú, có hình dáng khác biệt với âm đạo vẫn đang lành và bàn chân to hơn một nửa so với một năm trước. , một cơ thể liên tục được vuốt ve bởi bàn tay bé nhỏ. Việc bạn tình chạm vào cơ thể mới lạ này của bạn sẽ kích hoạt quá trình học hỏi… khiến bạn cảm thấy sợ hãi—muốn tránh quan hệ tình dục. Vì vậy, bạn quay lại và nói, “Em yêu, không phải tối nay.”

Và đối tác của bạn nghĩ—và có thể bạn cũng nghĩ vậy—“Tôi không hiểu. Điều này từng rất tuyệt vời.”

Sự kích thích giống nhau, bối cảnh khác nhau. Phản ứng khác nhau của Nhẫn Chúa đầy cảm xúc của bạn sẽ dẫn đến những kết quả khác nhau.

Chúng ta có thể thay thế “sinh con” trong ví dụ đó bằng “đưa cha mẹ bạn vào cơ sở chăm sóc cuối đời”, “biết rằng đối tác của bạn đang lừa dối bạn” hoặc “bị sa thải khỏi công việc của bạn” và nhận được một kết quả tương tự. Mặt khác, chúng ta có thể thay thế nó bằng “quyết định thử mang thai”, “làm mới lời thề của bạn” hoặc “trúng số” và nhận được một kết quả khá khác.

Như chúng ta đã thấy với những con chuột bị Iggy Pop ném vào chúng, khi mức độ căng thẳng của bạn cao, thực tế là bất cứ điều gì cũng có thể khiến bạn kích hoạt ham muốn né tránh, “Cái quái gì vậy?” cách thức. Nhưng nếu bạn đang ở trong bối cảnh tích cực về tình dục, hầu hết mọi thứ đều có thể kích hoạt ham muốn tò mò, “Đây là gì?” cách thức.

Bối cảnh chính xác mà một người phụ nữ trải qua khi quan hệ tình dục tích cực sẽ khác nhau tùy theo từng phụ nữ và trong suốt cuộc đời của một người phụ nữ, nhưng nhìn chung đó là bối cảnh

* căng thẳng nhẹ
* tình cảm cao
* khiêu dâm rõ ràng

Hãy nhớ rằng những nghiên cứu về điều phụ nữ nói đã làm họ hứng thú ngay từ đầu chương. Những thứ đó, và nhiều hơn nữa. Bởi vì Chiếc Nhẫn Chúa có khả năng điều hòa tất cả những cảm xúc khác nhau của bạn cùng một lúc, gắn kết chúng lại với nhau.

Olivia và Patrick rất tuyệt vời khi ở bên nhau - vui nhộn, quyến rũ, kiểu cặp đôi có tình yêu dễ lây lan; khi bạn nhìn thấy họ cùng nhau, bạn sẽ yêu chính mình một chút. Họ ôm nhau và cười đùa trìu mến ngay cả khi đang cãi nhau. Mặc dù chỉ mới ở độ tuổi hai mươi nhưng bạn có thể thấy rằng hai người này vẫn sẽ hôn nhau như những thiếu niên khi họ 103 tuổi.

Xung đột chính của họ là về tình dục: Patrick, giống như khoảng 80–90 phần trăm mọi người, nhận thấy rằng căng thẳng đã ập đến phanh anh ta, làm mất đi mọi hứng thú với tình dục—anh ta là một “người theo chủ nghĩa phẳng” (xem thêm điều đó ở chương 4). Nhưng đối với Olivia, với khả năng tăng tốc nhạy cảm của mình, căng thẳng giống như nhiên liệu—cô ấy là “người đi đường đỏ”. Và vì cả hai đều là sinh viên mới tốt nghiệp nên họ cùng bị căng thẳng trong suốt học kỳ (kỳ thi cuối kỳ), có nghĩa là ngay khi Olivia quan tâm nhất đến tình dục thì Patrick lại ít quan tâm nhất.

Cùng một bối cảnh—những trải nghiệm trái ngược nhau.

Và khi bạn đặt nó trong bối cảnh của một mối quan hệ, mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ hơn, bởi vì hai phong cách này leo thang lẫn nhau - khi Patrick cảm thấy căng thẳng về việc Olivia muốn quan hệ tình dục còn anh ấy thì không, điều đó làm tăng thêm sự căng thẳng của anh ấy, khiến anh ấy bị hãm lại. kể cả khó khăn hơn. Và khi Olivia cảm thấy căng thẳng về việc cô ấy muốn quan hệ tình dục còn Patrick thì không, điều đó càng khiến cô ấy căng thẳng hơn, điều này càng kích hoạt máy gia tốc của cô ấy nhiều hơn. Tôi gọi đây là “động lực theo đuổi” (xem thêm ở chương 7), nhưng Olivia có thuật ngữ riêng cho nó:

“Chương trình chết tiệt.”

Patrick nói thêm, “Và nó đến vào một thời điểm trong học kỳ khi cả hai chúng tôi đều đã quá gầy và hầu như không thể tự ăn, chứ đừng nói đến chuyện nói về cảm xúc của mình. Làm thế nào chúng ta có thể sửa chữa nó?"

Tôi nhún vai. "Dễ. Hãy vạch ra một kế hoạch khi cả hai bạn đều bình tĩnh và sau đó sử dụng kế hoạch đó khi các bạn căng thẳng.”

Olivia nói, "Ồ."

Nó lại xuất hiện rồi - nỗi thất vọng đã vẫy một lá cờ đỏ khổng lồ trước một... thứ gì đó đầy cảm xúc. Lần trước tôi đã bỏ lỡ nó. Lần này tôi đã bắt được nó.

“Anh đang mong đợi một câu trả lời khác à?” Tôi hỏi.

“Tôi đã hy vọng chúng tôi có thể sửa chữa được cho tôi.”

“Sửa chữa cho bạn? Bạn có bị hỏng không?

“Tôi đoán là không,” cô nói, “nhưng tôi chỉ… cảm thấy không ổn, mất kiểm soát. Tôi đã hy vọng mình có thể kiềm chế phần đó lại, vừa vì lợi ích của tôi vừa để không đẩy Patrick vào chân tường.”

Đó là bình thường. Bối cảnh căng thẳng cộng với tình dục không mang lại sự gia tăng khoái cảm. Ngược lại, khi cô ấy căng thẳng, lo lắng hoặc choáng ngợp, Olivia nói, “Tôi cảm thấy động lực đạt đến cực khoái này, nhưng đó là động lực khiến tôi mất kết nối với cơ thể và với Patrick. Tôi ghét nó. Giống như tôi là một vị khách trong cơ thể mình vậy. Mất kiểm soát."

Đó là một ví dụ hoàn hảo về việc muốn mà không thích.

“À, vậy đó là một thử thách trong mối quan hệ của bạn và nó cũng gây khó chịu cho cá nhân bạn,” tôi nói. “Việc thay đổi khá đơn giản—đơn giản nhưng không phải lúc nào cũng dễ dàng.”

Cả hai đều nói, "Làm thế nào?"

## bạn không thể làm được chúng

Tôi sử dụng chữ nghiêng khi mô tả việc muốn, thích và học để làm rõ rằng tôi không có ý muốn, thích hoặc học theo nghĩa thông thường là “Này, bạn muốn gì cho bữa tối?” hoặc “Bạn có thích bộ phim này không?” Không có ý định cố ý nào - và thậm chí thường không có bất kỳ nhận thức nào - đi kèm với việc kích hoạt các hệ thống não này.[18](#18_6)

Ngược lại. Trong một nghiên cứu về những người nghiện cocaine, hệ thống mesolimbic của những người tham gia nghiên cứu phản ứng với những hình ảnh liên quan đến cocaine lóe lên trên màn hình trong 33 mili giây. Nếu bạn hỏi họ đã nhìn thấy gì, họ sẽ không thể nói cho bạn biết, vì những hình ảnh đó lóe lên quá nhanh để có thể “nhìn thấy” một cách có ý thức, nhưng nó đủ lâu để thắp sáng hệ thống mong muốn của người nghiện.[19](#19_6)Các đối tượng nghiên cứu không nhận thức được việc đã nhìn thấy những hình ảnh đó nhưng bộ não cảm xúc của họ đã phản hồi.

Về mặt khu vườn, đây là sự khác biệt giữa những gì người làm vườn làm với khu vườn… và những gì khu vườn tự mình làm. Người làm vườn có thể làm cỏ, tưới nước và bón phân, nhưng thực tế cô ấy không làm cho cây phát triển. Hệ thống mong muốn, sở thích và học hỏi của bạn là những gì làm cho cây cối phát triển. Tất cả mọi thứ đều ảnh hưởng đến chúng, bao gồm cả việc bạn chăm sóc chúng tốt như thế nào, thời tiết (tức là hoàn cảnh bên ngoài cuộc sống của bạn) và mức độ phù hợp của cây trồng với loại đất cụ thể của bạn (cơ thể, hệ thống phanh và chân ga của bạn). Nhưng người làm vườn không thể nghiến răng làm cho khu vườn lớn lên; cô ấy chỉ có thể tạo ra môi trường tốt nhất có thể để khu vườn phát triển và sau đó để khu vườn làm công việc của nó. Chương 4, 5 và 9 nói về cách tạo ra bối cảnh tích cực về giới tính.

## "Có chuyện gì xảy ra với mình?" (câu trả lời: không)

Kích thích tình dục, ham muốn và cực khoái luôn thay đổi. Đôi khi chúng thay đổi theo cách khiến chúng ta thích thú và đôi khi chúng thay đổi theo cách khiến chúng ta bối rối hoặc lo lắng. Đôi khi những thay đổi này xảy ra để đáp lại sự thay đổi trong phần cứng tình dục của chúng ta - bộ phận sinh dục và cơ chế kiểm soát kép. Nhưng thường thì chúng thay đổi để đáp lại sự thay đổi trong bối cảnh của chúng ta – môi trường và trạng thái tinh thần của chúng ta. Tâm trạng của chúng tôi. Mối quan hệ của chúng tôi. Cuộc sống của chúng ta.

Đây có thể là hệ quả quan trọng nhất của việc hiểu cách bối cảnh ảnh hưởng đến cách não bạn xử lý các kích thích liên quan đến tình dục: Khi quan hệ tình dục không mang lại cảm giác tuyệt vời, điều đó không có nghĩa là bạn có vấn đề gì đó. Có thể có sự thay đổi trong hoàn cảnh bên ngoài hoặc hệ thống động lực khác của bạn (như căng thẳng) đang ảnh hưởng đến phản ứng tình dục của bạn. Điều đó có nghĩa là bạn có thể tạo ra sự thay đổi tích cực mà không làm thay đổi con người bạn.

Một hệ quả quan trọng khác của việc hiểu bối cảnh là nó giúp chúng ta hiểu tại sao phụ nữ lại khác nhau đến vậy. Đối với nhiều phụ nữ, những bối cảnh tích cực về tình dục nhất có thể không phải là những bối cảnh được chấp nhận về mặt văn hóa hoặc sẵn có - chẳng hạn như quan hệ tình dục khi bạn đang học đại học hoặc bạn cùng giới lần thứ 1.287 khi bạn đã kết hôn được mười năm. Đối với một số phụ nữ, đó là những bối cảnh tuyệt vời, nhưng đối với những phụ nữ khác, bối cảnh tuyệt vời, tích cực về tình dục có thể là một cuộc tình một đêm ẩn danh với bức tường áo khoác của người khác trong tủ của một người lạ tại một bữa tiệc. Đối với những người khác, đó là tình dục nồng nhiệt, nồng nàn của một mối quan hệ lâu dài và cam kết. Đối với một số phụ nữ, đó là nhiều bối cảnh khác nhau và đối với những người khác, đó là một khoảng thời gian hẹp. Miễn là một người phụ nữ quan tâm đến sức khỏe của cô ấy và bạn đời của mình, thì bối cảnh đó là gì không quan trọng, miễn là nó mang lại cho cô ấy niềm vui.

Nhưng nếu chúng ta bỏ qua bối cảnh, thì bất kỳ ai thấy tình dục không thú vị hoặc giảm ham muốn có thể bị cám dỗ để kết luận rằng họ đã tan vỡ hoặc họ không thích tình dục… trong khi thực sự tất cả những gì họ cần là một bối cảnh tốt hơn.

Trong bối cảnh phù hợp, hành vi tình dục được cho là trải nghiệm thú vị nhất mà con người có thể có. Nó có thể gắn kết chúng ta với những người bạn đời của mình, mang đến cho chúng ta những chất hóa học hạnh phúc, thỏa mãn những thôi thúc sinh học sâu sắc và đưa chúng ta lên những tầm cao tinh thần. Tuy nhiên, trong bối cảnh sai lầm, nó có thể khiến bạn cảm thấy giống như cái chết theo đúng nghĩa đen. Tùy thuộc vào bối cảnh, tình dục có thể thay đổi gần như vô tận, từ ngon lành đến ghê tởm, từ vui tươi đến đau đớn — và do cơ chế kiểm soát kép nên đôi khi nó là hai thứ xung đột cùng một lúc.

Khi tìm hiểu về mối quan hệ giữa bối cảnh và máy gia tốc thiếu nhạy cảm của mình, Camilla quyết định nghĩ về máy gia tốc có độ nhạy thấp của mình dưới dạng phép ẩn dụ về vòi hoa sen - phép ẩn dụ về khu vườn chưa bao giờ thực sự có tác dụng với cô, nhưng có điều gì đó về phép ẩn dụ về vòi hoa sen có vẻ rất phù hợp. . Cô nhận thấy rằng những bối cảnh lãng mạn, tình cảm, những bối cảnh thú vị và mới lạ cũng như những bối cảnh ít căng thẳng sẽ làm tăng độ nhạy cảm của não cô đối với các tín hiệu tình dục.

Hoặc, như cô ấy nói, “Chúng làm nóng nước và tạo ra áp suất.”

Và cô nghĩ, bối cảnh tuyệt vời nhất là khi cô cảm thấy bị theo đuổi. Thời gian tán tỉnh kéo dài đặc trưng cho phần đầu tiên trong mối quan hệ của cô với Henry có thể đã được sắp xếp cụ thể xung quanh các yếu tố bối cảnh giúp tối đa hóa ham muốn tình dục của cô.

Cô và Henry nói về chuyện đó, và họ quyết định thử một cuộc thử nghiệm: Anh sẽ tạo ra cả những buổi tối để tán tỉnh Camilla, tán tỉnh cô, và - cuối cùng - giành được cô. Và họ đã học được một điều từ điều này khiến cả hai đều ngạc nhiên: Đó không phải là sự theo đuổi. Chính sự chờ đợi đã khiến cô hứng khởi.

Lần đầu tiên họ thử, có một chút lúng túng vì cô ấy biết điều gì sắp xảy ra nên cô ấy tiếp tục cố gắng điều chỉnh mọi thứ để chứng tỏ rằng cô ấy đồng tình với kế hoạch. Khi anh nắm tay cô khi họ đi bộ từ rạp chiếu phim về nhà, cô đã cố hôn anh. Nhưng Henry đã ngăn cô lại, làm cô chậm lại. Khi anh hôn cô, cô cố gắng hôn sâu hơn, nhưng anh lại làm cô chậm lại. “Tôi đang đuổi theo cậu, nhớ không?” anh ấy nói. “Tôi không thể đuổi theo bạn nếu bạn đang tiến về phía tôi.”

Đây là khoảnh khắc bóng đèn.

Camilla nhận ra rằng điều cô thực sự cần là thời gian để sở thích của cô phát triển và mở rộng cho đến khi cuối cùng nó kích hoạt được mong muốn của cô. Họ đã nghiên cứu giả thuyết rằng cảm giác bị theo đuổi khiến cô ấy cảm thấy ham muốn, nhưng hóa ra thủ thuật thực sự không phải là trải nghiệm bị rượt đuổi mà là mức độ kích hoạt máy gia tốc đi kèm với việc đi chậm, trì hoãn sự hài lòng. Đối với cô ấy, quá trình đi từ thích đến muốn giống như ánh đèn báo tích tắc trên bếp gas—không đủ ga, không đủ, không đủ, cho đến khi có phom! cô ấy chuyển từ thích sang muốn.

Hoặc—quay trở lại ví dụ tương tự về vòi hoa sen—máy gia tốc của cô ấy giống như một bình đun nước nóng mất rất nhiều thời gian để làm nóng toàn bộ bình chứa. Nó hoạt động rất tốt, chỉ cần kiên nhẫn hơn, nhưng nó rất đáng để chờ đợi.

Camilla và Henry đều là những người cẩn thận, chu đáo, có phương pháp và làm việc chậm rãi, và cách tiếp cận này rất thu hút họ. Nó sẽ không hiệu quả với tất cả mọi người. Nhưng tình dục tuyệt vời không phải là làm những gì có ích cho tất cả mọi người mà là những gì có ích cho bạn và bạn tình của bạn.

Trong phần đầu tiên của cuốn sách này, chúng ta đã xem xét phần cứng tình dục của bạn—cơ thể, bộ não và bối cảnh—ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tình dục tổng thể của bạn. Chúng ta đã biết rằng cả ba yếu tố này đều được tạo thành từ những bộ phận cơ bản giống nhau ở mỗi người, nhưng bộ não, cơ thể và bối cảnh của mỗi người là duy nhất. Nói cách khác, mỗi chúng ta đều có một “khu vườn” riêng để phát triển sức khỏe tình dục của mình.

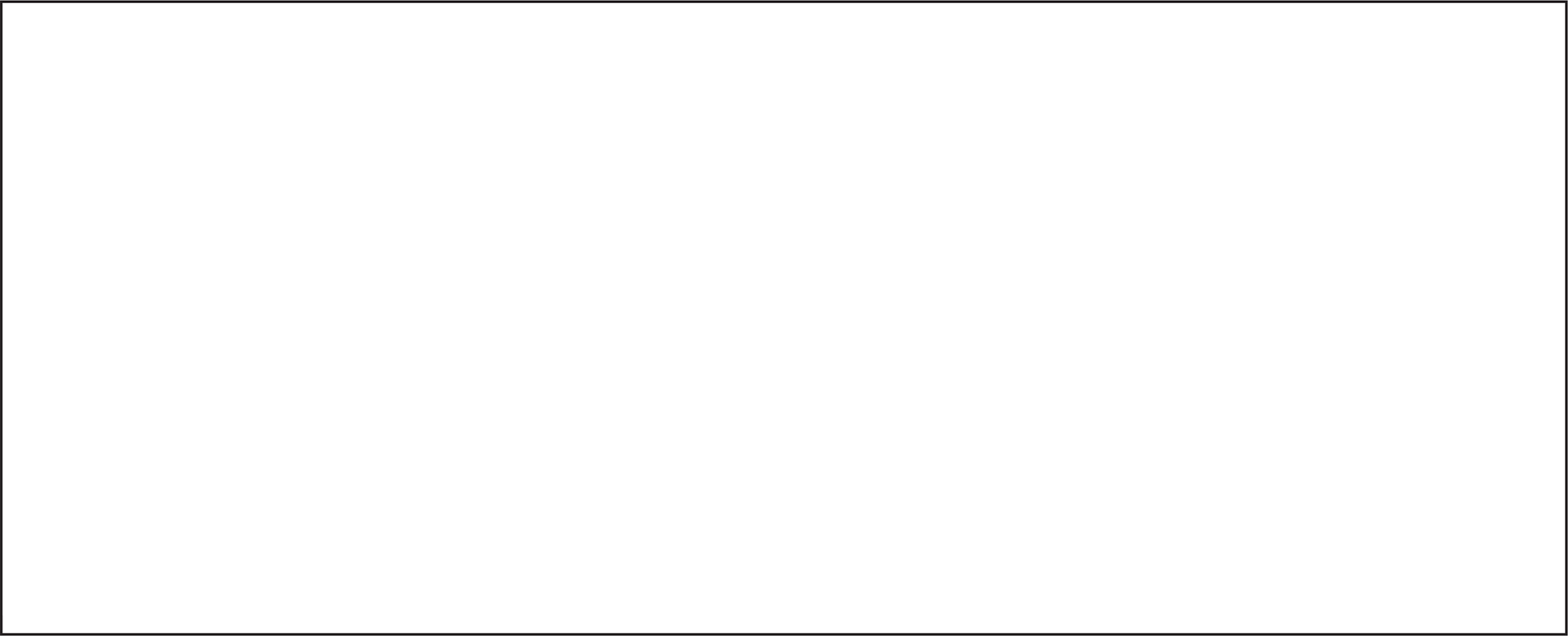
Phần tiếp theo của cuốn sách nói về những yếu tố cụ thể nào ảnh hưởng đến bối cảnh của bạn, xét về mặt môi trường và trạng thái não bộ của bạn. Những thứ này giống như nắng, mưa và đôi khi là phân trộn trong khu vườn của bạn. Một số bạn có quyền kiểm soát, một số thì không, và tất cả chúng đều ảnh hưởng đến sự phát triển của khu vườn của bạn. Trong chương 4, tôi sẽ nói về hai hệ thống động lực chính – căng thẳng và tình yêu – và cách chúng có thể tác động đến phản ứng tình dục theo những cách đáng ngạc nhiên. Và trong chương 5, tôi sẽ chỉ ra các yếu tố văn hóa trong môi trường—như áp lực xã hội buộc phải nhìn hoặc hành động theo một cách nhất định, hoặc các thông điệp đạo đức và truyền thông về điều gì là “đúng” hay “sai” tình dục—có thể ảnh hưởng đến chức năng tình dục và như thế nào. để gỡ bỏ những nút thắt mà nền văn hóa tiêu cực về tình dục ràng buộc trong tâm lý tình dục của chúng ta.

## tl;dr

* Nhận thức của não về cảm giác phụ thuộc vào ngữ cảnh. Giống như cù lét: Nếu đối tác cù bạn khi bạn đã cảm thấy bị kích thích thì điều đó có thể rất thú vị. Nhưng nếu họ cù bạn khi bạn tức giận thì điều đó chỉ khiến bạn khó chịu mà thôi. Cùng một cảm giác, bối cảnh khác nhau – do đó nhận thức khác nhau.
* Khi bạn căng thẳng, não bạn sẽ coi mọi thứ là mối đe dọa tiềm tàng. Khi bạn được bật lên, não của bạn có thể hiểu bất cứ thứ gì liên quan đến tình dục. Bởi vì: bối cảnh!
* muốn, thích và học tập là những chức năng riêng biệt trong não của bạn. Bạn có thể muốn mà không thích (thèm), đoán trước mà không muốn (sợ hãi), hoặc bất kỳ sự kết hợp nào khác.
* Đối với hầu hết mọi người, bối cảnh tốt nhất cho tình dục là mức độ căng thẳng thấp + tình cảm cao độ + gợi tình rõ ràng. Hãy suy nghĩ về bối cảnh của bạn với các bảng tính tiếp theo.

#### bối cảnh gợi cảm

Hãy nghĩ về trải nghiệm tình dục tích cực trong quá khứ của bạn. Hãy mô tả nó ở đây với nhiều chi tiết liên quan nhất mà bạn có thể nhớ được:



Bây giờ hãy xem xét những khía cạnh nào của trải nghiệm đó khiến nó trở nên tích cực:

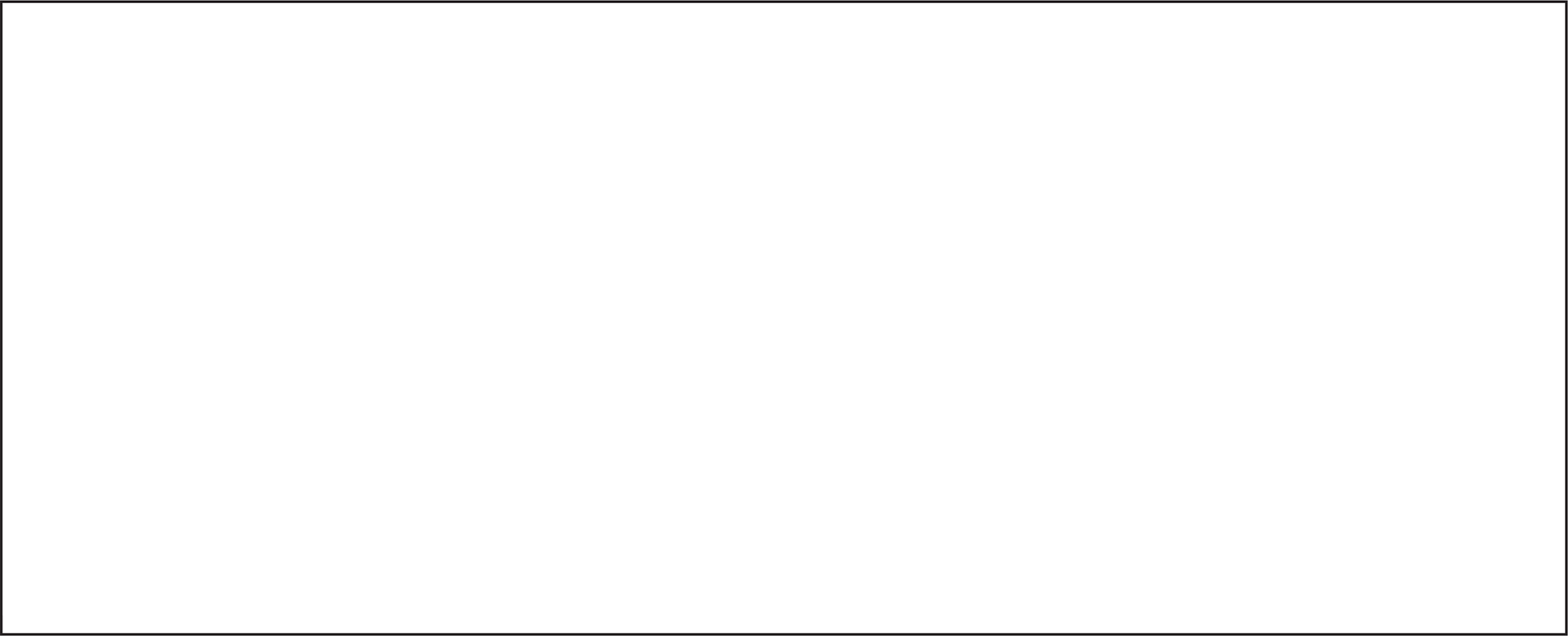
|  |  |
| --- | --- |
| Loại | Sự miêu tả |
| Sức khỏe tinh thần và thể chất | |
| * Sức khoẻ thể chất * Hình ảnh cơ thể * Tâm trạng * Sự lo lắng * Tính phân tâm * Lo lắng về chức năng tình dục * Khác |  |
| Đặc điểm đối tác | |
| * Ngoại hình * Sức khoẻ thể chất * Mùi * Trạng thái tinh thần * Khác |  |
| Đặc điểm mối quan hệ | |
| * Lòng tin * Quyền lực năng động * Kêt nôi cảm xuc * Cảm giác mong muốn * Tần suất quan hệ tình dục |  |
| Cài đặt | |
| * Riêng tư/công cộng (ở nhà, nơi làm việc, kỳ nghỉ, v.v.) * Quan hệ tình dục từ xa (điện thoại, trò chuyện, v.v.) * Xem đối tác làm điều gì đó tích cực, như tương tác với gia đình hoặc làm việc |  |
| Hoàn cảnh sống khác | |
| * Công việc có liên quan tới sự căng thẳng * Căng thẳng liên quan đến gia đình * Ngày lễ, ngày kỷ niệm, “dịp” |  |
| Yếu tố/vở kịch mang tính giải trí | |
| * Tưởng tượng tự hướng dẫn * Tưởng tượng do đối tác hướng dẫn (“nói bậy”) * Bộ phận cơ thể có bị chạm vào hay không * Quan hệ tình dục bằng miệng với bạn/với bạn tình * Giao hợp, v.v. |  |

Khác



#### bối cảnh gợi cảm

Hãy nghĩ về trải nghiệm tình dục tích cực trong quá khứ của bạn. Hãy mô tả nó ở đây với nhiều chi tiết liên quan nhất mà bạn có thể nhớ được:



Bây giờ hãy xem xét những khía cạnh nào của trải nghiệm đó khiến nó trở nên tích cực:

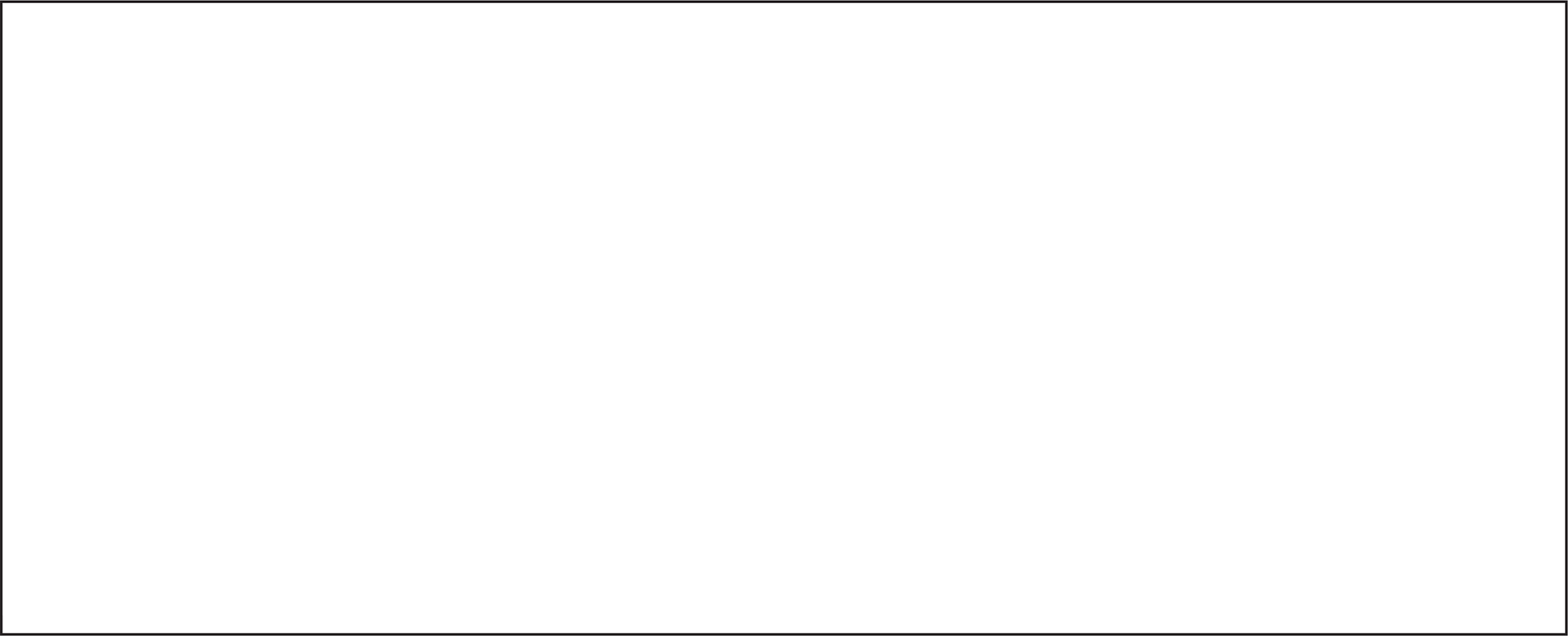
|  |  |
| --- | --- |
| Loại | Sự miêu tả |
| Sức khỏe tinh thần và thể chất | |
| * Sức khoẻ thể chất * Hình ảnh cơ thể * Tâm trạng * Sự lo lắng * Tính phân tâm * Lo lắng về chức năng tình dục * Khác |  |
| Đặc điểm đối tác | |
| * Ngoại hình * Sức khoẻ thể chất * Mùi * Trạng thái tinh thần * Khác |  |
| Đặc điểm mối quan hệ | |
| * Lòng tin * Quyền lực năng động * Kêt nôi cảm xuc * Cảm giác mong muốn * Tần suất quan hệ tình dục |  |
| Cài đặt | |
| * Riêng tư/công cộng (ở nhà, nơi làm việc, kỳ nghỉ, v.v.) * Quan hệ tình dục từ xa (điện thoại, trò chuyện, v.v.) * Xem đối tác làm điều gì đó tích cực, như tương tác với gia đình hoặc làm việc |  |
| Hoàn cảnh sống khác | |
| * Công việc có liên quan tới sự căng thẳng * Căng thẳng liên quan đến gia đình * Ngày lễ, ngày kỷ niệm, “dịp” |  |
| Yếu tố/vở kịch mang tính giải trí | |
| * Tưởng tượng tự hướng dẫn * Tưởng tượng do đối tác hướng dẫn (“nói bậy”) * Bộ phận cơ thể có bị chạm vào hay không * Quan hệ tình dục bằng miệng với bạn/với bạn tình * Giao hợp, v.v. |  |

Khác



#### bối cảnh gợi cảm

Hãy nghĩ về trải nghiệm tình dục tích cực trong quá khứ của bạn. Hãy mô tả nó ở đây với nhiều chi tiết liên quan nhất mà bạn có thể nhớ được:



Bây giờ hãy xem xét những khía cạnh nào của trải nghiệm đó khiến nó trở nên tích cực:

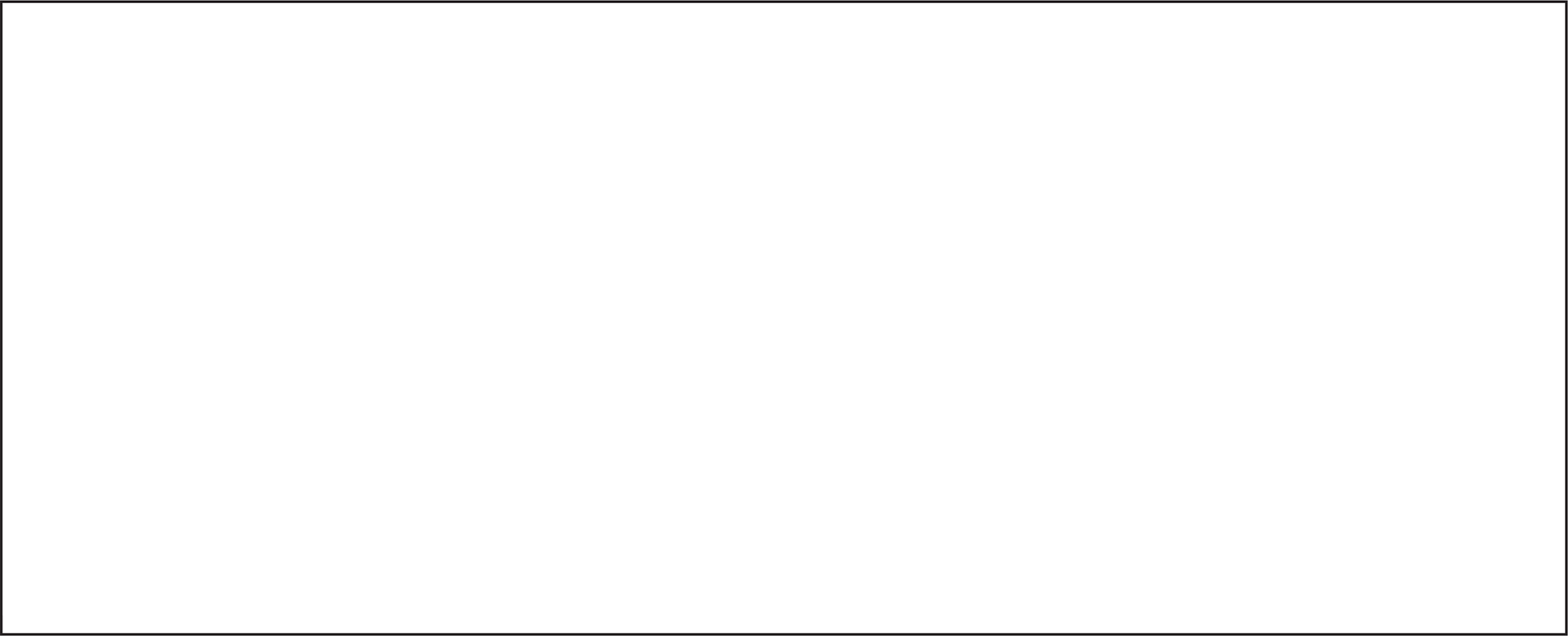
|  |  |
| --- | --- |
| Loại | Sự miêu tả |
| Sức khỏe tinh thần và thể chất | |
| * Sức khoẻ thể chất * Hình ảnh cơ thể * Tâm trạng * Sự lo lắng * Tính phân tâm * Lo lắng về chức năng tình dục * Khác |  |
| Đặc điểm đối tác | |
| * Ngoại hình * Sức khoẻ thể chất * Mùi * Trạng thái tinh thần * Khác |  |
| Đặc điểm mối quan hệ | |
| * Lòng tin * Quyền lực năng động * Kêt nôi cảm xuc * Cảm giác mong muốn * Tần suất quan hệ tình dục |  |
| Cài đặt | |
| * Riêng tư/công cộng (ở nhà, nơi làm việc, kỳ nghỉ, v.v.) * Quan hệ tình dục từ xa (điện thoại, trò chuyện, v.v.) * Xem đối tác làm điều gì đó tích cực, như tương tác với gia đình hoặc làm việc |  |
| Hoàn cảnh sống khác | |
| * Công việc có liên quan tới sự căng thẳng * Căng thẳng liên quan đến gia đình * Ngày lễ, ngày kỷ niệm, “dịp” |  |
| Yếu tố/vở kịch mang tính giải trí | |
| * Tưởng tượng tự hướng dẫn * Tưởng tượng do đối tác hướng dẫn (“nói bậy”) * Bộ phận cơ thể có bị chạm vào hay không * Quan hệ tình dục bằng miệng với bạn/với bạn tình * Giao hợp, v.v. |  |

Khác



#### bối cảnh không quá gợi cảm

Hãy nghĩ về một trải nghiệm tình dục không mấy tuyệt vời trong quá khứ của bạn - không phải là một trải nghiệm khủng khiếp, chỉ là một trải nghiệm không quá tuyệt vời. Hãy mô tả nó ở đây với nhiều chi tiết liên quan nhất mà bạn có thể nhớ được:



Bây giờ hãy xem xét những khía cạnh nào của trải nghiệm đó khiến nó không được tuyệt vời cho lắm:

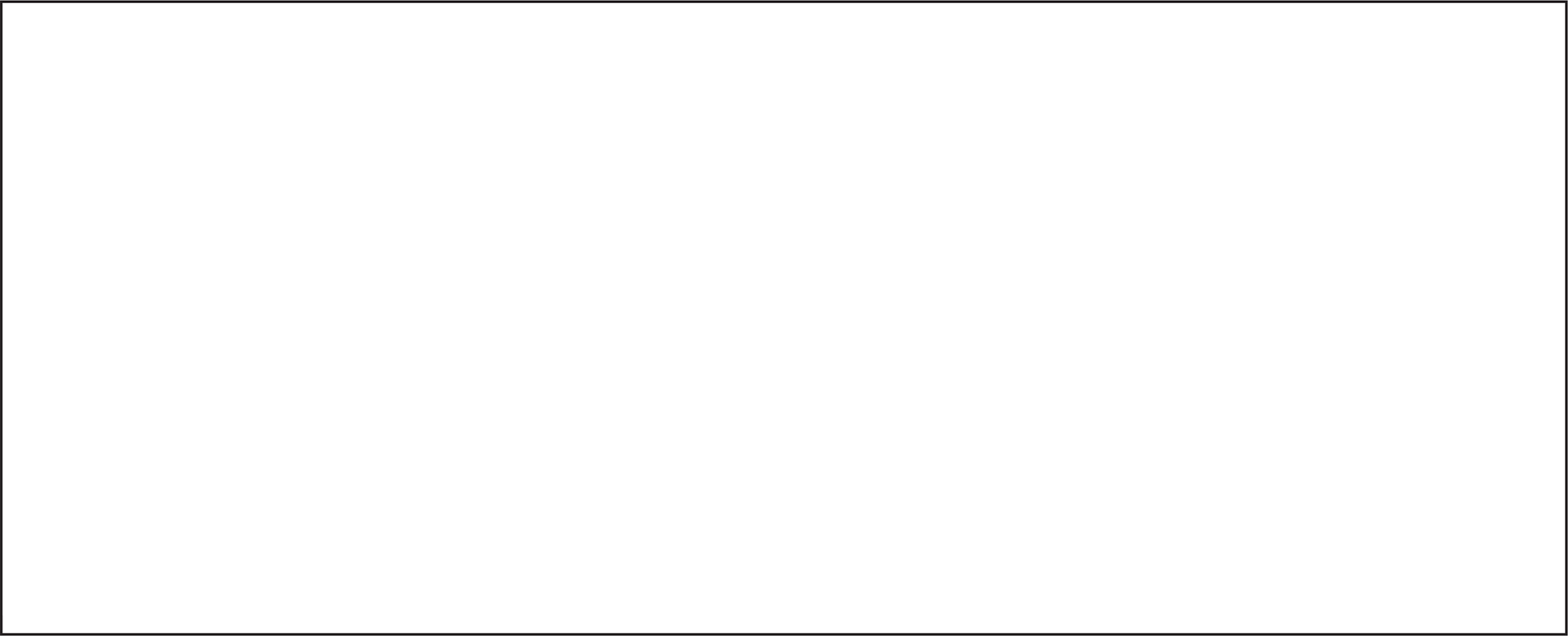
|  |  |
| --- | --- |
| Loại | Sự miêu tả |
| Sức khỏe tinh thần và thể chất | |
| * Sức khoẻ thể chất * Hình ảnh cơ thể * Tâm trạng * Sự lo lắng * Tính phân tâm * Lo lắng về chức năng tình dục * Khác |  |
| Đặc điểm đối tác | |
| * Ngoại hình * Sức khoẻ thể chất * Mùi * Trạng thái tinh thần * Khác |  |
| Đặc điểm mối quan hệ | |
| * Lòng tin * Quyền lực năng động * Kêt nôi cảm xuc * Cảm giác mong muốn * Tần suất quan hệ tình dục |  |
| Cài đặt | |
| * Riêng tư/công cộng (ở nhà, nơi làm việc, kỳ nghỉ, v.v.) * Quan hệ tình dục từ xa (điện thoại, trò chuyện, v.v.) * Xem đối tác làm điều gì đó tích cực, như tương tác với gia đình hoặc làm việc |  |
| Hoàn cảnh sống khác | |
| * Công việc có liên quan tới sự căng thẳng * Căng thẳng liên quan đến gia đình * Ngày lễ, ngày kỷ niệm, “dịp” |  |
| Yếu tố/vở kịch mang tính giải trí | |
| * Tưởng tượng tự hướng dẫn * Tưởng tượng do đối tác hướng dẫn (“nói bậy”) * Bộ phận cơ thể có bị chạm vào hay không * Quan hệ tình dục bằng miệng với bạn/với bạn tình * Giao hợp, v.v. |  |

Khác



#### bối cảnh không quá gợi cảm

Hãy nghĩ về một trải nghiệm tình dục không mấy tuyệt vời trong quá khứ của bạn - không phải là một trải nghiệm khủng khiếp, chỉ là một trải nghiệm không quá tuyệt vời. Hãy mô tả nó ở đây với nhiều chi tiết liên quan nhất mà bạn có thể nhớ được:



Bây giờ hãy xem xét những khía cạnh nào của trải nghiệm đó khiến nó không được tuyệt vời cho lắm:

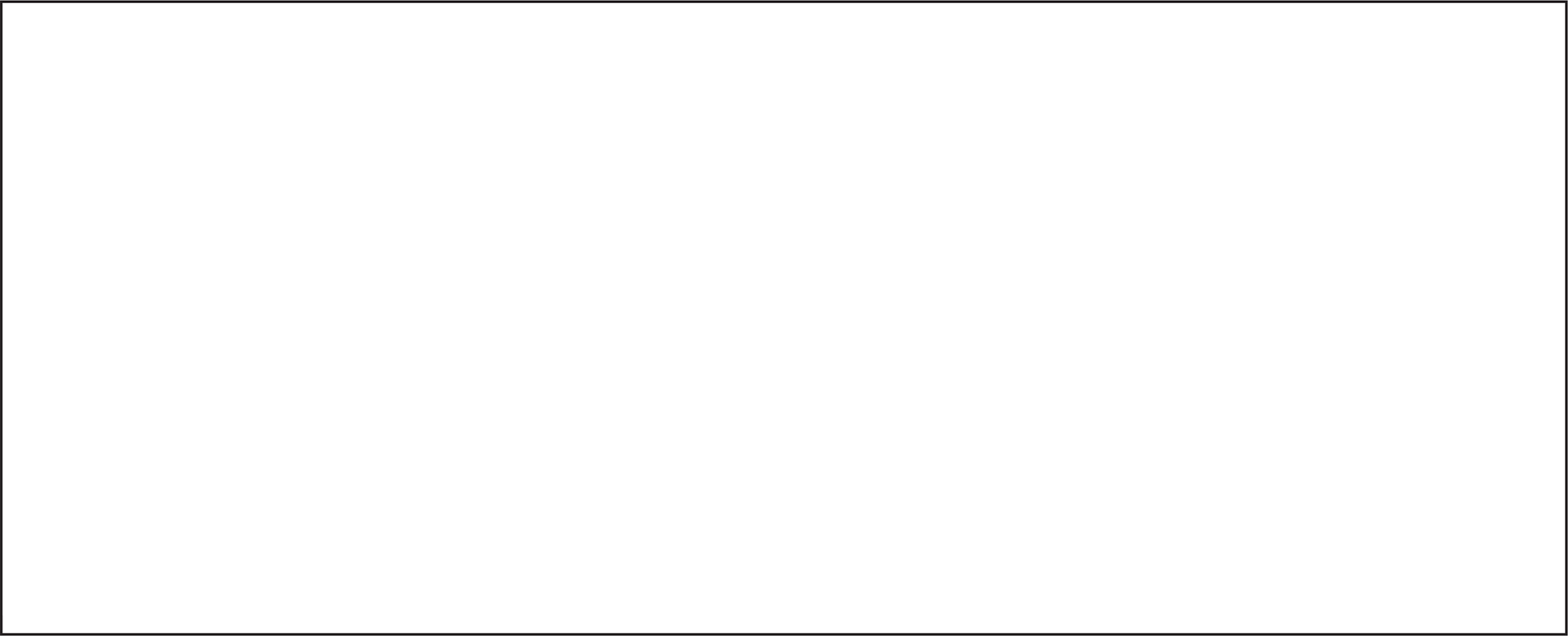
|  |  |
| --- | --- |
| Loại | Sự miêu tả |
| Sức khỏe tinh thần và thể chất | |
| * Sức khoẻ thể chất * Hình ảnh cơ thể * Tâm trạng * Sự lo lắng * Tính phân tâm * Lo lắng về chức năng tình dục * Khác |  |
| Đặc điểm đối tác | |
| * Ngoại hình * Sức khoẻ thể chất * Mùi * Trạng thái tinh thần * Khác |  |
| Đặc điểm mối quan hệ | |
| * Lòng tin * Quyền lực năng động * Kêt nôi cảm xuc * Cảm giác mong muốn * Tần suất quan hệ tình dục |  |
| Cài đặt | |
| * Riêng tư/công cộng (ở nhà, nơi làm việc, kỳ nghỉ, v.v.) * Quan hệ tình dục từ xa (điện thoại, trò chuyện, v.v.) * Xem đối tác làm điều gì đó tích cực, như tương tác với gia đình hoặc làm việc |  |
| Hoàn cảnh sống khác | |
| * Công việc có liên quan tới sự căng thẳng * Căng thẳng liên quan đến gia đình * Ngày lễ, ngày kỷ niệm, “dịp” |  |
| Yếu tố/vở kịch mang tính giải trí | |
| * Tưởng tượng tự hướng dẫn * Tưởng tượng do đối tác hướng dẫn (“nói bậy”) * Bộ phận cơ thể có bị chạm vào hay không * Quan hệ tình dục bằng miệng với bạn/với bạn tình * Giao hợp, v.v. |  |

Khác



#### bối cảnh không quá gợi cảm

Hãy nghĩ về một trải nghiệm tình dục không mấy tuyệt vời trong quá khứ của bạn - không phải là một trải nghiệm khủng khiếp, chỉ là một trải nghiệm không quá tuyệt vời. Hãy mô tả nó ở đây với nhiều chi tiết liên quan nhất mà bạn có thể nhớ được:



Bây giờ hãy xem xét những khía cạnh nào của trải nghiệm đó khiến nó không được tuyệt vời cho lắm:

|  |  |
| --- | --- |
| Loại | Sự miêu tả |
| Sức khỏe tinh thần và thể chất | |
| * Sức khoẻ thể chất * Hình ảnh cơ thể * Tâm trạng * Sự lo lắng * Tính phân tâm * Lo lắng về chức năng tình dục * Khác |  |
| Đặc điểm đối tác | |
| * Ngoại hình * Sức khoẻ thể chất * Mùi * Trạng thái tinh thần * Khác |  |
| Đặc điểm mối quan hệ | |
| * Lòng tin * Quyền lực năng động * Kêt nôi cảm xuc * Cảm giác mong muốn * Tần suất quan hệ tình dục |  |
| Cài đặt | |
| * Riêng tư/công cộng (ở nhà, nơi làm việc, kỳ nghỉ, v.v.) * Quan hệ tình dục từ xa (điện thoại, trò chuyện, v.v.) * Xem đối tác làm điều gì đó tích cực, như tương tác với gia đình hoặc làm việc |  |
| Hoàn cảnh sống khác | |
| * Công việc có liên quan tới sự căng thẳng * Căng thẳng liên quan đến gia đình * Ngày lễ, ngày kỷ niệm, “dịp” |  |
| Yếu tố/vở kịch mang tính giải trí | |
| * Tưởng tượng tự hướng dẫn * Tưởng tượng do đối tác hướng dẫn (“nói bậy”) * Bộ phận cơ thể có bị chạm vào hay không * Quan hệ tình dục bằng miệng với bạn/với bạn tình * Giao hợp, v.v. |  |

Khác

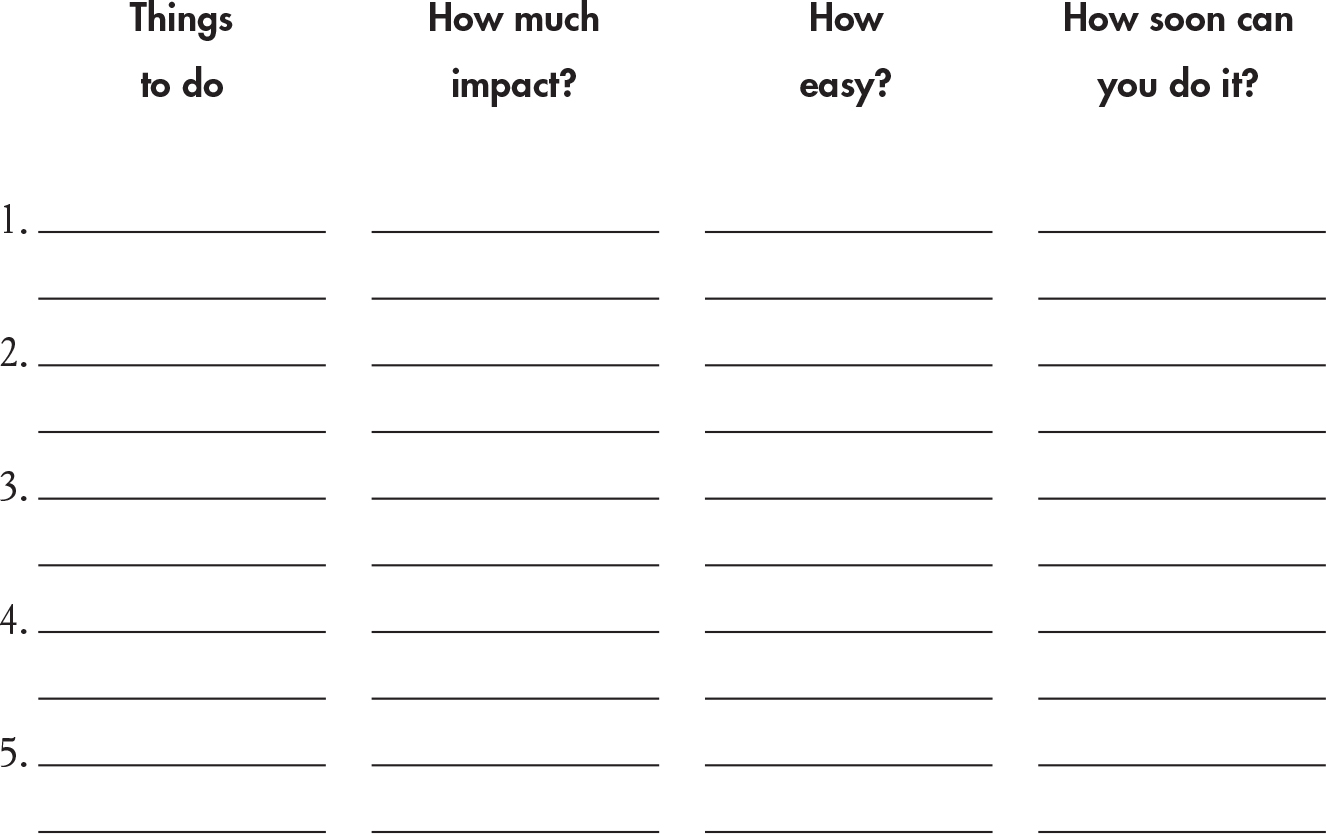


#### đánh giá tín hiệu tình dục

Đọc qua tất cả các bối cảnh gợi cảm và không quá gợi cảm của bạn. Bạn nhận thấy điều gì là bối cảnh đáng tin cậy cho tình dục tuyệt vời và bối cảnh đáng tin cậy cho tình dục không tuyệt vời?

|  |  |
| --- | --- |
| Bối cảnh làm cho tình dục trở nên tuyệt vời | Những bối cảnh khiến tình dục trở nên không tuyệt vời |
|  |  |

Xác định năm điều bạn và/hoặc đối tác của bạn có thể làm nếu bạn quyết định nỗ lực tạo ra khả năng tiếp cận thường xuyên hơn và dễ dàng hơn với các bối cảnh giúp cải thiện chức năng tình dục của bạn.



Bây giờ, hãy chọn hai hoặc ba điều mà bạn cảm thấy là sự kết hợp phù hợp giữa tác động, sự dễ dàng và tức thời, đồng thời liệt kê tất cả những điều sẽ phải xảy ra để sự thay đổi này xảy ra. Hãy CỤ THỂ VÀ CỤ THỂ nhất có thể. Đây phải là những HÀNH ĐỘNG chứ không phải là những điều trừu tượng, ý tưởng hay thái độ. Hãy tự hỏi bản thân: “Nếu chúng ta quyết định thực hiện thay đổi này, danh sách việc cần làm của chúng ta sẽ có những gì?”

Thay đổi 1



Thay đổi 2



Thay đổi 3



Cuối cùng, chỉ chọn một thay đổi mà bạn sẽ thực sự thực hiện. Chọn một ngày bắt đầu cùng nhau mà bạn cảm thấy là thời điểm thích hợp. Lý tưởng nhất là việc này sẽ diễn ra trong tháng tới. Lập kế hoạch của bạn. VÀ LÀM NÓ!

# phần 2

tình dục trong bối cảnh

# bốn

bối cảnh cảm xúc

TÌNH DỤC TRONG NÃO KHỈ

Phụ nữ hỏi tôi những câu hỏi và sau đó họ kể cho tôi nghe câu chuyện của họ. Tôi có cả một thư viện tinh thần chứa đầy chúng - những câu chuyện vui nhộn về những cuộc phiêu lưu tình dục thất bại, những câu chuyện buồn về những mối quan hệ không thể hàn gắn, những câu chuyện đầy cảm hứng về sự sinh tồn và siêu việt. Mỗi người là một câu chuyện khám phá.

Câu chuyện của Merritt là về sự sống còn.

“Tại sao tôi phải tin tưởng vào cơ thể mình?” cô ấy nói. “Cả cuộc đời trưởng thành của tôi, cơ thể tôi không đáng tin cậy và suy sụp. Khi tôi căng thẳng, mọi thứ đều ngừng hoạt động - tôi bị ốm, tôi bị thương, không hệ thống nào của tôi hoạt động. Và điều đó bao gồm cả tình dục.”

Điều này có lý, vì hệ thống phanh nhạy cảm của cô ấy, nhưng đối với tôi, dường như còn nhiều điều đang diễn ra.

“Có vẻ như cơ thể bạn đang lựa chọn phản ứng căng thẳng 'đóng băng', nơi nó chỉ tắt thay vì cố gắng trốn thoát hoặc chiến đấu," tôi nói. “Đó là điều xảy ra khi một người bị căng thẳng kéo dài, cường độ cao hoặc đang trong quá trình hồi phục sau chấn thương. Có phải một trong hai điều đó nghe giống bạn không?”

“Cả hai,” Carol và Merritt cùng nói.

“Bạn nghĩ căng thẳng giải thích tại sao tôi khó tin tưởng vào cơ thể mình?” Merritt hỏi tôi.

Tôi chắc chắn làm được.

Chương này nói về căng thẳng và tình yêu cũng như cách chúng ảnh hưởng đến khoái cảm tình dục.

Hãy tin tưởng vào cơ thể của bạn. Hãy lắng nghe nó—không phải những hoàn cảnh cụ thể của thời điểm này mà là những thông điệp sâu sắc, nguyên sơ về di sản tiến hóa của bạn:

Tôi đang gặp nguy hiểm/Tôi an toàn.

Tôi tan vỡ/Tôi trọn vẹn.

Tôi bị lạc/Tôi đang ở nhà.

Nếu bạn đã có kỹ năng lắng nghe những thông điệp này trong cơ thể mình thì hãy bỏ qua chương này. Nhưng nếu, giống như hầu hết chúng ta, bạn có thể sử dụng sự trợ giúp để dịch các tín hiệu mà cơ thể bạn gửi đi thì bạn sẽ thấy chương này có nhiều thông tin hữu ích. Bởi vì không chỉ khía cạnh tình dục trong bối cảnh mới ảnh hưởng đến việc bạn có bị hứng thú hay không. Đó là tất cả các khía cạnh cảm xúc khác, bao gồm cả trạng thái cảm xúc sẵn có của bạn.

Và trong số tất cả các hệ thống cảm xúc do Nhẫn Chúa tình cảm của bạn quản lý, hai hệ thống có thể có tác động tức thời nhất đến khoái cảm tình dục là căng thẳng và tình yêu. Căng thẳng là quá trình sinh lý và thần kinh giúp bạn đối phó với các mối đe dọa. Tình yêu là quá trình sinh lý và thần kinh thu hút bạn đến với bộ lạc của mình.

Căng thẳng làm nền tảng cho sự lo lắng, bất an, sợ hãi, khủng bố, tất cả các biến thể của “Chạy đi!” Nhưng nó cũng là nền tảng của sự tức giận – khó chịu, khó chịu, thất vọng, giận dữ. Và ở một mức độ lớn, nó là cơ sở cho sự tắt máy, đặc trưng của chứng trầm cảm. Trong phần đầu tiên của chương này, tôi sẽ trình bày một quan điểm về căng thẳng khác với những gì bạn có thể đã nghe trước đây: Chìa khóa để quản lý căng thẳng (để nó không ảnh hưởng đến đời sống tình dục của bạn) không chỉ đơn giản là “thư giãn” hay “Bình tĩnh lại.” Nó cho phép chu kỳ phản ứng căng thẳng hoàn thành. Cho phép nó xả hoàn toàn. Hãy để cơ thể bạn chuyển từ “Tôi đang gặp nguy hiểm” sang “Tôi an toàn”.

Trong phần thứ hai của chương này, tôi sẽ thảo luận về tình yêu. Theo mục đích của chúng tôi, tình yêu là sự gắn bó, cơ chế sinh học bẩm sinh gắn kết con người với nhau. Nó thể hiện niềm đam mê, sự lãng mạn và niềm vui khi tìm được một người bạn đời mà bạn có thể kết nối. Nhưng nó cũng ẩn chứa sự đau buồn, ghen tị và đau lòng. Đôi khi nó vui vẻ, giống như khi bạn đang yêu. Đôi khi điều đó thật đau đớn, giống như khi bạn chia tay. Nhưng sự gắn bó luôn đẩy chúng ta từ “Tôi tan vỡ” đến “Tôi hoàn toàn trọn vẹn”.

Và cuối cùng, trong phần thứ ba của chương này, tôi sẽ nói về nơi mà căng thẳng, gắn bó và tình dục chồng chéo lên nhau - nơi mà chúng ta trải nghiệm cả niềm vui nồng nàn, hồ hởi của tình yêu mãnh liệt và cả nỗi đau đớn của sự bất hòa giữa các cá nhân tồi tệ nhất. Khi căng thẳng, sự gắn bó và tình dục cùng kích hoạt trong Chiếc Nhẫn đầy cảm xúc của chúng ta, chúng gọi, “Tôi lạc lối,” để thúc đẩy chúng ta tìm kiếm và tìm kiếm cho đến khi thấy mình ở một nơi mới: “Tôi đã về nhà.” Tôi sẽ mô tả tình dục được thúc đẩy bởi sự gắn bó đau khổ là “tình dục thúc đẩy cốt truyện” và giới thiệu những cách mà chúng ta có thể sử dụng động lực này để làm lợi thế cho mình.

Mục đích là giúp bạn nhận ra chu kỳ phản ứng căng thẳng và cơ chế gắn bó được tích hợp như thế nào trong khả năng đáp ứng tình dục của bạn và đưa ra các chiến lược cho phép chúng tăng cường khoái cảm tình dục cũng như đưa ra các lựa chọn khi chúng làm suy giảm khoái cảm.

Chúng ta chỉ có thể hiểu được sức khỏe tình dục của phụ nữ nếu tính đến bối cảnh—và hầu hết bối cảnh đó không liên quan gì đến bản thân tình dục. Điều đó có nghĩa là chúng ta có thể cải thiện sức khỏe tình dục và tăng khoái cảm tình dục mà không trực tiếp thay đổi bất cứ điều gì về đời sống tình dục của mình! Những gì tôi đưa vào chương này và chương tiếp theo là các yếu tố bối cảnh mà nghiên cứu đã chỉ ra có liên quan nhất quán đến những thay đổi về sức khỏe tình dục của phụ nữ. Cải thiện bối cảnh của bạn và niềm vui tình dục của bạn sẽ tự nó mở rộng.

## chu kỳ phản ứng căng thẳng: chiến đấu, bỏ chạy và đóng băng

Trước tiên hãy tách những yếu tố gây căng thẳng ra khỏi căng thẳng của bạn. Những yếu tố gây căng thẳng của bạn là những thứ kích hoạt phản ứng căng thẳng—hóa đơn, gia đình, công việc, băn khoăn về đời sống tình dục của bạn, tất cả những điều đó.

Căng thẳng của bạn là hệ thống những thay đổi được kích hoạt trong não và cơ thể để phản ứng với những tác nhân gây căng thẳng đó. Đó là một cơ chế thích ứng tiến hóa cho phép bạn phản ứng với các mối đe dọa nhận thức được. Hoặc nó có tính thích nghi tiến hóa, quay lại thời kỳ mà những tác nhân gây căng thẳng của chúng ta có móng vuốt và răng và có thể chạy 30 dặm một giờ. Ngày nay, chúng ta hầu như không bao giờ bị sư tử truy đuổi, tuy nhiên phản ứng của cơ thể chúng ta trước một ông chủ kém năng lực phần lớn cũng giống như phản ứng của cơ thể chúng ta đối với một con sư tử. Sinh lý của bạn không khác biệt nhiều. Thực tế này sẽ có ý nghĩa quan trọng đối với đời sống tình dục của bạn, như chúng ta sẽ sớm thấy.

Căng thẳng thường được dạy như một phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy, nhưng cũng giống như “trung tâm khoái cảm” không chỉ là về niềm vui, chiến đấu hay bỏ chạy không chỉ là chiến đấu hay bỏ chạy. Hãy gọi nó là chiến đấu/bỏ chạy/đóng băng. Đây là cách nó hoạt động:

Khi não của bạn nhận thấy mối đe dọa từ môi trường, bạn sẽ trải qua một sự thay đổi sinh hóa lớn, đặc trưng bởi lượng adrenaline và cortisol tràn vào máu và một loạt các sự kiện sinh lý, chẳng hạn như tăng nhịp tim, nhịp hô hấp và huyết áp; ức chế chức năng miễn dịch và tiêu hóa; đồng tử giãn ra và chuyển sự chú ý sang trạng thái cảnh giác, tập trung vào hiện tại và ở đây. Tất cả những thay đổi này giống như việc khởi động động cơ của bạn trước một cuộc đua hoặc hít một hơi thật sâu trước khi lặn xuống nước—sự chuẩn bị cho hành động sắp tới.

Hành động nào sẽ phụ thuộc vào bản chất của mối đe dọa được nhận thấy—nghĩa là nó phụ thuộc vào bối cảnh.

Giả sử mối đe dọa là một con sư tử - loại mối đe dọa mà chúng ta đang đối phó trong môi trường mà cơ chế này đã phát triển từ tổ tiên xa xưa của chúng ta. Chu kỳ phản ứng căng thẳng chú ý đến con sư tử và hét lên, “Tôi đang gặp nguy hiểm! Tôi làm gì?" Một con sư tử, bộ não của bạn thông báo cho bạn trong vòng chưa đầy một giây, là loại mối đe dọa mà bạn có nhiều khả năng sống sót nhất bằng cách cố gắng trốn thoát.

Vậy bạn sẽ làm gì khi nhìn thấy một con sư tử đang đuổi theo mình?

Bạn cảm thấy sợ hãi và bạn bỏ chạy.

Và sau đó điều gì sẽ xảy ra?

Chỉ có hai kết quả có thể xảy ra, phải không? Hoặc là bạn bị sư tử giết chết, trong trường hợp đó những điều còn lại không còn quan trọng nữa, hoặc bạn trốn thoát và sống sót. Vì vậy, hãy tưởng tượng rằng bạn thành công chạy trở lại làng của mình và kêu cứu, và mọi người giúp bạn giết con sư tử, sau đó tất cả các bạn ăn nó cho bữa tối, và vào buổi sáng, bạn tổ chức lễ chôn cất trang trọng cho những phần xác mà bạn đã giành được. không sử dụng, tạ ơn thành kính vì sự hy sinh của sư tử.

Và bây giờ bạn cảm thấy thế nào?

An tâm! Biết ơn vì được sống! Bạn yêu bạn bè và gia đình của bạn!

Và đó là chu trình phản ứng căng thẳng hoàn chỉnh, với phần mở đầu (“Tôi đang gặp nguy hiểm!”), phần giữa (hành động) và kết thúc (“Tôi an toàn!”).

Hoặc giả sử mối đe dọa là một người với vẻ mặt giận dữ đang lẻn đến sau lưng người bạn thân nhất của bạn với một con dao nhỏ trên tay? Bộ não của bạn có thể quyết định đây là mối đe dọa mà bạn có thể sống sót tốt nhất bằng cách chinh phục.

Bạn cảm thấy tức giận (“Tôi đang gặp nguy hiểm!” - như chúng ta sẽ thấy trong phần gắn bó, những người chúng ta yêu thương được tính là “chính chúng ta”) và bạn chiến đấu.

Và một lần nữa, bạn có thể chiến đấu và chết hoặc bạn có thể chiến đấu và sống; Dù thế nào đi nữa, bạn cũng hoàn thành chu trình phản ứng với căng thẳng bằng cách tham gia vào một hành vi giúp loại bỏ tác nhân gây căng thẳng và căng thẳng.

Hai phản ứng, chiến đấu và bỏ chạy, đều là căng thẳng gia tốc—hệ thần kinh giao cảm, “GO!” của phản ứng căng thẳng. Cuộc chiến nổ ra khi One Ring đầy cảm xúc của bạn xác định rằng cần phải chinh phục yếu tố gây căng thẳng. Chuyến bay xuất hiện khi One Ring của bạn xác định cần phải thoát khỏi tác nhân gây căng thẳng.

Nhưng giả sử yếu tố gây căng thẳng là yếu tố mà não bạn xác định rằng bạn không thể sống sót bằng cách trốn thoát và bạn không thể sống sót bằng cách chinh phục - bạn cảm thấy răng sư tử cắn vào mình từ phía sau. Đây là lúc bạn nhận được phản ứng căng thẳng của phanh—hệ thần kinh phó giao cảm, “DỪNG!” được kích hoạt bởi sự đau khổ cùng cực nhất. Cơ thể bạn ngừng hoạt động; bạn thậm chí có thể gặp phải tình trạng “bất động căng cứng”, khiến bạn không thể di chuyển hoặc chỉ có thể di chuyển chậm chạp. Các loài động vật trong tự nhiên bị đóng băng và rơi xuống đất như một nỗ lực cuối cùng để thuyết phục kẻ săn mồi rằng chúng đã chết; Stephen Porges đã suy đoán rằng việc đóng băng sẽ tạo điều kiện cho một cái chết không đau đớn.[1](#1_12)

Nếu một con vật sống sót sau mối đe dọa nghiêm trọng đến tính mạng của nó thì nó sẽ làm một điều phi thường: Nó run rẩy. Nó run rẩy, bàn chân rung lên trong không khí. Nó thở dài một tiếng. Rồi nó đứng dậy, rũ bỏ bản thân và phóng đi.

Điều đang xảy ra ở đây là việc đóng băng đã làm gián đoạn quá trình GO! phản ứng căng thẳng là chiến đấu hoặc bỏ chạy, khiến tất cả căng thẳng do adrenaline tạo ra trở nên cũ kỹ bên trong cơ thể động vật. Khi con vật run rẩy, rùng mình và thở dài, cơ thể nó sẽ nhả phanh và hoàn tất quá trình kích hoạt được kích hoạt bởi cuộc chiến/bỏ chạy, đồng thời thải bỏ chất cặn bã. Hoàn thành chu kỳ. Nó được gọi là “chấm dứt theo nhịp độ riêng”.[2](#2_12)

Một người bạn đưa ra ví dụ về việc con trai cô tỉnh dậy sau cơn mê, sau khi chờ đợi trong phòng cấp cứu suốt 5 tiếng đồng hồ để thực hiện một cuộc phẫu thuật nhỏ trên ngón tay:

Các y tá cho biết anh ấy bước ra sau khi được gây mê “rất đau khổ”. Tôi dịch câu đó là “bat shit điên quần,” nghĩa là anh ta hét lên điên cuồng, khua tay chân điên cuồng, hét lên rằng anh ta ghét tôi và mọi người khác, đạp chân như điên và hét lên, “Tôi chỉ muốn chạy, Tôi chỉ muốn chạy thôi!”

Đạp chân và "Tôi chỉ muốn chạy!" đang bay. Ghét mọi người là đấu tranh. Gây mê là sự đóng băng về mặt y học—những động vật hoang dã được các nhà nghiên cứu gây mê cũng trải qua điều tương tự như con trai của bạn tôi. Tôi gọi nó là “Cảm giác”, vì đó chỉ là điều xảy ra trong cơ thể bạn mà không có bất kỳ nguyên nhân môi trường rõ ràng nào. Đứa trẻ thực sự không gặp nguy hiểm gì, nhưng nó có rất nhiều Cảm giác cần phải tự giải quyết. Và mẹ anh đã làm đúng:

Tôi ôm anh ấy, giữ bình tĩnh, liên tục nói với anh ấy rằng tôi yêu anh ấy và rằng tôi đang giữ anh ấy an toàn, và cuối cùng anh ấy đủ bình tĩnh để mặc quần áo vào (anh ấy đã xé chúng ra theo đúng nghĩa đen) và rời đi cùng tôi. Khi chúng tôi bước vào bãi đậu xe, anh ấy đã bình tĩnh nói với tôi rằng anh ấy rất yêu tôi và khi chúng tôi về đến nhà, anh ấy đã chìm vào giấc ngủ.

Anh ấy di chuyển qua chu kỳ và đạt đến trạng thái thư giãn ở cuối - tình cảm và giấc ngủ.

Chỉ hiếm khi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, việc mở khóa khỏi tình trạng đóng băng mới có một hình thức ấn tượng như vậy. Nhưng ngay cả ở quy mô nhỏ hơn, đó là cách hoạt động của chu kỳ phản ứng với căng thẳng, bắt đầu, giữa và kết thúc, tất cả đều được tích hợp sẵn trong hệ thống thần kinh và hoạt động đầy đủ — trong bối cảnh phù hợp.

## căng thẳng và tình dục

Đến bây giờ, bạn sẽ không cảm thấy thích thú khi tôi nói, “Để quan hệ tình dục nhiều hơn và tốt hơn, hãy giảm mức độ căng thẳng của bạn.” Tôi cũng có thể nói, “Tập thể dục tốt cho bạn” và “Giấc ngủ rất quan trọng”. Tất nhiên rồi. Bạn biết điều này.

Trên thực tế, hơn một nửa số phụ nữ cho biết căng thẳng, trầm cảm và lo lắng làm giảm hứng thú với tình dục của họ; chúng cũng làm giảm hưng phấn tình dục và có thể cản trở việc đạt cực khoái.[3](#3_12)Căng thẳng mãn tính cũng làm gián đoạn hoặc ức chế chu kỳ kinh nguyệt, làm giảm khả năng sinh sản và tiết sữa, tăng nguy cơ sẩy thai, cũng như làm giảm phản ứng của bộ phận sinh dục và làm tăng khả năng mất tập trung cũng như đau đớn khi quan hệ tình dục.[4](#4_12)

Làm thế nào các hormone và chất hóa học thần kinh của căng thẳng tương tác với các hormone và chất hóa học thần kinh của phản ứng tình dục, để ngăn chặn hoặc kích thích hành vi tình dục? Không ai biết chính xác—nhưng chúng tôi biết một số điều.

Chúng ta biết rằng những người bị căng thẳng dễ dàng hiểu mọi tác nhân kích thích là mối đe dọa, giống như việc lũ chuột bị chiếu đèn sáng và Iggy Pop nổ tung.

Chúng ta cũng biết rằng bộ não chỉ có thể xử lý một lượng thông tin hạn chế tại một thời điểm; Nói một cách đơn giản nhất, chúng ta có thể coi căng thẳng là tình trạng quá tải thông tin, vì vậy khi có quá nhiều thứ xảy ra, bộ não bắt đầu phân loại, ưu tiên, đơn giản hóa và thậm chí đơn giản là bỏ qua một số thứ.

Và chúng tôi biết rằng bộ não ưu tiên dựa trên nhu cầu sinh tồn: thở, thoát khỏi kẻ săn mồi, duy trì nhiệt độ thích hợp, giữ đủ nước và dinh dưỡng, và ở lại với nhóm xã hội của bạn đều là những ưu tiên hàng đầu trong công việc — và tất nhiên là những ưu tiên này tự sắp xếp dựa trên ngữ cảnh. Nếu bạn đang đói, bạn sẽ sẵn sàng ăn trộm bánh mì từ hàng xóm hơn, ngay cả khi điều đó có nguy cơ khiến bạn trở thành thành viên của một nhóm xã hội. Nếu bạn không thể thở được thì dù bạn đã ăn bao lâu rồi, bạn cũng sẽ không cảm thấy đói. Và nếu bạn thường bị choáng ngợp bởi cuộc sống của thế kỷ XXI, thì thực tế mọi thứ khác đều được ưu tiên hơn tình dục; đối với bộ não của bạn thì mọi thứ đều là một con sư tử đang lao tới. Và nếu bạn đang bị sư tử truy đuổi, đó có phải là thời điểm tốt để quan hệ tình dục?

Tóm lại:

Lo lắng, bất an, sợ hãi và khiếp sợ là căng thẳng—“Có một con sư tử! Chạy!"

Khó chịu, khó chịu, thất vọng, tức giận và giận dữ là căng thẳng—“Có một con sư tử! Giết nó!"

Tê liệt cảm xúc, tắt máy, trầm cảm và tuyệt vọng là căng thẳng—“Có một con sư tử! Chơi chết đi!”

Và không điều nào trong số này cho thấy rằng bây giờ là thời điểm tốt để làm tình.

Căng thẳng là về sự sống còn. Và mặc dù tình dục phục vụ rất nhiều mục đích nhưng sự sống còn của cá nhân không phải là một trong số đó (ngoại trừ khi nó là như vậy - hãy xem phần đính kèm). Vì vậy, đối với hầu hết mọi người, căng thẳng sẽ kìm hãm, làm giảm ham muốn tình dục - ngoại trừ khoảng 10 đến 20 phần trăm những người như Olivia, những người bị căng thẳng kích hoạt máy gia tốc. (Tất cả đều giống nhau, được sắp xếp theo những cách khác nhau.) Nhưng ngay cả đối với những người đó, căng thẳng cũng cản trở khoái cảm tình dục (thích) ngay cả khi nó làm tăng hứng thú tình dục (ham muốn). Tình dục căng thẳng có cảm giác khác với tình dục vui vẻ - bạn biết đấy, bởi vì: bối cảnh.

Để giảm tác động của căng thẳng đến khoái cảm và hứng thú tình dục của bạn, để có cuộc quan hệ tình dục vui vẻ, thú vị hơn, hãy kiểm soát căng thẳng của bạn.

Vâng, nói dễ hơn làm.

Khi Olivia căng thẳng, sở thích tình dục của cô tăng lên - và đó là nguồn gốc xung đột trong mối quan hệ của cô với Patrick, vì khi anh căng thẳng, sở thích tình dục của anh giảm xuống. Và tệ hơn, đôi khi ham muốn tình dục bị căng thẳng khiến Olivia cảm thấy mất kiểm soát.

Làm sao cô có thể kiềm chế được cảm giác đó?

Bằng cách thực hành hoàn thành chu kỳ.

Mô tả kỹ thuật của tôi về trải nghiệm mất kiểm soát của Olivia là “hành vi không thích hợp để quản lý ảnh hưởng tiêu cực” - điều này chỉ có nghĩa là cố gắng đối phó với những cảm xúc khó chịu (căng thẳng, trầm cảm, lo lắng, cô đơn, giận dữ) bằng cách làm những việc có nguy cơ gây tổn thương cao. những hậu quả không mong muốn. Hành vi tình dục cưỡng bức là một ví dụ. Các ví dụ khác bao gồm:

* sử dụng rượu hoặc các loại ma túy khác một cách nguy hiểm
* các mối quan hệ rối loạn chức năng—ví dụ, cố gắng giải quyết cảm xúc của chính bạn bằng cách giải quyết cảm xúc của người khác
* trốn tránh những phiền nhiễu, chẳng hạn như xem phim say sưa khi bạn có việc khác cần phải làm
* ăn uống không điều độ—hạn chế, ăn uống vô độ hoặc tẩy rửa

Tất nhiên, nhiều việc trong số này có thể được thực hiện một cách lành mạnh. Khi chúng ta thực hiện chúng thay vì giải quyết Cảm giác của mình—tức là thay vì hoàn thành chu trình—thì chúng có khả năng gây ra những hậu quả không mong muốn. Một số hậu quả đó khá lành tính… và một số hậu quả có thể giết chết bạn ngay trong đêm nay. Và tất cả họ đều nhằm mục đích làm một việc: quản lý những cảm xúc tiềm ẩn. Chúng ta có thể làm những điều này khi không biết cách hoàn thành chu trình hoặc khi cảm xúc quá tổn thương.

Khi còn là thiếu niên, việc ăn uống không điều độ là chiến lược đối phó không thích hợp của Olivia. Cô ấy sẽ ăn uống vô độ và sau đó tập thể dục, say sưa và tập thể dục. Khi hồi phục sau chứng rối loạn ăn uống, cô nhận ra rằng hành vi của mình không thực sự liên quan đến hình dáng cơ thể—“Tôi cần một cái gì đó để đổ lỗi cho sự lo lắng của mình, và việc tẩy não về mặt văn hóa đã khiến cơ thể tôi giống như một mục tiêu tốt,” cô ấy nói. nói. Thay vào đó, hành vi cưỡng chế của cô là một nỗ lực để giải quyết những cảm xúc mà cô cảm thấy quá lớn để có thể xử lý.

Cô ấy không có triệu chứng gì trong nhiều năm. Tuy nhiên, cô ấy nói với tôi: “Đôi khi tôi đi ngang qua cửa vì tôi nghĩ mình quá lớn để vừa. Khi tôi bắt gặp mình đang làm điều đó, tôi buộc mình phải vượt qua, bởi vì điều tôi học được là điều tôi lo lắng không phải là cơ thể tôi quá lớn. Đó là nỗi lo lắng của tôi.”

Bây giờ cô ấy chạy, vừa để kiểm soát căng thẳng vừa như một cách giải tỏa hiệu quả cho cường độ và năng lượng của mình — và cô ấy giới hạn bản thân chỉ tham gia một cuộc chạy marathon mỗi năm bởi vì, cô ấy nói, “Tôi có xu hướng chạy quá nhiệt tình và điều đó sẽ hữu ích nếu tôi đặt ra giới hạn”.

“Tôi nghĩ bạn đang làm một điều gì đó sâu sắc hơn là chỉ đặt ra những giới hạn,” tôi nói. “Tôi nghĩ bạn đang cho phép tập thể dục để giúp bạn hoàn thành chu trình thay vì đạp phanh. Và bạn có thể làm điều tương tự với tình dục.”

"Tôi có thể?"

"Đúng."

Cô cắn môi và gật đầu. Sau đó cô ấy nói: “Tôi không thấy nó”.

Cô ấy sẽ thấy nó ở chương 5.

## văn hóa tan vỡImagechu kỳ phản ứng căng thẳng bị phá vỡ

Chìa khóa để quản lý căng thẳng một cách hiệu quả là nỗ lực hoàn thành chu trình—mở khóa khỏi trạng thái đóng băng, thoát khỏi kẻ săn mồi, tiêu diệt kẻ thù, vui mừng.

Nhưng căng thẳng ở người hiện đại phức tạp hơn ở linh dương và khỉ đột vì nhiều lý do. Đầu tiên, trong cuộc sống hiện đại, như tôi đã đề cập, chúng ta hầu như không bao giờ bị sư tử truy đuổi. Các yếu tố gây căng thẳng của chúng ta có cường độ thấp hơn và thời gian dài hơn— “các yếu tố gây căng thẳng mãn tính”, chúng được gọi, trái ngược với “các yếu tố gây căng thẳng cấp tính”, giống như sự săn mồi đơn giản. Các tác nhân gây căng thẳng cấp tính có phần đầu, phần giữa và phần cuối rõ ràng; việc hoàn thành chu trình—chạy, sống sót, ăn mừng—đã được xây dựng sẵn. Các tác nhân gây căng thẳng mãn tính thì không như vậy. Nếu căng thẳng của chúng ta là mãn tính và chúng ta không thực hiện các bước có chủ ý để hoàn thành chu kỳ, thì tất cả những căng thẳng được kích hoạt đó sẽ tồn tại bên trong chúng ta, khiến chúng ta phát ốm, mệt mỏi và không thể trải nghiệm khoái cảm khi quan hệ tình dục (hoặc với bất kỳ thứ gì khác).

Thứ hai, văn hóa loại bỏ cảm xúc của chúng ta không thoải mái với Feels. Văn hóa của chúng ta nói rằng nếu tác nhân gây căng thẳng không ở ngay trước mắt thì chúng ta không có lý do gì để cảm thấy căng thẳng và vì vậy chúng ta nên loại bỏ nó ngay. Kết quả là, ý tưởng của hầu hết mọi người về “quản lý căng thẳng” là loại bỏ tất cả các yếu tố gây căng thẳng hoặc “chỉ cần thư giãn”, như thể căng thẳng có thể được tắt đi giống như một công tắc đèn. Nền văn hóa của chúng ta không thoải mái với Feels đến mức chúng ta thậm chí có thể an thần những người vừa bị tai nạn ô tô, ngăn cơ thể họ di chuyển qua quá trình tự nhiên này; Sự can thiệp y tế có thiện chí này gây ra hậu quả không mong muốn là giữ những người sống sót sau chấn thương trong tình trạng đông lạnh, đó là cách PTSD có được chỗ đứng trong não của người sống sót.[5](#5_12)

Nhưng thứ ba, ngay cả khi không dùng thuốc và văn hóa gạt bỏ cảm xúc, bộ não siêu xã hội của con người chúng ta thực sự rất giỏi trong việc tự kiềm chế, ngăn chặn phản ứng căng thẳng giữa chu kỳ bởi vì “Bây giờ không phải là thời điểm thích hợp cho Cảm xúc”. Chúng tôi sử dụng sự tự kiềm chế này để tạo điều kiện cho sự hợp tác xã hội - tức là không làm ai sợ hãi. Nhưng thật không may, nền văn hóa của chúng ta đã loại bỏ mọi thời điểm thích hợp cho Feels. Về mặt văn hóa, chúng ta đã tự nhốt mình trong nỗi sợ hãi, cơn thịnh nộ và tuyệt vọng của chính mình. Chúng ta phải xây dựng thời gian, không gian và chiến lược để giải quyết chu kỳ phản ứng căng thẳng của mình.

## hoàn thành chu kỳ!

Làm sao?

Chà, cũng giống như bạn không thể nghiến răng và làm cho khu vườn phát triển, bạn không thể buộc một chu kỳ phản ứng căng thẳng phải hoàn thành. Việc hoàn thành chu trình đòi hỏi rằng, thay vì nhấn phanh do căng thẳng, chúng ta nhẹ nhàng nhấc chân ra khỏi cả chân ga và phanh và cho phép mình dừng lại.[6](#6_10)Để làm được điều đó, bạn tạo ra bối cảnh phù hợp và tin tưởng cơ thể mình sẽ làm việc đó.

Vậy bối cảnh phù hợp là gì?

Hãy nghĩ về những gì cơ thể bạn nhận ra là những hành vi cứu bạn khỏi sư tử. Khi bị sư tử rượt đuổi, bạn sẽ làm gì?

Bạn chạy.

Vậy khi bạn căng thẳng vì công việc (hoặc vì đời sống tình dục), bạn sẽ làm gì?

Bạn chạy… hoặc đi bộ, hoặc tập trên máy tập hình elip hoặc ra ngoài khiêu vũ hoặc thậm chí chỉ nhảy quanh phòng ngủ của bạn. Hoạt động thể chất là chiến lược hiệu quả nhất để hoàn thành chu trình phản ứng với căng thẳng và điều chỉnh lại hệ thống thần kinh trung ương của bạn về trạng thái bình tĩnh. Khi mọi người nói: “Tập thể dục giúp giảm căng thẳng”, đó là sự thật.[7](#7_12)

Dưới đây là một số điều khác mà khoa học cho rằng có thể thực sự giúp chúng ta không chỉ “cảm thấy dễ chịu hơn” mà còn tạo điều kiện thuận lợi cho việc hoàn thành chu kỳ phản ứng với căng thẳng: ngủ; tình cảm (sẽ nói thêm về điều đó ở phần sau); bất kỳ hình thức thiền nào, bao gồm chánh niệm, yoga, thái cực quyền, quét cơ thể, v.v.; và cho phép bản thân bật ra một tiếng kêu quen thuộc hoặc một tiếng hét nguyên sơ—mặc dù bạn phải cẩn thận với điều này. Đôi khi người ta chỉ đắm mình trong sự căng thẳng khi khóc chứ không để nước mắt gột rửa sự căng thẳng. Nếu bạn đã từng nhốt mình trong phòng và khóc nức nở trong mười phút, rồi cuối cùng thở dài một hơi và cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm, thì bạn đã cảm nhận được nó có thể chuyển bạn từ “Tôi đang gặp nguy hiểm” sang “Tôi đang gặp nguy hiểm”. tôi an toàn.”

Nghệ thuật, được sử dụng theo cách tương tự, có thể giúp ích. Khi các chuyên gia sức khỏe tâm thần đề nghị viết nhật ký hoặc các biện pháp tự chăm sóc bản thân mang tính biểu đạt khác, điều đó không có nghĩa là việc xây dựng câu văn hoặc nhiệm vụ vẽ vốn dĩ đã mang tính trị liệu; đúng hơn, họ đang khuyến khích bạn tìm ra những bối cảnh tích cực để xả stress thông qua quá trình sáng tạo.

Tôi có xu hướng thêm việc chải chuốt và chăm sóc cơ thể khác vào danh sách. Mặc dù tôi không quen thuộc với bất kỳ nghiên cứu cụ thể nào về vấn đề này, nhưng tôi đã nói chuyện với rất nhiều phụ nữ tắm vòi sen và thực hiện các nghi lễ, một phần mang tính xã hội, một phần mang tính thiền định, như sơn móng tay, làm tóc hoặc trang điểm—nói chung là “làm sẵn sàng” để đi ra ngoài (hoặc ở lại)—chuyển đổi hoàn toàn họ từ trạng thái tinh thần căng thẳng sang trạng thái tinh thần ấm áp, hòa đồng. Những giai thoại này không phải là dữ liệu, nhưng tôi thiên về gọi chúng là bằng chứng và nói: vâng. Dành thời gian đối xử với bản thân bằng tình cảm.

Tôi có một lý thuyết thú vị rằng những nghi thức và hành vi này có liên quan đến “lòng tự trọng”, mà tôi sẽ nói đến ở chương 5, nhưng theo hiểu biết của tôi thì chưa có ai đo lường cụ thể nó.[số 8](#8_12)Dù sao đi nữa, loài vượn của chúng ta ăn côn trùng từ lông của nhau; có lẽ bom tắm và ánh sáng lấp lánh trên cơ thể là những thứ tương đương với con người hiện đại.

Mọi người đều có thứ gì đó hiệu quả—và chiến lược của mỗi người là khác nhau. Dù bạn sử dụng chiến lược nào, hãy thực hiện các bước có chủ ý để hoàn thành chu trình. Cho phép bản thân lao tới điểm cuối mà không cần nhấn phanh. Cảm xúc là những đường hầm: Bạn phải đi xuyên qua bóng tối để đến được ánh sáng cuối cùng. Tôi nói điều này thường xuyên đến nỗi học sinh của tôi đôi khi trợn mắt: “Không phải đường hầm nữa.” Vâng, lại là đường hầm. Vì nó đúng.

Trong khi bạn đang tìm hiểu những chiến lược nào sẽ giúp ích, hãy chú ý đến kiểu tự kiềm chế của bạn, đồng thời xác định những địa điểm và những người tạo không gian để bạn có Cảm xúc. Một số kiểu tự kiềm chế đó rất quan trọng và không thể thay đổi - ví dụ, hãy cân nhắc cẩn thận bất kỳ kế hoạch nào có liên quan đến việc khóc tại nơi làm việc. Nhưng một số người trong số họ sẽ tự đánh bại bản thân và mọi người đều cần ít nhất một nơi trong đời, nơi họ có thể có tất cả cảm xúc mà không phải lo lắng về việc bị đánh giá hay khiến mọi người lo lắng. Tìm nơi đó và những người đó.

Lưu ý cuối cùng: Chúng ta thường xuyên nhầm lẫn việc xử lý các tác nhân gây căng thẳng với việc xử lý căng thẳng. Một vài năm trước, các nhà lãnh đạo của các nhà giáo dục tình dục ngang hàng trong khuôn viên trường đã ngồi trong văn phòng của tôi, báo cáo các sự kiện Sextravaganza của họ đã diễn ra tốt đẹp như thế nào. Họ đã làm việc trong nhiều tháng và những nỗ lực của họ đã được đền đáp bằng một thành công ngoạn mục, nhưng họ trông kiệt sức và choáng váng và nói: “Sextravaganza đã kết thúc! Tại sao chúng ta vẫn cảm thấy căng thẳng như ngày đầu nó bắt đầu?!

“Bởi vì anh đã giải quyết được tác nhân gây căng thẳng,” tôi nói, “nhưng không phải là căng thẳng. Cơ thể bạn vẫn nghĩ bạn đang bị sư tử truy đuổi.”

Giải pháp: Hãy làm những điều giao tiếp với cơ thể bạn, “Bạn đã trốn thoát và sống sót!”

* Hoạt động thể chất
* Chia sẻ tình cảm
* Tiếng hét nguyên thủy hoặc một tiếng khóc hay
* Thư giãn cơ tiến bộ hoặc thiền cảm giác vận động khác
* Tự chăm sóc cơ thể, như chải chuốt, mát-xa hoặc làm móng tay

Chuyên ngành khiêu vũ chọn hoạt động thể chất, còn chuyên ngành nghiên cứu về phụ nữ và giới tính đã tổ chức một cuộc hò hét nguyên sơ của một nhóm lớn.

Đừng sợ bóng tối

Trong những năm qua, một số người—đặc biệt là những phụ nữ trẻ—đã gửi email cho tôi hoặc tiếp cận tôi vào giờ giải lao trong một buổi hội thảo để hỏi liệu họ có thể nói chuyện riêng với tôi không. Không nhìn vào mắt tôi, họ nói với tôi rằng họ đã mắc chứng lo âu từ khi còn nhỏ. Họ nói với tôi rằng họ đã tham gia trị liệu từ thời trung học. Và họ nói với tôi rằng họ chưa bao giờ có thể nói với bất kỳ nhà trị liệu nào về những suy nghĩ kỳ cục, đáng lo ngại, đôi khi bạo lực tràn ngập tâm trí họ. Một phụ nữ trẻ nói với tôi rằng những suy nghĩ thầm kín đã cản trở mối quan hệ của cô với những người thân trong gia đình, những người mà cô cảm thấy mình phải che giấu những suy nghĩ đó bằng mọi giá - ngay cả khi điều đó có nghĩa là không bao giờ được gặp những người thân yêu trong gia đình ruột thịt của mình.

Những người có suy nghĩ xâm phạm như vậy đang hy vọng tôi có thể giải thích tại sao những suy nghĩ này không khiến họ trở thành người xấu. Và tôi có thể!

Những suy nghĩ xâm nhập như vậy thường được coi là một loại rối loạn ám ảnh cưỡng chế, với biểu hiện lo lắng không phải là những hành vi lặp đi lặp lại mà là những suy nghĩ lặp đi lặp lại. Một số người có những xâm phạm bạo lực, một số xâm phạm tình dục, một số ghê tởm, một số tôn giáo hoặc vô đạo đức. Họ không muốn làm những điều họ nghĩ tới; ngược lại, nỗi đau khổ của họ xuất phát từ thực tế là họ hoàn toàn không muốn làm những điều này, và họ lo lắng rằng họ có thể hoặc những suy nghĩ đó có nghĩa là một phần khủng khiếp, ẩn giấu nào đó trong họ muốn làm.

Tôi đã biết về những suy nghĩ xâm nhập từ diễn viên hài Maria Bamford, người đã sản xuất một chương trình internet có bài hát tên là “Đừng sợ bóng tối”, một bài hát vui nhộn ca ngợi việc có những điều đen tối, không mong muốn trong tâm trí chúng ta là điều bình thường. Thật vậy, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng gần như tất cả mọi người đôi khi đều trải qua một số dạng suy nghĩ xâm phạm hoặc không mong muốn, và khoảng một phần ba số người mắc OCD đặc biệt bị xâm phạm tình dục. Đó là sự lo lắng biểu hiện như tất cả những điều chúng ta được dạy phải sợ về tình dục.[9](#9_12)

Và có sự can thiệp hiệu quả. Tìm kiếm nhanh trên internet sẽ đưa ra một số cách tiếp cận khác nhau thường liên quan đến việc giảm dần mức độ lo lắng mà mọi người cảm thấy khi phản ứng với những suy nghĩ đó, từ đó làm giảm tần suất, cường độ và tầm quan trọng được nhận thức của những suy nghĩ đó. Nếu bạn có những suy nghĩ không mong muốn, xâm phạm hoặc ám ảnh về tình dục, hãy biết rằng bạn có thể tiết lộ chúng với nhà trị liệu có trình độ và được điều trị dựa trên bằng chứng.

## khi tình dục trở thành sư tử

Ngoài những căng thẳng hàng ngày của cuộc sống là những vết thương sâu sắc mà cuộc sống gây ra và đôi khi không cho cơ hội chữa lành. Với sự phổ biến của các loại chấn thương, đặc biệt là chấn thương tình dục - một ước tính dè dặt là cứ năm phụ nữ thì có một người bị tấn công tình dục trong đời và con số này có thể giống hơn một phần ba.[10](#10_12)—không thể nói về sức khỏe tình dục của phụ nữ mà không dành thời gian thảo luận về chấn thương. Từ lạm dụng tình dục trẻ em đến tấn công tình dục cho đến mọi hình thức bạo lực giữa các cá nhân, phụ nữ đều là mục tiêu bị nhắm tới một cách không cân xứng và có hệ thống, và do đó, họ mang đến cho hoạt động tình dục của mình những đặc điểm về cảm xúc, thể chất và nhận thức của một người sống sót sau chấn thương một cách không cân xứng. Nói cách khác, nếu phụ nữ gặp nhiều “vấn đề” hơn nam giới trong vấn đề tình dục thì đó là lý do chính đáng.

(Nếu bạn là người sống sót và vẫn đang nỗ lực vượt qua trải nghiệm của mình, bạn có thể muốn chuyển sang phần tiếp theo.)

Chấn thương xảy ra khi một người bị tước quyền kiểm soát cơ thể của cô ấy, cô ấy bị đóng băng và sau đó không thể mở khóa. Cho dù nguyên nhân là do tai nạn ô tô hay bạo lực tình dục, cơ chế sinh tồn vẫn bắt đầu: đóng băng, tắt máy do hóa đá, đặc trưng bởi cảm giác tê liệt và đôi khi bất động (tê liệt) hoặc cảm giác mất thể xác. Một số người mô tả nó là “bị sốc”. Đây là phản ứng căng thẳng đe dọa tính mạng, được kích hoạt khi não của bạn quyết định rằng bạn không thể thoát khỏi tác nhân gây căng thẳng và bạn cũng không thể chống lại nó. Nó được dành riêng cho những bối cảnh nguy hiểm và bạo lực nhất.

Hiếp dâm đã được người ủng hộ nạn nhân và cựu cảnh sát Tom Tremblay mô tả là “tội ác bạo lực nhất mà một người có thể sống sót”.[11](#11_12)Những người chưa bị tấn công tình dục có lẽ có thể hiểu rõ hơn trải nghiệm của một người sống sót bằng cách nghĩ về họ như đã sống sót sau một vụ giết người có chủ đích sử dụng tình dục làm vũ khí.

Bạo lực tình dục thường không giống “bạo lực” như chúng ta thường tưởng tượng—chỉ hiếm khi có súng hoặc dao; thường thì thậm chí không có sự “gây hấn” như chúng ta thường nghĩ về nó. Có sự ép buộc và loại bỏ sự lựa chọn của người được nhắm mục tiêu về những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Những người sống sót không “chiến đấu” vì mối đe dọa quá ngay lập tức và không thể tránh khỏi; cơ thể họ chọn “đóng băng” vì phản ứng căng thẳng sẽ tối đa hóa cơ hội sống sót… hoặc chết mà không đau đớn.

Chấn thương không phải lúc nào cũng do một sự cố cụ thể gây ra. Nó cũng có thể xuất hiện để phản ứng với sự đau khổ dai dẳng hoặc sự lạm dụng đang diễn ra, chẳng hạn như một mối quan hệ mà tình dục là điều không mong muốn mặc dù về mặt kỹ thuật thì đó có thể là “sự đồng thuận” vì đối tượng mục tiêu nói đồng ý để tránh bị tổn thương, hoặc họ cảm thấy bị mắc kẹt trong mối quan hệ hoặc đang cảm thấy bị mắc kẹt trong mối quan hệ đó. nếu không thì bị ép buộc. Trong bối cảnh đó, cơ thể của người sống sót dần dần nhận ra rằng nó không thể trốn thoát và không thể chiến đấu; đóng băng trở thành phản ứng căng thẳng mặc định vì kiểu tắt máy đã học được là cách tốt nhất để đảm bảo sự sống sót.

Trải nghiệm sinh tồn của mỗi người là duy nhất, nhưng nó thường bao gồm một loại cảm giác phi thực tế được thảnh thơi. Và sau đó, ảo tưởng về sự không thực đó dần dần suy giảm, tan rã dưới sức nặng của sự tồn tại vật chất và gánh nặng của ký ức. Việc tạm thời thừa nhận rằng điều này đã thực sự xảy ra sẽ dần dần giải phóng sự hoảng loạn và thịnh nộ không thể tìm được đường lên mặt nước trước đây, bị chôn vùi khi chúng ở dưới sự chỉ huy quá mức để tồn tại.

Nhưng sống sót không phải là phục hồi; sự sinh tồn diễn ra một cách tự động, thậm chí đôi khi trái với ý muốn của người sống sót. Quá trình phục hồi đòi hỏi một môi trường tương đối an toàn và khả năng tách biệt sinh lý của sự đóng băng khỏi trải nghiệm sợ hãi, để nỗi hoảng sợ và cơn thịnh nộ có thể xả ra, cuối cùng hoàn thành chu kỳ của chúng.

Cả Camilla và Henry đều không có tiền sử chấn thương tâm lý, nhưng Henry - một chàng trai tốt bụng, một quý ông - từng có một người bạn gái trước đây từng bị tấn công tình dục khi họ đang hẹn hò.

Chúng ta không nói đủ về khả năng sống sót sau chấn thương và chúng ta thậm chí còn nói ít hơn về khả năng đồng sống sót, công việc đầy cảm xúc khi hỗ trợ một người sống sót. Tương đối ít đàn ông—nghiên cứu chỉ cho thấy khoảng 5%—gây ra phần lớn các vụ hành hung,[12](#12_11) nhưng rất nhiều người đàn ông có bạn tình đã sống sót sau một cuộc tấn công. Tuy nhiên, chúng tôi hầu như không làm gì để dạy đàn ông cách hỗ trợ những người sống sót với tư cách là đối tác thân thiết hoặc cách chăm sóc bản thân với tư cách là những người đồng hành.

Henry hầu như không nhận thức được chấn thương của người bạn đời trước đã ảnh hưởng đến cách tiếp cận tình dục của anh như thế nào cho đến khi anh và Camilla phát triển kế hoạch “theo đuổi” cô. Anh cảm thấy khó xử vì anh yêu ham muốn nhiệt tình của cô hơn bất cứ điều gì khác, nhưng—hãy nhớ đến ánh đèn phi công tích tắc—Camilla cần khởi động rất nhiều trước khi cô có thể cảm nhận được ham muốn nhiệt thành đó.

Làm sao anh ta có thể biết cô có hứng thú với chuyện đó? Liệu cô ấy “muốn” quan hệ tình dục có thực sự là ham muốn và đồng ý chứ không phải đơn giản là muốn quan hệ tình dục?

Camilla đã giúp anh ấy bằng cách nói về hệ thống phanh và chân ga:

“Tôi không có phanh nhạy, tôi có chân ga cứng đầu. Tôi là một chiếc xe tải đang di chuyển đầy tải, đang tăng tốc từ điểm dừng ở chân đồi. Nhưng tiến dần về phía trước không có nghĩa là muốn dừng lại, phải không? Tất cả những gì tôi cần là một điều gì đó thực sự tuyệt vời đang chờ tôi trên đỉnh đồi. Và bạn đã biết tôi sẽ nói với bạn khi có điều gì đó khiến bạn cảm thấy thoải mái. Chắc chắn bạn tin tưởng tôi sẽ nói cho bạn biết nếu có thứ gì đó phanh lại.”

“Chắc chắn rồi,” anh nói.

“Vậy thì.”

Và có một trong những sự im lặng đó—bạn biết đấy, nơi bộ não của ai đó đang lật lại một ý tưởng giống như một mảnh ghép, tìm ra vị trí của nó trong bức tranh tổng thể.

“Tiến về phía trước một cách chậm rãi không có nghĩa là muốn dừng lại,” anh lặp lại. “Bạn có một bình đun nước nóng chạy chậm, một chiếc đèn báo kêu tích tắc.”

"Đúng rồi."

“Và cậu sẽ nói với tôi nếu cậu muốn dừng lại.”

“Chết tiệt thật.”

Henry quý ông, Henry lập dị, chậm rãi gật đầu. "Tôi nghĩ rằng tôi đã nhận nó."

(Anh ấy hơi sai ở chương 6, nhưng tôi hứa sẽ có một kết thúc có hậu.)

## tình dục và người sống sót

Khả năng sống sót sau chấn thương tình dục tác động đến việc xử lý thông tin cho cả chân ga và phanh. Thay vào đó, những cảm giác, bối cảnh và ý tưởng trước đây được hiểu là liên quan đến tình dục giờ đây có thể được não bạn hiểu là những mối đe dọa, do đó bối cảnh gợi cảm thực sự đã phanh lại. Và mức độ hoạt động căng thẳng cao thường xuyên trong não của người sống sót đang hồi phục có thể ngăn chặn các kích thích tình dục, xếp chúng vào loại ưu tiên thấp.

Đôi khi, những người sống sót cũng thấy mình bị mắc kẹt trong một khuôn mẫu hành vi tình dục. Bộ não của họ trở nên bị thôi thúc trong việc hàn gắn vết thương, làm lại nó theo cách khác hoặc đơn giản là hiểu nó. Giống như cắn vào vết loét lạnh hoặc nặn mụn, não không thể để yên vết thương, mặc dù bạn biết mình sẽ lành nhanh hơn nếu có thể. Kết quả là người sống sót có nhiều bạn tình, thường tuân theo một khuôn mẫu thói quen, mà không cảm thấy hoàn toàn kiểm soát được quyết định có những bạn tình đó.

Nếu bạn là người sống sót sau chấn thương, rất có thể bạn đã thực hiện rất nhiều công việc về mặt cảm xúc để vượt qua chấn thương, hoặc nếu không thì bạn còn một số việc phải làm trước mắt. Nếu chấn thương tâm lý của bạn mới xảy ra hoặc cảm thấy chưa được giải quyết (ví dụ: nếu đọc phần trước khiến tim bạn đập thình thịch), bạn có thể sẽ được hưởng lợi từ mức độ hỗ trợ chuyên sâu hơn mức độ mà cuốn sách này có thể mang lại. Trị liệu có lẽ sẽ tuyệt vời. Có những cuốn sách xuất sắc về chấn thương và chữa lành, trong đó cuốn hay nhất, theo tôi, là The Body Keeps the Score của Bessel van der Kolk. Mỗi người sống sót và tất cả những ai yêu mến một người sống sót sẽ học được điều gì đó quan trọng từ cuốn sách đó. Và có những cuốn sách đặc biệt về tình dục như một người sống sót, bao gồm Chữa lành tình dục: Phương pháp tiếp cận cơ thể-tâm trí để chữa lành chấn thương tình dục của Staci Haines và Hành trình chữa lành tình dục: Hướng dẫn cho những người sống sót sau lạm dụng tình dục của Wendy Maltz.

Nếu chấn thương không xảy ra gần đây và ít nhiều đã được giải quyết, việc bạn gặp phải những ảnh hưởng còn sót lại đối với chức năng tình dục của mình là điều bình thường, ngay cả khi bạn đã hồi phục phần lớn. Chấn thương tình dục có xu hướng quấn quanh rất nhiều phần trong trải nghiệm cảm xúc của bạn đến mức bạn bất ngờ nhận ra nó, giống như một loại cỏ dại xâm lấn dai dẳng cần phải nhổ đi nhổ lại.

Có ba cách tiếp cận rộng rãi để đối phó với những tổn thương còn sót lại. Chúng ta có thể gọi chúng là “từ trên xuống” hoặc cách tiếp cận dựa trên nhận thức, suy nghĩ; “từ dưới lên” hoặc cách tiếp cận dựa trên cơ thể, cơ thể; và “đi ngang”, một cách tiếp cận dựa trên chánh niệm.[13](#13_11)

Từ trên xuống: Xử lý chấn thương.Có một số hình thức trị liệu dựa trên nhận thức khác nhau — trị liệu hành vi nhận thức, trị liệu xử lý nhận thức, trị liệu hành vi biện chứng, v.v. Tất cả đều liên quan đến việc nhận ra ở một mức độ nào đó ý nghĩa mà bạn đã tạo ra xung quanh chấn thương và sau đó thách thức các khuôn mẫu niềm tin trong ý nghĩa đó hoặc nhận ra những thói quen hành vi mà bạn đã rèn luyện bản thân kể từ sau chấn thương và thách thức những khuôn mẫu đó.

Trước tiên, chúng yêu cầu bạn phải nhận thức được các khuôn mẫu, dù là suy nghĩ hay hành vi, sau đó bạn phát triển các kỹ năng để thay thế những khuôn mẫu đó bằng những khuôn mẫu mới. Cho phép bản thân cảm nhận những cảm giác cũ đó, nhưng bây giờ, thay vì thực hiện các thói quen tự vệ, hãy bắt đầu thực hành các thói quen mới. Trong quá trình thay đổi khuôn mẫu, vết thương lòng còn sót lại sẽ xuất hiện. Biết rằng bạn có thể cảm nhận được tất cả Cảm giác của mình mà vẫn an toàn. Biết rằng bạn đã làm mọi thứ có thể trong thời điểm đó để bảo vệ chính mình; Hãy tha thứ cho bản thân về những điều mà bạn vẫn có thể tự trách mình, nhận ra rằng tổn thương tâm lý chỉ là lỗi của thủ phạm. Và hãy tưởng tượng bạn như bây giờ, an toàn và trọn vẹn, ngồi lặng lẽ - hoặc tưởng tượng bạn đang ôm lấy chính mình như lúc đó, mang đến cho bản thân sự thoải mái và an toàn mà bạn cần khi đó, với sự yên tâm rằng bạn đã sống sót, rằng cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn. Đây là hình mẫu mới của bạn: Cho phép cảm xúc di chuyển trong bạn.

Từ dưới lên: Xử lý cơ thể của bạn.Nếu ý tưởng phân tích các kiểu suy nghĩ và hành vi không hấp dẫn bạn, bạn có thể thích liệu pháp dựa trên cơ thể hơn, chẳng hạn như liệu pháp cảm biến vận động hoặc Trải nghiệm Somatic (SE).[14](#14_11)Những cách tiếp cận này có thể độc lập như một cách mạnh mẽ để hàn gắn mối quan hệ của bạn với cơ thể và tình dục của bạn sau chấn thương, đồng thời chúng cũng có thể bổ sung cho các phương pháp tiếp cận khác.

Khi tôi nói chuyện với học viên SE Kristen Chamberlin, cô ấy đã chỉ ra rằng các liệu pháp dựa trên cơ thể đang dần dần trở thành phương pháp thực hành chính thống vì chúng ta không có khuôn khổ văn hóa cho quá trình xử lý căng thẳng sinh lý một cách tự nhiên của cơ thể (cái mà tôi gọi là “hoàn thành chu kỳ”). Là một nền văn hóa, chúng ta không tin tưởng vào cơ thể mình nên chúng ta bỏ qua chúng, điều này khiến chúng ta dễ bị tổn thương trước những chiến lược đối phó không thích hợp, như Olivia đã trải qua.

Cô ấy nói, trong quá trình thực hành của Chamberlin, câu hỏi đặt ra là: “Chúng ta làm việc như thế nào với trí thông minh hữu cơ của cơ thể để chữa lành? Thay vì quản lý những gì phát sinh từ cơ thể, chúng ta làm việc với nó, tin tưởng vào mục đích và phương hướng của nó, đồng thời nắm giữ một khuôn khổ chữa bệnh rất cụ thể. Kết quả là căng thẳng sinh lý có thể thay đổi và giải phóng.” Đây là tin tốt, vì rất nhiều rào cản trong mối quan hệ tình dục của chúng ta là triệu chứng của căng thẳng sinh lý chưa được xử lý. Khi giải phóng những phản ứng căng thẳng cũ, chưa hoàn chỉnh, chúng ta sẽ tạo không gian cho chuyển động mới nơi chúng ta từng cảm thấy bế tắc.

Và khi bạn tìm thấy sự bế tắc, chỉ cần dành cho nó sự quan tâm tử tế, kiên nhẫn và nhẹ nhàng. Sự bế tắc sẽ thay đổi theo mức độ chú ý nồng nhiệt của bạn; nó sẽ tan chảy như tuyết dưới ánh mặt trời. Để nó. Cảm xúc là những dòng thác sinh lý muốn hoàn thành chu kỳ của mình và chúng sẽ hoàn thành những chu kỳ đó khi bạn cho phép; họ muốn trở thành khách du lịch chứ không phải cư dân. Họ muốn đi tiếp. Để họ. Bạn có thể run rẩy, lắc lư, khóc lóc hoặc cuộn tròn như một quả bóng. Bạn có thể nhận thấy cơ thể mình làm những việc này mà không có ý muốn của bạn. Cơ thể bạn biết phải làm gì và nó sẽ làm điều đó miễn là bạn ngồi bình tĩnh với nó, giống như bạn ngồi bình tĩnh bên cạnh một đứa trẻ ốm yếu hoặc đang đau buồn.

Bên lề: Chánh niệm.Có lẽ cách tiếp cận nhẹ nhàng nhất lại là cách tiếp cận gián tiếp nhất. Nếu không trực tiếp giải quyết vết thương, bạn có thể chỉ cần bắt đầu thực hành chánh niệm, và dần dần vết thương sẽ tự khỏi, giống như mảnh đạn từ vết thương cũ. Có những cuốn sách rất hay về việc thực hành chánh niệm. Một trong những cuốn sách yêu thích của tôi là Con đường chánh niệm vượt qua trầm cảm của Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal và Jon Kabat-Zinn. Đừng để phần “vượt qua trầm cảm” ném bạn; đó là một hướng dẫn thực tế để quản lý mọi trải nghiệm cảm xúc khó chịu.

Đây là phiên bản ngắn gọn về cách thực hành chánh niệm:

1. Bắt đầu với hai phút. Trong hai phút mỗi ngày, hãy hướng sự chú ý của bạn vào hơi thở: cách không khí đi vào cơ thể, ngực và bụng của bạn nở ra, và cách hơi thở rời khỏi cơ thể cũng như ngực và bụng của bạn xẹp xuống.
2. Điều đầu tiên sẽ xảy ra là tâm trí bạn sẽ lang thang đến điều gì đó khác. Điều đó là bình thường. Điều đó tốt cho sức khỏe. Đó thực sự là vấn đề. Lưu ý rằng tâm trí của bạn đang lang thang, hãy để những suy nghĩ không liên quan đó trôi đi - bạn có thể quay lại với chúng ngay sau khi hết hai phút - và cho phép sự chú ý của bạn quay trở lại hơi thở.

Nhận thấy rằng tâm trí bạn đang lang thang và sau đó quay lại chú ý đến hơi thở là công việc thực sự của chánh niệm. Vấn đề không phải là chú ý đến hơi thở mà là để ý xem bạn đang chú ý đến điều gì mà không phán xét và đưa ra lựa chọn xem bạn có muốn chú ý đến điều đó hay không. Điều bạn “chú ý” là hơi thở và sự chú ý của bạn đến hơi thở. Bằng cách thực hành kỹ năng chú ý đến những gì bạn đang chú ý đến, bạn đang dạy bản thân cách kiểm soát bộ não của mình, để bộ não không kiểm soát bạn.

Việc luyện tập thường xuyên kéo dài hai phút này sẽ dần dần tạo ra những khoảnh khắc định kỳ trong ngày khi bạn nhận thấy điều mình đang chú ý và sau đó quyết định xem đó có phải là điều bạn muốn chú ý ngay bây giờ hay bạn muốn chú ý đến điều gì khác. . Những gì bạn chú ý đến không quan trọng bằng cách bạn chú ý.

Đây là một chiến lược đi ngang để loại bỏ chấn thương ra khỏi khu vườn của bạn. Đó là một cách đơn giản để nhận thấy một loại cỏ dại và sau đó quyết định xem bạn có muốn tưới nước hay không, nhổ nó hay không, bón phân hay bỏ qua nó hay không. Cỏ dại gây tổn thương sẽ dần dần biến mất miễn là phần lớn thời gian bạn chọn không nuôi dưỡng nó. Và bạn càng chọn cách rút lại sự bảo vệ khỏi chấn thương thì nó sẽ càng khô héo và chết đi nhanh hơn.

Chánh niệm tốt cho mọi người và mọi việc. Trong tâm trí bạn, tập thể dục và rau xanh có tác dụng như thế nào đối với cơ thể bạn. Nếu bạn chỉ thay đổi một điều trong cuộc sống nhờ đọc cuốn sách này, hãy biến nó thành bài thực hành hai phút hàng ngày. Việc thực hành này mang lại cơ hội “nuôi dưỡng sự tôn trọng sâu sắc đối với cảm xúc”, phân biệt nguyên nhân với kết quả của chúng và cho phép bạn lựa chọn cách bạn quản lý chúng.[15](#15_9)

## nguồn gốc của tình yêu

Aristophanes, trong Hội nghị chuyên đề của Plato—và đối với những ai vừa mới ngủ quên, hãy thay thế bài hát đó bằng bài hát “Nguồn gốc của tình yêu” trong Hedwig and the Angry Inch của John Cameron Mitchell—đưa ra câu chuyện ngụ ngôn này về lý do tại sao con người yêu:

Con người vốn có hình tròn, có hai mặt, bốn tay, bốn chân và hai bộ phận sinh dục. Một số người trong chúng tôi là hai người đàn ông, một số là hai người phụ nữ, và một số là một người đàn ông và một người phụ nữ. Nhưng các vị thần muốn có nhiều quyền kiểm soát hơn đối với chúng ta, nên Zeus đã cắt đôi chúng ta bằng một tia sét, và từ thời điểm đó, chúng ta dễ bị tổn thương đến mức cắt đôi, như Hedwig đã hát, “một đường thẳng/xuống qua trái tim."[16](#16_7)

Tình yêu, theo dụ ngôn, là sự theo đuổi sự trọn vẹn của chính chúng ta. Chúng ta lang thang khắp trái đất để tìm kiếm một nửa đã mất của mình. Và khi hai nửa tìm thấy nhau, như Aristophanes nói,

cặp đôi chìm đắm trong niềm kinh ngạc về tình yêu, tình bạn và sự thân mật, và người này sẽ không rời khỏi tầm mắt của người kia, như tôi có thể nói, dù chỉ trong giây lát: đây là những người đã cùng nhau trải qua cả cuộc đời; nhưng họ không thể giải thích những gì họ mong muốn ở nhau.

Đây thực sự không phải là lý do tại sao chúng ta yêu nhau, nhưng nó gần gũi hơn bạn nghĩ. Tại sao chúng ta yêu là sự gắn bó, một kiểu theo đuổi sinh học để đạt được sự trọn vẹn.

Sự gắn bó là cơ chế cảm xúc thích ứng tiến hóa giúp gắn kết trẻ sơ sinh và người lớn chăm sóc. Tôi nghĩ việc sinh con của con người dễ dàng phù hợp với mô tả về nỗi đau giống như bạn bị tách khỏi một phần của chính mình. Và sau đó, như Christopher Hitchens đã nói, khi bạn là cha mẹ, “trái tim của bạn đang chạy quanh cơ thể của người khác”.[17](#17_7)

Trẻ sơ sinh cũng gắn bó, luôn tìm kiếm sự gần gũi với những người lớn chăm sóc chúng. Từ khi sinh ra, sự gắn bó là việc theo đuổi sự trọn vẹn của chính chúng ta - được giữ an toàn và giữ an toàn cho phần con người chúng ta đang sống trong cơ thể của người khác. Sự gắn bó là tình yêu.

Khi chúng ta đến tuổi thiếu niên, cơ chế gắn bó của chúng ta được chuyển từ sự gắn bó của cha mẹ sang sự gắn bó với bạn bè trong các mối quan hệ lãng mạn. Có một số hành vi gắn bó nhất định mà chúng ta thực hiện sẽ kích hoạt cơ chế gắn bó một cách bẩm sinh, dù là giữa trẻ sơ sinh và người chăm sóc hay giữa hai người lớn yêu nhau: giao tiếp bằng mắt, mỉm cười, vuốt ve khuôn mặt, ôm, những hành vi tương tự. Nhưng với sự thay đổi ở tuổi thiếu niên, hành vi tình dục được bổ sung vào danh sách các hành vi gắn bó.

Nghiên cứu hình ảnh não đã phát hiện ra rằng hoạt động trong hệ thống mesolimbic (muốn/thích/học hỏi từ chương 3) trong trải nghiệm không đau khổ về sự gắn bó của cha mẹ cực kỳ giống với hoạt động trong trải nghiệm gắn bó lãng mạn - và chúng đặc biệt nặng về việc kích hoạt thích , thay vì muốn kích hoạt.[18](#18_7)Đồng thời, sự gắn bó là lý do khiến chúng ta cảm thấy “đau lòng”. Khi còn là trẻ sơ sinh, cuộc sống của chúng ta thực sự phụ thuộc vào việc người lớn chăm sóc chúng ta khi chúng ta cần. Khi trưởng thành, điều đó không còn đúng nữa nhưng cơ thể chúng ta không hề biết điều đó. Cơ thể chúng ta khá chắc chắn rằng nếu đối tượng gắn bó của chúng ta không quay trở lại thì chúng ta sẽ chết.

Vì vậy, vâng, tình yêu mang lại cảm giác dễ chịu— “Tôi hoàn toàn trọn vẹn.”

Ngoại trừ khi bạn đau như sắp chết—“Tôi tan nát rồi.”

Bởi vì: sự gắn bó.

## khoa học về tình yêu

Trong thực tế, con người xây dựng các kết nối xã hội quan trọng với nhiều người và cảm giác trọn vẹn của chúng ta xuất hiện từ cảm giác trọn vẹn bên trong của chính chúng ta và từ mối liên hệ của chúng ta với bạn bè và gia đình cũng như với đối tác chính của mình. Nhưng có một trải nghiệm cụ thể về việc “yêu” hoặc “gắn kết” với một người cụ thể tiêu biểu cho điều mà nền văn hóa của chúng ta coi là “tình yêu”. Nếu bạn đã từng có con hoặc đang yêu, bạn sẽ nhận ra câu chuyện về sự gắn bó, hàng loạt dấu hiệu hành vi đặc trưng cho quá trình gắn bó.

Tìm kiếm sự gần gũi.Bạn cảm thấy được kết nối với người khác, đến mức bạn cảm thấy dễ chịu khi ở bên họ (thích) và bạn mong muốn (muốn) được gần gũi với họ nhất có thể. Hầu hết các bậc cha mẹ đều từng trải qua việc tìm kiếm sự gần gũi dưới hình thức ngón tay trẻ mới biết đi dưới cửa phòng tắm, trong khi bạn cố gắng có ba mươi giây liên tục ở một mình khi đi tiểu. Trong các mối quan hệ lãng mạn, sự gần gũi có thể dưới hình thức mạng xã hội, nhắn tin, gọi điện thoại và email, cũng như đi ngang qua tủ đồ của họ sáu lần mỗi ngày để xem họ có ở đó không, hoặc rời chỗ làm sớm để về nhà sớm hơn.

Nơi trú ẩn an toàn.Khi có điều gì không ổn xảy ra trong cuộc sống của bạn, bạn muốn kể cho đối tượng gắn bó của mình nghe tất cả về điều đó; bạn tìm kiếm sự hỗ trợ từ họ. Trong các mối quan hệ của người lớn, đó là cuộc điện thoại cho đối tác của bạn sau một ngày dài làm việc vất vả. Khi phản ứng căng thẳng của bạn được kích hoạt, cơ chế gắn bó của bạn sẽ nói: “Hãy làm dịu căng thẳng của bạn bằng cách kết nối với đối tượng gắn bó của bạn”. Đây là động lực “có xu hướng và kết bạn” mà tôi sẽ nói nhiều hơn sau.

Nỗi đau chia ly.Khi người đó ra đi, bạn cảm thấy đau đớn – bạn nhớ họ. Đối với người lớn, đó là nỗi cô đơn nhức nhối khi người yêu của bạn đi dự hội nghị. Sẽ ổn thôi… và sau đó là quá nhiều, quá dài, quá xa.

Cơ sở an toàn.Người đó ở đâu thì đó chính là ngôi nhà tình cảm của bạn. Bất kỳ người lớn nào trở về nhà sau một chuyến công tác và ngồi xuống chiếc ghế dài cạnh đối tác của họ để nắm tay và giao tiếp bằng mắt khi họ nói về những gì đã xảy ra khi họ đi vắng, đều đã trải qua điều này.

Một ví dụ thực tế: Chồng của chị gái tôi Amelia là giáo viên dạy nhạc ở trường trung học, và mỗi năm anh ấy lại cùng dàn hợp xướng của mình đến Châu Âu trong một hoặc hai tuần. Và mỗi năm trong khoảng thời gian đó, cô đều ngồi một chỗ với một cảm xúc mà cô gọi là “nhớ nhà”, mặc dù cô mới là người ở nhà. Bởi vì anh là ngôi nhà tình cảm của cô, là chỗ dựa an toàn của cô. Vì vậy, cô đã trải qua nỗi đau chia ly.

Cuốn sách yêu thích của Amelia là Jane Eyre. Ông Rochester, nhân vật chính trong câu chuyện đó, bày tỏ nỗi đau buồn về sự gắn bó và chia ly khi nói với Jane:

“Đôi khi tôi có cảm giác kỳ lạ đối với bạn - đặc biệt là khi bạn ở gần tôi, như bây giờ: cứ như thể tôi có một sợi dây ở đâu đó dưới xương sườn trái của mình, được thắt chặt và không thể tách rời với một sợi dây tương tự nằm ở phần tư tương ứng của trái tim tôi. khung nhỏ của bạn. Và nếu eo biển náo nhiệt đó [Biển Ailen], và khoảng hai trăm dặm đất liền trải rộng giữa chúng ta, tôi e rằng sợi dây hiệp thông đó sẽ bị đứt; và rồi tôi có một ý niệm lo lắng là tôi nên chảy máu trong nội tâm.”

## sự gắn bó và tình dục: mặt tối

Lời của ông Rochester gợi ý về nơi mà sự gắn bó và căng thẳng chồng chéo lên nhau: những mối quan hệ đau khổ.

Trong chương trước, tôi đã đề cập đến câu chuyện của John Gottman về những người phụ nữ có mối quan hệ bị lạm dụng, người nói rằng một số cuộc ân ái tuyệt vời nhất diễn ra ngay sau hành vi bạo lực, và Isabel trong What Do Women Want?, người khao khát tình dục với một người yêu cũ sợ cam kết nhưng thiếu sự cam kết. mong muốn có được người bạn trai tuyệt vời hiện tại của mình. Cả hai câu đố này đều có ý nghĩa khi chúng ta hiểu tình dục do sự gắn bó thúc đẩy khi sự gắn bó bị đe dọa.

Sự gắn bó là về sự sống còn; các mối quan hệ là về sự sống còn. Khi chúng bị đe dọa, chúng ta làm mọi cách để giữ lấy chúng, bởi vì không có mối đe dọa nào cao hơn mối liên hệ của chúng ta với các đối tượng gắn bó của mình.

Tôi sẽ minh họa ý tưởng này bằng một số kiến ​​thức khoa học đen tối và đáng lo ngại nhất mà tôi từng đọc - nó chính xác là đáng lo ngại vì nó cho chúng ta thấy sự gắn bó ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe cảm xúc của động vật có vú như chúng ta như thế nào. Trong loạt nghiên cứu về “người mẹ quái vật” của Harry Harlow, được tiến hành vào giữa thế kỷ 20, nhóm nghiên cứu của ông đã phát minh ra những “người mẹ” cơ khí mà khỉ rhesus sơ sinh gắn vào. Khi những đứa trẻ sơ sinh đã gắn bó về mặt tình cảm với những bà mẹ quái vật, các thiết bị cơ khí sẽ lắc những đứa trẻ sơ sinh, đâm chúng hoặc phun khí lạnh vào chúng để buộc những đứa trẻ rời đi.

Và những chú khỉ con đã làm gì khi bị “mẹ” đối xử tệ bạc, xua đuổi, chối bỏ?

Họ chạy lại chỗ mẹ của họ.

Trong một tập của chương trình radio This American Life, Deborah Blum, tác giả cuốn tiểu sử về Harlow, Love at Goon Park, đã nói như sau:

Những đứa trẻ [khỉ rhesus] đã quay trở lại và chúng đã làm mọi thứ có thể để khiến những bà mẹ đó yêu chúng lần nữa. Và họ thủ thỉ, vuốt ve, chải chuốt, tán tỉnh, và chính xác là những gì con người làm với mẹ của chúng. Và họ sẽ bỏ rơi bạn bè của mình. Họ phải hàn gắn mối quan hệ này. Nó rất quan trọng với họ.[19](#19_7)

Tất nhiên là họ đã làm vậy. Khi chúng ta cảm thấy đau khổ, đối tượng gắn bó của chúng ta là nơi trú ẩn an toàn. Thậm chí—hoặc có lẽ đặc biệt—nếu đối tượng gắn bó của chúng ta là nguồn gốc của nỗi đau khổ của chúng ta.

Và cũng giống như khỉ rhesus con sử dụng hành vi gắn bó để hàn gắn mối quan hệ với bà mẹ quái vật của chúng, phụ nữ trong những mối quan hệ không ổn định có thể sử dụng tình dục như một hành vi gắn bó để xây dựng hoặc sửa chữa sự gắn bó. Vì vậy, điều mà Isabel “muốn” để trả lời câu hỏi tiêu đề của Bergner, là sự gần gũi với đối tượng gắn bó của cô ấy, trước nỗi lo lắng về sự chia ly. Các hormone dopamine và oxytocin đang tác động xấu đến hệ thống ham muốn của cô, đẩy cô về phía đối tượng gắn bó, kẻ sẽ không bao giờ cam kết với cô và do đó, kẻ này thường xuyên kích hoạt nhu cầu về nơi trú ẩn an toàn trong hệ thống gắn bó của cô.[20](#20_5)

Đây là mặt tối của việc kết hợp giữa căng thẳng và tham luyến: cảm giác “Tôi lạc lối”, thúc đẩy chúng ta ổn định mối liên hệ với đối tượng gắn bó của mình—“Tôi đang ở nhà.” Nhà trị liệu và tác giả Sue Johnson gọi đây là “tình dục an ủi”, tình dục được thúc đẩy bởi mong muốn chứng minh rằng bạn được yêu.[21](#21_5)

Giờ đây, trong mối quan hệ với một người đàn ông tốt bụng, chu đáo và tận tâm, ngọn lửa “Tôi lạc lối” của Isabel không bùng cháy - đó là một điều tốt! - và do đó, nó không thể khơi dậy ham muốn. Điều đó không cảm thấy tốt lắm.

Giải pháp? Isabel cần phải thúc đẩy âm mưu.

## sự gắn bó và tình dục: tình dục thúc đẩy cốt truyện

Chúng ta chưa bao giờ thấy Jane Eyre và ông Rochester quan hệ tình dục, nhưng tôi tưởng tượng nó sẽ giống với tình dục trong tiểu thuyết lãng mạn hiện đại, ẩn dụ giao hợp dương vật-âm đạo theo nghĩa “theo đuổi sự trọn vẹn”. Như thể dương vật của Edward Rochester là chìa khóa mở ổ khóa âm đạo của Jane, mở ra cánh cửa trái tim cô. Tiểu thuyết lãng mạn hiện đại phát triển mạnh về thể loại này.

Tôi là một độc giả lãng mạn. Tôi làm rất nhiều việc liên quan đến bạo lực tình dục, vì vậy tôi yêu cầu “hạnh phúc mãi mãi” trong cuộc sống của mình và sự lãng mạn là nơi tôi có thể có được chúng. Đó là thể loại được viết chủ yếu bởi phụ nữ, chủ yếu dành cho phụ nữ, chủ yếu về sự thỏa mãn trong tình dục và mối quan hệ của phụ nữ. Vì mục đích đó, nhiều tiểu thuyết lãng mạn thế kỷ 21 không giống Jane Eyre hay Kiêu hãnh và Định kiến. Họ có tình dục trong đó. Rất nhiều tình dục. Một số người trong số họ quan hệ tình dục rất nhiều, về cơ bản họ là Porn For The Ladies. Nhưng những cuốn tiểu thuyết lãng mạn hay nhất là những cuốn mà tình dục không chỉ nhằm mục đích giải trí một cách vô cớ. Trong những mối tình lãng mạn hay nhất, tình dục thúc đẩy cốt truyện, đưa anh hùng và nữ anh hùng vượt qua mọi khó khăn và đối mặt với nhiều trở ngại, thông qua một trong những dấu hiệu hành vi của sự gắn bó.

Chỉ là một ví dụ, nhân vật nữ chính trong Những bông hoa trong cơn bão của Laura Kinsale luôn cố gắng rời bỏ anh hùng và quay về với cha mình, nhưng khi cưỡi ngựa đi xa, cô ấy ngày càng “khó chịu hơn mỗi dặm” (nỗi đau khổ chia ly) “cho đến khi cô ấy quay đầu [s] cô ấy quay lưng lại với cha mình và trở về [các]” với người anh hùng (tìm kiếm sự gần gũi) và đoàn tụ với anh ta, với, ahem, “sức mạnh thô bạo”.[22](#22_5)

Tiểu thuyết lãng mạn kể về sự gắn bó căng thẳng, từ “Tôi lạc lối” đến “Tôi đang ở nhà” và tình dục đóng vai trò chủ đạo như một hành vi gắn bó.

Tôi đang thảo luận về ý tưởng tình dục nhằm thúc đẩy cốt truyện với những người bạn nữ của tôi, và lần nào họ cũng mở to mắt và nói những điều như, “Và sau khi bạn kết hôn, câu chuyện sẽ kết thúc. Kết thúc có hậu, không còn cốt truyện nữa. Ồ."

Mà… vâng. Nhưng nó làm cho giải pháp trở nên rõ ràng. Thêm cốt truyện nữa!

Vì vậy, nếu bạn đang tự nghĩ, “Ồ, chết tiệt, điều đó có nghĩa là chỉ trong những mối quan hệ hoàn toàn mới hoặc những mối quan hệ không ổn định thì chuyện chăn gối mới trở nên thú vị,” thì có tin tốt—và cả tin xấu, và sau đó là tin tốt khác.

Tin tốt đầu tiên là tình dục mà bạn thường khao khát không phải là tình dục khiến bạn cảm thấy dễ chịu - hãy nhớ rằng thích và muốn không giống nhau. Đây là “tình dục an ủi”, “nhẹ nhàng nhưng không gợi cảm”, trái ngược với “tình dục kín đáo”, “khiêu dâm nhưng trống rỗng”.[23](#23_5)Tình dục an ủi có thể khiến bạn cảm thấy nhẹ nhõm vì bạn đang xoa dịu nỗi sợ hãi. Nhưng chúng ta đừng nhầm lẫn sự nhẹ nhõm với niềm vui.

Giống như hãy tưởng tượng rằng bạn cần đi tiểu rất, rất tệ, và bạn phải đợi và chờ đợi, rồi cuối cùng bạn đi tiểu, và điều đó gần như dễ chịu vì đó là một sự giải tỏa mãnh liệt. Tình dục để thúc đẩy âm mưu trong những mối quan hệ không ổn định là như vậy. Bạn sẽ không cảm thấy dễ chịu khi phải trải qua nỗi sợ hãi và sự bất ổn trong mối quan hệ của mình, cũng như bạn không cảm thấy dễ chịu khi phải đi tiểu một cách tồi tệ. Bạn chỉ cảm thấy nhẹ nhõm khi cuối cùng bạn có thể làm được điều gì đó.

Và chẳng phải chúng ta muốn các mối quan hệ và đời sống tình dục của mình không chỉ là… sự nhẹ nhõm sao?

Vì vậy, tin tốt là nếu bạn thiếu đi cảm giác thèm muốn tình dục mãnh liệt này trong mối quan hệ của mình thì điều đó cũng không có gì mất mát.

Tin xấu là, vâng, hầu hết chúng ta sẽ thấy dễ dàng thèm muốn tình dục hơn, dù đó là điều đáng giá, khi các mối quan hệ của chúng ta không ổn định - dù là mới hay bị đe dọa, dù là trong thực tế hay trong tưởng tượng. Nhưng tin tốt thứ hai là có rất nhiều nghiên cứu ngoạn mục về những người có quan hệ tình dục tuyệt vời trong nhiều thập kỷ. Điều quan trọng là phải “đủ an toàn”. Tôi sẽ nói về nghiên cứu đó ở chương 7, nhưng trước tiên chúng ta hãy tìm hiểu những khác biệt cá nhân ảnh hưởng đến cách bạn quản lý sự gắn bó trong mối quan hệ của mình.

Khi Laurie kể cho tôi nghe về thất bại trong kỳ nghỉ của cô ấy và tiếng khóc bất ngờ xấu xí, tôi hỏi, "Chuyện gì đã xảy ra sau cuộc ân ái nóng bỏng và bẩn thỉu?"

Cô ấy nói, “Tôi đã ngủ được ba tiếng đồng hồ… gần như tuyệt vời như quan hệ tình dục vậy. Tôi chỉ ước mình đã không phải khóc để điều đó xảy ra.”

“Đối với tôi, điều đó giống như việc khóc để bạn giải tỏa căng thẳng tích tụ đang tác động vào phanh của bạn, giúp bạn giải phóng chân ga.”

"Ồ. Ừm. Vậy ý bạn là để quan hệ tình dục nhiều hơn, tôi phải khóc nhiều hơn nữa à?”

“Có vẻ như bạn cần nhiều cơ hội hơn để xả stress nhiều hơn,” tôi nói. “Đặc biệt là vì bạn không có nhiều thời gian để loại bỏ những tác nhân gây căng thẳng. Và Johnny là đối tượng gắn bó của bạn phải không? Anh ấy là nơi bạn đến khi căng thẳng và cơ thể bạn hoàn toàn muốn cho và nhận tình cảm với anh ấy, phải không?

"Phải."

“Vậy tôi có thể đưa ra đề nghị được không?”

"Vâng, làm ơn. Bất cứ điều gì."

"Dừng lại. Đang có. Tình dục. Hãy đặt ra quy định: không quan hệ tình dục trong… ồ, khoảng một tháng? Rõ ràng là bạn muốn cho và nhận tình cảm với đối tượng gắn bó của mình, nhưng sự căng thẳng trong cuộc sống của bạn đang khiến bạn phải phanh gấp, và nỗi lo lắng cộng thêm về cảm giác như bạn nên quan hệ tình dục chỉ khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn. Vì vậy, cho đến khi bạn tìm ra các chiến lược hiệu quả hơn để kiểm soát căng thẳng của mình, hãy đặt ra quy tắc không chạm vào bộ phận sinh dục ”.

“Điều đó không có ý nghĩa gì cả. Tôi đang giúp ích cho đời sống tình dục của chúng tôi bằng cách kết thúc đời sống tình dục như thế nào?”

“Anh sẽ không kết thúc nó đâu. Bạn đang thay đổi bối cảnh.”

“Điều đó vẫn không có ý nghĩa với tôi. Chúng tôi đi xa cùng nhau và giận nhau; Tôi khóc khắp người Johnny và chúng tôi trở nên bận rộn.”

“Bạn ơi, tôi không chịu trách nhiệm về bối cảnh phù hợp với bạn—và bạn cũng vậy. Nhưng mẫu số chung ở đây là đủ loại căng thẳng, bao gồm - đặc biệt - căng thẳng về việc căng thẳng đang tác động đến phanh của bạn. Vì vậy, hãy ngừng căng thẳng về thực tế là căng thẳng đang tác động đến phanh của bạn. Chấp nhận nó. Chào mừng nó. Nó hoàn toàn bình thường. Bạn đang ở trong một bối cảnh mục nát, vì vậy hãy thay đổi bối cảnh và xem điều gì sẽ xảy ra.”

Cô thở dài rồi về nhà nói chuyện với Johnny. Họ đã thử nó. Tôi sẽ nói về những gì đã xảy ra ở chương 5. Bây giờ, tôi sẽ chỉ nói rằng một cách mạnh mẽ để thay đổi bối cảnh là loại bỏ căng thẳng do lo lắng về hiệu suất đi kèm với cảm giác bị ép buộc phải quan hệ tình dục.

## phong cách đính kèm

Khi trưởng thành chúng ta gắn bó với ai và cách chúng ta gắn bó—“phong cách” gắn bó của chúng ta—được định hình theo cách chúng ta được nuôi dạy bởi cha mẹ.

Ở mức độ rộng nhất, chúng ta có thể mô tả các kiểu đính kèm là an toàn hoặc không an toàn. Hãy nhớ rằng cuộc sống của trẻ sơ sinh thực sự phụ thuộc vào người lớn chăm sóc chúng, vì vậy việc quản lý hiệu quả khả năng bị bỏ rơi là một vấn đề nghiêm trọng đối với trẻ sơ sinh. Chúng ta gắn bó một cách an toàn khi những người lớn chăm sóc chúng ta (thường là cha mẹ chúng ta) ở bên cạnh chúng ta một cách đáng tin cậy khi chúng ta cần họ. Chúng ta khóc, họ đến. Chúng ta quay lại, họ ở đó. Không có người chăm sóc người lớn nào luôn ở đó, dù thế nào đi chăng nữa, nhưng khi họ ở đó đủ tin cậy, chúng ta sẽ gắn bó một cách an toàn. Trong những điều kiện này, bộ não của chúng ta biết rằng những người lớn chăm sóc chúng ta sẽ quay lại khi họ rời đi; họ sẽ không bỏ rơi chúng tôi.

Những đứa trẻ gắn bó an toàn với người lớn chăm sóc chúng, khi trưởng thành, rất có thể sẽ gắn bó an toàn với bạn đời lãng mạn của chúng, và những đứa trẻ gắn bó không an toàn với người lớn chăm sóc chúng, khi trưởng thành, hầu hết sẽ gắn bó không an toàn với bạn đời lãng mạn của chúng.

Nhưng nếu cha mẹ đang bị căng thẳng tột độ hoặc có nhiều đứa con khác phải chăm sóc hoặc nghiện rượu, ma túy hoặc rối loạn tâm trạng hoặc nhân cách, họ sẽ không nhất thiết phải có mặt, về mặt thể chất hoặc tình cảm, khi đứa trẻ cần. Khi những người lớn chăm sóc chúng ta kém tin cậy hơn, chúng ta gắn bó một cách bất an. Khoảng một nửa số người ở Hoa Kỳ phát triển phong cách gắn bó an toàn và một nửa phát triển phong cách gắn bó không an toàn.[24](#24_5)

Chúng ta có thể coi sự gắn bó không an toàn phù hợp với hai chiến lược khác nhau: lo lắng và né tránh. Với kiểu gắn bó lo lắng, một người phải đối mặt với nguy cơ đối tượng gắn bó của họ có thể bỏ rơi họ bằng cách bám chặt vào họ một cách tuyệt vọng. Những đứa trẻ gắn bó lo lắng sẽ ghen tị và trải qua nỗi đau chia ly mãnh liệt; người lớn gắn bó lo lắng cũng vậy. Những người có kiểu gắn bó né tránh đối mặt với nguy cơ đối tượng gắn bó có thể bỏ rơi họ do không gắn bó nghiêm túc với bất kỳ cá nhân cụ thể nào. Những đứa trẻ né tránh không thích cha mẹ chúng hơn những người lớn khác; Theo nghiên cứu, những người trưởng thành né tránh có nhiều khả năng chấp nhận và quan hệ tình dục ẩn danh hơn.

Để giúp bạn hiểu cụ thể hơn về các kiểu gắn bó, đây là những loại nhận định mà các nhà nghiên cứu sử dụng để đánh giá kiểu gắn bó ở người lớn:[25](#25_5)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tệp đính kèm an toàn | Sự gắn bó lo lắng | Sự gắn bó tránh né |
| * Tôi cảm thấy thoải mái khi chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc riêng tư của mình với bạn đời. * Tôi hiếm khi lo lắng về việc người yêu rời bỏ mình. * Tôi rất thoải mái khi ở gần những người bạn đời lãng mạn. * Nó giúp tôi tìm đến người bạn đời lãng mạn của mình những lúc cần thiết. | * Tôi sợ mình sẽ đánh mất tình yêu của bạn đời. * Tôi thường lo lắng rằng đối tác của tôi sẽ không muốn ở lại với tôi. * Tôi thường lo lắng rằng người yêu của tôi không thực sự yêu tôi. * Tôi lo lắng rằng những người bạn đời lãng mạn sẽ không quan tâm đến tôi nhiều như tôi quan tâm đến họ. | * Tôi không muốn cho đối tác thấy cảm giác sâu thẳm của mình như thế nào. * Tôi cảm thấy khó khăn khi cho phép mình phụ thuộc vào những người bạn đời lãng mạn. * Tôi không cảm thấy thoải mái khi mở lòng với những đối tác lãng mạn. * Tôi không muốn quá thân thiết với những người bạn đời lãng mạn. |

Bây giờ, nếu bạn phải đoán xem ai có đời sống tình dục thỏa mãn hơn, những người có phong cách gắn bó an toàn hay những người có phong cách gắn bó không an toàn, bạn sẽ đoán ai?

Tất nhiên rồi. Tệp đính kèm an toàn nhé mọi người. Một dặm.

Một đánh giá năm 2012 về nghiên cứu về mối quan hệ giữa tình dục và sự gắn bó cho thấy rằng sự gắn bó an toàn có liên quan đến mọi lĩnh vực của sức khỏe tình dục mà bạn có thể tưởng tượng. Những người gắn bó an toàn có nhiều cảm xúc tích cực hơn khi quan hệ tình dục, quan hệ tình dục thường xuyên hơn, mức độ hưng phấn và cực khoái cao hơn cũng như giao tiếp tốt hơn về tình dục.[26](#26_4)Họ đưa ra và nhận được sự đồng thuận tốt hơn và có nhiều khả năng tham gia vào các hoạt động tình dục an toàn hơn như sử dụng biện pháp tránh thai; họ thích quan hệ tình dục nhiều hơn, chú ý hơn đến nhu cầu của bạn tình, cảm nhận được mối liên hệ giữa tình dục và tình yêu, có nhiều khả năng quan hệ tình dục trong bối cảnh một mối quan hệ đã cam kết và tự tin hơn về mặt tình dục. Những người gắn bó an toàn có đời sống tình dục lành mạnh, thú vị nhất.

Những người có phong cách gắn bó lo lắng có nhiều khả năng tham gia vào “tình dục an ủi” do lo lắng thúc đẩy nhất - nghĩa là sử dụng tình dục như một hành vi gắn bó - có thể khiến tình dục trở nên căng thẳng mà không khiến nó trở nên thú vị. Những người gắn bó lo lắng lo lắng nhiều hơn về tình dục, tuy nhiên họ cũng đánh đồng chất lượng của tình dục với chất lượng của một mối quan hệ. Họ có nhiều khả năng bị đau khi quan hệ tình dục, đặc biệt là trong các mối quan hệ ít thân mật. Nó cũng xuất hiện khi những khó khăn trong việc thực hành tình dục an toàn hơn - họ ít sử dụng bao cao su hơn, thường sử dụng rượu hoặc các loại thuốc khác trước khi quan hệ tình dục và không có gì đáng ngạc nhiên khi có tỷ lệ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn cao hơn. Những người gắn bó lo lắng sẽ phải chịu nhiều đau đớn, lo lắng và rủi ro về sức khỏe hơn.

Những người có phong cách gắn bó không an toàn, lo lắng hoặc né tránh, có nhiều khả năng bị lôi kéo vào một trong hai phía của mối quan hệ tình dục cưỡng bức. Những người có sự gắn bó né tránh bắt đầu quan hệ tình dục muộn hơn, quan hệ tình dục ít thường xuyên hơn và có ít hành vi phi giao hợp hơn. Họ có thái độ tích cực hơn đối với tình dục ngoài các mối quan hệ đã cam kết, có nhiều tình một đêm hơn và có nhiều khả năng quan hệ tình dục chỉ để phù hợp với kỳ vọng của xã hội hơn là vì họ thực sự muốn. Những người gắn bó né tránh trải nghiệm tình dục ít gắn kết hơn với cuộc sống và các mối quan hệ của họ.

Cuối cùng, sự gắn bó không an toàn sẽ phanh lại. Chúng ta không thể hiểu được sức khỏe tình dục nếu không hiểu được sự gắn bó và chúng ta không thể tối đa hóa sức khỏe tình dục của chính mình nếu không học cách quản lý sự gắn bó trong các mối quan hệ của mình.

## quản lý sự gắn bó: cảm giác của bạn như một con nhím buồn ngủ

Phong cách gắn bó là một yếu tố không thể tránh khỏi trong phản ứng tình dục và sự hài lòng trong mối quan hệ - và nó thay đổi không chỉ ở mỗi người mà còn ở mỗi mối quan hệ.[27](#27_4)Và nó có thể thay đổi.[28](#28_3)Tuy nhiên, những khuôn mẫu cảm xúc sâu sắc này không phải lúc nào cũng dễ điều khiển và đôi khi cần được trị liệu. Tuy nhiên, nhiều người có thể đạt được nhiều tiến bộ bằng cách nâng cao nhận thức không phán xét về phản ứng cảm xúc của chính họ và bằng cách đọc những cuốn sách hay về chủ đề này. Ví dụ: Cảm giác tình yêu: Khoa học mới mang tính cách mạng về các mối quan hệ lãng mạn của Sue Johnson, người đã phát triển Liệu pháp cặp đôi tập trung vào cảm xúc, trực tiếp giải quyết sự gắn bó vì nó liên quan đến tình dục. Nhưng các cặp đôi dường như gặp khó khăn khi thảo luận về những khó khăn trong tình dục theo những cách cụ thể. Tất cả chúng ta đều rất dịu dàng trong chủ đề này, sợ làm tổn thương cảm xúc của đối tác và không đáp ứng được mong đợi của đối tác, nên chúng ta cần một bộ kỹ năng đặc biệt để giúp chúng ta dịu dàng và tử tế với nhau như sự dịu dàng đó đòi hỏi.

Tôi bắt đầu nghĩ đến việc giao tiếp về tình dục và tình yêu theo mô hình quản lý cảm xúc “con nhím buồn ngủ”. Nó như thế này: Hãy coi những cảm giác khó khăn của bạn về tình dục như những con nhím buồn ngủ mà bạn phát hiện ra ở những nơi không thuận tiện quanh nhà. Nếu bạn thấy một con nhím buồn ngủ trên chiếc ghế mà bạn định ngồi, bạn nên:

1. Tìm hiểu tên của con nhím.“Ngay bây giờ tôi cảm thấy… ghen tị/tức giận/tổn thương/v.v.” Đơn giản thôi, mặc dù thường có nhiều cảm xúc liên quan cùng một lúc. Điều đó là bình thường.
2. Hãy ngồi yên bình với nó.Đừng chạy trốn nó, đừng phán xét nó, đừng xấu hổ hay nổi giận với nó. Hãy ngồi yên với nó như thể nó là một vị khách được chào đón.
3. Hãy lắng nghe nhu cầu của nó.Câu hỏi cần đặt ra là: Điều gì sẽ giúp ích? Nếu bạn cảm thấy sợ hãi hoặc tức giận, làm thế nào để quản lý mối đe dọa được nhận thức? Nếu bạn cảm thấy buồn bã, tổn thương hoặc đau buồn, làm thế nào bạn có thể chữa lành sự mất mát? Không phải lúc nào bạn cũng có thể chủ động làm điều gì đó, ngoài việc cho phép cảm giác được giải tỏa và hoàn thành chu kỳ của nó. Và hãy nhớ rằng đó không phải là lỗi hay nghĩa vụ của đối tác của bạn; sự giúp đỡ của họ là hoàn toàn tự nguyện và tạo cơ hội để bạn bày tỏ lòng biết ơn vì sự hỗ trợ của họ.
4. Truyền đạt cảm giác và nhu cầu.Trình bày cảm giác với đối tác của bạn. “Tôi cảm thấy x,” bạn nói, “và tôi nghĩ điều sẽ giúp ích là y.” Ví dụ: “Tôi cảm thấy bị đe dọa khi bạn dành thời gian cho đồng nghiệp của mình và tôi có thể sử dụng một số kế hoạch giúp tôi yên tâm”. Hoặc, “Tôi vẫn còn tổn thương về lần bạn làm việc x, và điều tôi cần là chút thời gian để vượt qua đường hầm cảm xúc đó để có thể tìm ra ánh sáng cuối cùng.”

Nổi giận với con nhím hoặc sợ hãi nó sẽ không giúp ích gì cho bạn hoặc con nhím, và bạn chắc chắn không thể nhét nó vào lòng bạn tình và hét lên: “HEDGEHOG NGỦ NGON!” và mong đợi họ giải quyết được tất cả những chiếc bút lông nhọn hoắt của nó. Đó là con nhím của bạn. Bạn càng bình tĩnh khi xử lý vấn đề thì bạn càng ít có khả năng làm tổn thương chính mình hoặc làm tổn thương người khác.

Phép ẩn dụ con nhím cũng minh họa tầm quan trọng của việc biến khó khăn thành thứ mà bạn và đối tác cùng chia sẻ và có thể cộng tác, thay vì vấn đề mà một trong hai người phải tự “giải quyết” để người kia có thể hài lòng. Cả hai bạn đều phải hướng tới khó khăn chung đó bằng lòng tốt và lòng trắc ẩn.

Chọn để chữa lành

Một người bạn của tôi đã rời bỏ một mối quan hệ tồi tệ và tuyên bố (trên Facebook): “Tôi chọn không đau đớn nữa. [Đối tác cũ] không thể làm tổn thương tôi nữa”. Câu thứ hai đúng 100% và đáng để ăn mừng. Nhưng câu đầu tiên không có ý nghĩa từ quan điểm đính kèm/hoàn thành chu trình. Khi bạn rời bỏ một mối quan hệ tồi tệ, bạn có tất cả những tổn thương, giận dữ, đau buồn bị dồn nén và thậm chí cả nỗi sợ hãi bị nhốt bên trong bạn, những thứ này phải được phép xả ra một cách an toàn.

Điều có ý nghĩa hơn là “Tôi chọn để vết thương được chữa lành”. Việc chữa lành luôn liên quan đến sự đau đớn - nếu bạn bị gãy ngón tay, nó sẽ đau, giảm dần cho đến khi lành lại. Việc chữa lành vết thương tinh thần cũng vậy. Bạn không thể chọn để trái tim tan vỡ của mình không bị tổn thương, cũng như bạn không thể chọn để một mảnh xương gãy không bị tổn thương. Nhưng bạn có thể nhận ra nỗi đau là một phần của quá trình chữa lành và bạn có thể tin tưởng trái tim mình sẽ lành lại, giống như bạn tin tưởng xương của mình sẽ lành lại, biết rằng nó sẽ dần dần bớt đau hơn khi bạn hồi phục.

## sự sống còn của xã hội

Điều này đưa tôi đến một phản ứng căng thẳng bổ sung được gọi là “chăm sóc và làm bạn”, mà chúng ta có thể coi là sự kết hợp giữa căng thẳng và gắn bó.[29](#29_2)Là một loài cực kỳ xã hội, sự sống sót của chúng ta không chỉ phụ thuộc vào khả năng chiến đấu, chạy trốn hoặc đóng cửa của cá nhân mà còn phụ thuộc vào khả năng cộng tác với bộ tộc của chúng ta, để chúng ta có thể bảo vệ họ và họ có thể bảo vệ chúng ta. Phụ nữ có nhiều khả năng tiếp cận phản ứng căng thẳng “liên kết” này hơn nam giới, đối phó với các mối đe dọa tiềm ẩn bằng cách kết nối tình cảm với mọi người. Như mọi khi, sự khác biệt này là bẩm sinh ở mức độ nào và nó được học ở mức độ nào thì không rõ ràng, nhưng sự khác biệt bắt đầu sớm, với việc các bé gái ở độ tuổi 18 tháng có nhiều khả năng tiếp cận hơn là tránh né cha mẹ làm những hành động đáng sợ hơn các bé trai. đồ đạc.[30](#30_2)

Khi căng thẳng và gắn bó chồng chéo lên nhau, thông điệp của Nhẫn Chúa đầy cảm xúc của bạn là “Tôi lạc lối rồi!” và khi bạn thoát khỏi con sư tử và chạy đến đối tượng gắn bó của mình, thông điệp là “Tôi đã về nhà”. Nếu bạn đã từng thấy mình kiểm tra email một cách ám ảnh khi căng thẳng, lướt mạng xã hội không ngừng hoặc nhắn tin cho đối tác của mình chỉ để nói, “Này,” hoặc lần lượt gọi cho tất cả bạn bè của bạn, hoặc, như Elle trong Legally Blonde, chạy đi làm móng tay khẩn cấp, bạn có thể đã trải qua phản ứng có xu hướng và làm bạn với căng thẳng. Cả cảm giác được quan tâm và chăm sóc của người khác đều thể hiện trong phản ứng căng thẳng của bạn khi “hoàn thành chu trình”.

Nhưng trong nền văn hóa hiện đại, có một sự mâu thuẫn được hình thành trong các biện pháp xã hội để giải quyết căng thẳng. Một mặt, ở cạnh người khác thường là một phần cốt lõi giúp chúng ta hoàn thành phản ứng căng thẳng. Mặt khác, chúng ta phanh lại, tự kiềm chế phản ứng căng thẳng của mình để luôn phù hợp với xã hội và không làm người khác khó chịu. Chúng ta cố giữ phản ứng căng thẳng không trọn vẹn của mình để có được sự an toàn khi ở bên bộ tộc của mình.

Và tất nhiên, sự mâu thuẫn này càng rõ ràng hơn đối với phụ nữ, những người được coi là “người quản lý các mối quan hệ” về mặt văn hóa. Khi mối quan hệ khác giới trở nên khó khăn, người phụ nữ thường phải kiềm chế phản ứng căng thẳng của mình để tạo không gian cho người đàn ông cảm nhận được Cảm xúc của mình. Nói cách khác, nếu có sự căng thẳng trong một mối quan hệ, các quy tắc văn hóa sẽ khiến nó có khả năng tác động đến phụ nữ nhiều hơn đàn ông và nó có thể tác động đến sở thích và phản ứng tình dục của cô ấy. Và bởi vì cô ấy phải kiềm chế sự căng thẳng của mình, để đối tác của cô ấy có thể buông tay anh ấy, cô ấy có nhiều khả năng bị mắc kẹt trong sự căng thẳng của mình, trong khi anh ấy vượt qua được sự căng thẳng của mình.

Tôi đổ lỗi cho Charles Dickens. Lấy bà Cratchit từ A Christmas Carol. Con trai của cô, Tiny Tim, qua đời, và cô nói với những đứa con khác của mình rằng cô đang khóc vì màu sắc đường may làm cô đau mắt và cô “không muốn để lộ đôi mắt yếu đuối” với chồng mình. Khi còn nhỏ, tôi thường nghĩ, như Dickens muốn tôi nghĩ, bà Cratchit thật dũng cảm. Nhưng bây giờ tôi đã biết về chu kỳ phản ứng với căng thẳng, tôi muốn hét lên: “Bà ơi, con bà chết rồi! Khóc không phải là 'yếu đuối'! Và những đứa trẻ khác của bạn xứng đáng được biết rằng việc đau buồn là điều bình thường!”

Ở cùng bộ tộc không thay thế được Cảm giác được xây dựng để hoàn thành chu kỳ. Chúng ta cần giải phóng phản ứng căng thẳng, hoàn thành chu trình trước khi cơ thể có thể tiếp tục. “Nhà” là nơi—về thể chất và tinh thần—nơi chúng ta có thể xả bỏ căng thẳng mà không bị phán xét, xấu hổ hay bị nói rằng chúng ta chỉ cần thư giãn hoặc quên nó đi. “Nhà” là nơi chúng ta nhận được “sự hiện diện yêu thương” của người bạn đời. Những người lắng nghe với sự hiện diện yêu thương thường bình tĩnh, chú ý và hòa hợp nồng nhiệt với người khác. Trong những mối quan hệ tốt nhất, chúng ta được phép trải qua mọi hình thức căng thẳng—tức giận, sợ hãi, im lặng—và nhận được sự hiện diện đầy yêu thương của người bạn đời khi họ ngồi yên và lặng lẽ vượt qua cơn bão.

Mọi nền văn hóa đều có những quy tắc về mức độ cảm xúc phù hợp trong hoàn cảnh nào. Nhưng nền văn hóa của chúng ta đã xây dựng nên một thế giới xã hội nơi hầu như không có nơi nào mà chúng ta có thể kết nối với người khác trong khi trải nghiệm đầy đủ các cường độ cảm xúc của mình. Đối với nhiều người trong chúng ta, có những lúc chúng ta sẵn sàng chia sẻ sự hiện diện yêu thương thông qua thực hành tâm linh hoặc với thú cưng của mình hơn là với những người bạn đời của mình, những người đang sa lầy trong căng thẳng của chính họ. Chúa và con chó của bạn không bao giờ phán xét hay đổ lỗi cho bạn vì có Cảm giác - nhưng cả hai đều không thể làm tình với bạn.

Tình dục là một hành vi gắn bó của người lớn. Khi sự gắn bó của bạn bị đe dọa hoặc khi bạn và đối tác cùng chia sẻ một yếu tố gây căng thẳng, tình dục có thể là một cách mạnh mẽ, thú vị để kết nối khi đối mặt với tín hiệu “Tôi lạc đường”, để bạn có thể tìm đường về nhà. Cùng nhau. Nhưng điều này chỉ cảm thấy thú vị nếu các bạn có thể dành cho nhau thời gian và không gian để cảm nhận.

## nước của sự sống

Tôi đang gặp nguy hiểm/Tôi an toàn.

Tôi tan vỡ/Tôi trọn vẹn.

Tôi bị lạc/Tôi đang ở nhà.

Khi bạn tiến bộ thông qua các quá trình sinh học này, trạng thái tinh thần của bạn sẽ thay đổi, và điều đó, đến lượt nó, sẽ thay đổi liệu bộ não của bạn có phản ứng như thế nào với các bối cảnh liên quan đến tình dục hay với các cảm giác khoái cảm về tình dục hay không.

Sự căng thẳng làm giảm tốc độ đối với hầu hết mọi người, nhưng nó lại kích hoạt bộ tăng tốc đối với những người khác - mỗi người mỗi khác. Nhưng đối với tất cả mọi người, căng thẳng làm thay đổi bối cảnh mà bạn trải nghiệm phản ứng tình dục, điều này làm thay đổi cách nhận thức của bạn về cảm giác tình dục.

Chìa khóa để quản lý căng thẳng để nó không ảnh hưởng đến khoái cảm tình dục là học cách hoàn thành chu kỳ—mở khóa trạng thái đóng băng, thoát khỏi kẻ săn mồi, chinh phục kẻ thù. Hãy ăn mừng, giống như những hạt lấp lánh đọng lại trong một quả cầu tuyết.

Tình dục là hành vi gắn bó, củng cố mối quan hệ xã hội giữa người lớn. Đôi khi nó diễn ra dưới hình thức tình dục nồng nàn, vui vẻ giữa những người đang yêu nhau. Đôi khi nó diễn ra dưới hình thức tình dục tuyệt vọng, bám víu giữa những người mà sự gắn bó của họ bị đe dọa. Ngược lại, khi sự gắn bó ở mức an toàn và ổn định nhất — khi mối quan hệ của bạn hoàn toàn hài lòng và không có lo lắng hay “âm mưu” nào — thì nó có thể lùi bước trong khả năng hưng phấn tình dục của bạn.

Căng thẳng và tình yêu (dưới dạng gắn bó) có thể đồng hành với tình dục. Tình dục củng cố mối liên kết giữa các cặp đôi, giúp mỗi người cảm thấy an toàn, được yêu thương và được hỗ trợ trong một thế giới mà không phải lúc nào chúng ta cũng an toàn, nơi mà đôi khi lá chắn duy nhất của chúng ta khỏi hỗn loạn và khủng bố chính là gia đình mà chúng ta đã chọn.

Phụ nữ kể cho tôi nghe câu chuyện của họ và tôi lưu giữ những câu chuyện đó trong thư viện tinh thần. Một kệ trong thư viện đó đầy ắp: kệ chứa những câu chuyện về bạo lực tình dục. Giống như tất cả những câu chuyện còn lại, đây là những câu chuyện khám phá đầy cảm hứng, nhưng chúng là những câu chuyện đen tối nhất, tiết lộ thế giới có thể thờ ơ đến mức nào đối với quyền tự chủ về tình dục của phụ nữ.

Merritt's là một trong số đó. Phiên bản một câu: Cô ấy là lãnh đạo của liên minh đồng tính nam trong khuôn viên trường, thẳng thắn và kiêu hãnh, còn anh ấy, sau này cô ấy biết được, đã đánh cược với bạn bè của anh ấy rằng anh ấy có thể “biến đổi cô ấy”.

Thật là bệnh hoạn, tôi biết. Tôi ước gì không có ai có những câu chuyện như thế này để kể. Nhưng nó xảy ra.

Trong cuộc tấn công, cơ thể cô ấy chuyển sang chế độ sinh tồn—cô ấy bị đóng băng. Và cho đến khi biết về phản ứng căng thẳng của phanh, cô vẫn không hiểu tại sao mình không chiến đấu, chạy hay đá vào quả bóng của anh chàng. Kể từ đó, cô ấy đã phải đấu tranh để tin tưởng vào cơ thể mình và cơ thể của cô ấy đã phải vật lộn để hoạt động lành mạnh nếu không có sự tin tưởng của cô ấy.

Khi một người trải qua chấn thương, nó giống như ai đó lẻn vào vườn và nhổ bỏ tất cả những cây mà cô ấy đã trồng với sự quan tâm và chăm sóc như vậy. Có cơn thịnh nộ. Có nỗi đau buồn cho khu vườn như nó vốn có. Và có nỗi sợ rằng nó sẽ không bao giờ mọc lại.

Nhưng nó sẽ mọc lại. Đó là những gì khu vườn làm.

Merritt đã vào ẩn dụ khu vườn. Một ngày nọ, cô ấy chặn tôi lại trên đường, cầm điện thoại và nói: “Tôi đang nghĩ về khu vườn và tôi phải đọc cho bạn nghe điều này mà đối tác của tôi đã tìm thấy!”

Cô ấy đọc:

Nước sự sống là đây

Tôi đang uống nó. Nhưng tôi phải đến

chặng đường dài này mới biết được điều đó![31](#31_2)

“'Nước của sự sống'," cô nói. “Đây là bài thơ của Rumi về một chàng trai mất tất cả và thực hiện một nhiệm vụ và anh ấy giống như Dorothy trong Phù thủy xứ Oz, anh ấy luôn có sức mạnh. Và bạn biết nước của sự sống là gì không?”

"Nói cho tôi." (Đây chưa phải là điều kỳ lạ nhất mà bất cứ ai từng chặn tôi lại trên đường để nói với tôi.)

Cô trích dẫn: “ 'Tình yêu là nước của cuộc sống!' ”[32](#32_2)

Tôi nghĩ điều đó đúng. Nếu tình dục của phụ nữ là một khu vườn, tôi ví tình yêu như cơn mưa và căng thẳng như mặt trời, kéo khu vườn hướng lên trên, nuôi dưỡng và thử thách cùng một lúc. Sẽ không có ích gì nếu có quá nhiều thứ đó, nhưng với sự cân bằng hợp lý—khi chúng ta “đủ an toàn”—khu vườn sẽ phát triển mạnh.

Một số cây muốn nhiều nước, một số muốn ít nước hơn; một số khu vườn râm mát, trong khi những khu vườn khác tràn ngập ánh nắng rực rỡ cả ngày. Olivia, với máy gia tốc nhạy cảm của mình, có một khu vườn đầy nắng với nhiều loài thực vật thích thú với ánh nắng—cô ấy thực tế là một sa mạc, với những cây Joshua và hoa cúc chân đen phát triển mạnh dưới bầu trời nóng bức, không mây. Nhưng ngay cả đối với cô, cái gì tốt quá cũng có thể khiến khu vườn của cô héo úa và tàn lụi. Ngược lại, Camilla, với máy gia tốc tương đối kém nhạy, có một khu rừng trên núi gồm dương xỉ lá rộng và rêu cần ít ánh sáng hơn và có nhiều thời gian hơn để phát triển tươi tốt.

Trong khi đó, hệ thống phanh nhạy cảm của Merritt khiến khu vườn của cô héo trong đợt hạn hán nhẹ nhất, và khu vườn của Laurie có cảm giác như nó đang phải chịu sự nóng lên toàn cầu, bị tước bỏ khí hậu bản địa nhanh hơn mức mà cô và cây cối của mình có thể thích nghi, và cô lo sợ cả khu vườn đang chết dần. Và cô ấy sợ rằng nếu mất đi khu vườn của mình, cô ấy có thể mất đi người bạn đời của mình.

Lắng nghe và tôn trọng những thông điệp cơ bản mà cơ thể bạn đang cố gắng gửi cho bạn— “Tôi đang gặp nguy hiểm”, “Tôi tan vỡ”, “Tôi lạc lối” - là điều cần thiết để tạo ra bối cảnh phù hợp để khoái cảm tình dục phát triển. Cho phép thời gian và không gian để cơ thể bạn di chuyển trong suốt chu kỳ, xả stress và kết nối hoàn toàn với bạn tình, là một phần thiết yếu trong việc tạo ra bối cảnh cho phép bạn tiếp cận tối đa khoái cảm.

Văn hóa phương Tây không làm được điều này dễ dàng; nó xây dựng những bức tường xấu hổ và nghi ngờ giữa chúng ta và bản thân thiết yếu của chúng ta, giữa “gặp rủi ro” và “an toàn”, giữa “hỏng” và “toàn bộ”, giữa “mất mát” và “nhà”.

Trong ẩn dụ khu vườn, những thông điệp văn hóa về giới tính phụ nữ rất thường là cỏ dại, lấn chiếm theo những cách không ai chọn mà ai cũng phải quản lý.

Và đó chính là nội dung của chương 5.

## tl;dr

* Căng thẳng làm giảm hứng thú tình dục ở 80–90 phần trăm mọi người và làm giảm khoái cảm tình dục ở mọi người—ngay cả 10–20 phần trăm những người mà nó làm tăng hứng thú. Cách để đối phó với căng thẳng là cho phép cơ thể bạn hoàn thành chu trình phản ứng với căng thẳng.
* Bộ não của những người sống sót sau chấn thương đôi khi học cách coi các kích thích “liên quan đến tình dục” là mối đe dọa, do đó, bất cứ khi nào kích hoạt chân ga, phanh cũng sẽ bị nhấn. Thực hành chánh niệm là một chiến lược dựa trên bằng chứng để tách rời phanh và chân ga.
* Trong bối cảnh phù hợp, tình dục có thể gắn kết chúng ta về mặt cảm xúc với bạn tình mới hoặc củng cố mối liên kết tình cảm trong những mối quan hệ không ổn định. Nói cách khác, tình dục và tình yêu có mối liên kết chặt chẽ trong não chúng ta nhưng chỉ trong bối cảnh phù hợp.
* Tình dục đưa bạn đến gần hơn với bạn đời của mình “thúc đẩy cốt truyện”, trái ngược với tình dục vô cớ, không vì lý do gì khác ngoài việc bạn có thể. Để quan hệ tình dục nhiều hơn và tốt hơn, hãy cho bản thân một lý do thuyết phục để quan hệ tình dục, một điều gì đó quan trọng để hướng tới.

# năm

bối cảnh văn hóa

CUỘC SỐNG TÍCH CỰC GIỚI TÍNH TRONG MỘT THẾ GIỚI TIÊU CỰC GIỚI TÍNH

Khi Johnny và Laurie nghe theo lời khuyên của tôi và ngừng quan hệ tình dục, một điều gì đó bất ngờ đã bộc lộ trong Laurie.

Họ âu yếm và rúc vào nhau vài phút trước khi đi ngủ mỗi đêm mà không có cảm giác lo lắng khó xử về việc chúng ta sẽ quan hệ tình dục tối nay.

Trong sự im lặng đó vào một đêm, Laurie hỏi Johnny tại sao anh lại thích quan hệ tình dục với cô.

Anh ấy đã đưa ra một câu trả lời hay như vậy. Anh ấy nói: “Bởi vì em đẹp.”

Anh ấy không nói: “Bởi vì em trông xinh đẹp” hay “Bởi vì em là vợ anh” hay “Bởi vì tình dục rất thú vị” hay thậm chí “Bởi vì anh yêu em”. Anh ấy nói: “Em thật xinh đẹp”. Đó là một điều hoàn hảo để nói - nhất là bởi vì anh ấy thực sự, thực sự có ý đó.

Laurie là Laurie, cô ấy bật khóc. Cho đến lúc đó, cô vẫn chưa nhận ra mình đã mang trong mình bao nhiêu sự tự phê bình mỗi ngày, cô cảm thấy xấu hổ thế nào về những gì cơ thể mình đã thay đổi kể từ khi có con, như thể những thay đổi đó phản ánh sự sa sút đạo đức nào đó từ phía cô. —như thể một “người tốt” thực sự sẽ không bao giờ cho phép cơ thể mình bị thay đổi bởi một điều nhỏ nhặt như sinh con.

Cô bắt đầu liệt kê tất cả những điều mà cô cảm thấy không thoải mái - bộ ngực rũ xuống, cái bụng săn chắc, cặp đùi sến súa, những nếp nhăn hằn sâu trên miệng - một cái miệng dường như bây giờ thường xuyên cau mày. Và Johnny bắt đầu chạm vào từng bộ phận cơ thể “không hoàn hảo” này và nói, “Mặc dù vậy, tôi thích điều đó” và “nhưng điều này thật đẹp.”

Cuối cùng anh nhìn vào mắt cô và nói, “Em thực sự không thấy điều đó đâu. Bạn thực sự tin rằng những thứ này khiến bạn kém xinh hơn. Em yêu, cơ thể em mỗi ngày trở nên quyến rũ hơn chỉ bằng cách trở thành cơ thể của người phụ nữ mà anh chia sẻ cuộc đời mình. Bụng của bạn là bụng của chúng tôi. Tôi cũng có một cái. Bạn có yêu tôi ít hơn vì điều đó không?

"Dĩ nhiên là không."

“Chính xác, tất nhiên là không.”

Và tất nhiên điều xảy ra tiếp theo là họ đã có một cuộc ân ái hoàn toàn mãn nhãn - càng khiến mọi người choáng váng hơn bởi những lời thì thầm, "Chúng ta lẽ ra không nên làm điều này!" Hóa ra áp lực về những gì cô ấy “phải” làm có tác dụng theo cả hai hướng.

Khi Laurie kể với tôi về điều này, cô ấy bắt đầu bằng việc hỏi tôi liệu có đúng là đàn ông không bận tâm đến những thay đổi của cơ thể như phụ nữ nghĩ hay không.

“Ừ, tôi đã nghe đi nghe lại điều đó từ đàn ông,” tôi nói với cô ấy, “đặc biệt là từ những người đàn ông cùng nuôi dạy con cái. Họ không nhận thấy những thay đổi mà chúng tôi nhận thấy hoặc họ nhận thấy nhưng điều đó không thay đổi cảm giác của họ hoặc họ nhận thấy và họ chủ động thích điều đó. Chúng ta đánh giá thấp đàn ông.”

Vì vậy, cô ấy kể cho tôi nghe câu chuyện “bạn thật xinh đẹp”, nhấn mạnh rằng trong suốt cuộc gặp gỡ, cô ấy chưa bao giờ có cảm giác như anh ấy đang bắt đầu quan hệ tình dục. Có cảm giác như anh đang trao tình yêu cho cô vào lúc cô cần.

Và vâng, trở thành một nhà giáo dục giới tính là công việc tuyệt vời nhất từ ​​trước đến nay, khi mọi người kể cho bạn những câu chuyện như thế này.

Chương này nói về những chướng ngại vật cản đường Laurie mà cô không hoàn toàn nhận thức được chúng, cũng như cách cô và Johnny hạ gục chúng.

Hãy quay trở lại với ẩn dụ về khu vườn: Bạn sinh ra với một mảnh đất nhỏ màu mỡ và trù phú, dành riêng cho chính bạn. Bộ não và cơ thể của bạn là mảnh đất của khu vườn này, và những khác biệt cá nhân trong bộ tăng tốc và phanh là những đặc điểm quan trọng của khu vườn bẩm sinh của bạn, được tạo thành từ những bộ phận giống như của những người khác, nhưng được tổ chức theo một cách độc đáo.

Gia đình và nền văn hóa của bạn gieo hạt giống và chăm sóc khu vườn, đồng thời họ dạy bạn cách chăm sóc nó. Họ gieo mầm mống ngôn ngữ, thái độ, kiến ​​thức và thói quen về tình yêu, sự an toàn, cơ thể và tình dục. Và dần dần, khi bước vào tuổi thiếu niên, bạn nhận trách nhiệm chăm sóc khu vườn của riêng mình.

Khi bạn bắt đầu tự mình chăm sóc khu vườn, bạn có thể thấy rằng gia đình và nền văn hóa của bạn đã trồng một số thứ đẹp đẽ và bổ dưỡng. Bạn cũng có thể nhận thấy rằng gia đình và nền văn hóa của bạn đã trồng một số thứ khá độc hại trong khu vườn của bạn. Và tất cả mọi người—ngay cả những người mà gia đình họ trồng những thứ khá tốt—sẽ phải đối mặt với sự xâm lấn của cỏ dại của một nền văn hóa tiêu cực về giới tính, đầy sự xấu hổ về cơ thể và kỳ thị giới tính. Chúng di chuyển không phải bằng những hạt giống do gia đình gieo trồng mà đi dưới lòng đất qua rễ của chúng, như cây thường xuân độc, dưới hàng rào và trên tường, từ vườn này sang vườn khác. Không ai chọn họ ở đó, nhưng họ vẫn ở đó.

Vì vậy, nếu bạn muốn có một khu vườn khỏe mạnh, một khu vườn do bạn chọn, bạn phải đi từng hàng một và tìm ra những gì bạn muốn giữ và nuôi dưỡng… và những gì bạn muốn đào lên và thay thế bằng thứ gì đó lành mạnh hơn.

Thật không công bằng khi bạn phải làm tất cả những công việc bổ sung đó. Suy cho cùng, bạn đã không chọn những gì do gia đình và nền văn hóa của bạn trồng trọt. Không ai xin phép bạn trước khi họ bắt đầu trồng những thứ tào lao độc hại. Họ không đợi cho đến khi bạn có thể đồng ý rồi mới nói, "Bạn có ổn không nếu chúng tôi gieo hạt giống tự phê bình cơ thể và xấu hổ về tình dục?" Rất có thể, họ chỉ trồng những thứ giống như đã được trồng trong vườn của họ và thậm chí họ chưa bao giờ nghĩ đến việc trồng thứ gì đó khác.

Tôi đang trò chuyện về điều này vào một buổi tối tháng 10, bên bánh poutine và bia, với nhà nghiên cứu tình dục người Canada Robin Milhausen, và cô ấy đã nói một điều tuyệt vời này: “Chúng ta đang khiến phụ nữ trở nên rối loạn chức năng tình dục, với tất cả những thông điệp 'không' mà chúng ta đưa ra họ về bệnh tật, sự xấu hổ và sợ hãi. Và ngay khi đủ mười tám tuổi, họ được coi là những ngôi sao nhạc rock gợi cảm, đạt cực khoái và hoàn toàn không bị ngăn cấm. Nó không có ý nghĩa gì cả. Không có điều gì chúng ta làm trong xã hội chuẩn bị cho phụ nữ điều đó cả.”

Chính xác.

Chương 4 nói về bối cảnh ở thời điểm này – cảm giác an toàn trong cuộc sống và cảm giác trọn vẹn trong mối quan hệ của bạn – ảnh hưởng như thế nào đến khoái cảm tình dục của bạn. Chương này nói về bối cảnh dài hạn, quy mô lớn—những năm tháng của những thông điệp “không”—và những khuôn mẫu suy nghĩ và cảm xúc sâu sắc mà chúng tạo ra, những khuôn mẫu được củng cố và nhắc lại qua nhiều thập kỷ của cuộc đời. Những khuôn mẫu này rõ ràng không phải bẩm sinh mà đã được học từ rất sớm. Bạn đã bắt đầu những bài học này từ lâu trước khi có khả năng suy nghĩ chín chắn về việc liệu bạn có muốn chúng hay không. Và cũng giống như bạn đã học được, bạn có thể loại bỏ chúng nếu muốn và thay thế chúng bằng những khuôn mẫu mới, lành mạnh hơn nhằm thúc đẩy sự tự tin, niềm vui, sự hài lòng và thậm chí cả cảm giác ngây ngất.

Chúng ta sẽ bắt đầu với ba thông điệp văn hóa cốt lõi về tình dục của phụ nữ mà các học sinh của tôi phải vật lộn khi những ý tưởng đã có sẵn của họ về tình dục bị thách thức bởi khoa học: Thông điệp đạo đức (bạn là ác quỷ), Thông điệp y tế (bạn bị bệnh) và Truyền thông Tin nhắn (bạn không đủ khả năng). Hầu như không có ai hoàn toàn tin tưởng vào bất kỳ thông điệp nào trong số này, nhưng chúng vẫn ở đó, xâm phạm khu vườn của chúng ta, và chúng ta càng nhìn rõ bản chất của chúng thì chúng ta càng có thể loại bỏ chúng tốt hơn.

Sau đó tôi sẽ nói về việc tự phê bình cơ thể. Vấn đề này đã ăn sâu vào văn hóa phương Tây đến nỗi hầu hết phụ nữ hầu như không nhận thấy nó phổ biến và độc hại như thế nào. Trên thực tế, nó đã cố định đến mức nhiều phụ nữ tin rằng nó thực sự quan trọng và có lợi. Tôi sẽ nói về nghiên cứu nói ngược lại. Nếu thay đổi duy nhất bạn thực hiện sau khi đọc cuốn sách này là giảm bớt sự tự phê bình về cơ thể, thì chỉ điều đó thôi cũng sẽ cách mạng hóa sức khỏe tình dục của bạn.

Tiếp theo, tôi sẽ nói về một cảm xúc cốt lõi khác, như căng thẳng và gắn bó: sự ghê tởm. Giống như sự tự phê bình về cơ thể, sự ghê tởm đã ăn sâu vào văn hóa tình dục đến mức khó có thể biết được sức khỏe tình dục của chúng ta sẽ như thế nào nếu không có nó. Nhưng ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy sự ghê tởm đang làm suy giảm sức khỏe tình dục của chúng ta, giống như việc tự phê bình cơ thể, và có những điều bạn có thể làm để loại bỏ nó, nếu muốn.

Và đó là điều tôi sẽ nói đến ở phần cuối của chương này. Tôi sẽ mô tả các chiến lược dựa trên nghiên cứu để tạo ra sự thay đổi tích cực trong cả việc tự phê bình và sự ghê tởm: lòng trắc ẩn với bản thân, sự bất hòa về nhận thức và hiểu biết cơ bản về truyền thông. Mục đích là giúp bạn nhận ra những gì bạn đã được dạy, dù cố ý hay cố ý, để giúp bạn lựa chọn có nên tiếp tục tin vào những điều đó hay không. Bạn có thể chọn giữ lại nhiều điều bạn đã học được - điều quan trọng là bạn chọn nó, thay vì để niềm tin về cơ thể và giới tính của bạn được lựa chọn cho bạn một cách tình cờ bởi nền văn hóa và gia đình mà bạn sinh ra. Khi bạn dành thời gian để ý đến những niềm tin không được lựa chọn của mình và nói có hoặc không với những niềm tin đó, bạn đã trao quyền cho bản thân để có được sức khỏe tình dục phù hợp với mình, tùy chỉnh.

## ba tin nhắn

Nhiều sinh viên của tôi tin rằng họ biết khá nhiều về tình dục, chỉ để phát hiện ra, khoảng nửa bài giảng đầu tiên, rằng họ gần như không biết.

Điều họ biết nhiều về—và họ thực sự biết nhiều về nó—không phải bản thân tình dục mà là nền văn hóa của họ tin gì về tình dục. Họ, chúng ta, tất cả chúng ta, bị bao quanh bởi những thông điệp về những niềm tin này, những thông điệp không chỉ thiếu sự thật mà còn mang tính tự mâu thuẫn.

Tôi bối rối trước những niềm tin sai lầm mà học sinh của tôi mang theo vào lớp học, cho đến khi tôi bắt đầu đọc những cuốn sách hướng dẫn tư vấn tình dục cổ xưa. Và chúng ở đó dưới dạng đen trắng, được viết cách đây hơn một trăm năm - cũng chính là những ý tưởng sai lầm mà học sinh của tôi đã tin tưởng. Học sinh đã tiếp thu những ý tưởng này từ gia đình và nền văn hóa của họ mà chưa có ai trong số họ từng đọc những cuốn sách đó.

Một ngày nọ trong lớp, tôi đọc to một vài định nghĩa về “tình dục”. Lần đầu tiên tôi đọc cuốn Hôn nhân lý tưởng: Sinh lý và Kỹ thuật của nó của TH van de Velde, từ năm 1926. Ông ấy viết rằng “quan hệ tình dục bình thường” là

sự giao hợp diễn ra giữa hai cá thể trưởng thành về mặt tình dục khác giới; loại trừ sự tàn ác và việc sử dụng các phương tiện nhân tạo để tạo ra cảm giác khoái lạc; nhằm mục đích trực tiếp hoặc gián tiếp đến sự thỏa mãn tình dục, và sau khi đạt được một mức độ kích thích nhất định, kết thúc bằng việc xuất tinh—hoặc phóng thích—tinh dịch vào âm đạo, ở mức gần như đồng thời đạt đến đỉnh điểm của cảm giác—hoặc cực khoái—của cả hai đối tác.[1](#1_13)

Sau đó tôi đọc trong The Hite Report, xuất bản năm 1976, chương có tựa đề “Định nghĩa lại giới tính”:

Tình dục là sự tiếp xúc thân mật thân mật để đạt được khoái cảm, để chia sẻ niềm vui với người khác (hoặc chỉ một mình). Bạn có thể quan hệ tình dục để đạt cực khoái hoặc không đạt cực khoái, quan hệ tình dục qua bộ phận sinh dục hoặc chỉ thân mật về mặt thể xác - bất cứ điều gì bạn thấy phù hợp. Không bao giờ có lý do gì để nghĩ rằng “mục tiêu” phải là giao hợp và cố gắng làm cho những gì bạn cảm thấy phù hợp với bối cảnh đó. Không có tiêu chuẩn nào về hoạt động tình dục “ngoài kia” mà bạn phải tự đo lường; bạn không bị chi phối bởi “hormone” hay “sinh học”. Bạn được tự do khám phá và khám phá khả năng tình dục của chính mình, học hỏi hoặc loại bỏ bất cứ điều gì bạn muốn và quan hệ thể xác với người khác, thuộc cả hai giới tính, bất cứ điều gì bạn thích.[2](#2_13)

Và tôi hỏi các học sinh của mình, “Điều nào trong số này giống với những gì các em đã học khi lớn lên?”

Không có cuộc thi.Hôn nhân lý tưởng.

Nhiều người trong chúng ta đã tiếp thu những ý tưởng về tình dục quen thuộc trong cuốn sách tình dục có niên đại hàng thế kỷ, mặc dù tất cả các nghiên cứu và thay đổi chính trị kể từ đó đã bận rộn loại bỏ mọi khía cạnh của những ý tưởng cũ đó. Bằng cách nào đó, nền văn hóa đã không tiếp thu được những ý tưởng dựa trên bằng chứng và toàn diện hơn trong những thập kỷ gần đây.

Những ý tưởng lỗi thời bao gồm ba thông điệp văn hóa đan xen về xã hội hóa tình dục mà phụ nữ gặp phải ở nước Mỹ hiện đại. Đây là ba thông điệp tôi đã đề cập trước đó. Tôi gọi chúng là Thông điệp đạo đức, Thông điệp y tế và Thông điệp truyền thông, được gửi bởi ba sứ giả riêng biệt nhưng gắn bó với nhau. Ở những mức độ khác nhau, mỗi người đều có những phần sự thật và trí tuệ để đưa ra, và ở những mức độ khác nhau, mỗi người đều có một chương trình nghị sự vì tư lợi. Tất cả chúng ta đều đã tiếp thu ít nhất một chút trong số đó và chúng định hình câu chuyện mà chúng ta kể về giới tính của chính mình và của người khác.

Thông điệp đạo đức: “Bạn là món hàng bị hư hỏng”.Nếu bạn muốn hoặc thích tình dục thì bạn là một con đĩ. Trinh tiết của bạn là tài sản quý giá nhất của bạn. Nếu bạn có quá nhiều bạn tình (“quá nhiều” = nhiều hơn số bạn tình nam của bạn có), bạn nên xấu hổ. Chỉ có một cách cư xử đúng đắn và một cách cảm nhận đúng đắn về tình dục - không cảm nhận gì về nó mà phải thích ứng với người đàn ông mà cơ thể bạn thuộc về. Tình dục không phải là một phần khiến phụ nữ trở nên đáng yêu; nó chỉ có thể là một phần khiến một người phụ nữ không thể yêu được. Nó có thể khiến cô ấy trở nên “được khao khát” - và nhiều phụ nữ cố gắng trở nên được khao khát, nhưng chỉ như một giải pháp thay thế ít đáng yêu hơn. Nếu bạn là người ham muốn tình dục, thì theo định nghĩa, bạn là người không thể yêu được.

Và một con đĩ.

Đây là thông điệp lâu đời nhất, chỉ thay đổi bề ngoài trong ba trăm năm qua. Hầu như có quá nhiều ví dụ để chỉ chọn một ví dụ, nhưng chúng ta hãy lấy một đoạn câu hỏi tu từ từ Bài giảng cho các thiếu nữ của James Fordyce, xuất bản năm 1766 và được ông Collins đọc to cho các quý cô trong tiểu thuyết Kiêu hãnh và định kiến ​​của Jane Austen. Thông điệp chung của Bài giảng là “phụ nữ sẽ hấp dẫn khi họ nhu mì, ngu dốt và trong sáng”. Trong phần này, Fordyce đang thảo luận về “sự chuyển hướng công khai” liên quan đến “những lời thề, những lời lăng mạ, ý nghĩa kép, mọi thứ tục tĩu” (ý anh ấy là đi xem hát):

Giữa trạng thái trinh khiết và mại dâm thực sự có mức độ trung gian nào không? Chẳng là gì nếu tâm hồn trở nên đồi trụy, ảo tưởng bị ô nhiễm, những đam mê bị lên men?… Quả thực người ta sẽ nghĩ như vậy là ý kiến ​​của những người cho rằng niềm đam mê với những địa điểm giải trí không có hại gì…

Dịch: Nếu bạn thích được giải trí, bạn sẽ mất đi sự trong trắng về tinh thần, điều này khiến bạn giống như một gái điếm. Điều đó chắc chắn sẽ khiến bạn trở nên không thể yêu thương được.

Và một con đĩ.

Jane Austen biết điều đó là không có thật. Bạn biết đó là điều không có thật. Nhưng nó vẫn ở đó trong nền văn hóa nơi bạn lớn lên, và nó lẻn qua hàng rào và xâm chiếm như cây thường xuân độc.

Thông điệp y tế: “Bạn đang bị bệnh.”Tình dục gây ra bệnh tật và mang thai, khiến nó trở nên nguy hiểm. Nhưng nếu bạn sẵn sàng chấp nhận rủi ro đó, hoạt động tình dục sẽ diễn ra theo một cách cụ thể—ham muốn, sau đó là hưng phấn, rồi cực khoái, tốt nhất là trong khi giao hợp, đồng thời với bạn tình của bạn—và khi không xảy ra, thì có một vấn đề y tế nào đó. bạn phải giải quyết. Về mặt y tế. Với thuốc. Hoặc có thể là phẫu thuật. Ở mức độ phản ứng tình dục của phụ nữ khác với đàn ông, cô ấy sẽ mắc bệnh - ngoại trừ việc mang thai, đó là mục đích của tình dục. Một người phụ nữ thậm chí còn nói với tôi rằng bác sĩ (nam) của cô ấy nói rằng ham muốn tình dục thấp của cô ấy là do cơ thể cô ấy ngừng ham muốn tình dục để ngăn cản việc mang thai. Cô ấy hỏi tôi điều đó có đúng không. Câu trả lời ngắn: Không. Câu trả lời dài: Không, và tôi hy vọng bác sĩ đọc chương 7.

Đây là một thông điệp mới hơn, có từ khoảng giữa thế kỷ 19 hoặc muộn hơn. Lấy ví dụ, tác phẩm kinh điển Tình yêu hôn nhân năm 1918 của Marie Stopes nói về chủ đề giao hợp:

Khi [người đàn ông và người phụ nữ] được điều chỉnh một cách hoàn hảo, người phụ nữ đồng thời rơi vào cơn khủng hoảng về phản ứng thần kinh và co giật cơ bắp tương tự như anh ta. Sự cực khoái lẫn nhau này là vô cùng quan trọng… và đó là niềm vui lẫn nhau, không phải ích kỷ, được tính toán hơn bất cứ điều gì khác để tạo ra sự dịu dàng và hiểu biết không thể diễn tả được ở cả hai người tham gia bí tích này.

Cực khoái đồng thời có thể rất tốt đẹp. Nhưng bạn cũng như tôi cũng biết rằng đó không phải là dấu hiệu của trải nghiệm tình dục “được điều chỉnh hoàn hảo”. Tuy nhiên, gần một trăm năm sau, ý tưởng đạt cực khoái đồng thời khi giao hợp vẫn tồn tại như một dấu hiệu văn hóa sai lầm về “sự xuất sắc trong tình dục”.

Thông điệp truyền thông: “Bạn thật thiếu sót”.Đánh đòn, chơi đồ ăn, ménages à trois… bạn đã làm tất cả những việc này rồi phải không? Chà, ít nhất bạn đã từng đạt cực khoái âm vật, cực khoái âm đạo, cực khoái tử cung, cực khoái năng lượng, cực khoái kéo dài và cực khoái nhiều lần? Và bạn đã thành thạo ít nhất 35 tư thế giao hợp khác nhau? Nếu bạn không thử tất cả những điều này, bạn sẽ lạnh lùng. Nếu bạn có quá ít bạn tình, không xem phim khiêu dâm và không có bộ sưu tập máy rung trên bàn cạnh giường ngủ thì bạn là một kẻ thô lỗ. Ngoài ra: Bạn quá béo và quá gầy; ngực của bạn quá lớn và quá nhỏ. Cơ thể của bạn đã sai. Nếu bạn không cố gắng thay đổi nó thì bạn đang lười biếng. Nếu bạn hài lòng với chính mình, bạn đang ổn định. Và nếu bạn dám tích cực thích chính mình, bạn là một con chó tự phụ. Tóm lại là bạn đang làm sai. Hãy làm khác đi. Không, điều đó cũng sai, hãy thử cách khác. Mãi mãi.

Đây là thông điệp mới nhất, theo sau truyền hình và thuốc tránh thai, vào khoảng giữa thế kỷ XX. Để xem một ví dụ, chỉ cần nhìn vào quầy thanh toán của bất kỳ hiệu thuốc nào, nơi các kệ tạp chí thông báo bằng phông chữ sans serif sáng sủa tất cả những điều thú vị mà bạn có thể (và tất nhiên là nên) làm trên giường.

Bạn biết đó chỉ là để cho vui. Bạn không thực sự cố gắng sống theo tiêu chuẩn do các nhân vật trong chương trình truyền hình đặt ra. Nhưng nó ở đó, ảnh hưởng đến khu vườn của bạn, dù bạn có đón chào nó ở đó hay không.

Camilla đã nói: “Những hình ảnh chúng ta nhìn thấy—hoặc không nhìn thấy—quan trọng. Họ cho chúng tôi biết điều gì có thể xảy ra.”

Và nó đúng với những câu chuyện chúng ta kể cũng như về hình ảnh những con người trong câu chuyện.

Camilla đã dành phần lớn thời niên thiếu của mình để đọc những cuốn tiểu thuyết lãng mạn cũ từ những năm 1970 và 1980. Những câu chuyện này gắn bó với cô mạnh mẽ đến mức cô thậm chí còn viết luận án đại học về chính trị giới tính và chủng tộc trong nghệ thuật phù du.

Nhưng bây giờ, khi đã tìm ra bối cảnh và mô hình kiểm soát kép, cô xem lại bộ sưu tập tiểu thuyết lãng mạn, xem xét bối cảnh mà các câu chuyện tạo ra cho giới tính của phụ nữ.

Và những bối cảnh đó thật kỳ lạ.

Cô ấy nói với Henry và tôi, “Vậy đây là một câu chuyện phổ quát: Nhân vật nữ chính là một Good Girl, không có chân ga và phanh nhạy, người chưa bao giờ có một chút cảm giác tình dục nào cho đến khi cô ấy gặp Anh hùng. Bạn có thể biết anh ấy là Anh hùng vì đột nhiên máy gia tốc của Good Girl hoạt động như chuối. Nhưng Good Girl phải kiềm chế vì tình dục vốn đã xấu xa và nguy hiểm, nên tất nhiên Anh hùng cũng chỉ quan hệ với cô ấy thôi—”

Henry nhướn mày và lắc đầu trước điều này. Tôi úp mặt.

“Nhưng dần dần sự thuần khiết và tốt lành của âm đạo sạch sẽ của cô ấy đã 'thuần hóa' Anh hùng và họ yêu nhau và kết hôn.”

Điều này vừa buồn cười vừa bi thảm, bởi vì đó không phải là cách hoạt động thực sự của tình dục phụ nữ.

Nhưng đây là cái nhìn sâu sắc ở cấp độ tiếp theo:

Cô ấy nói, “Vậy điều tôi đang nghĩ là… điều gì sẽ xảy ra nếu cách thể hiện ham muốn tình dục, cảm xúc và các mối quan hệ của phụ nữ trên các phương tiện truyền thông cũng bị bóp méo như cách thể hiện cơ thể phụ nữ? Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi thứ về cách thức hoạt động của tình dục cũng kém cỏi như Escher Girls? Điều gì sẽ xảy ra nếu về cơ bản mọi điều văn hóa nói về tình dục đều sai, và máy tăng tốc chậm nóng của tôi thực sự chỉ là hoàn toàn bình thường thì sao?

Và tất nhiên là như vậy. Cô ấy được tạo thành từ những bộ phận giống như những người khác, được tổ chức theo một cách độc đáo.

## bạn thật đẹp

Vào ngày bạn chào đời, bạn cảm thấy thế nào về phần mỡ thừa ở phía sau đùi?

Những người lớn xung quanh bạn cảm thấy thế nào về điều đó?

Mọi em bé đều cần người chăm sóc ôm chúng trong vòng tay với tình cảm và niềm vui, và hầu hết những lúc đó, những người chăm sóc đó đều háo hức được đáp ứng nhu cầu đó. Vào ngày chúng ta được sinh ra, hầu hết chúng ta đều được tôn vinh và gọi là xinh đẹp.

Nhưng điều gì đó đã xảy ra giữa ngày vui vẻ đó khi từng centimet, từng ounce, từng cuộn tròn và từng vết sưng tấy trên cơ thể một cô gái đều được tôn vinh một cách hoàn hảo và đáng yêu như chính nó vốn có… và ngày cô ấy bước vào tuổi dậy thì.

Điều xảy ra là cô ấy tiếp thu những thông điệp về những điều đáng yêu hoặc không đáng yêu trên cơ thể mình. Những hạt giống của sự tự phê bình về cơ thể được gieo trồng và nuôi dưỡng, còn sự tự tin và lòng trắc ẩn của cơ thể bị bỏ rơi, bị trừng phạt và bị loại bỏ.

Học sinh cười như thể tôi đang đùa khi tôi hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn gặp bạn bè của mình trong bữa tối và nói: 'Hôm nay tôi cảm thấy thật đẹp!'?

“Thật sao, chuyện gì sẽ xảy ra?” Tôi nhấn mạnh.

“Không ai có thể làm điều đó,” họ nói với tôi.

“Nhưng… có thường xuyên gặp bạn bè vào bữa tối và nói, 'Hôm nay tôi cảm thấy béo quá' không?"

“Luôn luôn,” họ nói.

Mọi lúc.[3](#3_13)

Phụ nữ được phép chỉ trích bản thân về mặt văn hóa, nhưng chúng ta sẽ bị trừng phạt nếu khen ngợi bản thân, nếu chúng ta dám nói rằng chúng ta thích bản thân mình như vậy.[4](#4_13)

Và nó gây rối loạn cực khoái, khoái cảm, ham muốn và sự thỏa mãn tình dục của chúng ta. Có sự đánh đổi trực tiếp giữa sức khỏe tình dục và suy nghĩ tự phê bình về cơ thể của bạn. Một đánh giá năm 2012 của 57 nghiên cứu, kéo dài hai thập kỷ nghiên cứu, đã tìm ra mối liên hệ quan trọng giữa hình ảnh cơ thể và hầu hết mọi lĩnh vực của hành vi tình dục mà bạn có thể tưởng tượng: kích thích, ham muốn, cực khoái, tần suất quan hệ, số lượng bạn tình, khả năng tự chủ về tình dục. sự quyết đoán, lòng tự trọng trong tình dục, sử dụng rượu hoặc các loại ma túy khác khi quan hệ tình dục, quan hệ tình dục không an toàn, v.v.[5](#5_13)Kết quả có phần khác nhau giữa các nhóm tuổi khác nhau, ở phụ nữ có bản dạng giới tính khác nhau và giữa các nhóm chủng tộc khác nhau, nhưng kết quả chung là phổ biến: Những phụ nữ cảm thấy tồi tệ hơn về cơ thể của mình có quan hệ tình dục ít thỏa mãn hơn, rủi ro hơn, ít khoái cảm hơn, nhiều hậu quả không mong muốn hơn , và còn đau hơn nữa.[6](#6_11)

Tôi không nghĩ có ai sẽ ngạc nhiên khi biết rằng cảm giác hài lòng về cơ thể sẽ cải thiện đời sống tình dục của bạn. Điều đó là hiển nhiên khi bạn nghĩ về nó, phải không? Hãy tưởng tượng việc quan hệ tình dục nếu bạn cảm thấy không an toàn và kém hấp dẫn. Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi có một người mà bạn quan tâm chạm vào và nhìn bạn, khi ý nghĩ về cơ thể của chính bạn khiến bạn không thoải mái? Bạn sẽ chú ý đến những cảm giác trong cơ thể mình và của đối tác—hay bạn sẽ chú ý đến tất cả những điều bạn cảm thấy buộc phải che giấu?

Và điều đó có kích hoạt chân ga của bạn hay nó sẽ nhấn vào phanh của bạn?

Phanh.[7](#7_13)

Bây giờ hãy tưởng tượng quan hệ tình dục khi bạn cảm thấy vô cùng tự tin và xinh đẹp. Hãy tưởng tượng cảm giác như thế nào khi có một người mà bạn quan tâm chạm vào làn da của bạn bằng tay và ánh mắt của họ, khi bạn yêu từng centimet trên cơ thể mình và có thể cảm thấy đối phương đánh giá cao vẻ đẹp tuyệt vời của bạn.

Cơ chế mong muốn hoàn toàn có sẵn trong cả hai trường hợp - nhưng trong trường hợp đầu tiên, cơ chế này bị giằng xé giữa việc hướng tới trải nghiệm tình dục và việc rời xa cơ thể của chính bạn. Ở trường hợp thứ hai, khi bạn tận hưởng cuộc sống bên trong làn da của chính mình, cơ chế này sẽ hướng tới tình dục và hướng tới bản thân bạn, không có xung đột.

Vì vậy, tất nhiên việc tự phê bình cơ thể sẽ cản trở sức khỏe tình dục. Chúng ta không thể hiểu được sự thỏa mãn tình dục của phụ nữ nếu không nghĩ đến sự thỏa mãn về cơ thể, cũng như chúng ta không thể hiểu được khoái cảm tình dục của phụ nữ mà không nghĩ đến sự gắn bó và căng thẳng. Và phụ nữ sẽ không hài lòng trọn vẹn, hạnh phúc với đời sống tình dục của mình cho đến khi họ hài lòng trọn vẹn, hạnh phúc với cơ thể của chính mình.

Vì vậy, để quan hệ tình dục nhiều hơn và tốt hơn, hãy yêu cơ thể của mình.

Đó là một trong những điều khiến bạn phải thốt lên, “Ừ!… Nhưng… làm thế nào?”

Thật khó, vì bạn chưa bao giờ chọn cách không yêu cơ thể mình. Bạn đã không lựa chọn nhiều điều xảy ra với mình trong khoảng thời gian từ ngày bạn được sinh ra cho đến ngày bạn bước vào tuổi dậy thì, và đó là lúc phần lớn sự tự phê bình của cơ thể bắt rễ. Bạn thậm chí không bao giờ có cơ hội để nói có hay không với sự tự phê bình đang được trồng trong khu vườn của bạn.

Vấn đề là rất nhiều phụ nữ tin tưởng vào cơ thể của mình ít hơn những gì họ đã được dạy về cơ thể mình về mặt văn hóa.

Nhưng văn hóa đã dạy cho bạn những điều vừa sai vừa sai. Bị tổn thương. Tôi muốn giải quyết hai điều bạn đã được dạy rằng chắc chắn là sai và điều gì đúng: thứ nhất, việc tự phê bình là tốt cho bạn và thứ hai, chất béo đó có hại cho bạn. Những điều này đều sai. Đây là lý do tại sao:

## chỉ trích bản thân = căng thẳng = giảm khoái cảm tình dục

Phụ nữ đã được huấn luyện để tự đánh bại mình khi chúng ta thất bại. Chúng ta chỉ trích bản thân—“Tôi thật ngu ngốc/béo/điên quá,” “Tôi thật tệ,” “Tôi là kẻ thua cuộc”—như một phản xạ khi mọi thứ không diễn ra theo cách chúng ta mong muốn. Và bộ não của chúng ta xử lý quá trình tự phê bình bằng các vùng não liên quan đến sự ức chế hành vi – phanh.[số 8](#8_13)Vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi việc tự phê bình có liên quan trực tiếp đến chứng trầm cảm[9](#9_13)—và trầm cảm có cải thiện sức khỏe tình dục của bạn không? Nó không.

Đây là cách nó hoạt động:

Khi bạn đi thẳng vào vấn đề, việc tự phê bình lại là một dạng căng thẳng khác.[10](#10_13)Tôi đã mô tả căng thẳng trong chương 4 như một cơ chế thích ứng tiến hóa giúp chúng ta thoát khỏi các mối đe dọa—“Tôi đang gặp nguy hiểm.” Khi chúng ta nghĩ: “Tôi là một người không đủ năng lực!” điều đó giống như nói, "Tôi là con sư tử!" Theo nghĩa đen, mức độ hormone căng thẳng của chúng ta tăng lên.[11](#11_13)Cơ thể bạn phản ứng với những đánh giá tiêu cực về bản thân như thể bạn đang bị tấn công.

Giải pháp là hãy tập thay thế việc tự phê bình bằng lòng tốt với bản thân.

Phụ nữ có xu hướng có phản ứng hai tầng đối với ý tưởng này. Đầu tiên, theo bản năng, họ thích ý tưởng chấp nhận bản thân hơn và không đổ lỗi cho bản thân khi cuộc sống không hoàn hảo. Nghiên cứu này cho phụ nữ biết những gì họ đã biết bằng trực giác: Tự phê bình có liên quan đến tình trạng sức khỏe tồi tệ hơn, cả về tinh thần và thể chất, đồng thời khiến họ cảm thấy cô đơn hơn.[12](#12_12)Đúng vậy: Tự phê bình là một trong những dấu hiệu dự đoán tốt nhất về sự cô đơn - vì vậy không chỉ “Tôi đang gặp nguy hiểm” mà còn là “Tôi lạc lối”.

Nhưng sau đó, khi phụ nữ bắt đầu suy nghĩ cụ thể về điều đó, họ bắt đầu phát hiện ra rằng họ cần tự phê bình để duy trì động lực. Chúng ta tin rằng việc hành hạ bản thân một chút sẽ có ích cho chúng ta. Như trong: “Nếu tôi ngừng dằn vặt bản thân vì những điều tôi không hoàn hảo, điều đó cũng giống như thừa nhận với thế giới—và với chính mình—rằng tôi sẽ không bao giờ hoàn hảo, rằng tôi vĩnh viễn không đủ năng lực! Tôi cần sự tự phê bình của mình để duy trì hy vọng và động viên bản thân trở nên tốt hơn.”

Khi chúng ta tự nhủ: “Tôi không thể ngừng chỉ trích bản thân nếu không tôi sẽ thất bại mãi mãi!” điều đó giống như nói, “Tôi không thể ngừng chạy/đánh nhau/chơi chết, nếu không sư tử sẽ ăn thịt tôi!” Đó hoàn toàn là những gì nền văn hóa của chúng ta đã dạy chúng ta, vì vậy việc nhiều người trong chúng ta tin vào điều đó là điều hợp lý. Nó đã ăn sâu vào văn hóa của chúng ta đến mức nghe có vẻ… lành mạnh. Thậm chí còn hợp lý.

Nhưng không phải vậy.

Hãy suy nghĩ về điều này: Điều gì thực sự sẽ xảy ra nếu bạn ngừng chạy trốn hoặc hành hạ bản thân? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn buông chiếc roi mà bạn đã tự đánh mình hàng thập kỷ qua?

Khi bạn ngừng hành hạ bản thân—khi bạn ngừng làm tổn thương bản thân—điều xảy ra là… bạn bắt đầu lành lại.

Tự phê bình là một loại cỏ dại xâm lấn trong vườn, nhưng quá nhiều người trong chúng ta đã được dạy phải coi nó như một bông hoa quý giá, ngay cả khi nó bóp nghẹt những cây bản địa thuộc giới tính của chúng ta. Thay vì thúc đẩy chúng ta trở nên tốt hơn, việc tự phê bình khiến chúng ta trở nên ốm yếu hơn.

Ở phần sau của chương này, tôi sẽ mô tả ba cách dựa trên bằng chứng để thay đổi mô hình tự phê bình, nhưng bây giờ hãy để tôi chỉ ra rằng bạn không thể ngừng chỉ trích bản thân bằng cách tự đánh đập bản thân khi bạn chỉ trích chính mình. Nếu bạn nhận thấy mình đang nghĩ, “Ồ, mình thật tệ,” và sau đó nghĩ, “Chết tiệt, Emily đã bảo tôi đừng làm điều đó nữa mà! Tôi thật tệ!” điều đó không thực sự hữu ích, phải không? Vì vậy, khi bạn nhận thấy mình đang nghĩ, “Ồ, mình thật tệ,” hoặc bất cứ điều gì bạn nói với chính mình khi mọi thứ không theo ý mình, hãy chú ý đến điều đó. Chỉ cần lưu ý rằng đó là một loại cỏ dại. Bạn không đặt nó ở đó - nó lẻn dưới hàng rào. Và hãy tận dụng cơ hội đó để gieo hạt giống điều gì đó tích cực. Ví dụ, khi bạn nghĩ, “Ồ, tôi tệ quá,” hãy gieo vào suy nghĩ, “Tôi ổn.” Như trong câu “Tôi an toàn”, “Tôi hoàn toàn ổn” hoặc “Tôi đã về nhà”. Bạn ổn.

Và sự thay đổi xảy ra – nó luôn xảy ra!

Hãy để tôi kể cho bạn nghe về bạn tôi Ruth. Một buổi chiều, chúng tôi ngồi cùng nhau, nói về tình dục (một chủ đề không thể tránh khỏi, nếu bạn nói chuyện với tôi đủ lâu), và cô ấy nói với tôi, “Anh biết đấy, em đã trải qua rất nhiều chuyện, nhưng tình dục của em đã thực sự được mở mang.” và gần đây đã khá hơn rất nhiều.”

"Tuyệt vời!" Tôi đã nói. "Những gì đã thay đổi?"

“Tôi chỉ cảm thấy tự tin hơn rất nhiều vào bản thân, vào cơ thể của mình! Bây giờ tôi biết rằng tôi thật tuyệt vời khi được ở bên cạnh và tôi có thể tận hưởng điều đó.”

"Thật tuyệt! Làm thế nào bạn làm cho nó xảy ra?

Cô ấy nói, “Giống như một ngày nọ, tôi quyết định rằng tất cả chỉ là chuyện nhảm nhí. Họ là ai mà nói với tôi rằng tôi không tuyệt vời như chính con người tôi vậy?”

Chuẩn rồi. Cái đó.

## sức khỏe ở mọi kích cỡ

Cân nặng chỉ là một trong nhiều điều mà mọi người (đặc biệt là phụ nữ) chỉ trích bản thân, nhưng nó có thể là điều phổ biến nhất, với một nửa số bé gái từ ba tuổi lo lắng rằng mình có thể bị "béo"[13](#13_12)—và nó chắc chắn là một trong những điều nguy hiểm và không cần thiết nhất.

Người ta muốn giảm cân vì hai lý do: sức khỏe và sắc đẹp. Liệu bạn có thể đo lường vẻ đẹp trên thang đo hay không, tôi không biết,[14](#14_12)nhưng tôi biết bạn chắc chắn không thể đo lường sức khỏe theo cách đó và tôi quyết tâm phá vỡ quan niệm sai lầm đó ngay bây giờ, một lần và mãi mãi.

Đây là huyền thoại rõ ràng nhất mà tôi có thể nói: Nếu tôi biết bạn nặng bao nhiêu thì tôi cũng biết đôi điều về sức khỏe của bạn.

Và điều đó sai. Thực tế là chỉ cân nặng thôi cũng không cho chúng ta biết gì về sức khỏe. Nghiên cứu này rất rõ ràng, mặc dù nhiều người khó chấp nhận nó—đã có nhiều tranh cãi về nghiên cứu này trên các phương tiện truyền thông chính thống, và thậm chí giữa các học giả, bởi vì nó quá trái ngược với những gì chúng ta đã được nghe, và bằng cách nào đó nó cảm thấy nguy hiểm khi cho phép mọi người không ghét cơ thể của mình (mặc dù thực tế là nghiên cứu mà tôi đã trích dẫn ở phần trước chứng minh rằng mọi người sẽ khỏe mạnh hơn khi họ không ghét chính mình). Nhưng nếu bạn suy nghĩ về nó một cách logic trong hai giây, bạn sẽ thấy rõ ràng rằng trọng lượng không gì khác hơn là thước đo trọng lực. Nhìn:

* Bạn muốn giảm 10 cân mà không cần ăn kiêng hay tập thể dục? Cắt chân của bạn ở đầu gối! Tôi đảm bảo, lần sau bạn bước lên cân, bạn sẽ nhẹ cân hơn.
* Hoặc, này, bạn muốn giảm 5 pound mỡ? Hãy loại bỏ bộ não của bạn - khối lượng của nó gần như 100% là chất béo!
* Bạn biết ai luôn gầy không? Những người đang sống trong trại tù!
* Giảm cân nhanh chóng và dễ dàng! Bay trong máy bay! Tốt hơn nữa, hãy đi vào không gian! Họ không vô cớ mà gọi nó là “không trọng lượng”!

Nếu điều đó nghe có vẻ lấp lánh thì tốt. Tôi nghĩ thật ngu ngốc và mang tính phá hoại khi các “chuyên gia” nói với chúng ta rằng chúng ta có thể đo lường sức khỏe của mình bằng cách đo lường điều gì đó mà chúng ta có thể thay đổi bằng cách cắt bỏ một chi, hành hạ bản thân hoặc lên máy bay và đo nó ở đó. Bạn có thể đạt được “cân nặng lý tưởng” được xác định về mặt y tế mà không cần cải thiện sức khỏe của mình chút nào; nó thậm chí có thể làm suy giảm đáng kể sức khỏe của bạn!

Trong trường hợp điều đó chưa đủ thuyết phục và bạn muốn có ý kiến ​​​​y tế, hãy để tôi kể cho bạn câu chuyện này. Một buổi tối trong hội nghị nơi tôi tìm hiểu về Sức khỏe ở mọi kích cỡ (HAES), tôi thực sự đã hẹn hò với một bác sĩ tim mạch. Tôi kể cho anh ấy nghe về hội nghị và hỏi anh ấy về số liệu thống kê cụ thể mà một diễn giả đã đề cập.

Tôi nói: “Dr. Anh Date, có đúng là cao hơn 70 pound so với 'cân nặng lý tưởng' được xác định về mặt y tế của bạn có thể tốt cho sức khỏe hơn là 5 pound dưới mức đó không?

Và Tiến sĩ Date nói: “Tôi không biết liệu mình có sử dụng những con số chính xác đó hay không, nhưng đó là ý tưởng đúng đắn. Vì những lý do khác nhau, chỉ cần nhẹ cân một chút cũng có nguy cơ cao hơn béo phì.”

Cuộc hẹn hò không thành công lắm, và hai năm sau, tôi kết hôn với một họa sĩ truyện tranh và hai con mèo của anh ấy, nhưng bác sĩ Date và tôi đã có một bữa tối vui vẻ và anh ấy xác nhận rằng cân nặng không phải là vấn đề, những hành vi lành mạnh mới là vấn đề.

Bạn tôi Kelly Coffey nặng hơn 300 pound khi cô ấy tốt nghiệp trường Cao đẳng Smith. Cô hoàn toàn đau khổ và nghĩ rằng cân nặng của mình là nguyên nhân. Vì vậy, cô đã phẫu thuật giảm cân và giảm được một nửa trọng lượng cơ thể.

Và cô ấy nói, “Tôi cảm thấy hạnh phúc trong vài tuần, rồi sự chán nản, sự căm ghét bản thân, tất cả đều tràn về.”

Vậy mọi thứ đã thay đổi với cô ấy từ khi nào?

Cô nói: “Khi tôi nhận ra vấn đề không phải là cân nặng. “Đó là việc học cách tôn trọng bản thân và cơ thể của mình và đối xử với nó bằng tình yêu thương.”

Vấn đề không phải là cân nặng, kích thước hay mỡ - cân nặng là thước đo trọng lực và không gì khác - mà là việc sống vui vẻ bên trong cơ thể bạn như ngày nay.

Điều này đưa tôi đến với Sức khỏe ở mọi kích cỡ. HAES, đúng như tên gọi của nó, là một cách tiếp cận cuộc sống bên trong cơ thể bạn dựa trên sức khỏe hơn là cân nặng. Lindo Bacon đã viết cuốn sách về HAES—Sức khỏe ở mọi kích cỡ: Sự thật đáng ngạc nhiên về cân nặng của bạn theo đúng nghĩa đen—dựa trên hàng thập kỷ nghiên cứu của họ về dinh dưỡng, tập thể dục và sức khỏe. Theo “Tuyên ngôn HAES”, có bốn nguyên lý chính: (1) chấp nhận kích thước cơ thể của bạn, (2) tin tưởng bản thân, (3) áp dụng các thói quen lối sống lành mạnh bao gồm hoạt động thể chất vui vẻ và thực phẩm bổ dưỡng, và (4) chấp nhận sự đa dạng về kích thước.[15](#15_10)

Điều đó gần như quá đơn giản: Chào mừng cơ thể bạn như vốn có, lắng nghe nhu cầu bên trong của chính bạn và đưa ra những lựa chọn lành mạnh về thực phẩm và hoạt động thể chất. Bạn có thể giảm cân (có thể là không), nhưng chắc chắn bạn sẽ khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Nó có thể là sự thật? Hạnh phúc và khỏe mạnh mà không giảm cân?

Nó có thể.

Bạn có muốn nó là sự thật không?

Đó là một câu chuyện khác.

Điều quan trọng là liệu bạn có sẵn sàng thử khả năng rằng mình vốn đã xinh đẹp hay không và liệu bạn có sẵn sàng ưu tiên sức khỏe thực sự hơn là tuân thủ một số tiêu chuẩn văn hóa về vẻ ngoài của cơ thể bạn “phải” hay không.

Tôi biết rằng nhận thức trí tuệ về tác động tiêu cực của việc tự phê bình và về sự thiếu mối quan hệ giữa sức khỏe và cân nặng không thể ngay lập tức xóa bỏ nỗi xấu hổ kéo dài hàng thập kỷ mà rất nhiều phụ nữ đã phải gánh chịu. Theo kinh nghiệm của tôi, phụ nữ không muốn từ bỏ những suy nghĩ tự phê bình và lý tưởng mỏng manh về văn hóa ngay cả khi họ tin rằng tất cả những điều đó là vô nghĩa—chính xác là như vậy—và họ thậm chí còn do dự hơn khi tin rằng mình vốn đã xinh đẹp—điều đó họ đang.

Ở phần sau của chương, tôi sẽ mô tả ba chiến lược dựa trên bằng chứng để chuyển từ cách tự phê bình để sống trong cơ thể bạn sang cách sống lành mạnh và nhân ái trong cơ thể. Nhưng cuối cùng, nó sẽ đi đến quyết định ngừng trồng cỏ tự phê bình và thay vào đó nuôi dưỡng những bông hoa của sự tự tin ngay hôm nay - và sau đó đưa ra quyết định đó mỗi ngày.

## "bẩn thỉu"

Trong suốt thời gian tôi còn làm việc tại văn phòng, tôi luôn giữ một giỏ các gói bong bóng bôi trơn dùng một lần. Chúng đều có màu sắc khác nhau nên trông hơi giống một giỏ kẹo hoặc son bóng. Đến văn phòng của tôi lần đầu tiên, một sinh viên sẽ thọc ngón tay vào chiếc giỏ được vẽ bằng màu sắc và hỏi: “Đây là cái gì?”

“Các loại dầu bôi trơn khác nhau,” tôi nói. “Cứ lấy bao nhiêu tùy thích.”

Khoảng một nửa số học sinh nói: “Tuyệt!” và lục lọi tìm vài thứ họ thích. Và nửa còn lại giật tay ra như thể tôi vừa nói với họ rằng đó là những gói bong bóng chứa chất kích thích.

Đó là sự chán ghét tình dục. Đó là một phản ứng rút lui đã học được từ những thứ “thô thiển”. Mọi người đều có điều gì đó khiến cô ấy trở nên khêu gợi về mặt tình dục, và cảm giác “thật tệ” của mỗi người là khác nhau. Và không ai cần sử dụng dầu bôi trơn đóng gói (mặc dù tôi khuyên bạn nên dùng nó; bạn sẽ hiểu lý do tại sao trong chương 6) - chúng ta đã không sử dụng nó trong vài trăm thiên niên kỷ - vì vậy sẽ không có vấn đề gì nhiều nếu dầu bôi trơn nằm trong danh sách tệ hại của bạn.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi sự ghê tởm tình dục đó được kích hoạt bởi chính cơ thể của một người?

“Đối tác của tôi muốn…”

Tôi có rất nhiều cuộc trò chuyện bắt đầu theo cách này, rồi kết thúc trong sự im lặng xấu hổ. Trong một trường hợp cụ thể, sinh viên tiếp tục: “… Anh ấy muốn quan hệ tình dục bằng miệng với tôi,” và sau đó mặt cô ấy đỏ bừng.

“Được,” tôi nói. Và tôi đã chờ đợi.

Vì vậy, cô ấy nói, “Chà… ý tôi là…” và cô ấy lại bỏ đi, không giao tiếp bằng mắt.

“Bạn có muốn anh ấy quan hệ tình dục bằng miệng với bạn không?” Tôi nhắc nhở.

“Tôi…” cô nói, nhăn mặt.

“Ý tôi là…” cô tiếp tục.

“Không phải…” cuối cùng cô ấy hỏi, “bẩn à? Ở dưới đó? Mái tóc? Chất… nhầy…?”

Tôi ước gì sẽ hiệu quả khi trả lời câu hỏi này bằng câu: “Tất nhiên là không, dưới đó rất đẹp! Chúc mừng bạn đã có được một đối tác đánh giá cao sự thật đó! Đôi khi điều đó có hiệu quả. Nhưng thường thì có một nút thắt niềm tin khổng lồ cần phải được gỡ rối trước khi một người có thể đạt được điều đó.

May mắn thay, nghiên cứu đã cung cấp cho tôi một con dao khoa học được thiết kế để cắt đứt nút thắt đặc biệt đó: Lý thuyết Nền tảng Đạo đức. Jonathan Haidt và nhóm của ông đã phát hiện ra rằng có sáu “nền tảng đạo đức” trong bộ não con người, mỗi nền tảng đó là giải pháp cho một vấn đề tiến hóa cụ thể mà loài người chúng ta đang phải đối mặt.[16](#16_8)Trong số sáu điều đó, đó là nền tảng đạo đức “thánh thiêng/suy thoái” mà tôi thấy phù hợp nhất với tình dục.

Nền tảng thiêng liêng là tránh chất gây ô nhiễm và được thúc đẩy bởi sự ghê tởm. Con người đã khái quát hóa từ việc tránh các chất gây ô nhiễm vật lý (chúng ta bẩm sinh cảm thấy khó chịu vì những xác chết thối rữa) đến việc tránh các chất gây ô nhiễm về mặt khái niệm (chúng ta có thể cảm thấy ghê tởm chỉ bằng những từ “xác chết thối rữa”). Bạn có thể hình dung sự thánh thiện như một trục thẳng đứng, với những hành vi bị kỳ thị và cấm kỵ được mô tả là “thấp kém” và “bẩn thỉu” và những hành vi được xã hội thừa nhận là “cao” và “trong sạch”.

Chúng tôi đánh giá sai bất cứ điều gì liên quan đến sự thấp kém.

Trong đạo đức Do Thái-Kitô giáo, thể xác thấp và tinh thần cao, bản năng động vật thấp và lý trí con người cao, và rất thường xuyên phụ nữ thấp và đàn ông cao. Tình dục thu hút sự chú ý xuống đáy, con vật, thứ đáng khinh, và do đó nó gây ra phản ứng ghê tởm.

Điều này không đúng ở mọi nền văn hóa hay hệ thống tín ngưỡng – hoàn toàn ngược lại.[17](#17_8)Và ngay cả những truyền thống tôn giáo nổi tiếng “tiêu cực về tình dục” cũng có thể coi tình dục là thiêng liêng trong những điều kiện “bị phê chuẩn” nhất định. Một người bạn theo chủ nghĩa tôn giáo chính thống ở trường đại học đã làm tôi ngạc nhiên sau khi kết hôn với sự háo hức tìm hiểu về niềm vui và sự khám phá để có thể chia sẻ điều đó với chồng. Cô phải học cách nghĩ khác về cơ thể mình trong bối cảnh mới này, nhưng một khi cô đã thực hiện được sự thay đổi, toàn bộ trải nghiệm của cô đã được cách mạng hóa.

Trong bối cảnh phù hợp, tình dục và thân xác không hề “thấp kém” hay “suy thoái”, chúng có thể được thánh hóa và vinh quang.

Nhưng nhiều người trong chúng ta được nuôi dưỡng trong các nền văn hóa cho rằng cơ thể tình dục của chúng ta thật kinh tởm và hèn hạ, cũng như chất lỏng, âm thanh và mùi mà cơ thể đó tạo ra, cũng như một loạt những điều chúng ta có thể làm với cơ thể của chính mình và của chúng ta. của đối tác. “Tránh quan hệ tình dục! Tình dục là thô tục và nguy hiểm!”

Nếu một hành vi tình dục hoặc một bộ phận cơ thể của bạn bị coi là “thấp”, bạn có cho rằng điều đó sẽ kích hoạt máy gia tốc không?

Không. Sự ghê tởm nhấn phanh.

Sự ghê tởm khác biệt về mặt sinh lý với phản ứng căng thẳng, nhưng nó giống với sự “đóng băng” của hệ phó giao cảm hơn là “chiến đấu hay bỏ chạy” thông cảm. Sự ghê tởm đã phanh lại trong One Ring đầy cảm xúc — nó làm chậm nhịp tim của bạn, khiến ruột bạn ngừng đập và khiến cổ họng bạn nghẹn lại. Không quan trọng nó được kích hoạt bởi mùi hôi thối của chồn hôi hay mùi đạo đức giả, cảnh tượng máu hay cảnh tượng tàn ác, về cơ bản thì sinh lý học đều giống nhau.[18](#18_8)

Khi Merritt suy nghĩ nhiều hơn về khả năng phanh của mình và sự thiếu tin tưởng vào cơ thể của chính mình, cô ấy đã đi đến kết luận này: “Tôi muốn học cách tin tưởng vào cơ thể mình”.

Điều này trở nên rõ ràng khi cô và Carol ngồi cùng nhau, nói về những gì và làm thế nào để dạy cô con gái tuổi teen của họ về tình dục. Họ lập danh sách tất cả những điều họ muốn cô tin tưởng và trải nghiệm, bao gồm cả

* Nhận ra vẻ đẹp của cơ thể và tinh thần của chính mình
* Cảm thấy hoàn toàn kiểm soát được ai chạm vào cơ thể mình, chạm vào cơ thể mình như thế nào và khi nào
* Biết cách tự bảo vệ mình trước những hậu quả như nhiễm trùng và mang thai

Khi Carol (cô thuộc nhóm nâng cao ý thức nữ quyền vào những năm 80) hỏi: “Còn niềm vui thì sao? Tôi muốn cô ấy biết cách mang lại cho mình niềm vui và tận hưởng cơ thể của mình,” đó là một điều khó khăn đối với Merritt. Không phải là cô ấy không muốn điều đó, chỉ là cô ấy… không thể… khá…

Hiếm có bậc cha mẹ Mỹ nào cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với con mình về khoái cảm tình dục - hiếm nhưng không phải là không tồn tại. Câu chuyện yêu thích của tôi về một bậc cha mẹ quan tâm đến tình dục đến từ một anh chàng kể với tôi rằng lần đầu tiên anh ấy xuất tinh (bằng cách cọ xát xương chậu vào nệm), anh ấy đã chạy đến chỗ mẹ, sợ hãi rằng mình đã làm vỡ thứ gì đó. "Mẹ! Mẹ! Tất cả những thứ màu trắng này chảy ra khỏi dương vật của tôi khi tôi đang xoa nó! Và mẹ thật tuyệt vời. Cô bình tĩnh giải thích những gì đã xảy ra, đó là chuyện bình thường và cách giải quyết sau này.

Khi tôi kể câu chuyện đó cho Merritt và Carol, Carol cười và nói: “Con yêu mẹ đó!” nhưng Merritt tái mặt.

“Nếu tôi là cậu bé đó,” cô nói, “tôi sẽ đốt ga trải giường trước khi nói với mẹ tôi.”

Hãy nhớ rằng Merritt không lớn lên trong môi trường tích cực về tình dục. Nhưng ở Mỹ, mỗi thế hệ đang nhanh chóng lật đổ những quan niệm cũ về kiểm soát xã hội và tình dục. Cô là người đầu tiên trong gia đình học đại học và là thế hệ thứ hai kiếm sống bằng nghề khác ngoài nông nghiệp. Và cùng với cuộc cách mạng kinh tế và xã hội mà cô đại diện, cô cũng là người đồng tính nữ đầu tiên ra ngoài — và cô là người đầu tiên trong gia đình tranh cãi với chồng mình về cách dạy con họ về khoái cảm tình dục.

Cô nói: “Cha mẹ tôi đã dạy tôi rất nhiều điều quý giá về sự cam kết, lòng trung thành và trở thành một người tốt bụng và giàu tình yêu thương. “Nhưng họ cũng nói với tôi rằng nếu tôi quan hệ tình dục ngoài hôn nhân thì tôi sẽ xuống địa ngục, và ngay cả bây giờ, sau gần hai mươi năm Carol về nhà với tôi vào dịp Giáng sinh, họ vẫn không thể nhìn thẳng vào mắt cô ấy.”

“Có vẻ như họ không có ý dạy cậu sự xấu hổ, nhưng đó là điều cậu đã học được,” tôi nói.

“Và khi bạn bước ra,” Carol nói, “bạn đã bị tấn công.”

“Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi bạn không cảm thấy mình có thể hoàn toàn tin tưởng vào cơ thể của mình,” tôi nói.

Merritt nhắm mắt lại và lắc đầu. “Tôi không bao giờ muốn Julia cảm thấy có điều gì đó không ổn ở bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể cô ấy. Tôi không phải là hình mẫu cho cô ấy.”

Và vì vậy, tất nhiên, cô ấy bắt đầu thay đổi toàn bộ mối quan hệ của mình với cơ thể và tin tưởng vào bản thân mình - để thư giãn trong niềm vui và bơi trong làn nước của cuộc sống. Tôi sẽ mô tả cách thực hiện ở chương 8.

## khi ai đó “ngon” cái “ngon” của bạn

Sự ghê tởm có thể hoạt động như một cảm xúc xã hội - nghĩa là chúng ta tìm hiểu về những khía cạnh nào của thế giới (bao gồm cả cơ thể của chúng ta) khiến chúng ta kinh tởm bằng cách đọc phản ứng của những người xung quanh. Ví dụ, trẻ sơ sinh sẽ tránh một món đồ chơi mà người lớn chăm sóc chúng nhìn với vẻ mặt chán ghét.[19](#19_8)

Có thể dự đoán được, trải nghiệm ghê tởm rất nhạy cảm với bối cảnh - chúng ta ít cảm thấy khó chịu hơn trước những thứ liên quan đến tình dục khi chúng ta bị kích thích tình dục.[20](#20_6)Và phụ nữ có xu hướng nhạy cảm hơn nam giới khi học được sự ghê tởm, đặc biệt là trong lĩnh vực tình dục,[21](#21_6)mặc dù vẫn chưa rõ tại sao.[22](#22_6)

Chúng ta có thể thấy quá trình học hỏi sự ghê tởm có thể diễn ra như thế nào, từng khoảnh khắc, trong cuộc đời một con người nếu chúng ta tưởng tượng, để tranh luận, một cặp song sinh giống hệt nhau bị chia cắt khi mới sinh ra. Hãy gọi họ là Jessica và Theresa.

Hãy tưởng tượng rằng cả Jessica và Theresa, khi chúng khoảng năm hoặc sáu tuổi, đều có thói quen thủ dâm trong phòng vào giờ ngủ trưa. (Nếu bạn nhận thấy bản thân có phản ứng rút lui ghê tởm khi nghĩ đến việc một cô gái trẻ thủ dâm, thì bạn vừa trải qua điều mà tôi sắp mô tả!)

Vì vậy, một ngày nọ, Jessica đang thủ dâm trong phòng vào giờ ngủ trưa thì người chăm sóc trưởng thành của cô bước vào và nhìn thấy cô đang đưa tay xuống quần. Cha mẹ lùi lại trong một phản ứng ghê tởm không chủ ý và nói, "Dừng lại!"

Cùng ngày hôm đó, tại một ngôi nhà khác, Theresa cũng đang thủ dâm, và người lớn chăm sóc cô cũng bước vào và nhìn thấy cô đang đưa tay xuống quần. Nhưng người phụ huynh đó nói một cách bình tĩnh: “Chúng ta sẽ đến nhà dì con trong vài phút nữa. Hãy mang giày vào.”

Bộ não của Jessica học cách liên kết sự xấu hổ và đau khổ (phanh) mà cha mẹ cô truyền đạt với bất kỳ kích thích tình dục nào (tăng tốc) mà cô cảm thấy vào thời điểm cha mẹ mắng cô.

Ngược lại, bộ não của Theresa không học được sự liên kết như vậy.

Sự cố này có thể không có bất kỳ tác động lâu dài nào. Nếu không có sự cố nào khác củng cố cho điều này, mối liên hệ trong não Jessica sẽ bị tách rời.

Nhưng hãy tưởng tượng hai mươi năm đã trôi qua, trải nghiệm cuộc sống của Jessica và Theresa thường xuyên củng cố những khuôn mẫu này. Bộ não của Jessica đã học được cách liên kết hưng phấn tình dục với căng thẳng, xấu hổ, ghê tởm và cảm giác tội lỗi. Theresa's đã học cách liên kết hưng phấn tình dục với niềm vui, sự tự tin, niềm vui và sự hài lòng.

Ai trong số họ có đời sống tình dục tốt hơn?

Jessica sẽ cảm thấy mâu thuẫn về những cảm giác tình dục của mình - chúng thật dễ chịu... và đồng thời thì không. Và cô ấy sẽ không biết rõ tại sao mình lại cảm thấy tội lỗi, xấu hổ, chán nản hoặc thậm chí đau đớn về thể xác khi bị kích thích tình dục.

Nếu một cô gái có hệ thống phanh đặc biệt nhạy cảm, một sự cố có thể đủ để tạo ra nút thắt rối rắm trong quá trình hưng phấn của cô ấy. Tuy nhiên, đối với nhiều phụ nữ, cần phải củng cố nhất quán một thông điệp tiêu cực để nó được đưa vào phản ứng tình dục, và việc củng cố nhất quán cần có một nền văn hóa tiêu cực về giới tính.

Nói cách khác, nó xảy ra mọi lúc.

Sự ghê tởm thường được củng cố theo những cách tinh tế, nhưng đôi khi chúng ta có thể nhớ lại một thời điểm cụ thể khi thông điệp được làm rõ. Tôi đã nói chuyện với một người bà - cụ thể là một nhà giáo dục giới tính bà ngoại giỏi ở miền Nam - người đã kể cho tôi nghe về khoảnh khắc như vậy khi bà còn là một thiếu niên. Cô đang ngồi trước hiên nhà hẹn hò với bạn trai, nhưng khi cô bước vào trong, mẹ cô đến gặp cô với vẻ ghê tởm trên từng đường nét trên khuôn mặt và nói: “Con vừa làm gì ngoài đó thế? Đó là tình dục!”

Và người bà sáu mươi mấy tuổi này đã nói với tôi, “Tôi phải mất một thời gian rất dài mới nhận ra tại sao tôi lại lo lắng về chuyện chăn gối với chồng mình đến vậy - ý tôi là lo lắng buồn nôn - và cuối cùng khi tôi hiểu ra, tôi đã tức giận vì khoảng mười giây, và sau đó tôi thật buồn cho mẹ tôi.”

Cô ấy tiếp tục: “Bây giờ khi tôi giảng dạy về sức khỏe tại nhà thờ của mình, tôi chỉ cần nói to: 'Tôi thích tình dục!' Tôi muốn mọi người biết rằng mọi chuyện đều ổn!”

Tôi yêu người phụ nữ này.

Đối với các nhà giáo dục giới tính, quy tắc là “Không được chê bai món ngon của bất kỳ ai”. Và vì chúng tôi không thể biết món ngon của người khác là gì nên chúng tôi không biết gì cả. Chúng tôi biết rằng sự ghê tởm là một cảm xúc xã hội và học sinh của chúng tôi đã tiếp xúc với quá nhiều người bày tỏ sự ghê tởm về tình dục.

Đó là lý do tại sao các nhà giáo dục giới tính và nhà trị liệu tình dục phải trải qua một quá trình giáo dục tiếp xúc chuyên sâu, được thiết kế có chủ ý để giảm thiểu sự phán xét, xấu hổ và phản ứng ghê tởm của chính chúng ta, để chúng ta có thể phản ứng với thái độ trung lập cởi mở với bất kỳ học sinh hoặc khách hàng nào mang vào phòng. Khóa đào tạo này thường dưới hình thức Đánh giá lại thái độ tình dục, một khóa đào tạo kéo dài nhiều ngày bao gồm các bài tập làm rõ các giá trị, hội thảo khách mời và diễn giả, cùng với (theo kinh nghiệm của tôi) một loạt nội dung khiêu dâm có thể khiến hầu hết mọi người ngạc nhiên về tính đa dạng, cường độ và tính sáng tạo của nó, tiếp theo là sự phản ánh và xử lý các phản ứng của chúng ta đối với tất cả những điều đó.

Trừ khi bạn trở thành một nhà giáo dục giới tính, bạn sẽ không bao giờ cần phải trải qua một quá trình như thế này. Tất cả những gì bạn cần làm là bắt đầu nhận ra phản ứng ghê tởm đã học được của bạn đang cản trở khoái cảm tình dục của chính bạn ở đâu và quyết định xem đó có phải là thứ bạn muốn từ bỏ hay không. Bộ phận sinh dục của bạn và của bạn tình, chất dịch sinh dục của bạn và của bạn tình, làn da, mồ hôi và mùi hương của cơ thể bạn, tất cả đều là những yếu tố khỏe mạnh và đẹp đẽ — chưa kể đến những yếu tố bình thường — của trải nghiệm tình dục của con người. Bạn có thể chọn xem bạn có cảm thấy khó chịu với họ hay không.

Nghiên cứu cho chúng ta biết rằng sự ghê tởm, như một phản ứng học được đối với tình dục, làm suy yếu chức năng tình dục của phụ nữ và đặc biệt liên quan đến chứng rối loạn đau khi quan hệ tình dục.[23](#23_6)

Trong phần tiếp theo, tôi sẽ mô tả ba chiến lược để bạn tự đưa ra lựa chọn về điều gì là ghê tởm hoặc không kinh tởm—chúng cũng giống như những chiến lược bạn sử dụng để đưa ra lựa chọn của riêng mình về việc tự phê bình. Nhưng bước đầu tiên là bắt đầu chú ý khi bạn vô tình rút lui khỏi những thứ liên quan đến tình dục, sau đó thử xem hình ảnh, mùi vị, âm thanh, độ dính của cơ thể tình dục của chính bạn có phải là những phần huy hoàng và đẹp đẽ của cơ thể bạn hay không. là con người.

Bởi vì điều gì sẽ xảy ra nếu tất cả những điều đó thực sự đẹp đẽ và vinh quang? Điều gì sẽ xảy ra nếu cơ thể bạn là lý do để ăn mừng?

(PS Hoàn toàn là như vậy.)

Văn hóa tiêu cực về tình dục đã rèn luyện chúng ta cách tự phê bình và phán xét về cơ thể cũng như giới tính của mình, đồng thời nó cản trở sức khỏe tình dục của chúng ta. Vì vậy, hãy thực tế. Làm thế nào để chúng ta tạo ra bong bóng tình dục tích cực cho bản thân, nơi chúng ta có thể khám phá, tôn vinh và tối đa hóa tiềm năng tình dục của chính mình? Làm thế nào để chúng ta tối đa hóa món ngon trong một thế giới luôn cố gắng thuyết phục chúng ta rằng chúng ta xui xẻo? Dưới đây là ba chiến lược dựa trên bằng chứng thực sự có thể tạo ra sự thay đổi tích cực.

## tối đa hóa món ngon… bằng khoa học! phần 1: lòng trắc ẩn

Đôi khi chúng ta bám vào sự tự phê bình của mình. Chúng ta tự nghĩ: “Nếu tôi ngừng hành hạ bản thân, tôi sẽ tự mãn và lười biếng, và rồi tôi sẽ không bao giờ thay đổi!”

Và sau đó chúng ta càng bám vào sự tự đánh giá của mình chặt chẽ hơn - xét cho cùng, đây là những vấn đề đạo đức, liên quan đến việc bạn là người tốt, tử tế, xứng đáng hay là người xấu, ghê tởm, vô giá trị. Chúng ta nghĩ: “Chấp nhận bản thân như hiện tại sẽ là chấp nhận rằng tôi là một người khiếm khuyết, xấu xa, hư hỏng và từ bỏ mọi hy vọng rằng một ngày nào đó tôi có thể đủ tốt để xứng đáng được yêu thương”.

Hãy nhớ rằng việc đánh đập bản thân là một hành động đầy cảm xúc trong One Ring tương đương với việc coi bản thân như con sư tử bên trong của chính mình, coi bản thân như một mối đe dọa cần phải trốn thoát (điều này là không thể), bị chinh phục (nghĩa đen là tự hủy hoại bản thân) hoặc tránh né bằng cách tắt máy (ít nhất là phản tác dụng).

Và đó là lý do tại sao chúng ta cần lòng trắc ẩn.

Lòng trắc ẩn đối lập với sự tự phê bình và tự phán xét. Trong cuốn sách Lòng từ bi với bản thân: Hãy ngừng đánh đập bản thân và bỏ lại sự bất an phía sau, nhà nghiên cứu và nhà giáo dục Kristin Neff mô tả ba yếu tố chính của lòng từ bi với bản thân:

* Lòng nhân áilà khả năng của chúng ta đối xử với bản thân một cách nhẹ nhàng và quan tâm. Trên Thang đo lòng trắc ẩn (SCS), một cuộc khảo sát dùng để đánh giá lòng từ bi, lòng nhân ái với bản thân được mô tả bằng các mục như “Khi tôi đang trải qua một khoảng thời gian rất khó khăn, tôi dành cho bản thân sự quan tâm và dịu dàng mà tôi cần”. Ngược lại, sự tự phán xét ngược lại của nó được đánh giá là “Tôi không khoan dung và thiếu kiên nhẫn đối với những khía cạnh trong tính cách của mình mà tôi không thích”.
* Nhân loại nói chungđang xem sự đau khổ của chúng ta như một thứ kết nối chúng ta với những người khác, thay vì chia cắt chúng ta. Nó được đánh giá trên SCS với những mục như “Khi tôi cảm thấy thiếu sót ở một khía cạnh nào đó, tôi cố gắng nhắc nhở bản thân rằng hầu hết mọi người đều chia sẻ cảm giác thiếu sót đó”. Ngược lại, sự cô lập, được đánh giá bằng “Khi tôi thất bại ở điều gì đó quan trọng đối với mình, tôi có xu hướng cảm thấy đơn độc trong thất bại của mình”.
* Sự quan tâmlà không phán xét về bất cứ điều gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại. Tôi đã nói về chánh niệm ở chương 4 và tôi sẽ nói lại về nó ở chương 9. Chánh niệm rất quan trọng. Trên SCS, nó được đánh giá bằng các mục như “Khi điều gì đó đau đớn xảy ra, tôi cố gắng có cái nhìn cân bằng về tình hình”. Ngược lại với nó là nhận dạng quá mức, chẳng hạn như nhận dạng quá mức với những thất bại và đau khổ của chính mình, ôm chặt lấy nỗi đau và không thể buông bỏ nó. Nó được đánh giá bằng những mục như “Khi tôi cảm thấy chán nản, tôi có xu hướng bị ám ảnh và tập trung vào mọi thứ không ổn”.

Việc tự phán xét, cô lập và nhận dạng quá mức biến bạn thành con sư tử của chính mình, trở thành mối đe dọa của chính bạn—“Tôi đang gặp nguy hiểm.” Và chúng là điều bình thường—tất cả chúng ta đều trải qua chúng. Lòng trắc ẩn không có nghĩa là không bao giờ cảm nhận được chúng, mà có nghĩa là hãy tử tế với chính mình khi bạn làm vậy.

Tôi thích hình dung con sư tử tự phê bình về cơ thể mình như một chú mèo con dễ thương bị đối xử tệ bạc và cần tôi dành cho nó tình cảm và sự dịu dàng. Đó là điều giúp tôi tha thứ cho nền văn hóa của mình vì đã dạy tôi những điều nhảm nhí như vậy. Một người phụ nữ mà tôi biết thích tưởng tượng nó như một kẻ thù và cô ấy hình dung mình đang đánh bại nó. Cô ấy tìm cách tha thứ cho nền văn hóa của mình (và cả bản thân cô ấy, vì đã tin vào nền văn hóa của cô ấy) thông qua ý thức chinh phục kẻ thù. Bất cứ điều gì hoạt động!

Cả hai chúng ta đều hoàn thành chu trình phản ứng với căng thẳng bằng hoạt động thể chất, tình cảm, khóc ngon lành, tự chăm sóc bản thân hoặc bất kỳ chiến lược nào khác nhằm giải quyết căng thẳng, như tôi đã mô tả trong Chương 4. Chúng ta cho cơ thể biết rằng chúng ta đã thoát khỏi căng thẳng thành công. sư tử—“Tôi an toàn. Tôi là toàn bộ. Tôi ở nhà."

Lòng trắc ẩn rõ ràng không phải là lòng tự trọng. Lòng tự trọng là sự tự đánh giá bản thân, giá trị được nhận thức của bạn với tư cách là một con người, điều này thường phụ thuộc vào cảm giác thành công cá nhân của bạn so với những người khác. Ngược lại, lòng từ bi với bản thân là vô điều kiện và không có giá trị. Chúng ta có thể thương xót bản thân khi chúng ta đang làm tốt và khi chúng ta gặp khó khăn - bởi vì cuộc sống đã đối xử khắc nghiệt với chúng ta hoặc vì chúng ta đã phạm sai lầm.[24](#24_6)

Lòng từ bi với bản thân cũng không giống như sự buông thả bản thân. Sự buông thả bản thân là điều bạn làm để xoa dịu nỗi đau tinh thần hơn là cho phép nó hoàn thành chu kỳ. Những khoảnh khắc cưỡng bức tình dục của Olivia là một ví dụ điển hình, nhưng đối với hầu hết chúng ta, sự buông thả bản thân diễn ra dưới hình thức xem Netflix say sưa hoặc ăn một hơi Ben & Jerry's trong một lần vì: Cảm nhận, thay vì cảm nhận Cảm giác của chúng ta. Sự buông thả bản thân là một hình thức đóng băng, xoa dịu con sư tử thay vì trốn thoát hay chinh phục nó.

Nỗi đau tinh thần khiến bạn kiệt sức, đôi khi cần phải nghỉ ngơi, tê liệt một lúc. Chỉ cần nhớ điều gì sẽ xảy ra khi con sư tử được gây mê bước ra khỏi trạng thái gây mê. Chu kỳ phải hoàn thành, nó muốn hoàn thành. Lòng trắc ẩn là kiên nhẫn với bản thân trong suốt quá trình đó - và kiên nhẫn với chính mình khi bạn cần nghỉ ngơi.

Đây là một bài tập giúp tăng cường lòng từ bi với bản thân:[25](#25_6)

1. Viết mô tả về một tình huống mà bạn đang tự trách mắng bản thân—nó có thể là bất cứ điều gì từ một khía cạnh của chức năng tình dục đến mối quan hệ lãng mạn của bạn (hoặc thiếu nó) đến công việc của bạn đối với cơ thể bạn hoặc bất cứ điều gì khác. Hãy chắc chắn bao gồm những suy nghĩ tự phê bình mà bạn đang dằn vặt bản thân.
2. Sau đó viết tên một người bạn tốt lên đầu trang và tưởng tượng rằng người đó đang mô tả vấn đề này. Hãy tưởng tượng rằng cô ấy đang nhờ bạn giúp đỡ và viết ra những gì bạn sẽ nói với cô ấy. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang ở trạng thái tinh thần tốt nhất, đồng cảm nhất, bình tĩnh nhất, hỗ trợ nhất và nói với cô ấy tất cả những điều cô ấy cần nghe.
3. Bây giờ hãy đọc lại những gì bạn đã viết. Nó dành cho bạn.

Phiên bản ngắn gọn của bài tập này là: Đừng bao giờ nói với chính mình bất cứ điều gì mà bạn không muốn nói với bạn thân hoặc con gái mình.

Olivia kể cho tôi nghe câu chuyện này về cách cô ấy tìm ra cách ngừng nhấn ga khi bị căng thẳng.

Một đêm trong tuần thi cuối kỳ, Olivia cố gắng bắt đầu quan hệ tình dục trước khi đi ngủ.

Patrick, có thể đoán trước được, đã quá mệt mỏi và nói như vậy.

Sau lời từ chối nhẹ nhàng của anh, sự nghi ngờ bản thân tràn ngập Olivia như một dòng sông dâng cao. Điều gì sẽ xảy ra nếu ham muốn tình dục cao độ của cô ấy không ngầu, gợi cảm, vui vẻ hay mạnh mẽ? Điều gì sẽ xảy ra nếu cô ấy đang cố gắng một cách tuyệt vọng—một cách thảm hại—để thu hút sự chú ý theo cách duy nhất có thể? Điều gì sẽ xảy ra nếu thực sự cô ấy chỉ đang cố gắng kiểm soát mọi người bằng khả năng tình dục của mình? Điều gì sẽ xảy ra nếu—Tim cô đập nhanh và cô cảm thấy như mình không thể thở được.

Trong bóng tối, cô đưa tay về phía cộng sự của mình. “Patrick?”

"Vâng."

“Tôi đang gặp khủng hoảng.”

“Đây là tuần cuối cùng. Nó xảy ra. Hít thở sâu.”

“Không, tôi đang gặp khủng hoảng về tình dục.”

“Em yêu, anh mệt quá…”

“Không, tôi biết, tôi không nói thế!” Cô giải thích trong cơn hoảng loạn đến nghẹt thở về làn sóng nghi ngờ bản thân, đồng thời bất ngờ nhớ lại rằng lý thuyết của cô về testosterone, bộ phận sinh dục và khả năng tình dục của cô là sai. “Điều gì sẽ xảy ra nếu tất cả những điều tôi đã nói với bản thân về giới tính của mình chỉ là một phát minh nhằm che giấu sự thật rằng thực ra tôi hoàn toàn chỉ là kẻ bắt nạt sử dụng khả năng tình dục của mình để thao túng bạn? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi mất kiểm soát và gây nguy hiểm cho bản thân và những người khác?

Patrick bật đèn và nhìn cô. “Chà, tôi không biết là bạn vẫn còn chôn vùi quá nhiều sự tẩy não về văn hóa trong não. Nó giống như phần lo lắng trong não của bạn thực sự tin rằng tất cả những thứ phụ nữ thích tình dục đều là xấu xa, và khi bạn căng thẳng, tất cả những niềm tin đó đi kèm với căng thẳng — mặc dù phiên bản bình tĩnh của bộ não của bạn hoàn toàn biết bạn tuyệt vời thế nào. Tiếp tục thở đi em yêu, em đang nín thở đấy.”

Và nó ở đó.

Khi cô vui vẻ và thoải mái, cô có một quan điểm về bản thân: tự tin và nhân ái. Khi bị choáng ngợp, cô ấy có quan điểm hoàn toàn khác về bản thân: tự phê bình và thậm chí tự ngược đãi bản thân.

Và những ý kiến ​​tiêu cực mà cô ấy có khi bị căng thẳng chỉ làm tăng thêm một mức độ căng thẳng khác và làm tình hình leo thang, khiến cô ấy cảm thấy càng tự phê phán bản thân hơn, điều này cuối cùng đã kích hoạt các chiến lược đối phó kém thích ứng nhất của cô ấy. Nó giống như cố gắng dập lửa bằng cách đổ xăng vào nó.

Giải pháp?

Đừng đổ thêm dầu vào lửa nữa. Lưu ý rằng bạn đang làm việc đó và làm việc khác. Hãy để ngọn lửa tự tắt.

Cô đã nhận ra rằng việc tập thể dục đã giúp cô hoàn thành chu trình, đi đến cuối chu kỳ căng thẳng sinh học mà không cần nhấn phanh hay chân ga. Trong chương tiếp theo, cô ấy sẽ học cách làm điều tương tự với tình dục.

## tối đa hóa món ngon… bằng khoa học! phần 2: sự bất hòa về nhận thức

Ở chương 1, tôi khuyên bạn nên quan sát kỹ bộ phận sinh dục của mình và để ý những điều bạn thích. Bây giờ tôi khuyên bạn nên cởi hết quần áo - hoặc nhiều nhất có thể - và nhìn toàn bộ cơ thể mình trong gương. Và lập danh sách mọi thứ bạn nhìn thấy… mà bạn thích.[26](#26_5)

Tất nhiên, điều đầu tiên sẽ xảy ra là bộ não của bạn sẽ tràn ngập sự tự phê bình và sự ghê tởm mà bạn đã giữ trong suốt những năm qua. Hãy nhắc nhở bản thân rằng ngày bạn sinh ra, cơ thể bạn là lý do để tôn vinh, cho tình yêu vô điều kiện, và điều đó ngày nay cũng như ngày xưa. Hãy để những suy nghĩ tự phê bình đó đi, hãy để những lời phán xét đi và chỉ chú ý đến những điều bạn thích.

Hãy làm đi làm lại việc này hàng ngày nếu có thể. Ban đầu sẽ khó khăn và sẽ có nhiều cảm xúc phức tạp, mâu thuẫn. Nó sẽ ồn ào trong đầu bạn. Ngay cả bây giờ, khi bạn cân nhắc việc đó, bạn có thể nhận thấy rất nhiều câu “Nhưng Emily!” tiếng ồn trong đầu bạn. Không sao đâu. Bạn sẽ cảm thấy đau nhức như tay khi đi vào nhà vì lạnh - dần dần tay bạn ấm hơn và sau đó bạn cảm thấy dễ chịu. Nhà tâm lý học và tác giả Christopher Germer gọi đây là “sự rút lui”, ám chỉ vụ nổ xảy ra khi bạn thêm không khí trong lành vào ngọn lửa thiếu oxy.[27](#27_5)Bạn phải cho phép tổn thương trải qua quá trình này, để nó hoàn thành chu kỳ của nó.

Hãy tập bỏ qua những suy nghĩ tự chỉ trích, phán xét và tập trung vào những suy nghĩ tự đánh giá cao bản thân. Và dần dần, việc tôn vinh cơ thể của bạn vì nó xứng đáng được tôn vinh sẽ trở nên dễ dàng hơn, đối xử với nó bằng sự tôn trọng và tình cảm mà nó xứng đáng có được cũng như tiếp cận tình dục một cách tự tin và vui vẻ. Đó là điểm!

## tối đa hóa món ngon… bằng khoa học! phần 3: dinh dưỡng truyền thông

Tiếp xúc với các phương tiện truyền thông củng cố sự tự phê bình của cơ thể sẽ làm tăng sự bất mãn của cơ thể, tâm trạng tiêu cực, lòng tự trọng thấp và thậm chí là rối loạn ăn uống.[28](#28_4)Điều này có lẽ được minh họa rõ ràng nhất qua một nghiên cứu kéo dài nhiều năm về tác động của truyền thông phương Tây—đặc biệt là truyền hình—đối với phụ nữ trẻ ở Fiji.[29](#29_3)Trong một nền văn hóa từng có “sự ưa thích rõ ràng đối với hình thức mạnh mẽ”,[30](#30_3)sau ba năm xem truyền hình Mỹ vào cuối những năm 1990 (hãy nghĩ đến Melrose Place và Beverly Hills, 90210), tỷ lệ rối loạn ăn uống ở các cô gái tuổi teen đã tăng từ 13% lên 29%, với 74% cho biết họ “cảm thấy quá béo hoặc quá béo, ” trái ngược hoàn toàn với văn hóa tiền TV. Và đây không chỉ là một đốm sáng—mười năm sau, tỷ lệ ăn uống không điều độ vẫn dao động trong khoảng 25–30%.[31](#31_3)

Nếu có một món ăn thường xuyên khiến bạn phát ốm, bạn sẽ ngừng ăn nó. Vì vậy, nếu có phương tiện truyền thông nào khiến bạn cảm thấy tự phê bình bản thân hơn, hãy ngừng xem nó.

Khi bạn xem phim, truyền hình, phim khiêu dâm, tạp chí hoặc mạng xã hội, hãy tự hỏi bản thân: “Sau khi xem cái này, mình sẽ cảm thấy tốt hơn về cơ thể mình như ngày nay hay tệ hơn?” Nếu câu trả lời là “Tốt hơn!” sau đó làm nhiều hơn thế! Tăng cường tiếp xúc với các phương tiện truyền thông giúp bạn tôn vinh cơ thể của mình!

Nhưng nếu câu trả lời là “tệ hơn” thì hãy dừng lại. Bạn không cần phải tức giận và viết một lá thư cho biên tập viên hay bất cứ điều gì (mặc dù nếu bạn muốn, hãy cứ thoải mái!), chỉ cần chú ý đến cảm giác của các tạp chí, chương trình truyền hình và video ca nhạc, và ngừng mua bất cứ thứ gì mà bạn cảm thấy. khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Bạn không cần phải được đào tạo về kiến ​​thức truyền thông và tất cả những cách bạn đang bị thao túng bằng việc thay đổi hình ảnh kỹ thuật số để biết khi nào điều gì đó khiến bạn cảm thấy tốt hơn hay tồi tệ hơn về bản thân.

Và nếu điều đó khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn, thì có bằng chứng cho thấy rằng nó đang cản trở sức khỏe tình dục của bạn — ngay cả khi bạn đã được dạy để tin rằng cảm giác tồi tệ hơn về cơ thể sẽ “thúc đẩy” bạn “cải thiện” cơ thể. Đó là một cái bẫy tâm lý mà bạn không bao giờ cần phải mắc vào nữa. Ngừng tưới nước cho cỏ dại.

Bằng cách hạn chế tiếp xúc với các phương tiện truyền thông khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn về bản thân, bạn không chỉ cải thiện đời sống tình dục của chính mình mà còn đang bỏ phiếu bằng nhãn cầu, đôi tai và tiền mặt của mình. Bạn đang tham gia cùng một nhóm khán giả sẽ chỉ chú ý đến những điều khiến phụ nữ cảm thấy tốt hơn về bản thân họ. Sẽ thật tuyệt vời nếu được sống trong một thế giới nơi các nghệ sĩ, nghệ sĩ và phương tiện truyền thông đang cạnh tranh để khiến số lượng lớn nhất phụ nữ cảm thấy tuyệt vời về cơ thể của họ ngay bây giờ? Thay mặt phụ nữ ở khắp mọi nơi, cảm ơn bạn vì bất cứ điều gì bạn làm để biến điều đó thành hiện thực!

## bạn làm bạn

Chúng ta bắt đầu chương này với ba thông điệp văn hóa mà tất cả chúng ta đều đã tiếp xúc bằng cách này hay cách khác trong suốt cuộc đời: Thông điệp đạo đức, Thông điệp y tế và Thông điệp truyền thông. Cả ba thông điệp này đều hòa quyện vào tâm hồn mỗi cá nhân chúng ta; không ai trong chúng ta sống chỉ với một người, và không ai trong chúng ta hoàn toàn tin tưởng bất kỳ ai trong số họ. Chúng chồng lên nhau trong nền văn hóa của chúng ta, mỗi thứ hấp thụ một phần những thứ khác. Những mâu thuẫn cố hữu giữa ba điều này là nguyên nhân khiến phụ nữ bối rối về cách thức hoạt động của tình dục.[32](#32_3)Cộng đồng đức tin của bạn nói với bạn một điều, văn hóa truyền thông nói với bạn một điều khác, và bác sĩ của bạn dường như có một thái độ hoàn toàn khác.

Vậy bạn nên tin ai? Bạn có thể tin tưởng những thông điệp nào để thúc đẩy sức khỏe tình dục của chính mình?

Câu trả lời là: chính bạn.

Hãy lắng nghe giọng nói bên trong của chính bạn, giọng nói này nghe thấy tất cả những thông điệp này và ở đâu đó sâu bên trong bạn, sẽ phát ra âm thanh cảnh báo khi nhận thấy những điều nhảm nhí. Tất cả chúng ta đều khác nhau, vì vậy điều gì có vẻ đúng và điều gì có vẻ vô nghĩa sẽ khác nhau ở mỗi người. Câu trả lời duy nhất có thể là: Hãy chọn những gì bạn cảm thấy phù hợp và bỏ qua những gì bạn cảm thấy không phù hợp.

Việc hái quả đào thông tin như thế này là một ý tưởng tồi trong khoa học và đạo đức. Các hệ thống khoa học và đạo đức, mặc dù khác nhau ở hầu hết mọi mặt, nhưng có chung đặc điểm là phát triển các cấu trúc ý nghĩa mạch lạc trong đó một ý tưởng bám vào các ý tưởng khác, cách các vòng kim loại giữ chuỗi áo giáp xích lại với nhau. Khi bạn làm việc trong một khuôn khổ khoa học hoặc đạo đức, một ý tưởng phải xuất hiện trong bối cảnh mà nó được dự kiến.

Nhưng hầu hết chúng ta chỉ đang cố gắng sống cuộc sống của mình tốt nhất có thể. Khi nói đến việc điều tra và hiểu rõ về giới tính cá nhân của bạn, hãy thực hiện theo cách anh đào. Các quan điểm đạo đức có thể chân thành, các phương tiện truyền thông sôi động, các bác sĩ có vẻ là chuyên gia, nhưng bạn không cần phải tin vào bất kỳ hệ thống nào để tạo ra một câu chuyện mạch lạc về bản thân giới tính của chính mình. Bạn không cần phải tin rằng mình sẽ xuống địa ngục nếu quan hệ tình dục trước hôn nhân để quyết định xem việc chờ đợi quan hệ tình dục có phải là lựa chọn tốt cho mình hay không. Bạn không cần phải tin rằng mình đang bị bệnh hay suy sụp rồi mới ước mình có thể uống một viên thuốc và muốn quan hệ tình dục một cách bất ngờ. Và bạn không cần phải tin rằng chìa khóa của tình dục tuyệt vời là chất bôi trơn có hương vị, máy rung khổng lồ và khả năng sâu vào cổ họng để muốn khám phá, thử đồ chơi mới, thủ thuật mới và bạn tình mới.

Và mặc dù tôi mong bạn tìm thấy ý nghĩa trong từng trang, từng đoạn của cuốn sách này, hãy chọn lọc từ đây nữa. Tất cả chúng ta đều khác nhau, vì vậy những gì phù hợp với bạn chắc chắn là hoàn toàn không giống với những gì phù hợp với tôi hoặc với bất kỳ ai trong số hàng trăm phụ nữ mà tôi đã dạy. Lấy những gì có liên quan. Bỏ qua những gì không; nó ở đó cho người khác cần nó.

Hãy coi những thông điệp văn hóa về tình dục và cơ thể của bạn giống như một quầy salad. Chỉ lấy những thứ hấp dẫn bạn và bỏ qua những thứ còn lại. Tất cả chúng ta sẽ có một bộ sưu tập đồ ăn khác nhau trên đĩa của mình, nhưng đó là cách nó hoạt động.

Nó chỉ sai khi bạn cố gắng áp dụng những gì bạn đã chọn là phù hợp với giới tính của mình vào giới tính của người khác.

“Cô ấy không nên ăn những củ cải đó; củ cải đường thật kinh tởm.”

Chúng có thể khiến bạn ghê tởm nhưng có thể cô ấy thích củ cải đường. Một số người làm. Và bạn không bao giờ biết được, có thể một ngày nào đó bạn sẽ thử chúng và thấy mình thích chúng. Hoặc không, điều đó cũng tuyệt vời. Bạn làm bạn.

“Đáng lẽ cô ấy không nên ăn nhiều đồ chiên, tẩm bột như vậy—cô ấy sẽ bị đau tim mất!”

Cô ấy có thể và có thể không, nhưng dù sao thì đó cũng là trái tim và sự lựa chọn của cô ấy. Bạn làm bạn. Tiếp thu những gì bạn cảm thấy phù hợp và loại bỏ những gì cảm thấy sai. Hãy để những người khác làm như những người khác, tiếp thu những gì họ cảm thấy phù hợp và loại bỏ những gì cảm thấy sai.

Câu chuyện của Laurie và Johnny về “Em thật xinh đẹp” nghe có vẻ giống một câu chuyện về hình thể hoặc sự ghê tởm, nhưng thực chất đó là về tình yêu. Sự xấu hổ về cơ thể của Laurie không chỉ là những thay đổi trên cơ thể cô. Cô đã tiếp thu những niềm tin văn hóa về ý nghĩa của những thay đổi đó đối với con người cô. Và bởi vì cô ấy tin rằng cơ thể của mình là bằng chứng cho thấy cô ấy bằng cách nào đó là một người kém cỏi hơn nên cô ấy đã trốn đằng sau bức tường cảm xúc để không ai có thể nhìn thấy những phần đó của cô ấy mà cô ấy cảm thấy xấu hổ. Nhưng bức tường đó cũng đứng giữa cô và tình yêu mà cô khao khát.

Chúng ta xây tường vì rất nhiều lý do. Để bảo vệ những phần dễ bị tổn thương của chúng ta. Để che giấu những điều chúng ta không muốn người khác nhìn thấy. Để giữ mọi người ở ngoài. Để giữ chúng ta ở trong.

Nhưng bức tường là bức tường là bức tường—đó là một rào cản bừa bãi. Nếu bạn trốn sau bức tường để bảo vệ mình khỏi nỗi đau bị từ chối, thì bạn cũng đang ngăn cản niềm vui. Nếu bạn không bao giờ để người khác nhìn thấy những phần bạn muốn giấu, thì họ cũng sẽ không bao giờ nhìn thấy những phần mà bạn muốn họ biết.

Khi Laurie hạ bức tường xuống, tình yêu tràn vào.

Không có cô gái nào sinh ra đã ghét cơ thể mình hay cảm thấy xấu hổ về giới tính của mình. Bạn phải học điều đó. Không có cô gái nào sinh ra lại lo lắng rằng mình sẽ bị đánh giá nếu ai đó phát hiện ra mình thích loại giới tính nào. Bạn cũng phải học điều đó. Bạn cũng phải học rằng an toàn khi được yêu thương, an toàn khi là chính mình, an toàn khi quan hệ tình dục với người khác hoặc thậm chí an toàn khi ở một mình.

Một số phụ nữ học được những điều này từ gia đình gốc của họ. Nhưng ngay cả khi bạn đã học được những điều tiêu cực, bạn vẫn có thể học được những điều khác bây giờ. Bất kể thứ gì được trồng trong vườn của bạn, cho dù bạn có chăm sóc nó như thế nào, bạn vẫn là người làm vườn. Bạn không được chọn mảnh đất nhỏ của mình - máy gia tốc, phanh và cơ thể của bạn - và bạn không được chọn gia đình hay văn hóa của mình, nhưng bạn có quyền chọn mọi thứ khác. Bạn có quyền quyết định cây nào ở lại và cây nào sẽ ra đi, cây nào được chú ý và yêu thích và cây nào bị bỏ qua, cắt tỉa thành không có gì, hoặc đào ra và vứt vào đống phân trộn cho thối rữa. Bạn có thể lựa chọn.

Trong phần thứ hai của cuốn sách này, tôi đã mô tả bối cảnh - hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong của bạn - ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tình dục của bạn. Tôi đã nói về căng thẳng, tình yêu, hình ảnh cơ thể và sự ghê tởm tình dục, đồng thời tôi đã mô tả một số chiến lược dựa trên bằng chứng để quản lý tất cả những điều này theo những cách có thể tối đa hóa tiềm năng tình dục của bạn.

Phần tiếp theo của cuốn sách tập trung vào việc vạch trần một số lầm tưởng cũ và mang tính hủy diệt về cách thức hoạt động của tình dục. Những lầm tưởng này là một phần bối cảnh trong đó sức khỏe tình dục của phụ nữ hoạt động. Khi tiêu diệt chúng, mục tiêu của tôi là trao quyền cho bạn toàn quyền kiểm soát bối cảnh của mình và đón nhận tình dục của bạn như hiện tại, hoàn hảo và trọn vẹn. Kể cả khi bạn vẫn chưa tin điều đó là sự thật.

## tl;dr

* Tất cả chúng ta đều lớn lên với những thông điệp trái ngược nhau về tình dục, và vì thế giờ đây nhiều người trong chúng ta cảm thấy mâu thuẫn về nó. Điều đó là bình thường. Bạn càng nhận thức rõ hơn về những thông điệp mâu thuẫn đó thì bạn càng có nhiều lựa chọn về việc có nên tin vào chúng hay không.
* Đôi khi mọi người chống lại việc từ bỏ việc tự phê bình—“Tôi thật tệ!”—bởi vì điều đó có thể giống như việc bạn từ bỏ hy vọng rằng mình có thể trở thành một người tốt hơn, nhưng điều đó lại trái ngược với cách nó hoạt động. Nó thực sự hoạt động như thế nào là khi bạn ngừng hành hạ bản thân, bạn bắt đầu chữa lành và sau đó bạn trưởng thành hơn bao giờ hết.
* Sự thật là: Cân nặng của bạn không thể hiện được sức khỏe của bạn. Bạn có thể khỏe mạnh—và xinh đẹp—bất kể kích thước của bạn. Và khi bạn tận hưởng cuộc sống với cơ thể mình ngày hôm nay và đối xử với bản thân bằng sự tử tế và từ bi, đời sống tình dục của bạn sẽ trở nên tốt đẹp hơn.
* Sự ghê tởm tình dục nhấn phanh. Và sự chán ghét tình dục là do học được, không phải bẩm sinh và có thể bỏ qua được. Bắt đầu chú ý đến những phản ứng “tệ hại” của bạn và tự hỏi bản thân xem những phản ứng đó đang khiến đời sống tình dục của bạn tốt hơn hay tồi tệ hơn. Hãy cân nhắc việc từ bỏ những điều tồi tệ đang cản trở khoái cảm tình dục của bạn — xem chương 9 để biết cách thực hiện.

# phần 3

tình dục trong hành động

# sáu

kích động

Bôi trơn không phải là nguyên nhân

Khi bạn là một nhà giáo dục giới tính, bạn sẽ nhận được những cuộc điện thoại như thế này:

“Này, Camilla đây. Tôi có thể hỏi bạn một câu hỏi về tình dục được không?”

"Chắc chắn."

“Bạn sẽ không bị trừ tiền chứ?”

"Dĩ nhiên là không."

“Được rồi, Henry và tôi đang đùa giỡn và tôi nói, 'Tôi đã sẵn sàng, tôi muốn bạn', và anh ấy nói, 'Không, bạn không ướt, bạn chỉ đang chiều lòng tôi thôi.' Và tôi nói, 'Không, tôi hoàn toàn sẵn sàng!' Và anh ấy không tin tôi vì tôi không bị ướt. Vậy… tôi có nên đi khám bác sĩ không? Đó có phải là nội tiết tố? Chuyện gì vậy?"

“Nếu bạn bị đau, bạn nên đi khám bác sĩ, nhưng nếu không thì có lẽ bạn sẽ ổn. Đôi khi cơ thể không phản ứng bằng kích thích sinh dục theo cách phù hợp với trải nghiệm tinh thần. Bảo anh ấy chú ý đến lời nói của bạn chứ không phải chất lỏng của bạn và cũng mua một ít dầu bôi trơn ”.

"Đó là nó? Phản ứng sinh dục không phải lúc nào cũng phù hợp với trải nghiệm, vì vậy hãy mua một ít dầu bôi trơn?”

"Chuẩn rồi. Nó được gọi là sự không phù hợp.”

“Nhưng đó không phải là… ý tôi là, đây có phải là một khám phá khoa học mới nào đó không?”

“Đại loại vậy? Nghiên cứu tâm sinh lý sớm nhất mà tôi từng đọc đo lường rõ ràng sự không phù hợp của kích thích tình dục là từ cuối những năm bảy mươi, đầu những năm tám mươi, mặc dù vậy…”

“Những năm tám mươi?Tại sao trước đây không ai nói với tôi điều này?”

Chương này sẽ trả lời câu hỏi đó và nhiều câu hỏi khác.

Ý tưởng cho rằng phản ứng của bộ phận sinh dục không nhất thiết phải phù hợp với trải nghiệm hưng phấn của một người, trái ngược với “câu chuyện tiêu chuẩn” về tình dục. Đối với hầu hết các tiểu thuyết khiêu dâm, lãng mạn và thậm chí cả văn bản giáo dục giới tính, phản ứng của bộ phận sinh dục và hưng phấn tình dục là một và giống nhau.

Trong một thời gian dài, tôi đã nghĩ cách kể chuyện tiêu chuẩn là đúng—tất nhiên là tôi đã làm vậy, tôi tin những gì tôi được dạy. Tất cả chúng ta làm. Vì vậy, tôi không biết phải nghĩ gì khi ở trường đại học vào những năm 90, một người bạn kể cho tôi nghe về trải nghiệm đầu tiên của cô ấy với trò chơi quyền lực trong một mối quan hệ tình dục:

Tôi để anh ta trói cổ tay tôi trên đầu khi tôi đang đứng lên, và anh ta định vị tôi sao cho tôi nằm trên thanh này ép vào âm hộ của tôi, bạn biết đấy, giống như một cây chổi. Và rồi anh ấy bỏ đi! Anh ấy vừa rời đi, và điều đó thật nhàm chán, và khi anh ấy quay lại, tôi đã nói: “Tôi không thích việc này”. Anh ấy nhìn quầy bar, nhìn tôi và nói, "Vậy tại sao em lại ướt?" Và tôi đã rất bối rối vì tôi chắc chắn không thích điều đó, nhưng cơ thể tôi chắc chắn đang phản ứng.

Giống như tất cả những ai đã từng đọc một cuốn tiểu thuyết lãng mạn gợi cảm, tôi chắc chắn rằng sự ướt át tương đương sẽ bị kích thích. Mong muốn. Muốn nó. “Sẵn sàng” cho tình dục Vậy việc bộ phận sinh dục của bạn tôi đang phản ứng có nghĩa là gì khi cô ấy thực sự không cảm thấy bị kích thích hay ham muốn chút nào?

Chuyện gì đang xảy ra vậy?

Sự không phù hợp là những gì đang diễn ra.

Trong chương này, tôi sẽ mô tả nghiên cứu về sự không phù hợp, bao gồm việc trả lời các câu hỏi như Ai gặp phải sự không phù hợp? (Thực ra là tất cả mọi người.) Làm sao bạn biết đối tác của mình bị kích thích, nếu bạn không thể sử dụng bộ phận sinh dục của họ làm thước đo? (Hãy chú ý hơn!) Và làm cách nào bạn có thể giúp đối tác hiểu được sự không hòa hợp của mình? Tôi cũng sẽ giải quyết ba quan niệm sai lầm nhưng gây hiểu lầm về sự không phù hợp. Những lầm tưởng này không chỉ sai mà còn sai một cách nguy hiểm.

Tôi muốn tất cả những ai đọc chương này sẽ tiếp tục nói với cả thế giới về sự không hòa hợp - rằng đó là điều bình thường, mọi người đều trải qua điều đó và rằng bạn phải lắng nghe lời nói của đối tác chứ không phải bộ phận sinh dục của họ.

## Đo lường và xác định sự không phù hợp

Hãy đội chiếc mũ nghiên cứu tình dục của bạn lại và tưởng tượng bạn đang tiến hành một thí nghiệm như thế này:[1](#1_14)

Một chàng trai đến phòng thí nghiệm. Bạn dẫn anh ấy vào một căn phòng yên tĩnh, đặt anh ấy ngồi xuống chiếc ghế thoải mái và để anh ấy một mình trước tivi. Anh ấy đeo một “máy đo độ căng” (chính xác là âm thanh của nó) vào dương vật của mình, đặt một cái khay lên đùi và cầm một nút xoay mà anh ấy có thể điều chỉnh lên xuống để ghi lại sự kích thích của mình (“Tôi cảm thấy hơi khó chịu.” bị kích thích”, “Tôi cảm thấy bị kích thích rất nhiều”, v.v.). Sau đó, anh ấy bắt đầu xem nhiều phân đoạn khiêu dâm. Một số thì lãng mạn, một số thì bạo lực, một số phù hợp với xu hướng tính dục của anh ấy, một số thì không. Một số trong đó thậm chí không phải là con người, đó là tinh tinh lùn đang giao hợp. Anh ta đánh giá mức độ hưng phấn của mình trên mặt số khi xem và thiết bị trên dương vật sẽ đo độ cương cứng của anh ta. Sau đó, bạn nhìn vào dữ liệu để xem mức độ trùng khớp giữa mức độ hưng phấn mà anh ấy cảm thấy—“sự kích thích chủ quan”—và mức độ cương cứng của anh ấy—“phản ứng sinh dục” của anh ấy.

Kết quả: Sẽ có sự trùng lặp khoảng 50% giữa phản ứng sinh dục và sự kích thích chủ quan của anh ấy. Nó không phải là một mối tương quan hoàn hảo một-một, nhưng trong khoa học hành vi, thật thú vị khi tìm thấy một mối quan hệ bền chặt như vậy. Nó rất có ý nghĩa thống kê.

Trong hầu hết các trường hợp, cả đối tượng nghiên cứu của chúng tôi và dương vật của anh ta sẽ phản ứng nhiều nhất với nội dung khiêu dâm phù hợp với xu hướng tình dục của anh ta: bộ phận sinh dục của một người đồng tính nam phản ứng nhiều nhất với nội dung khiêu dâm có hai người đàn ông và anh ta sẽ báo cáo mức độ kích thích cao nhất để đáp lại nội dung đó. ; Bộ phận sinh dục của một người đàn ông thẳng thắn phản ứng nhiều nhất với nội dung khiêu dâm có một người đàn ông và một phụ nữ hoặc hai phụ nữ khác và anh ta sẽ cho biết mức độ kích thích cao nhất để đáp lại điều đó, v.v.

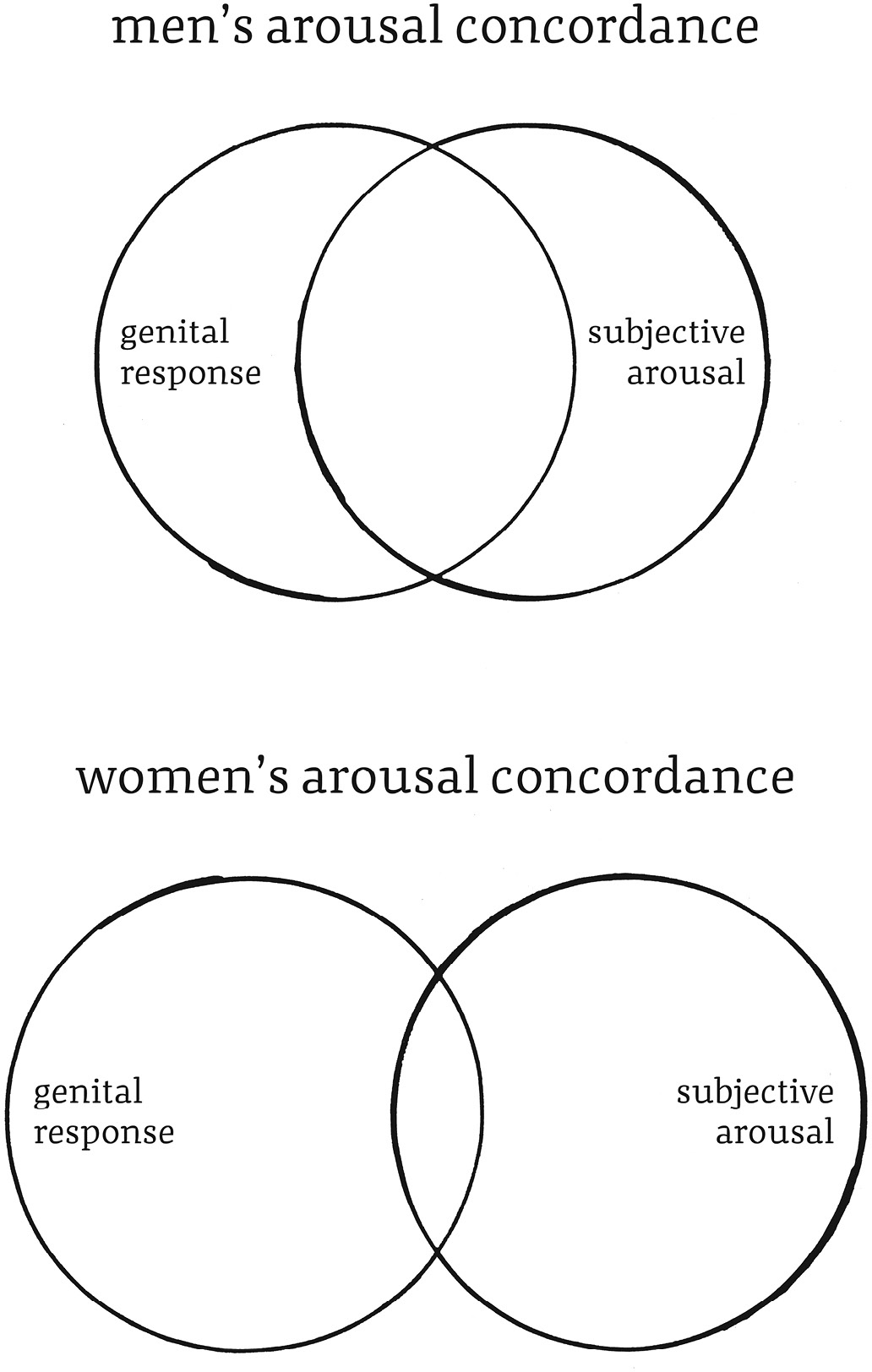
Bây giờ chúng ta hãy thực hiện thí nghiệm tương tự với một người phụ nữ. Đặt cô ấy vào căn phòng yên tĩnh, trên chiếc ghế thoải mái đó và để cô ấy lắp máy đo quang tuyến âm đạo (về cơ bản là một chiếc đèn pin nhỏ có kích thước bằng một tampon để đo lưu lượng máu sinh dục), rồi đưa cho cô ấy khay, mặt số và nhiều loại nội dung khiêu dâm. .

Kết quả: Sẽ có khoảng 10 phần trăm sự trùng lặp giữa hoạt động của bộ phận sinh dục của cô ấy và hoạt động mà cô ấy thực hiện khi kích thích.

10 phần trăm.

Hóa ra là không có mối quan hệ dự đoán nào giữa mức độ cô ấy cảm thấy bị kích thích và mức độ phản ứng của bộ phận sinh dục - không có ý nghĩa thống kê. Phản ứng bộ phận sinh dục của cô ấy sẽ giống nhau cho dù cô ấy xem loại phim khiêu dâm nào và phản ứng bộ phận sinh dục của cô ấy có thể phù hợp với sở thích tình dục của cô ấy… hoặc có thể không.[2](#2_14)

Nó được gọi là “sự không phù hợp về kích thích”.[3](#3_14)



Có khoảng 50% sự trùng lặp giữa những gì cơ quan sinh dục nam giới phản ứng là “liên quan đến tình dục” và những gì mà bộ não của họ phản ứng là “hấp dẫn tình dục”. Và có sự trùng lặp khoảng 10% giữa những gì bộ phận sinh dục của phụ nữ phản ứng là “liên quan đến tình dục” và những gì mà bộ não của họ phản ứng là “hấp dẫn tình dục”. Bộ phận sinh dục của nam giới tương đối cụ thể về những gì họ phản ứng và bộ não của họ cũng vậy. Bộ phận sinh dục của phụ nữ tương đối chung chung về những gì họ phản ứng, trong khi bộ não của họ nhạy cảm hơn với bối cảnh. Lưu ý rằng kích thích có thể “liên quan đến tình dục” mà không hấp dẫn.

Nghiên cứu này đã được đưa tin rất nhiều trên các phương tiện truyền thông. Ví dụ, nghiên cứu về sự không phù hợp của Meredith Chivers đã được mô tả trên tờ New York Times và trong một số cuốn sách nổi tiếng.[4](#4_14)Công trình của Chivers được xây dựng dựa trên nghiên cứu của Ellen Laan, trong số những người khác, người có nghiên cứu về sự không phù hợp cũng được đăng trên tờ New York Times một thập kỷ trước đó.[5](#5_14)Chivers đã tái tạo phát hiện của Laan về sự không phù hợp về kích thích ở phụ nữ nhiều hơn so với nam giới, với sự đổi mới trong việc chiếu cho những người tham gia nghiên cứu không chỉ nhiều loại video khiêu dâm và phi tình dục mà còn cả video về các loài linh trưởng không phải con người—cụ thể là tinh tinh lùn—giao cấu. Hóa ra bộ phận sinh dục của phụ nữ cũng phản ứng với tình dục bonobo, mặc dù không nhiều như phim khiêu dâm.

Điều mà các phương tiện truyền thông chưa làm rõ là phản ứng sinh dục của phụ nữ thực sự rất có tính phân biệt so với các phản ứng sinh lý tự động khác. Ví dụ: phản xạ gân Achilles, nhịp tim và độ dẫn điện của da (đổ mồ hôi) đều sẽ tăng lên sau khi xem một phân đoạn đáng sợ của bộ phim Cujo và sau khi xem phim khiêu dâm. Nhưng bộ phận sinh dục của bạn không có hứng thú với Cujo.[6](#6_12)Trên thực tế, bộ phận sinh dục của phụ nữ không phản ứng với bất kỳ video nào sau đây: sóng vỗ vào bãi biển, cảnh “Ain't No Mountain High Enough” trong phim Stepmom, cảnh gửi điện tín trong A League of their Own, hoặc một cảnh quay góc nhìn thứ nhất của tàu lượn siêu tốc.[7](#7_14)Phản ứng sinh dục đặc trưng đối với các kích thích liên quan đến tình dục - bất kể những kích thích đó có hấp dẫn tình dục hay không.

Bộ phận sinh dục cho bạn biết: “Điều đó liên quan đến tình dục”.

Người đó nói với bạn, “Điều đó làm tôi hứng thú” hoặc “Tôi thích điều này” hoặc “Làm ơn, tôi muốn nhiều hơn nữa”.

Đối với phụ nữ, có khoảng 10% sự trùng lặp giữa “liên quan đến tình dục” và “hấp dẫn tình dục”. Đối với nam giới, tỷ lệ trùng lặp là khoảng 50%.

Một kích thích có thể liên quan đến tình dục nhưng lại không hấp dẫn về mặt tình dục, như người bạn đại học của tôi ở đầu chương đã trải qua. Một kích thích thậm chí có thể liên quan đến tình dục và bị ghét một cách tích cực. Bạn có nhớ người ở chương 2 đã gửi email cho tôi rằng “phanh và chân ga cùng lúc” mô tả trải nghiệm của cô ấy khi đọc Fifty Shades of Grey không? Bộ phận sinh dục của cô ấy có phản ứng, nhưng cô ấy không cảm thấy “bị kích thích”; cuốn sách bao gồm tình dục rõ ràng, vì vậy nó liên quan đến tình dục, nhưng nó cũng khiến cô phải dừng lại vì cô không thích các nhân vật và câu chuyện.

Những gì chúng ta đang thấy trong sự không hòa hợp là sự khác biệt giữa học hỏi và yêu thích, từ chương 3. Phản ứng sinh dục là phản ứng tự động, được rèn luyện đối với điều gì đó liên quan đến tình dục. Những con chó của Pavlov tiết nước bọt khi có tiếng chuông, không phải vì chúng muốn ăn chuông mà vì hệ thống học tập của chúng đã liên kết tiếng chuông với thức ăn. Tương tự, One Ring đầy cảm xúc của bạn đã học được những gì liên quan đến tình dục (bạn có nhớ những con chuột mặc áo khoác không?) và hệ thống học tập của bạn kích hoạt các phản ứng sinh lý đối với bất cứ điều gì nó học được có liên quan đến tình dục.

Phụ nữ khác nhau, nhưng những người phụ nữ khác nhau dường như khá nhất quán về mức độ hòa hợp của họ.[số 8](#8_14)Chính xác thì cách bộ phận sinh dục của phụ nữ phản ứng với các kích thích liên quan đến tình dục dường như khác nhau tùy thuộc vào độ nhạy của phanh và chân ga. Phanh có độ nhạy thấp và chân ga có độ nhạy cao dẫn đến lưu lượng máu nhiều hơn, còn phanh có độ nhạy cao và chân ga có độ nhạy cao thực sự dẫn đến lưu lượng máu ít hơn so với những phụ nữ khác.[9](#9_14)Và những phụ nữ bị thu hút bởi phụ nữ có xu hướng hòa hợp hơn phụ nữ thẳng thắn… hầu hết. Nhưng nó phức tạp.[10](#10_14)Một lần nữa, tất cả chúng ta đều được tạo thành từ những bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau.

Điều gì xảy ra khi nam giới dùng thuốc điều trị rối loạn cương dương?

Nó làm tăng lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục trong quá trình kích thích tình dục.

Điều gì xảy ra khi phụ nữ dùng thuốc điều trị rối loạn cương dương?

Điều tương tự.

Và điều gì xảy ra khi bạn tăng lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục của phụ nữ?

Không nhiều. Bởi vì: không phù hợp.

Olivia và Patrick đã thử nó. Họ cùng nhau uống một viên thuốc ED như một thử nghiệm nhằm thay đổi động lực theo đuổi — và cũng tại sao không? (NB: “Tại sao không?” bao gồm không có lợi ích y tế nào được biết đến và rủi ro y tế không xác định được. Dùng thuốc theo toa mà không có sự giám sát của bác sĩ luôn có rủi ro. Nhưng hãy thành thật ở đây. Mọi người làm điều đó. Nhưng đừng. Nó không có tác dụng gì cả. bạn muốn nó làm gì, như chúng ta sẽ thấy.)

Môi của Olivia - tức là đôi môi trên khuôn mặt của cô ấy - chuyển sang màu đỏ sẫm, khiến cô ấy trông giống như đang tô son. Ngoài ra, cô không nhận thấy bất kỳ tác dụng cụ thể nào. Lần đầu tiên, trải nghiệm của Olivia là điển hình của hầu hết phụ nữ.

Mặt khác, Patrick có cảm giác như mình vừa uống phải thuốc kích thích tình dục. Olivia trông xinh đẹp không thể cưỡng lại, và làn da của anh ấy như bị tăng âm lượng lên các đầu dây thần kinh, khiến mọi cảm giác đều được khuếch đại, phóng đại. Họ ra ngoài ăn kem sau khi uống thuốc, để làm gì đó trong khi chờ thuốc phát huy tác dụng, và họ phải quay lại ngay vì Patrick nóng lòng muốn Olivia khỏa thân.

Thuốc điều trị rối loạn cương dương không làm được điều này; tất cả những gì họ làm là tăng lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục. Đó là sức mạnh của giả dược. Điều tương tự thỉnh thoảng cũng xảy ra khi Patrick uống rượu trong đám cưới và Olivia là người lái xe được chỉ định.

Trải nghiệm hiếm hoi về việc trở thành người có ham muốn tình dục thấp hơn là điều thú vị đối với Olivia. Là một người phụ nữ luôn cảm thấy bị thúc đẩy bởi ham muốn tình dục của mình, việc kéo bạn tình theo mình, việc trở thành người đứng yên và bị kéo là một trải nghiệm đầy cảm hứng. Cô cho phép mình nhận được sự quan tâm gợi tình của Patrick. Cô cho phép sự hưng phấn của mình tăng lên chậm rãi như nó muốn.

Cô cho phép điều đó xảy ra thay vì cảm thấy như nó đang kéo cô về phía trước.

## tất cả các phần giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau: “đây là một nhà hàng”

Sự không phù hợp là về mối quan hệ giữa hệ thống ngoại vi—bộ phận sinh dục—và hệ thống trung tâm—não: hai hệ thống riêng biệt nhưng có mối liên hệ với nhau. Và mối quan hệ giữa các hệ thống này khác nhau tùy theo từng người và từng bối cảnh.

Để minh họa, hãy tưởng tượng rằng bộ não và âm đạo là một đôi bạn cùng nhau đi nghỉ, lang thang trên phố để cố gắng quyết định xem sẽ ăn tối ở đâu.

Bộ phận sinh dục chú ý đến bất kỳ nhà hàng nào họ đi qua, cho dù đó là đồ ăn Thái hay quán rượu, đồ ăn nhanh hay đồ ăn ngon (trong khi bỏ qua tất cả các viện bảo tàng và cửa hàng), và nói, “Đây là một nhà hàng. Chúng ta có thể ăn ở đây.” Cô ấy không có quan điểm mạnh mẽ, cô ấy chỉ giỏi tìm kiếm nhà hàng. Trong khi đó, bộ não đang đánh giá tất cả các yếu tố bối cảnh mà tôi đã mô tả ở chương 4 và 5 để quyết định xem cô ấy có muốn thử một địa điểm hay không. “Nơi này không đủ mùi thơm” hoặc “Nơi này không đủ sạch sẽ” hoặc “Tôi không có tâm trạng ăn pizza”. Bộ phận sinh dục thậm chí có thể chú ý đến một cửa hàng thú cưng và nói, “Tôi đoán là ở đây có thức ăn cho thú cưng…” và bộ não đảo mắt và tiếp tục bước đi.

Họ đi ngang qua một bảo tàng và bộ não nói: “Tôi nghe nói về một quán cà phê tuyệt vời trong bảo tàng này” và cơ quan sinh dục trả lời: “Đây không phải là một nhà hàng”. Nhưng bộ não có nhiều thông tin hơn bộ phận sinh dục. Vậy giả sử hai người bạn đi vào viện bảo tàng và bộ phận sinh dục nhìn thấy quán cà phê nhỏ cạnh cửa hàng quà tặng. Sau đó cô ấy nói, “Ồ, tôi hiểu rồi, đây là một nhà hàng. Chúng ta có thể ăn ở đây,” và bộ não nói: “Ừ, món này trông tuyệt đấy.” Vừa phù hợp vừa hấp dẫn!

Nhưng nó không phải lúc nào cũng như vậy. Ở phụ nữ đồng tính nữ, nó giống như thế này hơn:[11](#11_14)Bộ phận sinh dục chỉ chú ý đến những nhà hàng cụ thể—chẳng hạn như những thực khách—và không chú ý đến bất kỳ nhà hàng nào không có thực khách. Khi họ tìm thấy một quán ăn, bộ não sẽ nói: “Một quán ăn! Tôi yêu những thực khách,” và bộ phận sinh dục đồng ý, “Đây là một nhà hàng, chúng ta có thể ăn ở đây,” trừ khi có lý do khá thuyết phục nào đó để không làm vậy, chẳng hạn như một đám say rượu đang đánh nhau bên ngoài. Ngay cả khi đó, nếu bạn bè của chúng ta đi nghỉ tình cờ gặp quán ăn đó với một cuộc ẩu đả bên ngoài, bộ phận sinh dục vẫn có thể nói: “Đây là một nhà hàng,” ngay cả khi bộ não kéo cô ấy đi và hét lên: “Chúng ta hãy ra khỏi đây! Gọi cảnh sát!"

Bây giờ bạn có thể niệm câu này trong giấc ngủ: Tất cả chúng ta đều được tạo ra từ những bộ phận giống nhau, chỉ được tổ chức theo những cách khác nhau. Mối quan hệ giữa não và bộ phận sinh dục cũng tuân theo nguyên tắc tương tự.

Nói cách khác, bộ phận sinh dục có thể học cách liên kết một số kích thích nhất định với một số phản ứng sinh lý nhất định mà có thể không liên quan đến ham muốn hoặc thậm chí là khoái cảm. Áp lực lên âm hộ của người bạn đại học của tôi - thanh chắn giữa hai chân của cô ấy khi cô ấy bị trói - đã kích hoạt phản ứng sinh dục tự động mà không gây ra khoái cảm hay ham muốn. “Đây là nhà hàng,” bộ phận sinh dục của cô nói, nhưng não cô không quan tâm.

## sự không phù hợp trong những cảm xúc khác

Sự không phù hợp không chỉ là vấn đề tình dục. Nó xuất hiện trong mọi loại trải nghiệm cảm xúc và là một câu đố đối với tất cả các nhà nghiên cứu về cảm xúc.[12](#12_13)

Ví dụ, trong một nghiên cứu về cảm giác “ớn lạnh” mà chúng ta cảm thấy khi nghe thấy một bản nhạc chuyển động, đối tượng nghiên cứu được bật bài “My Heart Will Go On”. Một nửa trong số họ cho biết đã trải qua cảm giác ớn lạnh—trải nghiệm chủ quan—và 14 phần trăm có biểu hiện dựng tóc gáy (tóc của họ dựng đứng)—phản ứng sinh lý. Trong số những người nghe “Bittersweet Symphony” của The Verve, 60% cảm thấy ớn lạnh—trải nghiệm chủ quan—và không ai có biểu hiện cương cứng—phản ứng sinh lý.[13](#13_13)

Từ quan điểm khoa học, sẽ là quá đơn giản hóa khi nói rằng cảm xúc được chia thành “ba cấp độ”, nhưng theo quan điểm của một người bình thường, đó là một lối tắt hữu ích.

Đầu tiên, đó là phản ứng sinh lý không tự nguyện – nhịp tim và huyết áp, giãn đồng tử, tiêu hóa, đổ mồ hôi, chức năng miễn dịch. Phản ứng sinh dục thuộc loại này, và người bạn đại học của tôi, người bị ướt trong khi buồn chán, bị trói chờ bạn tình quay lại, đã trải qua loại phản ứng này… nhưng không có gì khác.

Cùng với sinh lý học là phản ứng biểu cảm không tự nguyện đối với một cảm giác. Ngôn ngữ cơ thể—hay chính xác hơn là “ngôn ngữ song song”—những thứ như chuyển giọng, tư thế và nét mặt—tất cả các tín hiệu chúng ta sử dụng để suy ra trạng thái bên trong của người khác. Một buổi hẹn hò ăn tối tuyệt vời sẽ có đầy đủ những thay đổi về sinh lý cũng như các tư thế, cử chỉ và biểu cảm vô thức, khi bạn thấy mình đặt tay lên cánh tay của người hẹn hò, nhìn vào mắt họ và mỉm cười. Những điều này thường bị ảnh hưởng bởi văn hóa, nhưng có tính phổ quát cao và chúng có thể được kiểm soát có chủ ý ở một mức độ nào đó, nhưng không nhiều như bạn nghĩ. Bạn đã chọn biểu cảm trên khuôn mặt của bạn lúc này chưa?

Và sau đó là trải nghiệm chủ quan của bạn về một cảm giác. Nếu ai đó hỏi bạn cảm thấy thế nào và bạn tự kiểm tra để tìm câu trả lời, thì điều bạn nhận thấy là trải nghiệm chủ quan. Đây là sự kích thích chủ quan - trải nghiệm có ý thức về việc "Anh muốn em nhiều đến mức anh khó có thể chịu đựng được" - có thể đi kèm hoặc không kèm theo phản ứng của bộ phận sinh dục hoặc giao tiếp bằng mắt.

Thậm chí có thể đúng là có những khác biệt ổn định về giới tính về sự không phù hợp giữa phản ứng sinh lý và trải nghiệm chủ quan đối với những cảm xúc khác ngoài hưng phấn tình dục. Vì bất kỳ lý do gì—văn hóa, sinh học hoặc cả hai (có thể là cả hai)—phụ nữ có nhiều sự trùng lặp hơn giữa nét mặt và trải nghiệm chủ quan của họ, trong khi đàn ông có nhiều sự trùng lặp hơn giữa độ dẫn điện của da (sinh lý) và trải nghiệm chủ quan của họ.[14](#14_13)Điều mà nghiên cứu này gợi ý là trải nghiệm cảm xúc của phụ nữ có nhiều khả năng phù hợp với nét mặt và giọng nói của họ, trong khi trải nghiệm cảm xúc của nam giới có nhiều khả năng phù hợp với nhịp tim và lưu lượng máu của họ.

Cho dù có sự khác biệt về giới tính hay không, công bằng mà nói thì những gì bạn trải qua trong đời sống tình cảm không nhất thiết phải phù hợp với những gì bộ não và cơ thể bạn đang làm. Điều đó không khiến bạn trở thành kẻ nói dối, không khiến bạn phát điên và không có nghĩa là bạn đang phủ nhận. Nó có nghĩa là bạn là một con người, những phản ứng về cảm xúc và động lực của họ có thể phức tạp hơn bất kỳ loài nào khác. Sự không hòa hợp xuất hiện trong nhiều loại trải nghiệm cảm xúc, và đàn ông và phụ nữ trải nghiệm sự không hòa hợp một cách khác nhau trong những cảm xúc đó. Đó không phải là chuyện tình dục; đó là chuyện của con người.

Bạn phải thư giãn trước khi có thể tin tưởng. Nhưng những phụ nữ chậm tin tưởng, như Merritt, không thể thư giãn cho đến khi họ cảm thấy tin tưởng. Đó là một vấn đề.

Giải pháp đến khi cô ấy đang cố gắng giải quyết một vấn đề khác.

Là một phụ nữ ở độ tuổi bốn mươi, bước vào thời kỳ mãn kinh, việc thiếu chất bôi trơn dường như là một phần cuộc sống của Merritt. Mối quan tâm của cô dành cho đối tác của mình nhiều hơn. Carol là mẹ ruột của cô con gái tuổi teen của họ và cô đã phải vật lộn với cơn đau bộ phận sinh dục liên tục kể từ khi sinh ra. Tôi khuyên dùng chất bôi trơn để quan hệ tình dục bằng tay thoải mái hơn.

Merritt đã tham gia vào nó. Tất cả những gì tôi phải nói là, “Có rất nhiều loại dầu bôi trơn khác nhau, vì vậy bạn có thể—” và cô ấy đang trực tuyến, đang tìm kiếm nhiều loại.

Chiếc hộp đã đến trong thư. Họ hẹn nhau - tối thứ Sáu, khi cậu thiếu niên đi cắm trại - và khi màn đêm buông xuống, họ chia nhau nửa chai rượu và bắt đầu.

Họ coi trọng tầm quan trọng của bối cảnh và bắt đầu bằng một bộ phim lãng mạn, sau đó thay phiên nhau kể lại “Chuyện của chúng ta”.[15](#15_11) Đây là một thủ thuật mà họ phỏng theo nghiên cứu về mối quan hệ của John Gottman - họ thuật lại cho nhau nghe họ gặp và yêu nhau như thế nào, để nhắc nhở nhau (và chính họ) về ý nghĩa của cuộc sống chung, tình cảm và sự ngưỡng mộ của họ dành cho nhau. Nó hoạt động khác nhau đối với mỗi người trong số họ; nó kích hoạt bộ tăng tốc của Carol bằng cách khiến cô ấy cảm thấy đang yêu, và nó vô hiệu hóa hệ thống phanh của Merritt bằng cách khiến cô ấy cảm thấy tin tưởng vào bạn đời của mình.

Nhưng khó khăn của Merritt không phải là tin tưởng bạn đời mà là tin tưởng vào chính mình. Và điều cô học được tối nay là việc tin tưởng vào bản thân sẽ trở nên dễ dàng hơn khi cô có thể thấy cơ thể mình mang lại khoái cảm cho bạn tình như thế nào.

Việc thử các loại chất bôi trơn khác nhau đã biến tình dục thành trò chơi, thay vì một vấn đề, khiến cô chuyển từ cái mà cô gọi là “bộ não ồn ào”, nơi mọi thứ đều được coi là mối đe dọa, sang “bộ não yên tĩnh”, nơi mọi thứ được nhìn nhận bằng sự tò mò và vinh hạnh. (Bạn có nhớ con chuột không thích Iggy Pop không?)

Cô rất chú ý đến cách Carol trải nghiệm từng loại chất bôi trơn.

Khi cô thư giãn trong niềm vui khi quan sát niềm vui của bạn tình, cô nhận thấy rằng khi cô kết nối với trải nghiệm mang lại khoái cảm, niềm vui của chính cô có thể mở rộng bên trong cô mà không cần phải kiềm chế, lo lắng và băn khoăn.

Cô bơi trong nước.

Nó xảy ra khi cô ấy chuyển sự tập trung của mình ra khỏi những lo lắng của chính mình và tập trung vào nhiệm vụ tăng cường niềm vui cho bạn tình.

Tất nhiên, bước tiếp theo là có thể tận hưởng niềm vui của riêng mình. Nhưng trước khi đến được đó, cô phải đập bỏ bức tường trong tâm trí mình. Cô ấy sẽ làm điều đó ở chương 7.

## Lỗi bôi trơn số 1: Phản ứng sinh dục = ham muốn

Tôi đã nhận thấy ba sai lầm về sự không phù hợp làm tồn tại những lầm tưởng văn hóa nguy hiểm về tình dục của phụ nữ. Hãy loại bỏ chúng đi, được chứ?

Cách đầu tiên dẫn đến sai lầm nguy hiểm về sự không phù hợp là không nhận ra rằng nó tồn tại ngay từ đầu. Hãy gọi đây là Lỗi bôi trơn số 1.

Sự không phù hợp không phải là tin tức – hoặc nó không nên như vậy. Các nhà nghiên cứu tình dục ngày càng có ý tưởng rõ ràng rằng sự không phù hợp đã tồn tại từ một hoặc hai thập kỷ nay. Nó đã xuất hiện trên tin tức, nó được mô tả trong các cuốn sách về tình dục phổ biến… tuy nhiên các sinh viên và người đọc blog của tôi thường xuyên ngạc nhiên khi biết về nó, và cả văn hóa khiêu dâm lẫn văn hóa chính thống vẫn tiếp tục duy trì huyền thoại rằng phản ứng của bộ phận sinh dục = ham muốn và khoái cảm. Bây giờ bạn đã biết về sự không phù hợp, bạn sẽ thấy mọi người mắc sai lầm ở khắp mọi nơi.

Vì vậy, những gì mang lại? Tại sao nó lại có cảm giác mới mẻ khi cứ hai năm lại có một cuốn sách nói về nó?

Khi tôi hỏi câu hỏi này trong lớp, một học sinh đã giơ tay và nói với vẻ chua chát hài hước: “Chế độ phụ hệ”.

Tổng cộng.

Trong nhiều thế kỷ, tình dục của nam giới là tình dục “mặc định”, do đó, khi phụ nữ khác với nam giới, phụ nữ bị gắn mác “hư hỏng”. Ngay cả những người đàn ông khác với câu chuyện tiêu chuẩn cũng bị gắn mác “hỏng”. Trung bình, đàn ông có sự trùng lặp 50% giữa phản ứng bộ phận sinh dục và sự kích thích chủ quan của họ, và do đó, theo huyền thoại gia trưởng, mọi người đều nên có sự trùng lặp 50%.

Nhưng phụ nữ không phải là phiên bản hư hỏng của đàn ông; họ là phụ nữ.

Nếu không phải về việc nam giới được mặc định, thì tất cả chúng ta đều có thể thắc mắc, "Đàn ông bị sao vậy, họ có quá nhiều sự chồng chéo?" như chúng ta đang thắc mắc, “Phụ nữ bị sao vậy mà họ có quá ít sự chồng chéo?” Nhưng không ai hỏi về đàn ông. Không một sinh viên nào, không một người đọc blog nào, không một nhà giáo dục giới tính nào, không một ai ở bất cứ đâu từng hỏi tôi, “Tại sao đàn ông lại hòa hợp như vậy? Đó không phải là kiểu…?” Những người duy nhất đặt câu hỏi đó là các nhà nghiên cứu tình dục.

Khi chúng ta vượt qua được huyền thoại về việc đàn ông mặc định, chúng ta sẽ ngừng nhầm lẫn “đa dạng” với “hỏng hóc”. Chúng ta hãy nhớ rằng, giống như chiều cao, như tôi đã mô tả ở chương 1, mọi người trong một nhóm cụ thể có thể khác nhau nhiều hơn so với những nhóm khác.

Nhưng trong lúc này, tôi sẽ đấu tranh chống lại chế độ phụ hệ bằng chế độ phụ hệ. Hãy làm cho sự không phù hợp được thừa nhận rộng rãi bằng cách hiểu nó ảnh hưởng đến nam giới như thế nào.

Mọi chàng trai, tại một thời điểm nào đó trong đời, đều có trải nghiệm muốn quan hệ tình dục, muốn cương cứng, nhưng sự cương cứng đó lại không có ở đó. Vào thời điểm đó, sự cương cứng (hoặc không cương cứng) không phải là thước đo sự quan tâm của anh ấy - anh ấy thậm chí có thể thức dậy vào sáng hôm sau với sự cương cứng, khi đó chẳng là gì ngoài sự bất tiện.

Các chàng trai đôi khi thức dậy với trạng thái cương cứng, không phải vì họ đang hưng phấn mà vì họ thức dậy sau giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM) và một trong những điều xảy ra trong giai đoạn REM là “sự cương cứng của dương vật về đêm”. Sự cương cứng đến và đi trong suốt chu kỳ giấc ngủ, cho dù bạn có mơ về tình dục hay không. Nó không có ý nghĩa gì cả, nó chỉ là sự cương cứng. Nó không phù hợp.

Hầu hết các cậu bé, ở độ tuổi thiếu niên, đều trải qua những phản ứng sinh dục không mong muốn—ngồi ở phía sau xe buýt, để ý đến cơ thể của một giáo viên, chiếc quần không vừa vặn của chính mình, hoặc thậm chí chỉ là sự phấn khích chung chung về những điều phi tình dục (lái xe, ăn bánh rán, thực sự là bất cứ điều gì). ) có thể kích hoạt các con đường liên quan và tạo ra phản ứng sinh lý ở một cậu thiếu niên.

Nhưng phản ứng sinh dục không phải là ham muốn; phản ứng thậm chí không phải là niềm vui. Nó đơn giản là phản ứng. Dành cho tất cả mọi người, bất kể bộ phận sinh dục của họ. Chỉ vì dương vật phản ứng với một ý tưởng, cảnh tượng hoặc câu chuyện cụ thể không có nghĩa là người có dương vật nhất thiết phải thích hoặc muốn nó. Nó chỉ có nghĩa là nó kích hoạt các con đường liên quan – học tập. “Đây là một nhà hàng.” (Hãy nhớ: Sự trùng lặp 50% của nam giới giữa phản ứng bộ phận sinh dục và kích thích là rất có ý nghĩa thống kê… nhưng nó vẫn chỉ là 50% và tùy từng người.)

Đôi khi các chàng trai nhận thấy cơ thể mình phản ứng với điều gì đó ngay cả khi bộ não của họ đang nói: “Điều đó không ổn”. Và họ cảm thấy mâu thuẫn, vì một mặt nó rõ ràng là tình dục, nhưng mặt khác nó lại không ổn.

Tôi sẽ cho bạn một ví dụ (và vui lòng bỏ qua hai đoạn tiếp theo nếu bạn bị kích động bởi những điều liên quan đến tấn công tình dục).

Khi còn học đại học, tôi đi chơi với một nhóm bạn nam và một trong số họ - tôi sẽ gọi anh ấy là Paul - đã kể câu chuyện về một người bạn của anh ấy. Vào cuối bữa tiệc, khi khắp nhà có người đang ngủ hoặc bất tỉnh, Paul phát hiện bạn mình đang quan hệ tình dục với một cô gái say xỉn, không phản ứng và rõ ràng không biết chuyện gì đang xảy ra. Tôi nói “quan hệ tình dục với” nhưng thuật ngữ chuyên môn là “cưỡng hiếp”. Và người bạn nói, "Này, bạn có muốn thử cái này không?" Và người bạn kể câu chuyện của tôi nói: “Không. Chúng ta phải đi thôi."

Lý do đó là tất cả những gì anh ấy nói, Paul nói với chúng tôi thay vì, “Anh đang làm gì vậy, đồ khốn nạn? Tránh xa cô ấy ra,” đó là lúc anh cảm thấy bị giằng xé giữa bản năng sâu thẳm rằng những gì bạn anh đang làm là Nghiêm túc không ổn và phản ứng tự động của cơ thể anh khi nhìn thấy cảnh quan hệ tình dục. Anh ấy đã cương cứng. Anh kinh hãi với chính mình, với ý nghĩ rằng bất kỳ phần nào trong anh cũng có thể coi tình huống Nghiêm túc không ổn này là khiêu dâm.

Trở lại khi tôi nghe câu chuyện này, tôi không biết chuyện gì đang xảy ra. Tôi nghĩ phản ứng sinh dục là ham muốn và khoái cảm. Nó tương tự như câu chuyện của người bạn khác của tôi về việc bị ướt mặc dù cô ấy cảm thấy buồn chán - mặc dù trong trường hợp này, anh chàng không hề buồn chán mà còn vô cùng kinh hãi!

Chuyện gì đang xảy ra vậy?

Điều đang diễn ra là việc học mà không muốn hoặc không thích. Cơ thể của anh ta nhận ra cảnh tượng trước mắt là liên quan đến tình dục và, vì anh ta bị mất rượu hoặc do anh ta chỉ là một kẻ kém phanh, nên phanh của anh ta không ngăn cơ thể anh ta phản ứng với sự kích thích liên quan đến tình dục. “Đây là một nhà hàng,” dương vật của anh nói với anh, mặc dù đã xảy ra một cuộc ẩu đả.

Hãy tưởng tượng một câu chuyện khác, trong một thế giới mà mọi người đều biết về sự không phù hợp.

Bởi vì Paul biết rằng những gì bộ phận sinh dục của anh ấy đang làm chỉ biểu thị những gì liên quan đến tình dục chứ không phải những gì hấp dẫn về mặt tình dục, anh ấy không những không cảm thấy xấu hổ về bản thân hay tự hỏi liệu mình có phải là kẻ hiếp dâm hay không, mà việc không có tất cả sự xấu hổ đó tạo ra khoảng trống trong não anh ấy để làm điều gì đó chủ động hơn để can thiệp! Anh ta có thể bảo bạn mình dừng lại vì điều anh ta đang làm là một hành động bạo lực, một tội ác. Hoặc anh ta có thể gọi cảnh sát và bắt người bạn đó, đồng thời anh ta có thể đưa cô gái đến phòng cấp cứu để thu thập bằng chứng, cung cấp thuốc dự phòng HIV và cung cấp biện pháp tránh thai khẩn cấp. Hoặc ít nhất anh ấy có thể tìm được một người bạn để giúp đỡ cô ấy. Anh ấy có thể là một anh hùng.

Phản ứng sinh dục không có nghĩa gì khác ngoài việc liên quan đến tình dục - học tập, về cơ bản là một phản xạ có điều kiện - không thích. Nó không biểu thị sự ham muốn hay niềm vui hay bất cứ điều gì khác. Và bằng cách tạo ra không gian, một lần và mãi mãi, cho sự không phù hợp, chúng tôi thực sự đang biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Cuối cùng, Lỗi bôi trơn #1—Phản ứng bộ phận sinh dục = “Ham muốn”—thực ra chỉ là một phép ẩn dụ cổ điển, giống như các nhà giải phẫu học thời Trung cổ ở chương 1 (“pudendum,” vì xấu hổ!), mặc dù có thể không có Thông điệp đạo đức.

Bạn biết rằng kích thước dương vật (âm vật hoặc dương vật) của một người không nói lên điều gì về việc họ xấu hổ (hoặc lẽ ra) về bộ phận sinh dục của mình như thế nào. Nhiều nhất, kích thước dương vật thường—không phải lúc nào cũng—dự đoán liệu một người có buồng trứng hay tinh hoàn hay không. Tương tự như vậy, lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục không nói lên điều gì về việc người đó muốn hoặc thích (hoặc nên muốn hoặc thích). Không. Nhiều nhất, lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục thường—không phải lúc nào cũng vậy—chỉ đơn giản là thông tin về việc liệu một người có tiếp xúc với thứ gì đó mà não họ hiểu là liên quan đến tình dục hay không mà không có thông tin về việc họ có muốn nó hay không.

## Lỗi bôi trơn #2: Phản ứng của bộ phận sinh dục = khoái cảm

Cách thứ hai, mang tính khoa học hơn để mắc sai lầm nguy hiểm về sự không phù hợp là chú ý đến khoa học rồi kể sai câu chuyện về nó, quyết định rằng bộ phận sinh dục của phụ nữ là “dấu hiệu trung thực” về điều gì thực sự khiến họ hứng thú, và phụ nữ đang nói dối, phủ nhận hoặc chỉ bị kìm nén vì nhận thức được những ham muốn sâu sắc của bản thân. Hãy gọi đây là Lỗi bôi trơn số 2.

Cách giải thích hấp dẫn – và sai lầm – về sự không phù hợp này phù hợp với nhiều quan niệm sai lầm về văn hóa khác nhau về tình dục của phụ nữ, như Thông điệp đạo đức, y tế và truyền thông mà tôi đã mô tả trong chương 5 và giống như huyền thoại coi đàn ông là mặc định. Giống như: Phụ nữ được lập trình về mặt xã hội để không thừa nhận rằng họ thực sự bị kích thích bởi một số thứ nhất định (như tình dục bạo lực hoặc phim khiêu dâm đồng tính nữ), vì vậy khi họ báo cáo về cảm giác hưng phấn được cảm nhận của mình, họ đang nói dối hoặc phủ nhận về những ham muốn tiềm ẩn của mình, hoặc có thể là cả hai. Nhưng những gì bộ phận sinh dục của họ đang làm là điều thực sự đúng.

Phụ nữ muốn gì? của Daniel Bergner Những cuộc phiêu lưu trong khoa học về ham muốn phụ nữ bắt đầu bằng phần mô tả về nghiên cứu không phù hợp, ngay sau đó là phần mô tả về nghiên cứu máy phát hiện nói dối. Kết luận mà người đọc buộc phải rút ra là phụ nữ đang nói dối—hoặc có thể chỉ phủ nhận—về sự hưng phấn của họ. Đây là cách Amanda Hess tóm tắt điều đó trong bài đánh giá của cô ấy tại Slate.com: “Phụ nữ dị tính tuyên bố phản ứng với tình dục dị tính nhiều hơn họ thực sự đã làm; phụ nữ đồng tính nữ tuyên bố phản ứng với tình dục thẳng thắn ít hơn nhiều so với thực tế; không ai thừa nhận phản ứng về giới tính bonobo.”[16](#16_9)

Lưu ý “được tuyên bố” và “thực sự” và “được thừa nhận”.

Tất nhiên, bạn biết rằng bộ phận sinh dục của phụ nữ chỉ phản ứng một cách tự động với tín hiệu liên quan đến tình dục—“Đây là một nhà hàng”—mà chỉ có một sự quen biết thoáng qua với những gì một người phụ nữ “thực sự” thích hoặc muốn. Độc giả của Phụ nữ muốn gì? Tuy nhiên, đã không nhận được bài học đó. Họ gặp phải lỗi bôi trơn #2.

Những nhà hoạt động nữ quyền tích cực về tình dục ủng hộ câu chuyện rằng cơ thể phụ nữ có thể mâu thuẫn với những câu chuyện văn hóa dựa trên đạo đức lỗi thời về việc phụ nữ “kém tình dục” hơn nam giới: Hãy nhìn xem bộ phận sinh dục của chúng ta phản ứng thế nào với đồ đạc! Hãy nhìn xem chúng ta thực sự gợi cảm như thế nào!

Phải? Đó là một câu chuyện hấp dẫn—như thể cơ thể chúng ta đang cho chúng ta thấy một bí mật, bản chất tình dục cuồng nhiệt có thể có trong bất cứ thứ gì nếu chúng ta tự cho phép mình rằng nền văn hóa đã phủ nhận chúng ta trong nhiều thế kỷ!

Và suy cho cùng, phụ nữ đã phải chịu những thông điệp văn hóa áp bức khiến họ cảm thấy xấu hổ khi thừa nhận và dành sự quan tâm trìu mến đến giới tính của mình - đó chính là nội dung của chương 5. Trên thực tế, toàn bộ cuốn sách này nói về việc chú ý đến trải nghiệm bên trong của chính bạn và tin tưởng vào cơ thể mình. Và điều gì có thể “tin tưởng vào cơ thể bạn” hơn là “Bộ phận sinh dục của bạn đang nói cho bạn biết bạn thích gì, ngay cả khi bạn không biết điều đó”?

Ah. Chính từ “thích” đó mới là vấn đề. "Giống." Thích, thích.

Nhưng bộ phận sinh dục phản ứng không thích. Nó đang học.

Bộ phận sinh dục của bạn đang nói với bạn điều gì đó và bạn có thể tin tưởng chúng. Họ đang nói với bạn rằng điều gì đó liên quan đến tình dục, dựa trên kinh nghiệm của họ về điều hòa Pavlovian. “Đây là một nhà hàng.” Nhưng điều đó không giống như sự hấp dẫn về mặt tình dục.

Hãy tuyệt đối tin tưởng vào cơ thể của bạn. Và giải thích các tín hiệu của nó một cách chính xác.

Chúng ta thấy huyền thoại này—rằng bộ phận sinh dục của phụ nữ có thể cho chúng ta biết nhiều hơn về cảm giác của cô ấy hơn là cô ấy có thể—ở khắp mọi nơi. Ví dụ, trong quá trình nghiên cứu cho cuốn sách này, tôi đã đọc cuốn tiểu thuyết bán chạy nhất Năm mươi sắc thái của EL James. Và nó ở đó. Kích thích không phù hợp trong cảnh đánh đòn đầu tiên. Bây giờ, với tư cách là một độc giả của thể loại này, tôi biết điều gì sẽ xảy ra trong cảnh đánh đòn đầu tiên trong một cuốn tiểu thuyết lãng mạn. Nhân vật nữ chính của chúng ta sẽ bắt đầu cảnh quay một cách không chắc chắn nhưng đầy hào hứng, và đến cuối cảnh, cô ấy sẽ cảm thấy như thế này, “Tôi biết lẽ ra tôi không nên thích cảnh đó, nhưng tôi thích nó lắm!”

Đó không phải là những gì xảy ra ở đây. Nhân vật nữ chính của chúng ta, Anastasia, đồng ý bị đánh đòn, nhưng cô ấy không muốn và cũng không thích điều đó. Trong lúc đánh đòn, cô ấy cố gắng tránh ra, cô ấy hét lên đau đớn và “mặt đau quá, bị vặn chặt quá”.[17](#17_9)Không có một từ nào về việc cô ấy thích thú với việc bị đánh đòn khi nó đang diễn ra.

Sau đó, anh hùng/kẻ đánh đòn Christian Grey đưa ngón tay của mình vào âm đạo của cô. Bây giờ, khi biết bạn biết gì về sự không phù hợp, hãy nghe Gray nói với Ana: “Hãy cảm nhận điều này. Hãy xem cơ thể em thích điều này đến mức nào, Anastasia. Bạn đang ngâm mình chỉ vì tôi thôi” (nhấn mạnh của tôi).[18](#18_9)

Tuy nhiên, nó trở nên tồi tệ hơn. Thay vì tin vào trải nghiệm nội tâm của chính mình, điều mà cô mô tả là “hạ thấp, hèn hạ và bị lạm dụng”, Ana lại tin anh.[19](#19_9)

Khoảnh khắc này có vẻ đúng đối với nhiều độc giả, bởi vì rất nhiều người trong chúng ta được nuôi dạy để tin vào ý kiến ​​của người khác về cơ thể mình, hơn là tin vào trải nghiệm bên trong của chính mình. Chắc chắn có những phụ nữ bị kích thích khi bị hạ nhục một cách đồng thuận, nhưng toàn bộ cốt truyện xoay quanh sự thật rằng Ana không phải là một trong số họ.

Vì vậy, EL James, nếu bạn đang đọc phần này: Chất bôi trơn có nghĩa là nó liên quan đến tình dục, điều này không cho chúng ta biết liệu nó có hấp dẫn tình dục hay không. Vì vậy, tôi khiêm tốn yêu cầu rằng trong ấn bản tiếp theo, Christian sẽ nói với Ana, “Hãy cảm nhận điều này. Hãy xem cơ thể bạn xem xét việc tiếp xúc cơ thể với mông và bộ phận sinh dục của bạn như thế nào, Anastasia. Điều đó cho tôi không có thông tin về việc bạn có thích nó hay không. Bạn có thích nó không? KHÔNG? Chết tiệt thật, hãy để tôi bù đắp cho bạn bằng cách đọc cuốn sách của Emily Nagoski về khoa học về sức khỏe tình dục của phụ nữ, để lần sau tôi có manh mối.”

Cảm ơn.

Nếu bạn từng nghi ngờ rằng phản ứng của bộ phận sinh dục là về việc học, mà không nhất thiết phải có bất kỳ mối liên hệ nào với việc thích hay muốn, thì hãy nhớ điều này: Lỗi bôi trơn #2 muốn khẳng định rằng chúng ta có thể biết phụ nữ thực sự bị kích thích bởi những gì bộ phận sinh dục của họ phản ứng với điều gì. . Điều đó có nghĩa là những phụ nữ có bộ phận sinh dục phản ứng với hình ảnh tinh tinh lùn đang giao hợp thực sự, trong sâu thẳm, gần như thích thú với việc xem các loài linh trưởng không phải con người giao hợp cũng như khi chúng xem phim khiêu dâm.

Thật sự? Cố lên.

Ngay cả khi đối mặt với những điều vô lý như vậy, đó vẫn là một huyền thoại dai dẳng đến khó tin. Alain de Botton, trong cuốn Làm thế nào để nghĩ nhiều hơn về tình dục, đã đi xa hơn khi mô tả âm đạo bôi trơn và dương vật căng cứng là “những tác nhân rõ ràng của sự chân thành”, bởi vì chúng tự động chứ không phải cố ý, có nghĩa là chúng không thể bị “làm giả”.

Nếu điều đó đúng, thì khi bác sĩ gõ nhẹ vào gân bánh chè ở đầu gối của bạn và chân bạn đá ra ngoài, điều đó có nghĩa là bạn thực sự muốn đá bác sĩ của mình.

Hoặc khi bạn bị dị ứng với phấn hoa, bạn phải ghét hoa.

Hoặc khi bạn chảy nước miếng quanh miếng đào bị mốc, bầm tím, bạn phải thấy nó rất ngon.

Đừng hiểu sai ý tôi - bạn có thể muốn đá bác sĩ của mình và bạn có thể ghét hoa và bạn có thể thích những quả đào bị mốc, bầm tím. Nhưng các quá trình sinh lý tự động của bạn không phải là cách chúng tôi biết được điều đó. Không. Bạn biết đấy, các quá trình sinh lý tự động là tự động, không chân thành.

Và hãy nghĩ về nó từ góc nhìn của Céline Dion. Cô ấy muốn khán giả dựng tóc gáy hay cô ấy muốn họ nói: “Tôi thấy ớn lạnh!” ngay cả khi tóc của họ vẫn phẳng? Kinh nghiệm luôn lấn át sinh lý.

Nhưng nó còn tệ hơn nữa – nó bớt buồn cười hơn và nguy hiểm hơn.

Nếu chúng ta vẫn tiếp tục tin tưởng sai lầm rằng phản ứng bộ phận sinh dục của phụ nữ phản ánh những gì họ “thực sự” muốn hoặc thích, thì chúng ta phải kết luận rằng nếu bộ phận sinh dục của họ phản ứng khi bị tấn công tình dục, điều đó có nghĩa là họ “thực sự” muốn hoặc thích bị tấn công.

Điều đó không chỉ điên rồ mà còn nguy hiểm.

“Bạn nói không nhưng cơ thể bạn nói có” là một ý tưởng xuất hiện cả trong lời bài hát nhạc pop và trong hình ảnh tại Project Unbreakable, một thư viện trực tuyến về những nạn nhân bị tấn công tình dục cầm biển hiệu có dòng chữ do những kẻ hiếp dâm, gia đình họ nói, hoặc thậm chí là cảnh sát phản ứng.[20](#20_7)Nhưng bạn biết đấy, bây giờ cơ thể không nói có hay không, họ chỉ nói, “Điều đó liên quan đến tình dục,” mà không có bất kỳ bình luận nào về việc nó có thích hay không, chứ đừng nói đến việc nó muốn hay đồng ý. Dương vật trong âm đạo có liên quan đến tình dục, mặc dù nó có thể không hấp dẫn, không mong muốn và không được chào đón. Không có ham muốn, khoái cảm hoặc sự đồng ý cần thiết cho phản ứng sinh dục. Nó chỉ là “Đây là một nhà hàng” mà không bình luận gì về việc liệu đây có phải là nơi tốt để ăn tối hay không.

Đó là một sai lầm cổ xưa, quan niệm cho rằng sinh lý học có thể chứng minh liệu ai đó có thích thứ gì đó mang tính tình dục hay không. Cho đến những năm 1700, mọi người tin rằng thụ thai là một phần thú vị trong quan hệ tình dục đối với phụ nữ, vì vậy nếu một người phụ nữ mang thai, cô ấy chắc chắn đã trải qua khoái cảm, và nếu cô ấy trải nghiệm khoái cảm thì quan hệ tình dục không thể là điều không mong muốn.[21](#21_7)Bởi vì “Cô ấy nói không nhưng buồng trứng của cô ấy lại nói có”.

Huyền thoại này có mức độ thu hút riêng, xuất hiện trong các cuộc tranh luận công khai trong cuộc đua vào Thượng viện ở Missouri năm 2012, khi ứng cử viên Đảng Cộng hòa Todd Akin nói, “Nếu đó là một vụ cưỡng hiếp hợp pháp, cơ thể phụ nữ có nhiều cách để cố gắng dập tắt toàn bộ sự việc. ,” mà ngay cả ứng cử viên tổng thống của Đảng Cộng hòa Mormon Mitt Romney cũng mô tả là “xúc phạm, không thể tha thứ và nói thẳng ra là sai lầm.”[22](#22_7)

Nhà nghiên cứu tình dục Meredith Chivers thường nói: “Phản ứng sinh dục không phải là sự đồng ý”. Hãy nói thêm rằng, “Và việc mang thai cũng vậy.”

Phản ứng sinh dục không phải là một biểu hiện của khoái cảm, ham muốn hay sự đồng ý hơn là sự thụ tinh của trứng. Tôi hy vọng điều đó hoàn toàn rõ ràng với bạn bây giờ.

Chúng ta ẩn dụ cơ thể mình; chúng ta sử dụng những mô tả về sinh lý học của mình để thay thế cho những mô tả về trạng thái tinh thần của chúng ta. “Tôi ướt quá” và “Tôi cứng quá” nhằm nói rằng “Tôi thích việc này”. Những ẩn dụ này cố thủ đến mức mọi người tin rằng chúng có nghĩa đen. Thật vậy, một số người thực sự muốn chúng ta tin rằng phụ nữ đang nói dối - dù cố ý hay vì chúng ta bị áp bức về mặt văn hóa đến mức không thể nhận ra ham muốn của chính mình - khi bộ phận sinh dục của chúng ta đang phản ứng nhưng chúng ta lại nói rằng chúng ta không bị kích thích.

Tôi hy vọng rằng đến bây giờ, sau sáu chương của cuốn sách này, bạn đã hiểu rõ hơn. Bạn biết rằng giới tính của đàn ông và phụ nữ được cấu thành từ những bộ phận giống nhau, chỉ được tổ chức theo những cách khác nhau và bạn biết rằng không có hai người nào giống nhau. Bạn biết rằng điều gì kích hoạt chân ga hoặc nhấn phanh của bạn đều phụ thuộc vào ngữ cảnh. Bạn biết rằng tình dục của phụ nữ thậm chí còn nhạy cảm hơn so với nam giới, các yếu tố phát triển, văn hóa và lịch sử cuộc sống đều định hình sâu sắc cách thức và thời điểm cơ thể chúng ta phản ứng. Bạn biết rằng liên quan đến tình dục và hấp dẫn tình dục không giống nhau.

Phụ nữ không phải là những kẻ nói dối, phủ nhận hay suy sụp. Họ là phụ nữ, chứ không phải đàn ông, trong một thế giới muốn phụ nữ tin rằng họ không thể hiểu được trải nghiệm nội tâm của chính mình.

## lỗi bôi trơn #3: sự không phù hợp là một vấn đề

Cách thứ ba dẫn đến sai lầm nguy hiểm về sự không phù hợp là cho rằng đó là triệu chứng của điều gì đó.

Giả sử bạn nhận ra rằng sự không phù hợp tồn tại, bạn thừa nhận rằng đó là quá trình học hỏi mà không nhất thiết phải thể hiện sự thích thú hay mong muốn, sau đó bạn đọc nghiên cứu cho thấy mối tương quan giữa sự không phù hợp và rối loạn chức năng tình dục.[23](#23_7)Và do đó bạn quyết định rằng, bởi vì sự không phù hợp có liên quan đến rối loạn chức năng, nên sự không phù hợp chắc chắn là một vấn đề.

Điều này đưa tôi đến một câu mà mọi sinh viên tham gia lớp phương pháp nghiên cứu đều sẽ ghi nhớ: “Mối tương quan không bao hàm quan hệ nhân quả”. Nó đề cập đến ngụy biện cum hoc ergo propter hoc—“với cái này, do đó vì cái này”—có nghĩa là chỉ vì hai sự việc xảy ra cùng nhau không có nghĩa là một sự việc gây ra sự việc kia.

Ví dụ điển hình trong thế kỷ XXI là mối quan hệ giữa cướp biển và hiện tượng nóng lên toàn cầu.[24](#24_7)Đây là một trò đùa do Bobby Henderson thực hiện, như một phần trong hệ thống tín ngưỡng của Giáo hội Quái vật Mì Ý Bay. Henderson muốn đưa ra quan điểm về sự khác biệt giữa quan hệ nhân quả và mối tương quan, vì vậy ông đã vẽ một biểu đồ thể hiện rõ sự gia tăng nhiệt độ toàn cầu cùng với sự sụt giảm nhanh chóng về số lượng cướp biển đi biển.

Sự mất mát của cướp biển có gây ra biến đổi khí hậu toàn cầu?

Dĩ nhiên là không. Thật vô lý phải không? Đó là điểm.

Trên thực tế, chúng ta có thể đưa ra giả thuyết về biến số thứ ba ảnh hưởng đến cả việc giảm cướp biển lẫn sự thay đổi khí hậu toàn cầu: Cách mạng Công nghiệp.

Giống như mối tương quan giả định giữa cướp biển và nhiệt độ toàn cầu, cũng có mối tương quan giữa sự không phù hợp và rối loạn chức năng tình dục. Mối tương quan khiến người ta dễ dàng nghĩ rằng sự không phù hợp đang gây ra rối loạn chức năng tình dục, hoặc sự rối loạn chức năng đó đang gây ra sự không phù hợp.

Nhưng cũng giống như cướp biển và nhiệt độ toàn cầu có thể được liên kết với nhau bởi Cách mạng Công nghiệp, sự không phù hợp và rối loạn chức năng tình dục được liên kết với nhau bởi biến số thứ ba: bối cảnh.

Bối cảnh liên kết chức năng tình dục và sự hòa hợp như thế nào?

Phụ nữ có chức năng tình dục có hệ thống phanh nhạy cảm với bối cảnh, tắt khi họ ở trong bối cảnh phù hợp - hãy nhớ rằng điều này có nghĩa là cả hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái tinh thần bên trong. Phanh của phụ nữ rối loạn chức năng tình dục vẫn tiếp tục hoạt động, ngay cả trong những bối cảnh mà bạn mong đợi chúng sẽ tắt.

Tôi sẽ minh họa điều này bằng một nghiên cứu cực kỳ thông minh được công bố vào năm 2010. Các nhà nghiên cứu Hà Lan đã xây dựng một “phòng thí nghiệm cấp cứu”—một bộ dụng cụ đo thể tích, máy tính xách tay và bộ điều khiển cầm tay mang về nhà.[25](#25_7)Những người tham gia đã hoàn thành các bài kiểm tra trong phòng thí nghiệm tương tự như các nghiên cứu không phù hợp khác - xem các kích thích khiêu dâm và đo lường các phản ứng tự động và có ý thức khác nhau - và họ mang phòng thí nghiệm cấp cứu về nhà và tự kiểm tra ở đó. Bằng cách này, các nhà nghiên cứu có thể đo lường mức độ ảnh hưởng của việc ở trong phòng thí nghiệm đến kết quả so với việc ở nhà. Nói cách khác, họ đo lường tác động của bối cảnh. Họ nghiên cứu hai nhóm: 8 phụ nữ có chức năng tình dục khỏe mạnh (nhóm đối chứng) và 8 phụ nữ đáp ứng các tiêu chuẩn chẩn đoán về “rối loạn ham muốn tình dục kém” (nhóm “ham muốn thấp”).

Kết quả: Phản ứng sinh dục và kích thích chủ quan của nhóm đối chứng tăng hơn gấp đôi khi thử nghiệm tại nhà so với trong phòng thí nghiệm. Thêm vào đó, họ cho biết họ cảm thấy “ít ức chế hơn” và “thoải mái hơn” khi ở nhà. Phản ứng bộ phận sinh dục của nhóm có ham muốn thấp cũng tăng gấp đôi ở nhà… nhưng sự kích thích chủ quan của họ thì không, họ cũng không cho biết họ cảm thấy bớt ức chế hay thoải mái hơn. Có nghĩa là, chúng kém đồng bộ hơn vì phanh của chúng không tắt. Chỉ ở nhà thôi là chưa đủ để tắt phanh của những người phụ nữ kém ham muốn.

Những phụ nữ được thỏa mãn về mặt tình dục nhạy cảm hơn những phụ nữ có ít mong muốn thay đổi bối cảnh từ phòng thí nghiệm về nhà. Cụ thể hơn, nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng những phụ nữ khỏe mạnh về mặt tình dục sẽ đạt được sự hòa hợp hơn nếu họ có độ nhạy phanh thấp hơn.[26](#26_6)

Cho dù đó là hoàn cảnh bên ngoài hay trải nghiệm bên trong bị phanh lại, bối cảnh là nền tảng cho hạnh phúc tình dục của hầu hết phụ nữ. Bối cảnh là mấu chốt và chìa khóa. Bối cảnh là nguyên nhân.

Đây là điều thỉnh thoảng xảy ra với tôi: Một người vợ kéo chồng mình đến gần tôi và nói: “Hãy kể cho anh ấy những gì anh đã nói với em”.

Laurie đã làm điều đó với Johnny tại bữa trưa tự chọn. “Hãy kể cho anh ấy những gì bạn đã nói với tôi. Điều kích thích. Làm ơn hãy nói cho anh ấy biết.”

“Anh ấy không tin anh à?”

“Anh ấy nghĩ tôi 'chắc chắn đã hiểu lầm'. ”

Vì vậy tôi nói với anh ấy: “Được rồi, Johnny. Tôi biết điều này trái ngược với tất cả những gì bạn từng biết về tình dục, nhưng đó là sự thật: Tình trạng âm đạo của Laurie không nhất thiết cho bạn biết bất cứ điều gì về trạng thái tâm trí của cô ấy.”

Cô ấy dùng mu bàn tay đập mạnh vào cánh tay anh ấy và nhướng mày như muốn nói, "Thấy chưa?"

Anh ấy nhìn tôi, nhìn cô ấy, rồi lại nhìn tôi, mở miệng định hỏi một câu rồi lại ngậm lại.

Sau đó anh ấy nói với Laurie, "Đi đi, em yêu."

Cô ấy đã làm thế - không phải trước khi liếc nhìn tôi đầy hiểu biết.

Bằng một lời thì thầm bí mật, anh ấy nói với tôi: “Nếu tôi không thể nhìn vào bộ phận sinh dục của cô ấy, làm sao tôi biết cô ấy thực sự muốn tôi? Bởi vì cô ấy hoàn toàn có thể chỉ nói rằng cô ấy muốn tôi trong khi thực sự cô ấy chỉ đang cố gắng vượt qua chuyện đó.”

Johnny là một chàng trai công tử, nam tính và thích sửa chữa. Tôi rất thích anh ấy và vai trò của tôi thường là chuyển tải khoa học về sức khỏe tình dục của phụ nữ thành Manly Fix-It Dude-Speak cho anh ấy. Vì vậy, tôi bắt đầu bằng cách nói, "Hãy nghĩ theo cách này: Sự hưng phấn không phải ở bộ phận sinh dục của cô ấy mà là ở bộ não của cô ấy."

Sau đó, tôi mô tả cơ chế phản ứng tình dục như một tập hợp các công tắc bật và tắt, trong đó mỗi công tắc liên kết với một loại đầu vào cụ thể—cảm giác sinh dục, sự thỏa mãn trong mối quan hệ, căng thẳng, sự gắn bó, v.v.—để bật hoặc tắt công tắc. Cơ chế phản ứng tình dục của nam giới và phụ nữ có cùng một bộ nút xoay và công tắc, nhưng chúng có xu hướng được điều chỉnh theo các mức độ nhạy cảm khác nhau, do đó chỉ cần một chút kích thích bộ phận sinh dục sẽ khiến nam giới bật công tắc, trong khi chỉ cần một chút căng thẳng. ném một công tắc tắt cho phụ nữ. Tôi giải thích rằng cuộc sống của Laurie là việc tắt tất cả các công tắc.

Anh ấy nói, “Bạn đang nói rằng tôi có nguồn đầu vào mạnh mẽ này từ cơ thể mình, nhưng nguồn đầu vào mạnh mẽ nhất của cô ấy là từ… cuộc sống của cô ấy?”

"Đúng!"

“Vì vậy, để hack hệ thống, điều tôi cần chú ý là thứ đang nhấn phanh, vì khi chúng tắt, chân ga sẽ đảm nhiệm vai trò đó. Đó có phải là điều cậu đang nói không?”

"Đúng. Bạn đã hiểu rồi,” tôi nói. “Tôi nghĩ cô ấy đã viết một danh sách những thứ khiến cô ấy phải dừng lại…”

“Cô ấy đã làm thế,” anh nói. "Tôi đa nhin thây no. Tôi không biết phải làm gì với nó, nhưng bây giờ…” Anh ấy nhìn tôi chằm chằm một lúc, rồi lắc đầu và nói, “Điều này thực sự thay đổi mọi thứ. Điều này nói lên rằng điều quyến rũ nhất tôi có thể làm không phải là một điều khiêu dâm điên rồ nào đó. Điều quyến rũ nhất mà tôi có thể làm là loại bỏ càng nhiều phanh càng tốt, tức là… ý tôi là, tôi có thể làm được điều đó. Chỉ là… tại sao trước đây không ai nói với tôi điều này?”

## “Em yêu… anh không hòa hợp được!”

Nếu bạn có một cơ thể không phải lúc nào cũng phù hợp với tâm trí của bạn, thì bạn có một cơ thể bất chấp sự hiểu biết thông thường (và sai lầm), và vì vậy bạn có thể thấy mình ở vị trí phải điều chỉnh sự hiểu biết của đối phương. Có ba điều cần nhớ có thể giải quyết mọi vấn đề mà sự không phù hợp của bạn có thể tạo ra.

Đầu tiên, hãy nhớ rằng bạn khỏe mạnh, hoạt động bình thường và toàn diện. Cơ thể bạn không bị hỏng và bạn không bị điên. Cơ thể bạn đang làm những gì cơ thể làm, và đó là một điều tuyệt vời. Hoan hô! Vì vậy, biết rằng bạn bình thường. Nói với đối tác của bạn rằng bạn bình thường. Hãy nói với họ một cách bình tĩnh, vui vẻ và tự tin. Không cần phải phòng thủ hay hung hăng – đó không phải lỗi của họ khi họ không biết về sự không phù hợp. Thực ra, đó là lỗi của tôi nhiều hơn và lỗi của tất cả các nhà nghiên cứu và giáo dục giới tính khác. Chúng tôi đã không thể truyền đạt ý tưởng này một cách rõ ràng tới thế giới và giờ bạn đang mắc kẹt với công việc sửa chữa sai lầm của chúng tôi. Xin lỗi vì điều đó. Vì vậy, hãy thay mặt cho tất cả các nhà giáo dục và nghiên cứu giới tính trên thế giới xin lỗi tôi, sau đó hãy cung cấp cho đối tác của bạn sự thật:

“Emily Nagoski rất tiếc vì bạn đã không biết rằng phản ứng của bộ phận sinh dục không phải là dấu hiệu đáng tin cậy về khoái cảm hay ham muốn. Nhưng đó là sự thật. Những gì bộ phận sinh dục của tôi đang làm không nhất thiết liên quan gì đến cảm giác của tôi. Ba mươi năm nghiên cứu đã xác nhận điều này. Vì vậy hãy chú ý đến lời nói của tôi chứ không phải âm đạo của tôi ”.

Bạn thực sự không cần phải xin lỗi tôi; bạn chỉ có thể gửi email cho tôi và nói, "Bạn có thể vui lòng gửi email cho đối tác của tôi lời xin lỗi vì thực tế là họ đã không biết về sự không phù hợp không?" và tôi sẽ tự làm việc đó. Nghiêm túc mà nói, tôi sẽ làm vậy.

Thứ hai, hãy đề nghị với đối tác của bạn những cách khác để biết rằng bạn đã được hứng thú.

Dưới đây là một số điều thay thế mà đối tác của bạn có thể chú ý nếu bộ phận sinh dục của bạn chỉ nói với họ về việc học chứ không phải về sở thích:

* Hơi thở của bạn. Nhịp thở và nhịp tim của bạn tăng lên khi bị kích thích. Bạn cũng bắt đầu nín thở khi đạt đến mức độ hưng phấn cao nhất và cơ hoành ở ngực và xương chậu co lại.
* Căng cơ, đặc biệt là ở bụng, mông và đùi, cũng như ở cổ tay, bắp chân và bàn chân. Khi sự căng thẳng di chuyển theo từng đợt trong cơ thể bạn, cơ thể bạn sẽ cúi xuống và uốn cong. Đối với một số phụ nữ, trong một số bối cảnh, điều này xảy ra một cách rõ ràng. Đối với những người phụ nữ khác, hoặc trong những bối cảnh khác, điều đó thật tinh tế.
* Quan trọng nhất là lời nói của bạn. Chỉ có bạn mới có thể nói với đối tác của mình những gì bạn muốn và cảm giác của bạn. Không phải tất cả phụ nữ đều cảm thấy thoải mái như nhau khi nói về ham muốn và sự hưng phấn của họ, nhưng bạn có thể tắt bằng “có” hoặc “nhiều hơn nữa”.

Và hãy nhớ điều này: Đây không phải là việc chú ý đến bất kỳ phản ứng, hành vi sinh lý cụ thể nào hoặc manh mối nào khác. Đó là việc tham dự với một thái độ cảnh giác rộng rãi và dễ tiếp thu. Đề nghị đối tác của bạn quan tâm đến bạn không phải bằng kính lúp mà bằng đầu sai của kính thiên văn, hoặc cách một kiện tướng cờ vua nhìn bàn cờ - tìm kiếm các mô hình và động lực quy mô lớn. Đối tác của bạn nên quan tâm đến cách một đầu bếp bậc thầy nếm thử món ăn — không chỉ về hương vị riêng lẻ mà còn về cách những hương vị đó kết hợp và tạo ra thứ gì đó độc đáo, mới mẻ và ngon miệng.

Thứ ba và cuối cùng, giải quyết tình trạng thiếu chất bôi trơn theo yêu cầu bằng cách bổ sung chất lỏng bạn chọn: nước bọt của bạn hoặc của bạn tình (khi không có nguy cơ lây truyền nhiễm trùng), dịch sinh dục của bạn tình (tương tự), chất bôi trơn mua ở cửa hàng , bất cứ điều gì.

Dầu bôi trơn dùng để làm gì? Giảm ma sát, có thể làm tăng khoái cảm và luôn giảm nguy cơ rách và đau. Và luôn sử dụng chất bôi trơn nếu bạn đang sử dụng các lớp bảo vệ như bao cao su hoặc miếng chắn. Lube làm tăng hiệu quả của chúng và làm cho chúng dễ chịu hơn. Lube là bạn của bạn. Lube sẽ làm cho đời sống tình dục của bạn tốt hơn.[27](#27_6)

Đôi khi mọi người cảm thấy không thoải mái khi đưa các nguồn bôi trơn bên ngoài vào mối quan hệ tình dục của họ. Sự do dự này có thể xuất phát từ bất kỳ sự kiện nào trong cuộc sống hoặc đơn giản là do thiếu kinh nghiệm với nó hoặc từ cảm giác rằng việc sử dụng chất bôi trơn có nghĩa là bạn không đủ năng lực. Hãy nhớ nền tảng đạo đức thiêng liêng: những thứ liên quan đến tình dục được xếp vào loại “bẩn”, ngay cả khi đó là một cái chai chứa đầy thứ gì đó bạn tìm thấy trong nhiều sản phẩm chăm sóc tóc.

Nhưng bây giờ bạn biết rằng dòng máu sinh dục có cách tồn tại riêng trên thế giới, điều này có thể liên quan hoặc không liên quan gì đến khoái cảm hoặc ham muốn tình dục của bạn. Bạn biết rằng chất bôi trơn rất quan trọng vì nó làm giảm ma sát, giúp tăng cường cả sức khỏe và khoái cảm. Và bạn biết rằng bạn có quyền lựa chọn niềm tin nào bạn nuôi dưỡng và niềm tin nào bạn loại bỏ.

Nếu bạn quyết định thử sử dụng chất bôi trơn, đây là một số mẹo để nói chuyện với đối tác của bạn về điều đó:

* Vui tươi, tò mò và hài hước.Thực sự là bạn không thể cảm thấy căng thẳng và lo lắng về điều gì đó khi cách tiếp cận của bạn mang tính vui tươi, tò mò và hài hước. Hãy để nó ngớ ngẩn một chút; hãy để nó được vui vẻ. Đây là về niềm vui, nhớ không?
* Làm cho đối tác của bạn cảm thấy như một siêu anh hùng.Trao đổi về tình dục đôi khi có vẻ mạo hiểm vì trên hết, bạn không muốn làm tổn thương cảm xúc của đối tác. Con đường tắt đơn giản nhất để giải quyết những cảm giác bị tổn thương là bắt đầu cuộc trò chuyện về tất cả những điều mà đối tác của bạn làm tốt, tất cả những cách mà chúng có thể làm tăng niềm vui của bạn vượt lên trên những đỉnh cao vốn đã tăng vọt của nó và tất cả những niềm vui mà bạn hy vọng có thêm bằng cách kết hợp yếu tố mới này vào công việc của mình. kết nối tình dục.
* Hãy chọn dầu bôi trơn của bạn một cách khôn ngoan.Không phải tất cả chất bôi trơn đều được tạo ra như nhau. Thông thường, bạn nên chọn chất bôi trơn cùng với đối tác của mình — cùng nhau mua sắm và chọn thứ gì đó mà cả hai bạn đều cảm thấy hài lòng để cả hai đều đầu tư như nhau vào nó.

Camilla giải thích sự không phù hợp với Henry. Đối với cô, sự không phù hợp là một ví dụ hoàn hảo về việc câu chuyện văn hóa đã không nói cho cô biết sự thật như thế nào, và cô khá hài lòng khi tìm thấy một cách khác, một lần nữa, cô hoàn toàn bình thường.

Đối với Henry thì phức tạp hơn một chút, vì anh ấy vẫn đang tìm hiểu toàn bộ điều mong muốn/ham muốn. Anh ấy đang cố gắng làm quen với sự khác biệt giữa phiên bản phanh của việc không muốn—“Tôi muốn điều đó dừng lại”—và phiên bản tăng tốc của việc không muốn—“Tôi thích điều đó nhưng không cảm thấy thôi thúc phải tìm kiếm thêm.”

Anh ấy nói, “Tôi hiểu rằng phản ứng của bộ phận sinh dục không cho tôi biết điều gì khiến bạn hứng thú. Bạn cho tôi biết điều gì khiến bạn hứng thú và tôi tin bạn. Nhưng điều tôi không hiểu là làm thế nào bạn có thể bị kích thích mà không muốn có thứ khiến bạn kích thích trước tiên.”

Đây có lẽ là yếu tố phức tạp nhất—và gây tranh cãi—của sức khỏe tình dục.

Câu trả lời cho câu hỏi của Henry là: Niềm vui đến trước - nghĩa là trước ham muốn.

Và ham muốn là chủ đề của chương 7.

## tl;dr

* Lưu lượng máu đến bộ phận sinh dục là phản ứng với các kích thích liên quan đến tình dục (học tập), không giống như thích hay muốn, càng không phải là sự đồng ý.
* Đàn ông và phụ nữ dường như khác nhau về sự phù hợp của phản ứng sinh dục và sự hưng phấn chủ quan. Tuy nhiên, như trong mọi chương khác, sự khác biệt giữa phụ nữ và nam giới không có nghĩa là phụ nữ thất bại; điều đó có nghĩa họ là phụ nữ.
* Sự không phù hợp về kích thích không phải là triệu chứng của bất cứ điều gì; đôi khi đó chỉ là một phần bình thường trong cách hoạt động của tình dục. Nếu bạn cần bôi trơn, hãy sử dụng bôi trơn!
* Cách tốt nhất để biết ai đó có bị kích thích hay không là không để ý xem bộ phận sinh dục của họ đang làm gì mà hãy lắng nghe lời nói của họ.

# bảy

sự mong muốn

TỰ NHIÊN, TRÁCH NHIỆM VÀ TUYỆT VỜI

Thực tế cơ bản trong mối quan hệ của họ là Olivia muốn quan hệ tình dục thường xuyên hơn Patrick, vì vậy cô ấy thường chủ động bắt đầu. Nhưng trải nghiệm của Olivia khi trở thành mục tiêu của cơn ham muốn cuồng loạn do thuốc giả dược của Patrick đêm hôm trước đã mang lại cho cô một cái nhìn sâu sắc mạnh mẽ: Cảm giác thật dễ chịu khi được cởi mở với tình dục mà không có cảm giác bị thôi thúc phải quan hệ tình dục. Thật tuyệt khi để cho ham muốn tình dục kéo cô dần dần và nhẹ nhàng về phía tình dục, thay vì cảm giác như nó đang thúc ép cô.

Vì vậy, bước tiếp theo trong thí nghiệm của họ, họ đã thử lật ngược động lực thông thường của họ lên đầu nó. Họ hẹn nhau “đêm hẹn hò” rồi chẳng chuẩn bị gì cả; họ chỉ xuất hiện vào đêm hôm đó với tâm trạng bình thường—Olivia sẵn sàng đi, Patrick không hề thờ ơ, nhưng cũng không thực sự quan tâm.

Và họ buộc Olivia phải làm theo sự dẫn dắt của đối tác của cô, trong khi Patrick bắt đầu khám phá xem anh có thể làm những việc gì để chuyển bản thân sang sự quan tâm tích cực. Họ đã dành rất nhiều thời gian để “làm nóng lò nướng trước”: hôn nhau, nói chuyện và xoa bóp - và thật ngạc nhiên, một chút phiêu lưu, di chuyển từ phòng ngủ vào bếp để cho nhau ăn. Khi Patrick được toàn quyền làm bất cứ điều gì xảy ra với mình, họ thử những điều mới và chơi cùng nhau. Họ đã học được rất nhiều về bối cảnh nào phù hợp với Patrick, bởi vì anh ấy phải tạo ra bối cảnh đó, phải yêu cầu những gì họ cảm thấy phù hợp.

Họ cũng biết được một điều đáng ngạc nhiên về Olivia: Khi cô đứng yên đủ để di chuyển theo tốc độ của Patrick thay vì tốc độ nhanh hơn tự nhiên của cô, sự tích tụ dần dần và sự hưng phấn kéo dài cũng như sự cần thiết phải kiềm chế bản thân đã tạo ra một bối cảnh không chỉ cũng như bối cảnh phù hợp với cô ấy. Nó tốt hơn không thể tin được.

Olivia nói với tôi: “Một trong những quy tắc chúng tôi đặt ra là tôi phải xin phép trước khi đạt cực khoái. Và không phải lúc nào anh ấy cũng đồng ý khi tôi hỏi. Ừm, chúng ta sẽ làm điều đó lần nữa.”

“Nó có gì tốt?” Tôi hỏi.

Vẻ mặt Olivia trở nên nghiêm túc nhưng rạng rỡ. Cô ấy nói, “Nó giống như… khi chúng tôi để mình đồng bộ hóa và cả hai chúng tôi đều đạt được cực khoái với cùng một tốc độ có chủ ý, chúng tôi, giống như… tôi có thể cảm nhận được khoái cảm của anh ấy trong cơ thể mình. Tôi thậm chí còn có thể cảm nhận được khoái cảm của chính mình bên trong cơ thể anh ấy. Điều đó nghe có vẻ điên rồ phải không?”

“Một chút cũng không,” tôi nói.

Việc tạo ra một bối cảnh tích cực về tình dục cho đối tác có ham muốn thấp hơn đã dẫn đến một bối cảnh cực kỳ gợi tình, gần như đau đớn đối với đối tác có ham muốn cao hơn.

Chương này giải thích tại sao và cách thức hoạt động của nó.

Hãy tưởng tượng một thế giới nơi mọi người đều có cây sa mạc trong vườn của mình—cây lô hội, cây thanh long, cây vĩ cầm và cây yuccas—và mọi người đều biết cách chăm sóc chúng: nhiều nắng, rất ít nước.

Và hãy tưởng tượng rằng bạn tình cờ có một cây cà chua trong vườn nhà mình.

Mọi người đều “biết” trong thế giới sa mạc này rằng thực vật cần rất ít nước, vì vậy bạn tưới nước cho cây cà chua một cách tiết kiệm… và nó sẽ chết dần chết mòn. Bạn thắc mắc: “Có lẽ mình tưới nước quá thường xuyên? Có lẽ không đủ nắng chăng?” Và bạn tiếp tục tưới nước và quan sát, và bạn tự hỏi, “Tại sao nó lại chết? Tôi đang làm những gì tôi phải làm!”

Một sự thay đổi nhỏ về kiến ​​thức - thực tế là cây cà chua thích nghi tốt hơn với khí hậu cận nhiệt đới so với khí hậu sa mạc, vì vậy chúng phát triển mạnh nhờ nhiều nước hơn - có thể thay đổi cách bạn chăm sóc khu vườn của mình… điều này có thể khiến cây cà chua của bạn sống lại.

Bây giờ, nếu ai đó đến và đưa ra sự thật này, sẽ có những người nói, “Cây không cần nhiều nước, đó là một phần ý nghĩa của việc trở thành một cây khỏe mạnh!” Những người khác sẽ nói, “Cây cà chua thật điên rồ - hỏng rồi! - cần đến ngần ấy nước!” Một số người sẽ tìm cách chữa trị cho cây cà chua để làm cho nó giống lô hội hơn. Và sẽ có những người làm vườn cà chua đơn giản là không thể từ bỏ ý tưởng rằng họ có thể tạo ra nhiều trái mà hầu như không cần dùng nước, và họ sẽ làm bất cứ điều gì để có một cây cà chua phát triển mạnh trên sa mạc .

Nhưng bạn hãy thử nó. Bạn tưới thêm nước cho cây cà chua.

Và bạn đi từ “Tại sao nó lại chết?” thành “Chà!” khi bạn được thưởng những trái cây dồi dào và rau xanh tươi tốt, thơm ngát. Tất cả chỉ vì một sự thay đổi nhỏ trong kiến ​​thức.

Chương này nói về một sự thay đổi nhỏ về kiến ​​thức có thể chuyển mối quan hệ của bạn với sức khỏe tình dục của bạn từ “Tại sao nó lại chết?” thành “Chà!”

Câu chuyện tiêu chuẩn về ham muốn tình dục là nó chỉ xuất hiện - bạn đang ngồi ăn trưa hoặc đi dạo trên phố, có thể bạn nhìn thấy một người quyến rũ hoặc nghĩ đến một ý nghĩ gợi cảm, và bùm! bạn đang nói với chính mình, "Tôi muốn quan hệ tình dục!" Đó là phong cách thường ngày của Olivia. Đó là mong muốn “tự phát”.

Nhưng một số người thấy rằng họ chỉ bắt đầu muốn quan hệ tình dục sau khi những điều gợi cảm đã xảy ra. Thay vì háo hức mong chờ chuyện ân ái, họ có thể có động cơ thực dụng để xuất hiện lúc 7 giờ tối tối thứ Bảy, vì đêm hẹn hò nằm trong lịch của họ. Họ đặt cơ thể mình lên giường, để da chạm vào da bạn tình… và cơ thể họ thức dậy và nói: “Ồ, đúng rồi! Tôi thích người này! Tôi thích điều này!" Đó là mong muốn đáp ứng. Khi ham muốn tự phát xuất hiện trước sự mong đợi về khoái cảm, thì ham muốn đáp ứng lại xuất hiện để đáp lại khoái cảm.

Và nó bình thường. Những người có ham muốn đáp ứng không có ham muốn “thấp”, họ không mắc phải bất kỳ bệnh tật nào, họ thậm chí không khao khát bắt đầu nhưng cảm thấy như mình không được phép. Cơ thể của họ chỉ cần một số lý do thuyết phục hơn là “Tình dục nói chung là thú vị” hoặc “Đó là một người hấp dẫn” để khao khát tình dục. Họ có thể thỏa mãn tình dục và có những mối quan hệ lành mạnh, nhưng không bao giờ thèm muốn tình dục một cách bất ngờ. Đó là Camila. Bản thân việc thiếu ham muốn tình dục tự phát không phải là rối loạn chức năng hoặc có vấn đề! Hãy để tôi nhắc lại: Mong muốn được đáp ứng là bình thường và lành mạnh.

Nhưng trên thực tế? Hóa ra ham muốn tình dục của mọi người đều được đáp ứng. Nó chỉ mang lại cảm giác tự phát hơn đối với một số người và phản ứng nhanh hơn đối với những người khác, bởi vì mặc dù tất cả chúng ta đều được tạo thành từ những bộ phận giống nhau, nhưng cách tổ chức khác nhau của những bộ phận đó sẽ dẫn đến những trải nghiệm khác nhau.

Nghiên cứu cho thấy khoảng một nửa số phụ nữ có thể được phân loại thành người này hay người kia, tự phát hoặc phản ứng nhanh.[1](#1_15)Phong cách mong muốn của hầu hết mọi người có lẽ là—xin vui lòng đánh trống—phụ thuộc vào ngữ cảnh. Đó là Merritt và Laurie. Và họ cũng bình thường. Đây là những người, trong giai đoạn nóng bỏng và nặng nề, đang yêu của một mối quan hệ, có thể đột nhiên muốn tình dục, nhưng mười năm sau và một số đứa trẻ sau đó, cần phải nỗ lực có chủ ý hơn một chút để khiến họ hứng thú với tình dục. .

Vì vậy, trong chương này, tôi sẽ giải thích ham muốn là gì, nó hoạt động như thế nào, cách tận dụng tối đa ham muốn và phải làm gì nếu bạn và đối tác có những kiểu ham muốn khác nhau.

Chúng ta sẽ bắt đầu với nguồn gốc của ham muốn: Ham muốn là niềm vui trong bối cảnh.[2](#2_15)Chúng ta sẽ dành thời gian để nói về những gì không có khả năng gây ra vấn đề về ham muốn - hormone và chế độ một vợ một chồng - và những gì có nhiều khả năng gây ra vấn đề về ham muốn hơn - văn hóa tiêu cực về tình dục và động lực theo đuổi. Và chúng ta sẽ kết thúc chương này bằng cách rẽ trái từ “ham muốn” đơn thuần sang điều quan trọng nhất: tình dục đáng mong muốn.

## mong muốn = niềm vui trong bối cảnh

Mặc dù các chi tiết khác nhau ở mỗi người, nhưng chúng ta có thể trải nghiệm ham muốn theo nhiều cách khác nhau, tùy thuộc vào bối cảnh và độ nhạy của phanh và chân ga. Để minh họa, chúng ta hãy xem xét ba tình huống khác nhau, mỗi tình huống có cùng mức độ kích thích, cùng hệ thống phanh và chân ga nhưng bối cảnh khác nhau.

Cảnh 1.Bạn đang cảm thấy rất bình tĩnh, hạnh phúc và tin tưởng, không làm gì cả, và đối tác của bạn tiến đến và chạm vào cánh tay bạn một cách trìu mến. Cảm giác chạm từ cánh tay, lên cột sống, đến não của bạn. Trong trạng thái tâm trí này, hệ thống thần kinh trung ương của bạn rất yên tĩnh, có rất ít phương tiện giao thông khác và cảm giác khi bạn tình chạm vào sẽ nói: “Này, vậy là điều này đang xảy ra. Bạn nghĩ sao?" Và bộ não của bạn nói, “Tình cảm thật dễ chịu.” Sự kích thích tiếp tục, người yêu của bạn chạm vào cánh tay bạn một cách trìu mến, và cảm giác đó truyền đến não bạn và nói, “Điều này lại xảy ra nữa. Bạn nghĩ sao?" Và bộ não của bạn sẽ nói: “Cảm giác yêu thương thực sự rất tuyệt” và điều chỉnh sự chú ý của nó nhiều hơn đến cảm giác đó. Sau đó, đối tác của bạn bắt đầu hôn vào cổ họng của bạn, và cảm giác đó truyền đến bộ não cảm xúc của bạn và nói, “Bây giờ điều này cũng đang xảy ra. Bạn nghĩ sao?" Và lúc đó bộ não sẽ nói: “Thật tuyệt vời! Hãy đi lấy thêm thứ đó đi!” Trong bối cảnh đó, ham muốn tình dục cảm thấy được đáp ứng.

Kịch bản 2.Bạn đang căng thẳng, kiệt sức hoặc choáng ngợp, đầu óc bạn rất ồn ào, xe cộ đông đúc, nhiều tiếng la hét và còi xe về tất cả những thứ đang khiến bạn căng thẳng. Sự đụng chạm tình cảm của đối phương truyền từ cánh tay của bạn lên cột sống đến não của bạn và nó nói rằng: “Điều này đang xảy ra. Bạn nghĩ sao?" Và bộ não của bạn nói, “CÁI GÌ? TÔI KHÔNG THỂ NGHE BẠN QUA TẤT CẢ TIẾNG ỒN NÀY! Và lúc đó cảm giác đó đã kết thúc. (Cảm giác hơi giống Snapchat.) Nếu đối tác của bạn liên tục chạm vào bạn, cảm giác đó sẽ liên tục hỏi bộ não của bạn, “Điều này vẫn đang xảy ra. Bạn nghĩ sao?" Và cuối cùng, nó có thể thu hút sự chú ý của bộ não và bộ não của bạn có thể nói, “BẠN ĐANG Đùa TÔI à? TÔI CÓ TẤT CẢ NHỮNG TIẾNG ỒN KHÁC NÀY ĐỂ ĐỐI VỚI!” Và nếu cảm giác đó được chú ý đủ để mở rộng ra khỏi One Ring đầy cảm xúc của não bạn, thì nó sẽ xuất hiện dưới dạng, “Không phải bây giờ, em yêu.”

Kịch bản 3.Người bạn đời gợi cảm, quyến rũ của bạn đã xa nhà được hai tuần, nhưng các bạn vẫn gửi cho nhau những tin nhắn thường xuyên, bắt đầu là tán tỉnh nhưng dần dần trở nên rõ ràng và cường độ hơn khi các bạn ngày càng trêu chọc và hành hạ nhau. Đến cuối hai tuần, chỉ cần âm thanh điện thoại nhận được tin nhắn cũng khiến bạn thở hổn hển và run rẩy. Có tiếng ồn trong não bạn, nhưng tất cả đều đang hô vang, “Bạn tình quyến rũ, quyến rũ!” Vào thời điểm đối tác của bạn về đến nhà và chạm vào cánh tay bạn một cách trìu mến, bạn đã sẵn sàng phóng đi như tên lửa. Trong bối cảnh đó, ham muốn tình dục có vẻ tự phát.[3](#3_15)

Trong cả ba tình huống, sự kích thích được đặt lên hàng đầu, cho dù đó là sự đụng chạm của đối tác hay chỉ là ý tưởng về sự đụng chạm của đối tác. Nếu bối cảnh phù hợp, sự kích thích sẽ mang lại cảm giác dễ chịu và dẫn đến ham muốn. Cả ba tình huống đều là tình dục bình thường, lành mạnh.

Đôi khi sự kích thích có thể không mang lại cảm giác dễ chịu nhưng vẫn có thể dẫn đến ham muốn—muốn mà không có khoái cảm. Đây cũng có thể là tình dục bình thường, lành mạnh, nhưng như chúng ta sẽ thấy ở cuối chương, ham muốn mà không có khoái cảm không phải là tình dục của những người có quan hệ tình dục tuyệt vời hoặc thậm chí tốt.

Tất cả những điều này có nghĩa là nếu bạn muốn mở rộng khả năng tiếp cận với ham muốn tự phát, tất cả những gì bạn phải làm là tìm kiếm những bối cảnh tạo điều kiện thuận lợi cho điều đó. Hãy quay lại các bài tập ở chương 3 và xem xét những đặc điểm nào của đối tác, đặc điểm của mối quan hệ, bối cảnh, các yếu tố vui nhộn và những hoàn cảnh sống khác tạo ra niềm vui dẫn đến khao khát khẩn cấp. Sau đó, hãy xem bạn có thể thay đổi điều gì trong cuộc sống để tạo ra ham muốn tự phát. Và nếu cuộc sống của bạn hiện không cho phép bối cảnh tạo điều kiện cho ham muốn tự phát, thì bạn biết mình bình thường. Bạn có thể tận hưởng những ham muốn được đáp ứng cho đến khi bạn tìm được con đường đến với cuộc sống hàng ngày cho phép bạn có những ham muốn tự phát.

Vì vậy, ham muốn tình dục xuất hiện để đáp lại khoái cảm.

Khi nó hoạt động.

Mà đôi khi nó không.

Điều gì khiến ham muốn cư xử không đúng mực và bạn sẽ làm gì khi điều đó xảy ra? Những báo cáo của chính phụ nữ về lý do tại sao ham muốn của họ giảm sút có thể nghe quen thuộc với bạn: kiệt sức, các vấn đề về sức khỏe tinh thần và thể chất, thay đổi về hình ảnh cơ thể, cảm thấy choáng ngợp trước nhiều vai trò và nghĩa vụ của mình, cảm thấy lo lắng và lo lắng về chính tình dục - những lo lắng khác nhau, từ mang thai ngoài ý muốn đến “mất quá nhiều thời gian” để bị kích động đến mức không đáp ứng được mong đợi của bạn tình.[4](#4_15)

Trong các phần tiếp theo, tôi sẽ nói về những thủ phạm khó có thể gây ra các vấn đề về ham muốn (hormone và chế độ một vợ một chồng) và những thủ phạm có khả năng xảy ra nhất: các thông điệp văn hóa phanh gấp và vấn đề về mối quan hệ mà tôi gọi là “động lực theo đuổi”. Và sau đó tôi sẽ nói về nghiên cứu mang tính thay đổi mô hình về những người có đời sống tình dục đặc biệt, duy trì mối quan hệ tình dục trong nhiều năm.

Camilla và Henry đã chấp nhận “máy sưởi chậm” khiêu dâm của cô ấy và đang hợp tác để tìm ra bối cảnh kích hoạt máy gia tốc của cô ấy. Nhưng Henry để lại một cảm giác khó chịu kéo dài đến nỗi anh cảm thấy buộc phải làm mọi thứ để kích thích Camilla khi cô ấy không “có tâm trạng”. Nó cảm thấy có phần không tự nhiên.

Đôi khi bạn có thể chứng kiến ​​một sự thật rơi vào đầu một người như mực rơi vào nước. Tôi đã thấy điều đó xảy ra khi tôi giải thích với Camilla và Henry rằng trên thực tế, phong cách ham muốn của cô ấy là hoàn toàn bình thường.

“Niềm vui đến trước, trước ham muốn - đối với tất cả mọi người, không chỉ riêng Camilla,” tôi nói.

“Niềm vui là trên hết?” Henry nói.

"Chuẩn rồi. Ham muốn xuất hiện khi niềm vui vượt qua ngưỡng cá nhân của một người. Camilla, tình cờ là bạn có ngưỡng cao, nhưng đó là quy trình cơ bản giống nhau đối với tất cả mọi người.”

“Bạn đang đùa tôi đấy,” Camilla nói. “Nghiêm túc mà nói, văn hóa đại chúng có hiểu đúng gì về tình dục không?”

Henry không cho tôi cơ hội trả lời - điều này rất quan trọng đối với anh ấy, giải pháp cho câu hỏi hóc búa về tình dục khiến Camilla bật lên khi cô ấy chưa "muốn" - tình dục. “Ý bạn là chúng ta chỉ có những ngưỡng khác nhau, phải không?”

"Phải."

Đối với Henry, đôi khi chỉ cần nhìn thấy Camilla đi dạo sau khi tắm cũng là niềm vui đủ để khơi dậy ham muốn. Anh ấy nói: “Và tôi thích điều đó! Tôi thích nhìn cô ấy đi lại trong người ẩm ướt và trần truồng. Tôi không muốn cô ấy ngừng làm việc đó chỉ vì tôi đã không hứng thú trước khi nhìn thấy cô ấy. Vì vậy… nếu điều tương tự cũng đúng với bạn”—anh ấy quay sang Camilla—“Tôi không cảm thấy khó chịu khi tạo ra những bối cảnh tương đương cho bạn, phải không?”

"Tôi muôn bạn!" Camilla nói. “Trêu chọc đèn hoa tiêu tích tắc của tôi! Tăng áp lực nước lên!”

Vì thế đó là điều họ quyết định làm. Henry biến mọi thứ thành màn dạo đầu nhẹ nhàng, không áp lực, không mong đợi gì, cách cô đi loanh quanh sau khi tắm là một kiểu màn dạo đầu ở mức độ thấp đối với anh. Âu yếm và chạm vào. Những nụ hôn chậm rãi. Những bông hoa. Sự quan tâm trìu mến. Giống như khi họ mới yêu nhau - một dòng nhắc nhở liên tục và đều đặn rằng, “Anh chàng này thật tuyệt vời!”

Henry yêu sự khao khát nhiệt thành của Camilla, và tất cả những gì cần thiết để đưa cô ấy đến đó là đủ niềm vui được tích lũy dần dần.

Đây không phải là câu chuyện chúng ta thấy nhiều trong văn hóa đại chúng vì nó không nói về sự căng thẳng và mâu thuẫn. Nhưng hóa ra đây lại là cách nó có tác dụng với nhiều cặp đôi duy trì mối quan hệ tình dục bền chặt lâu dài.

## Tin tốt! có lẽ đó không phải là hormone của bạn

Nếu bạn cảm thấy đau khi quan hệ tình dục, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế - có thể liên quan đến các vấn đề về nội tiết tố, cùng với nhiều yếu tố thần kinh và sinh lý. Nhưng nếu bạn đang có cảm giác ham muốn thấp thì hormone ít có khả năng là thủ phạm nhất.[5](#5_15)Lori Brotto và các đồng nghiệp của cô đã thử nghiệm sáu yếu tố nội tiết tố để xác định xem yếu tố nào dự đoán ít nhiều về rối loạn chức năng ở những phụ nữ có ham muốn thấp, và không có yếu tố nào trong số đó dự đoán đáng kể về tình trạng ham muốn thấp.[6](#6_13)

Vì vậy, nếu đó không phải là do hormone của bạn, thì nghiên cứu đã phát hiện ra điều gì có thể dự đoán được ham muốn thấp? Theo Brotto, “lịch sử phát triển, lịch sử tâm thần và lịch sử tâm lý tình dục”. Nói cách khác, tất cả những thứ ở chương 4 và 5 - căng thẳng, trầm cảm, lo lắng, chấn thương, gắn bó, v.v.

Mọi người đôi khi cảm thấy thoải mái hơn với ý tưởng rằng ham muốn tình dục của họ có liên quan nhiều đến phản ứng hóa học của họ và không liên quan gì đến cuộc sống của họ. Rốt cuộc, ngày nay thật dễ dàng để thay đổi tính chất hóa học của bạn! Nhưng hormone chỉ là một phần nhỏ—thường không đáng kể—trong bối cảnh hình thành nên sức khỏe tình dục của phụ nữ, vì vậy việc thay đổi chúng chỉ có thể tạo ra tác động nhỏ—thường không đáng kể. Căng thẳng, lòng trắc ẩn, tiền sử chấn thương, sự hài lòng trong mối quan hệ và các yếu tố cảm xúc khác có ảnh hưởng đến ham muốn tình dục của phụ nữ nhiều hơn bất kỳ loại hormone nào.

Nếu đôi khi bạn cảm thấy ham muốn thấp, trừ khi có vấn đề y tế nào đó cản trở, rất có thể bạn không cần phải sửa chữa mình - bạn không suy sụp - bạn chỉ cần thay đổi bối cảnh của mình.

Đó không phải là một ổ đĩa

Hầu hết chúng ta đều quen nghĩ về ham muốn tình dục như một động lực, giống như cơn đói. Ổ đĩa là một trải nghiệm nội bộ không thoải mái buộc bạn phải khắc phục sự cố. Và hậu quả là gì nếu bạn không giải quyết được vấn đề? Cuối cùng, bạn sẽ chết. Đói là một động lực. Cơn khát cũng vậy. Điều chỉnh nhiệt độ. Ngủ - bạn có thể chết vì thiếu ngủ theo đúng nghĩa đen.

Trong nhiều thế kỷ, các nhà khoa học cho rằng tình dục là một động lực. Có lẽ đó cũng là cách bạn nghĩ về nó. Đó là cách tôi đã nghĩ về nó trong một thời gian dài.

Hóa ra là không.

Thật dễ dàng để chứng minh rằng tình dục không phải là động lực: Như nhà nghiên cứu hành vi động vật Frank Beach đã nói vào năm 1956, “Chưa có ai từng bị tổn thương mô vì thiếu tình dục”.[7](#7_15)Nói một cách thông tục hơn, không ai từng chết vì không thể nằm được. Có thể họ muốn, nhưng đó là sự thất vọng, và người ta không thực sự chết vì thất vọng.[số 8](#8_15)

Nếu nó không phải là ổ đĩa thì nó là gì? Đó là một “hệ thống động lực khuyến khích”.[9](#9_15)

Hầu hết mọi người liên tưởng từ “khuyến khích” với ý tưởng về một giải thưởng, một thứ gì đó đáng để nỗ lực. Ý nghĩa sinh học cũng tương tự. Trong khi các động lực bị thúc đẩy bởi một cảm giác khó chịu bên trong, thì các hệ thống động lực khuyến khích lại bị thúc đẩy bởi một kích thích hấp dẫn bên ngoài. Sự tò mò là ví dụ điển hình của hệ thống động lực khuyến khích, tự nhiên đối với chúng ta như cơn đói, nhưng không có mối đe dọa về cái chết thực sự.[10](#10_15)

Khi bạn nghe thấy “lái xe”, hãy nghĩ đến “sống sót”.

Khi bạn nghe thấy “động lực khuyến khích”, hãy nghĩ đến “phát triển mạnh”.

Điều này quan trọng vì ít nhất hai lý do:

Đầu tiên, nếu tình dục là một động lực, giống như cơn đói, thì những người hiếm khi hoặc không bao giờ có ham muốn tình dục một cách tự phát sẽ là… à, chúng ta sẽ gọi một người chưa bao giờ cảm thấy thèm ăn một cách tự phát là gì, ngay cả khi họ đã không ăn trong nhiều ngày hay tuần hay tháng? Người đó chắc chắn có bệnh! Và khi bạn tin rằng mình bị bệnh, phản ứng căng thẳng của bạn sẽ xuất hiện. Và chúng ta biết căng thẳng ảnh hưởng lớn đến khoái cảm và ham muốn tình dục như thế nào, phải không?

Huyền thoại cho rằng tình dục là động lực có hại cho đời sống tình dục của con người.

Nhưng có một lý do quan trọng hơn khiến tình dục giống như sự tò mò chứ không giống như cơn đói: Nếu ai đó ăn trộm một ổ bánh mì vì họ đang đói, ở một mức độ nào đó chúng ta có thể cảm thông và thương xót; ngay cả khi ăn trộm là sai, chúng tôi thừa nhận rằng mọi người làm những gì họ phải làm để tồn tại. Nhưng nếu ai đó ăn trộm một ổ bánh mì chỉ vì tò mò xem bánh mì của người khác có mùi vị như thế nào… liệu chúng ta có cùng sự đồng cảm, cùng thương xót không?

Bởi vì tình dục không phải là một động lực, nó không phải là một “nhu cầu” sinh học và không ai có quyền có được nó, cũng như không ai được phép lấy cắp nó từ bất kỳ ai, trong bất kỳ trường hợp nào.

## thêm tin tốt! đó cũng không phải là chế độ một vợ một chồng

Gần đây người ta đã nói nhiều về tính “không tự nhiên” của chế độ một vợ một chồng và cái chết của mối quan hệ tình ái khi mọi người cam kết có một mối quan hệ lâu dài và độc quyền về mặt tình dục. Đến đây chắc hẳn bạn đã có thể đoán trước được quan điểm của tôi về chủ đề này: Bối cảnh mới là vấn đề quan trọng và không có hai người nào giống nhau cả. Một số cặp vợ chồng một vợ một chồng tạo ra bối cảnh duy trì và khơi dậy ham muốn, còn một số cặp vợ chồng… thì không. Điều này cũng đúng với những người có mối quan hệ cởi mở. Không phải chế độ một vợ một chồng hay đa thê vốn là tốt hay xấu đối với ham muốn, mà chính cách con người thực hiện chế độ một vợ một chồng hoặc đa thê mới có thể giết chết ham muốn. Nếu chế độ một vợ một chồng là cấu trúc mối quan hệ ưa thích của bạn thì phần này là dành cho bạn.

Hiện tại có hai trường phái tư tưởng chung về chiến lược duy trì ham muốn trong các mối quan hệ một vợ một chồng lâu dài. Tôi sẽ gọi chúng là trường phái Esther Perel và trường phái John Gottman, mặc dù đó chỉ là cách viết tắt cho một vấn đề phong phú và phức tạp hơn nhiều.

Trong Mating in Captivity, Esther Perel thể hiện sự mâu thuẫn cốt lõi của các mối quan hệ hiện đại: mối liên hệ đối lập giữa cái quen thuộc và cuốn tiểu thuyết, cái ổn định và cái bí ẩn. Chúng ta muốn tình yêu, đó là sự an toàn, an toàn và ổn định, nhưng chúng ta cũng muốn có niềm đam mê, đó là sự phiêu lưu, rủi ro và sự mới lạ. Tình yêu là có, ham muốn là muốn, và bạn chỉ có thể muốn những gì bạn chưa có, theo lý luận.

Nếu vấn đề là tình yêu lâu dài trái ngược với niềm đam mê lâu dài, thì giải pháp, Perel nói, là duy trì quyền tự chủ, một không gian gợi tình bên trong bạn, như một cách để duy trì khoảng cách cần thiết để cho phép ham muốn xuất hiện. Như Perel đã nói: “Trong khao khát, chúng ta muốn có một cây cầu để bắc qua”.[11](#11_15)Điều này có nghĩa là cố tình tạo thêm khoảng cách để tạo ra sự bất ổn hoặc không chắc chắn gay gắt, một sự không hài lòng nhẹ và thú vị.

Ngược lại, John Gottman, trong cuốn Khoa học về niềm tin, lại nói rằng vấn đề không phải là thiếu khoảng cách và sự bí ẩn mà là thiếu sự thân mật sâu sắc. Theo quan điểm này, cuộc trò chuyện thân mật, tình cảm và tình bạn là trung tâm của đời sống tình dục của một mối quan hệ lâu dài. Gottman báo cáo kết quả của một nghiên cứu trên 100 cặp vợ chồng, tất cả đều từ 45 tuổi trở lên, một nửa có đời sống tình dục tốt và một nửa có đời sống tình dục kém. Ông viết, những người cho biết họ có đời sống tình dục tốt “đề cập nhất quán: (1) duy trì một tình bạn thân thiết, gắn kết và tin cậy; và (2) coi tình dục là ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống của họ.”[12](#12_14)Nói cách khác, duy trì ham muốn không phải là có một cây cầu để vượt qua mà là cùng nhau xây một cây cầu.

Gottman nói: “Hãy hướng tới mong muốn của nhau.

Perel nói: “Hãy giữ khoảng cách thoải mái.

Bạn đang thắc mắc ai đúng?

Tôi nghĩ cả hai đều phụ thuộc vào cách bạn khái niệm “ham muốn”. Bạn có nhớ ở chương 3, sự khác biệt giữa muốn và thích không? Đối với Perel, ham muốn là mong muốn. Khát khao. Đang tìm kiếm. Thèm. Việc theo đuổi một mục tiêu nhằm giảm bớt sự khác biệt, nói theo cách lãng mạn.[13](#13_14)

Và đối với Gottman và các cặp đôi trong nghiên cứu mà ông trích dẫn, “ham muốn” liên quan nhiều hơn đến sự thích thú. Giữ. Thưởng thức. Cho phép. Cùng nhau khám phá khoảnh khắc này, để ý xem nó như thế nào và thích nó. Phong cách ham muốn của Mating in Captivity là adrenaline cao hơn; vốn dĩ nó rất thú vị. Chúng ta thích thú với chu kỳ ngứa-gãi-giảm-ngứa liên tục này. Chúng ta thích muốn nhiều đến mức không phải lúc nào chúng ta cũng có thể tách rời trải nghiệm muốn khỏi trải nghiệm thích. Nó rất phù hợp với câu chuyện hiện có nói rằng ham muốn tự phát là cách phù hợp để trải nghiệm ham muốn. Phong cách ham muốn của Khoa học về Niềm tin là lượng adrenaline thấp hơn, nhiều hơn là sự tôn vinh cảm giác trong bối cảnh, sự tôn vinh sự gắn kết với nhau.

Phong cách của Perel coi cơn đói như nước sốt bí mật tạo nên một bữa ăn ngon. Gottman's kể về việc đi làm về và nấu bữa tối với đối tác của bạn, uống một ly rượu trong khi nấu ăn, cho nhau ăn tất cả những quả dâu tây mà bạn định giữ lại để tráng miệng, sau đó ngồi xuống cùng nhau và thưởng thức từng ngụm. Theo phong cách Perel, bạn đến với đối tác của mình với ngọn lửa đã được thắp lên. Theo phong cách Gottman, các bạn sẽ tiếp thêm lửa cho nhau.

Cá nhân tôi thiên về phong cách của Gottman nhiều hơn, trong khi chị gái sinh đôi của tôi nói: “Tại sao sự gần gũi lại khiến người ta muốn gần gũi hơn? Không gian!" Tôi biết có người thề bằng điều này hay điều khác. Tôi biết có những người đã quá kiệt sức để thử. Tôi biết có những người bị thuyết phục rằng một trong số đó là Con đường đích thực để mong muốn, mặc dù tôi nghĩ họ sẽ được lợi khi thử cái còn lại. Đó là vấn đề phù hợp. Và tôi nghĩ rằng cuối cùng, cả hai đều là chiến lược để đạt được cùng một mục tiêu chung: tăng cường kích hoạt chân ga và giảm phanh.

Hai cách tiếp cận này giống nhau hơn là bề ngoài, và điểm tương đồng của chúng là nơi chúng ta tìm thấy sự thật sâu sắc nhất: Cả hai đều rõ ràng rằng niềm đam mê không tự động xảy ra trong một mối quan hệ lâu dài, một vợ một chồng. Nhưng cả hai đều rõ ràng rằng niềm đam mê sẽ xảy ra - miễn là cặp đôi chủ động kiểm soát bối cảnh. Đối với một số cặp đôi, bối cảnh đó giống như tạo ra sự gần gũi. Đối với những người khác, nó giống như tạo ra không gian.

Sau tiết lộ của Johnny về mặt số và công tắc cũng như những gì Laurie nhạy cảm, họ quyết định thử một trong những gói đăng ký theo hộp đó. Cứ sau vài tháng, lại có một chiếc hộp được gửi đến qua đường bưu điện - giống như Trái cây của Tháng, chỉ thay vì trái cây, họ lại nhận được những bộ dụng cụ với kiểu tưởng tượng gợi cảm được đúc sẵn. Cả hai đều sợ nó sẽ sến, nhưng họ cũng nghĩ rằng nó đáng để thử. Họ đang chú ý đến bối cảnh, và mặc dù bối cảnh của Johnny là, “Cho tôi hai phút để đánh răng,” Laurie lại là, “Hãy đưa tôi ra khỏi chế độ làm mẹ nếu không tôi sẽ không bao giờ chuyển sang chế độ quý cô gợi cảm này .”

Thế là chiếc hộp đã đến và họ cùng nhau mở nó ra.

Ấn tượng đầu tiên của họ là… à, thất vọng.

Laurie nói: “Đó là một số tiền rất lớn cho một số vật dụng thủ công mỹ nghệ”.

“Chúng tôi đã có máy rung rồi,” Johnny nói như vậy.

Nhưng họ nghĩ,Cái quái gì vậy. Chúng tôi đã trả tiền cho những vật dụng thủ công mỹ nghệ này. Chúng tôi đã nhờ mẹ cậu trông trẻ. Chúng tôi đã đặt phòng khách sạn. Hãy cứ đi, và bất cứ điều gì xảy ra (hoặc không), sẽ xảy ra (hoặc không).

Chiếc hộp bao gồm những hướng dẫn, sắp xếp buổi tối của họ và một số quy tắc, nhưng họ đã không tuân theo các quy tắc đó. Họ nói về chuyện đó trên xe trên đường về khách sạn, cười suốt.

Họ được giao một chiếc bánh pizza và họ tiếp tục nói về nó cũng như về những thứ khác nữa - công việc, con cái, gia đình. Họ chỉ nói chuyện và nhớ lại họ thích nhau đến mức nào. Sau đó Laurie tắm bong bóng, mang theo một cuốn truyện khiêu dâm vào bồn tắm.

Tôi sẽ tua nhanh thời gian còn lại của buổi tối bằng cách gợi ý bạn ngâm nga “Bạn có thể cảm nhận được tình yêu tối nay không?” với chính mình trong vài phút.

Vào thời điểm nào trong buổi tối, Laurie bắt đầu trải nghiệm điều gì đó mà cô ấy mô tả là “ham muốn” thực sự? Được khoảng nửa chừng, Johnny mát-xa cho cô khi cô ra khỏi bồn tắm và đi đến giường mà không mặc gì ngoài chiếc áo ngực ren và sữa dưỡng thể thơm.

Johnny bắt đầu trải qua ham muốn vào thời điểm nào? Trên xe đang trên đường đến đó.

Nhưng nó đã diễn ra tốt đẹp.

Đó là một đêm đắt giá và cần phải lên kế hoạch trước rất nhiều, nhưng nó đã giúp Laurie thoát khỏi trạng thái tâm trí nuôi dạy con cái-bà sếp-học sinh-Chúa ơi và bước vào trạng thái gợi cảm của Johnny và tôi. tâm trí cho phép những yếu tố gây căng thẳng của cô ấy ẩn vào bóng tối của sự chú ý của cô ấy trong một thời gian, trong khi quý cô gợi cảm này đứng trong ánh đèn sân khấu.

Và tất cả những gì họ thay đổi là bối cảnh.

## “Tại sao tôi không thể uống một viên thuốc?”

Khi bạn tin rằng có điều gì đó không ổn xảy ra với mình, phản ứng căng thẳng của bạn sẽ xuất hiện. Và khi phản ứng căng thẳng xuất hiện, hứng thú với tình dục của bạn sẽ biến mất (đối với hầu hết mọi người). Việc khăng khăng rằng ham muốn tự phát là ham muốn “bình thường” duy nhất cũng có nghĩa là nhấn mạnh rằng một người khỏe mạnh với ham muốn được đáp ứng sẽ bị bệnh. Hãy nói điều đó đủ thường xuyên và cuối cùng họ sẽ tin bạn. Và khi họ tin bạn, đột nhiên điều đó trở thành sự thật. Huyền thoại khiến người ta phát ốm.

Đây chính xác là những gì tôi đã thấy trong quá trình FDA phê duyệt thuốc Flibanserin, một loại thuốc để điều trị chứng “ham muốn thấp”. Đó là một viên thuốc bạn uống hàng ngày. Vì lợi ích gì? Theo phân tích dữ liệu của FDA, phụ nữ dùng thuốc có ít hơn một “sự kiện tình dục thỏa mãn” mỗi tháng, so với những người dùng giả dược; nhìn chung, khoảng 12% người tham gia nghiên cứu “được cải thiện ít nhất” so với giả dược, điều đó có nghĩa là khoảng 88% người tham gia thậm chí không nhận được lợi ích tối thiểu so với giả dược.[14](#14_14)(Không có gì đáng ngạc nhiên, đó không phải là một vận may.)

Loại thuốc thứ hai, được phê duyệt vào năm 2019, là một mũi tiêm vào bụng mà bạn tự tiêm khoảng một giờ trước khi quan hệ tình dục. Trong các thử nghiệm lâm sàng, nó không làm tăng tần suất quan hệ tình dục cũng như không làm tăng sự hài lòng về tình dục được báo cáo của người tham gia. Nó đã làm tăng điểm số của người tham gia trong một cuộc khảo sát chung về chức năng tình dục - một cuộc khảo sát do ngành dược phẩm phát triển.[15](#15_12)(Loại thuốc này cũng không phải là một loại thuốc may mắn. Không có gì đáng ngạc nhiên.)

Nhưng câu chuyện thực sự đằng sau những loại thuốc này không chỉ đơn giản là chúng không “có tác dụng” - tức là chúng không làm tăng ham muốn tự phát hoặc tần suất tình dục, có lẽ ngoại trừ ở một số ít phụ nữ. Câu chuyện thực sự là ngay cả những phụ nữ được ma túy “có tác dụng” cũng chưa bao giờ bị phá vỡ ngay từ đầu.

Một người phụ nữ đã có trải nghiệm tuyệt vời với Flibanserin trong giai đoạn dùng thử đã kể cho Cosmo biết đời sống tình dục của cô ấy như thế nào trước khi bắt đầu dùng thuốc.[16](#16_10)Cô ấy nói: “Khi tôi bắt đầu, đó không phải là vấn đề. Nó đã giúp tôi bắt đầu.”

Nghe có vẻ quen? Đó là mong muốn đáp ứng. Khỏe mạnh và bình thường.

Một người tham gia khác cũng nói điều tương tự: “Tôi thực sự nhớ việc muốn quan hệ tình dục. Tôi ghét phải 'lên dây cót' để làm điều đó. Nó khiến tôi cảm thấy tan vỡ. Tôi phải nỗ lực thực sự tận tâm mới có thể ở đó về mặt thể chất và tinh thần.”[17](#17_10)

Hết lần này đến lần khác trên các phương tiện truyền thông chính thống, những người tham gia nghiên cứu đều mô tả mong muốn được đáp ứng nguyên vẹn.[18](#18_10)Đó là khỏe mạnh và bình thường! Mối quan hệ của họ rất bền chặt và sức khỏe của họ tốt – cả hai điều này đều phải đúng thì phụ nữ mới đủ điều kiện tham gia thử nghiệm ma túy – tuy nhiên họ tin rằng mong muốn được đáp ứng của họ là một căn bệnh. Và thế là họ cảm thấy tan vỡ.

Tất nhiên là họ cảm thấy tan vỡ. Họ được dạy điều giống như tất cả chúng ta, điều mà ngay cả bác sĩ của họ cũng được dạy, về ham muốn tình dục: rằng nó “nên” là tự phát. Rằng một người không tự nhiên thèm muốn tình dục là bị bệnh.

Cảm giác bị bệnh và hỏng hóc có kích hoạt chân ga không?

Có phải chúng ta đang bắt đầu hiểu rằng việc nói với phụ nữ rằng họ tan vỡ là một cách tuyệt vời để khiến phụ nữ tan vỡ?

Đối với tôi, ví dụ rõ ràng nhất về điều này là trong phiên điều trần của FDA về Flibanserin. Thành viên hội đồng FDA và bác sĩ tiết niệu, Tiến sĩ Phil Hanno đã hỏi tại sao phụ nữ trong nghiên cứu lại có trung bình hai đến ba “sự kiện tình dục thỏa mãn” (SSE) mỗi tháng trước khi thử nghiệm thuốc bắt đầu.[19](#19_10)Nếu họ thiếu ham muốn thì tại sao họ lại quan hệ tình dục?

Mà… được rồi, Tiến sĩ Hanno. Tôi có thể gọi bạn là Phil được không? Phil. Đôi khi phụ nữ quan hệ tình dục vì họ cảm thấy buồn chán. Đôi khi họ quan hệ tình dục vì bạn tình của họ muốn quan hệ tình dục và họ yêu bạn tình của mình, vậy nên chắc chắn rồi em yêu, hãy làm điều đó đi. Đôi khi nó là để kết thúc một cuộc chiến. Đôi khi vì quá yêu nên họ muốn bày tỏ tình yêu đó, và có lẽ tình dục là một cách để làm điều đó.[20](#20_8)

Nhưng đây là những gì người dẫn chương trình của nhà sản xuất thuốc đã trả lời:

“Một khi họ tham gia vào hoạt động, điều đó thật thú vị.”

Hàm thả. Những gì nhà sản xuất thuốc đã nói - rõ ràng! Điều mà FDA phải đối mặt!—là họ đang cố gắng “điều trị” cho những phụ nữ khỏe mạnh. Bởi vì nếu bạn trải nghiệm khoái cảm trong bối cảnh “sự kiện tình dục” được cả hai đồng ý, thì đó là đời sống tình dục bình thường và lành mạnh. Giai đoạn.

Không có gì lạ khi thuốc không có tác dụng. Họ đang cố gắng sửa chữa thứ gì đó không bị hỏng. Điều duy nhất bị phá vỡ là văn hóa nói với phụ nữ rằng họ bị bệnh.

Hãy để tôi nói điều này một cách dứt khoát: Các công ty dược phẩm rất muốn bạn tin rằng ham muốn được đáp ứng là một căn bệnh. Không phải vậy. Khi họ muốn chữa bệnh cho ai đó nói: “Khi chúng tôi bắt đầu, mọi thứ đều tuyệt vời; chỉ mới bắt đầu thôi còn rất nhiều việc,” họ đang cố gắng chữa trị cho những người bình thường và khỏe mạnh.

Thật không may, chỉ có ba trong số 24 thành viên tham gia hội thảo của FDA là nhà nghiên cứu, nhà trị liệu hoặc nhà giáo dục về tình dục, vì vậy hội thảo tin vào quan niệm sai lầm cũ mà hầu hết chúng ta đều đã lớn lên - mong muốn đó phải là “tự phát”.

Họ sai.

Tôi đang làm việc để giúp các nhà trị liệu, nhà giáo dục và các nhà cung cấp dịch vụ y tế thuộc mọi loại ngừng tin rằng ham muốn phải là tự phát. Nếu nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc nhà trị liệu của bạn cho rằng ham muốn là tự phát, hãy đề nghị họ đọc cuốn sách này; rất nhiều bác sĩ lâm sàng thực sự đã giới thiệu cuốn sách này cho bệnh nhân và khách hàng của họ sau khi họ biết rằng mong muốn đó không nhất thiết phải tự phát. Một số trường y thậm chí còn giao văn bản Come As You Are và tôi hy vọng bạn sẽ tìm được một trong những bác sĩ đó. Nhưng trong lúc chờ đợi, bạn có thể gặp phải những chuyên gia giúp đỡ chưa tích hợp mong muốn đáp ứng vào hiểu biết của họ về mong muốn bình thường, lành mạnh.[21](#21_8)(Các công ty dược phẩm có ngân sách PR lớn hơn nhiều so với các nhà nghiên cứu tình dục, nhà trị liệu và nhà giáo dục.)

Hãy nói với mọi người bạn biết: Nếu bạn có mong muốn được đáp ứng thì bạn đã bình thường rồi. Không ai cần phải “thèm” tình dục một cách đột ngột để trở thành một người hoàn toàn khỏe mạnh.

Nếu bạn muốn trải nghiệm ham muốn tự phát hơn, chỉ để cho vui thôi, bạn không cần phải thay đổi bạn, bạn chỉ cần thay đổi bối cảnh của mình, điều mà bạn đã học cách thực hiện ở chương 3. Nhưng bạn không cần trải nghiệm mong muốn tự phát để được khỏe mạnh và bình thường.

## nó có thể là động lực theo đuổi

Hãy nhớ đến cà chua và lô hội: Kỳ vọng của chúng tôi rằng mọi người phải đi theo một hướng sẽ chỉ khiến một số người “đúng” và những người khác “sai”, khi không có gì sai mà bối cảnh khác sẽ không giải quyết được—và điều đó cũng không có gì đúng cả bối cảnh sai không thể phá vỡ.

Điều đó đưa chúng ta đến vấn đề phổ biến nhất mà các cặp vợ chồng tìm kiếm liệu pháp tình dục: ham muốn thấp. Theo định nghĩa, ham muốn thấp là một vấn đề trong mối quan hệ. Đối tác có ham muốn “thấp” là người không muốn quan hệ tình dục quá thường xuyên để làm đối phương hài lòng. Không phải là ham muốn tình dục của người này vốn dĩ “quá thấp” hay của người kia “quá cao”. Chúng chỉ khác nhau thôi – ít nhất là trong bối cảnh hiện tại.

Nhưng bản thân sự khác biệt không phải là nguyên nhân gây ra vấn đề; đó là cách cặp đôi quản lý nó. Động lực có vấn đề xuất hiện khi các đối tác có mức độ ham muốn khác nhau và họ tin rằng mức độ ham muốn của người này “tốt hơn” so với người kia. Ví dụ: giả sử Đối tác A có mong muốn tự phát hơn và Đối tác B phản ứng nhanh hơn. Trong trường hợp này, Đối tác A có thể cảm thấy bị từ chối và không mong muốn vì họ hầu như luôn là người khởi xướng, sau đó Đối tác B có thể bắt đầu cảm thấy bị thúc đẩy và bị phán xét và do đó sẽ phản kháng nhiều hơn. Đối tác A hỏi đi hỏi lại và cảm thấy bị từ chối, bị tổn thương và bực bội vì Đối tác B cứ nói không, không, không; và Đối tác B cảm thấy phòng thủ nhưng cũng có lỗi và bị tổn thương vì chỉ cần được hỏi thôi cũng khiến Đối tác B cảm thấy như thể họ có điều gì đó không ổn. Trong khi đó, Đối tác A thậm chí có thể bắt đầu tự hỏi, “Tôi có bị hỏng không? Tôi có muốn tình dục quá nhiều không? Tôi có bị ám ảnh hay bị ép buộc về mặt tình dục không?” Đó là một mớ hỗn độn.

Tôi gọi nó là “động lực theo đuổi”.

Và làm thế nào để bạn “khắc phục” động lực theo đuổi?

Đến bây giờ chúng tôi đã biết câu trả lời: Vấn đề không phải là bản thân mong muốn mà là bối cảnh. Bạn cần nhiều kích thích liên quan đến tình dục hơn để kích hoạt máy gia tốc và ít thứ nhấn phanh hơn. Động lực rượt đuổi nhấn phanh.

Để phá vỡ nó, hãy loại bỏ sự rượt đuổi. Loại bỏ tình dục hoàn toàn khỏi bàn. Không quan hệ tình dục—bất kể “tình dục” có nghĩa gì trong mối quan hệ của bạn, nhưng nhìn chung không có tiếp xúc bộ phận sinh dục và không đạt cực khoái với sự hiện diện của người khác.

Mục đích là để xóa bỏ mọi dấu vết mong đợi hoặc đòi hỏi rằng tình dục sẽ là kết quả của bất kỳ sự tiếp xúc cơ thể nào giữa các bạn. Cũng có thể có những thứ khác mà bạn đặt ra ngoài giới hạn—bất cứ điều gì mà Đối tác B có ham muốn thấp hơn chống lại vì cảm thấy bị thúc ép. Không còn nỗi sợ hãi “Ồ, điều gì sẽ xảy ra nếu nụ hôn hoàn toàn dễ chịu này biến thành sự mong đợi về tình dục mà tôi vẫn không muốn?” cả hai bạn đều có thể thư giãn và tận hưởng sự thân mật thể xác mà cả hai cùng chia sẻ.

Trong bao lâu? Một tháng. Hoặc hai tuần, hoặc ba tháng. Đủ lâu để cảm thấy như có một rào cản đáng kể.

Khi bạn loại bỏ tình dục ra khỏi bàn đàm phán để phá bỏ động lực theo đuổi, cả hai đối tác phải đồng ý đầy đủ và bình đẳng rằng họ đang cùng nhau tạo ra động lực. Cả đối tác đều không phải là vấn đề; động lực mà họ đang mắc kẹt chính là vấn đề.

Sau giai đoạn không quan hệ tình dục, bạn có thể nhẹ nhàng tăng cường sự thân mật khi tiếp xúc cơ thể, nhưng cuối cùng giải pháp là ở thái độ hơn là hành vi. Cảm giác như có điều gì đó không ổn xảy ra với bạn (hoặc với đối tác của bạn) hoặc cảm giác như đối tác của bạn cảm thấy có điều gì đó không ổn xảy ra với bạn - đây luôn là những bối cảnh giết chết ham muốn.

Vì vậy, hãy nhìn xem, tôi có tin nhắn dành cho Đối tác B, người cảm thấy bị truy đuổi. Tôi sắp nói điều gì đó và bạn sẽ tin tôi vì tất cả các bằng chứng khoa học đều đứng về phía tôi. Thực sự thì bạn sẽ tin tôi vì những gì tôi sắp nói là sự thật. Bởi vì trong góc kiên nhẫn của trái tim bạn, bạn luôn biết đó là sự thật. Đó là cái này:

Bạn không bị hỏng. Bạn là toàn thể. Và có hy vọng.

Bạn có thể cảm thấy bế tắc. Bạn có thể kiệt sức. Bạn cảm thấy chán nản, lo lắng, kiệt sức vì yêu cầu phải chăm sóc người khác và rất cần được đổi mới. Bạn có thể cảm thấy mệt mỏi với cảm giác cần phải tự vệ và mệt mỏi khi ước cơ thể mình sẽ làm điều gì đó khác biệt. Bạn có thể ước rằng trong một thời gian ngắn, người khác sẽ bảo vệ bạn để bạn có thể hạ thấp cảnh giác và cứ như vậy. Chỉ một lúc thôi.

Đó là những hoàn cảnh; họ không phải là bạn. Anh ổn không. Bạn là toàn thể. Tồn tại bên trong bạn một thứ tình dục bảo vệ bạn bằng cách rút lui cho đến khi thời cơ thuận lợi.

Tôi hoàn toàn hiểu được cảm giác khó chịu khủng khiếp như thế nào khi cơ thể đối tác của bạn cảm thấy như thời điểm hiện tại đang thuận lợi, trong khi cơ thể bạn vẫn còn cảnh giác. Và điều đó còn tệ hơn vì cơ thể đối tác của bạn càng sẵn sàng thì cơ thể bạn càng cảnh giác. Thật tệ cho cả hai người.

Nhưng nó ở trong đó, khả năng tình dục của bạn. Nó là một phần của bạn, cũng như làn da, nhịp tim và vốn từ vựng của bạn. Nó ở đó. Nó đang chờ đợi. Chỉ vì gần đây bạn không còn cơ hội sử dụng những từ “có năng suất” hoặc “sung mãn” không có nghĩa là chúng không còn dành cho bạn nữa. Nếu có cơ hội, họ sẽ ở đó, sẵn sàng chờ đợi. Giống như người bạn thân nhất của bạn, ham muốn tình dục của bạn đang chờ đợi cuộc sống của bạn cho phép nó bộc lộ và chơi đùa. Hãy để nó, bất cứ khi nào nó cảm thấy đủ an toàn.

Và một thông điệp ngắn gọn gửi đến Đối tác A—người muốn quan hệ tình dục và liên tục yêu cầu điều đó: Tôi biết rằng có thể có cảm giác như Đối tác B đang từ chối và tôi biết rằng điều đó có thể khiến tôi cảm thấy vô cùng khủng khiếp. Vai trò của bạn trong việc tháo gỡ những nút thắt trong mối quan hệ là rất khó khăn vì nó đòi hỏi bạn phải đặt những tổn thương của mình xuống và yêu thương người mà đôi khi dường như là nguồn gốc của những tổn thương đó. Con trai, khó thế sao?

Tôi cũng biết rằng đôi khi bạn có thể lo lắng rằng bạn muốn quan hệ tình dục quá thường xuyên, rằng bạn đang đưa ra những yêu cầu vô lý hoặc rằng bạn phát ốm khi muốn quan hệ tình dục nhiều như bạn. Không, chỉ là bạn có mức độ hứng thú tình dục cao hơn đối tác của mình mà thôi—các bộ phận của bạn được sắp xếp theo một cách khác. Nó bình thường. Cả hai bạn đều không bị hỏng, bạn chỉ cần hợp tác để tìm ra bối cảnh phù hợp với cả hai.

Cho đối tác B không gian và thời gian tránh xa tình dục. Hãy để tình dục rời xa mối quan hệ của bạn—trong một thời gian—và ở đó, hiện diện đầy đủ, cả về mặt cảm xúc và thể chất. Hãy dành tình cảm cho đối tác của bạn với sự hiểu biết rằng tình cảm không phải là lời mở đầu cho tình dục. Hãy ấm áp và hào phóng với tình yêu của bạn. Bạn sẽ không hết.

Nói một cách đơn giản, cách tốt nhất để giải quyết những ham muốn khác biệt là: Hãy tử tế với nhau.

Hãy nhớ đến chú nhím buồn ngủ. Việc gỡ bỏ những nút thắt của động lực tình dục trong một mối quan hệ cần có thời gian, sự kiên nhẫn và luyện tập.

Bởi vì khó khăn về ham muốn là vấn đề tình dục phổ biến nhất nên tôi dành nhiều bài tập cho nó trong Sách bài tập Hãy đến như bạn mà bạn có thể tự mình khám phá, với bạn tình hoặc với nhà trị liệu. Nhưng có lẽ công cụ mạnh mẽ nhất mà bạn có thể sử dụng trong thời gian gián đoạn tình dục là hỏi nhau — và hỏi chính mình — câu hỏi, “Loại tình dục nào đáng để mong muốn?”

Phanh là thách thức lớn của Merritt, vì vậy cô đã thử một mẹo mà cô đã học được trong những ngày tổ chức chính trị: Kết nối hành vi với danh tính của bạn.

“Đừng chỉ chạy, hãy là người chạy,” cô ấy nói với tôi. “Nếu bạn chạy vì bạn phải chạy hoặc bạn cảm thấy mình phải chạy, chứ không phải vì đó là một phần con người bạn, thì bạn sẽ không chạy xa hoặc chạy thường xuyên, và có lẽ bạn sẽ không thích thú lắm khi bạn chạy. LÀM. Tương tự nếu tôi quan hệ tình dục vì tôi cảm thấy mình phải làm vậy. Vậy tôi thử xác định danh tính của một người phụ nữ thích tình dục thì sao?”

"Đáng để thử!" Tôi đã trả lời.

Vì thế cô đã thử nó. Và điều đầu tiên xảy ra là cô ấy thực sự tức giận.

“Tại sao tôi phải yêu tình dục?” cô ấy xông vào Carol. “Tại sao tôi không thể trở thành một người phụ nữ không muốn quan hệ tình dục? Tôi mệt mỏi với mọi áp lực phải ham muốn tình dục nhiều hơn và trở thành một người không phải là tôi!”

Vậy là cô ấy đã làm được một điều đáng chú ý. Cô ấy đã khẳng định danh tính của mình: “Tôi là một người phụ nữ không muốn quan hệ tình dục”. Trong một thời gian, cô ấy đã khẳng định danh tính của mình bằng cách nói không. Tức giận.

Bạn sẽ nhớ ở chương 4 rằng sự tức giận là một phản ứng căng thẳng “đấu tranh” và phản ứng căng thẳng là những chu kỳ muốn hoàn thành. Cuộc đời của Merritt đã tạo ra rất nhiều cơ hội để bắt đầu những chu kỳ này, nhưng gần như không có đủ cơ hội để hoàn thành chúng. Cô ấy sẽ tức giận rồi tắt máy, tức giận và tắt máy, đạp phanh ngay giữa chu kỳ. Vì vậy, cô ấy có một lượng lớn tồn đọng các chu kỳ phản ứng căng thẳng chưa hoàn thành.

Gloria Steinem đã nói: “Sự thật sẽ giải phóng bạn. Nhưng trước tiên nó sẽ làm bạn bực mình.” Điều cô ấy không nói là làm thế nào để chuyển từ bực tức sang tự do. Cách họ làm là hoàn thành chu trình, đi bộ qua đường hầm.

Vì vậy, Merritt để mình trải nghiệm cơn giận của mình, bởi vì lần đầu tiên cô ít sợ chính cơn giận hơn là sợ những gì có thể xảy ra với mình nếu cô giữ mãi cơn giận trong mình. Cô ấy đã bộc lộ tất cả.

Và cô ấy đã đưa ra một lựa chọn tuyệt vời về nơi đặt tất cả sự tức giận không cụ thể đó: Cô ấy chuyển nó vào bài viết của mình, cho phép nhân vật chính của mình giết kẻ thù một cách dã man — và cô ấy run rẩy và khóc, nghiến răng khi viết. Cô ấy cũng có thể hướng nó vào việc đi dạo buổi sáng, để bản thân trở nên hung hãn với những ngọn đồi lớn… hoặc cô ấy có thể hướng nó một cách không phù hợp vào gia đình mình, mang theo sự tức giận không cụ thể của mình và cố gắng thể hiện nó một cách cụ thể về họ, sử dụng sự tức giận của mình như một vũ khí. chống lại người khác. Nhưng cô ấy thông minh hơn thế. Cô ấy đã viết ra lối thoát của mình.

Và sự tức giận đã làm điều mà sự tức giận làm khi bạn cho phép nó thổi qua bạn như một cơn gió mạnh: Nó tự thổi bay đi. Phải mất một thời gian, và nó không thoải mái. Cô ấy đã phải tích lũy hàng chục năm để hoàn thành, và thậm chí có vài tuần Không! chỉ là một sự khởi đầu. Nhưng điều quan trọng nhất là cô đã cho phép mình cảm nhận cơn giận và đang học kỹ năng cho phép nó di chuyển trong mình thay vì giữ chặt nó. Cô ấy không làm gì với nó, cô ấy không hướng nó tới bất kỳ ai, cô ấy chỉ thả nó ra thế giới; cô ấy chỉ cho phép nó. Merritt tin tưởng cơ thể mình sẽ giải phóng được cơn thịnh nộ dồn nén đó. Cô hình dung nó đang lắng xuống lỗ thủng tầng ozone.

Rồi một ngày, cơn giận của cô ấy biến thành sự im lặng, và trong sự im lặng đó cô ấy có thể hỏi, “Vậy nếu tôi không muốn tình dục, tôi muốn gì?”

Cô nhớ lại đêm bôi trơn, cảm giác sung sướng tuyệt vời biết bao, và những câu trả lời đến nhanh chóng và dữ dội. Cô muốn mang lại niềm vui, kết nối, nhận được niềm vui và chia sẻ nó với tình yêu của đời mình. Để trải nghiệm khoái cảm - tất cả các loại khoái cảm, đặc biệt là khoái cảm của cơ thể cô - mà không có sự phòng vệ đã giúp cô an toàn trong một thế giới không an toàn.

Không phải trước đây cô chưa bao giờ có được niềm vui trong cuộc sống, nhưng nó bị sự tự vệ của cô bao bọc đến mức nó không thể mở rộng ra ngoài phạm vi nhỏ bị giam cầm bên trong cô.

Khi cô tập trung vào khoái cảm của bạn tình, phanh của cô không được kích hoạt. Cô ấy biết nhiều đến thế. Làm sao cô có thể buông bỏ và tự mình trải nghiệm niềm vui?

Cực khoái.

Nhưng đó là chương 8.

## “tình dục đáng mong muốn”

Khi tôi dạy về sự đáp ứng mong muốn, nhiều học sinh bỗng nhiên cảm thấy nhẹ nhõm và lạc quan. Họ ngừng hành hạ bản thân vì không “thèm” tình dục và thay vào đó họ bận rộn tạo ra những bối cảnh cho phép bộ não của họ tiếp cận đủ khoái cảm để ham muốn nổi lên đáp lại.

Nhưng một lần tôi đi chơi với bạn bè và họ hỏi một cách hết sức ngẫu nhiên: “Vậy, này, Emily… làm thế nào để các cặp đôi duy trì được mối liên kết bền chặt lâu dài?” Họ là một cặp vợ chồng trẻ có hai con nhỏ và cả hai đều làm việc toàn thời gian.

Tôi đã nói những gì tôi luôn nói. Tôi giải thích mong muốn đáp ứng và kết luận: “Vậy là bạn xuất hiện. Cậu đặt cơ thể mình lên giường, để da mình chạm vào da bạn tình, và—”

Nhưng khi tôi nói điều đó, đối tác có ham muốn thấp hơn đã nghiêng người ra khỏi bàn với vẻ mặt co rúm người lại.

“Được rồi, ồ,” tôi nói nhẹ nhàng. “Vậy vấn đề không phải là bạn không ham muốn tình dục. Vấn đề là bạn không thích tình dục. Hãy cho tôi biết bạn không thích điều gì về tình dục.”

Và cô ấy nói về cảm giác bị bỏ rơi trong nhiều năm.

Làm ngơ!

Trong nhiều năm!

Tất nhiên là cô ấy không thích tình dục! Và nếu cô ấy không thích thì tất nhiên là cô ấy không muốn rồi! Trong suốt nhiều năm đọc nghiên cứu về ham muốn tình dục và nói chuyện với các cặp vợ chồng, nhà trị liệu, nhà khoa học và nhà cung cấp dịch vụ y tế, tôi không thấy chìa khóa nào mạnh mẽ hơn để giải quyết “các vấn đề” về ham muốn hơn là hiểu rằng việc không muốn quan hệ tình dục là điều bình thường. không thích.

Như Peggy Kleinplatz và nhóm của cô ấy viết, “[P] có lẽ phần lớn những gì hiện được chẩn đoán là rối loạn ham muốn tình dục có thể được hiểu rõ nhất là một phản ứng lành mạnh đối với tình dục ảm đạm và đáng thất vọng.”[22](#22_8)

Khi các cặp đôi có ham muốn thấp gặp Kleinplatz, một nhà nghiên cứu và trị liệu tình dục, cô ấy hỏi họ: “Loại quan hệ tình dục nào đáng mong muốn?”

Bạn có nhớ chương 4, “Tình dục thúc đẩy cốt truyện” không? Chính tình dục sẽ đưa bạn hướng tới một mục tiêu lớn hơn, được thúc đẩy bởi nhiều thứ hơn là chỉ chu kỳ phản ứng tình dục. Đó là kiểu quan hệ tình dục mà khách hàng của Kleinplatz mô tả là “đáng mong muốn”. Mọi người không chỉ muốn đạt cực khoái mà còn muốn nhiều hơn nữa.

Và cô ấy giúp họ tìm đường đến nhiều hơn nữa.

Cô dẫn đầu một nhóm các nhà nghiên cứu đã dành nhiều năm nghiên cứu những người tự nhận mình có đời sống tình dục phi thường. Những người này đến từ mọi hoàn cảnh có thể tưởng tượng được, mọi khuynh hướng tình dục và mọi bản dạng giới; một số thì lập dị, một số thì vani, một số chung thủy một vợ một chồng, một số thì không. Họ ở nhiều độ tuổi khác nhau, với tình trạng sức khỏe và cơ thể khác nhau. Điều họ chia sẻ là khả năng truyền cảm hứng để tiếp cận cảm giác kết nối và niềm vui thông qua tình dục. Kết quả nghiên cứu được mô tả trong Magnificent Sex, đồng tác giả bởi Peggy Kleinplatz và Dana Ménard. Họ báo cáo rằng những người có “Trải nghiệm tình dục tối ưu” này mô tả nó bằng tám thành phần chính sau:

* Có mặt, tập trung và thể hiện.Đây là trải nghiệm của việc sống chậm lại, buông bỏ những phiền nhiễu và ức chế, đồng thời chú ý đến những gì đang xảy ra ngay bây giờ, loại trừ mọi thứ khác.
* Kết nối, liên kết, sáp nhập, đồng bộ.Nhiều người tham gia mô tả cảm giác hòa hợp với bạn tình là điều cần thiết cho tình dục phi thường.
* Sự thân mật tình dục và khiêu dâm sâu sắc.Không chỉ trong quan hệ tình dục, mà trong toàn bộ mối quan hệ, những người này cảm thấy sự tôn trọng lẫn nhau sâu sắc, sự chấp nhận và quan tâm thực sự cũng như sự tin tưởng sâu sắc và sâu sắc với đối tác của họ.
* Giao tiếp phi thường, nâng cao sự đồng cảm.Những người yêu nhau phi thường nhất thiết phải là những người giao tiếp phi thường, điều đó có nghĩa là họ có khả năng đồng cảm phi thường, hòa nhập với thế giới nội tâm của đối phương.
* Tính xác thực, chân thật, không bị ngăn cấm, minh bạch.Tình dục đặc biệt liên quan đến sự trần trụi về mặt cảm xúc và sự thể hiện không biết xấu hổ về khoái cảm và ham muốn tình dục, điều này thường đòi hỏi phải trải qua quá trình từ chối các kịch bản tình dục và “những điều nên làm” mà chúng ta đã được nuôi dạy.
* Siêu việt, hạnh phúc, hòa bình, biến đổi, chữa lành.Đúng vậy, tình dục đặc biệt có thể bao gồm cảm giác như bạn đang hòa mình vào vũ trụ và kết nối với thần thánh theo cách có thể thay đổi bạn, chữa lành vết thương cho bạn và thực sự khiến cuộc sống cũng như mối quan hệ của bạn trở nên tốt đẹp hơn. Khi cuộc sống hàng ngày của chúng ta đòi hỏi phải thiết lập nhiều ranh giới, đời sống tình dục của chúng ta sẽ thay đổi khi chúng ta sẵn sàng và có thể xóa bỏ ranh giới của mình với một đối tác đáng tin cậy.
* Khám phá, chấp nhận rủi ro giữa các cá nhân, vui vẻ.Điều này rất giống với “các yếu tố giải trí” ở ​​chương 3 – bối cảnh vui chơi, điều tra tò mò, khám phá, thử nghiệm, sáng tạo và tiếng cười.
* Dễ bị tổn thương và đầu hàng.Tình dục đặc biệt còn được đặc trưng bởi sự tin tưởng sâu sắc, không có gì cản trở đối tác, nơi con người đích thực của bạn được người khác đón nhận như một món quà trân quý.

Trải nghiệm của những người tham gia này cho chúng ta thấy rằng tình dục tuyệt vời không phải là việc bạn làm gì với bạn tình, cũng không phải bộ phận cơ thể nào đi đâu, tần suất như thế nào hoặc trong bao lâu, mà là cách bạn chia sẻ cảm giác trong bối cảnh của sự tin tưởng và kết nối sâu sắc. Nghe có vẻ đáng kinh ngạc phải không? Nhưng nghiên cứu này không nhằm mục đích đặt ra một tiêu chuẩn cao không tưởng cho những người còn lại trong chúng ta đạt tới, mà là nhận ra sự khác biệt giữa tình dục tuyệt vời thực sự là như thế nào và hầu hết chúng ta mong đợi tình dục tuyệt vời sẽ như thế nào.

Ví dụ, bạn có nhận thấy điều gì còn thiếu trong danh sách đó không?

Còn ham muốn thì sao?

Hóa ra, ham muốn không phải là một phần quan trọng của tình dục phi thường. Nó không được đa số người tham gia đề cập đến và hiếm khi được nhấn mạnh như một khía cạnh cần thiết của tình dục tuyệt vời. “Sắc dục, ham muốn, sự hấp dẫn, sự hấp dẫn” cùng lắm chỉ là một thành phần nhỏ của tình dục tối ưu. Ngay cả ở những người có quan hệ tình dục đặc biệt, ham muốn được đáp ứng là điều bình thường.

Và họ không đơn độc. Tình dục “tối ưu” rất giống với “tình dục tốt” được những người sống sót sau bạo lực tình dục trẻ em mô tả, bao gồm những phẩm chất mà các nhà nghiên cứu xác định là “giao tiếp”, “cởi mở, dễ bị tổn thương”, “hiện diện trong thời điểm này” và là một người “năng động, tích cực”. người tham gia quyết đoán.”[23](#23_8)Trong một nghiên cứu khác yêu cầu 20 phụ nữ mô tả “tình dục tốt”, chỉ có ba người tham gia đề cập đến việc “có tâm trạng” hoặc “muốn” là dấu hiệu đặc trưng của tình dục “hạnh phúc và vui vẻ”.[24](#24_8)Phổ biến hơn trong câu chuyện của những người phụ nữ này về tình dục tốt đẹp, hạnh phúc là sự thoải mái và tự nhiên, niềm vui cơ bản và trên hết là sự kết nối cảm xúc.

Nhưng tình dục tuyệt vời còn đi xa hơn và sâu sắc hơn. Như Kleinplatz và Ménard đã nói, “Tình dục tuyệt vời đòi hỏi phải phát triển vượt ra ngoài những khuôn mẫu thông thường mà hầu hết mọi người đều học được khi còn trẻ. Đời sống tình dục thất vọng có thể thay đổi. Mục tiêu ở đây không chỉ đơn thuần là loại bỏ cảm giác tội lỗi, xấu hổ và ức chế về tình dục. Đúng hơn là vứt bỏ toàn bộ gói đầy tham vọng về tình dục theo từng con số.”[25](#25_8)Những người có quan hệ tình dục tuyệt vời không chỉ xuất hiện và đặt cơ thể của họ lên giường—ví dụ: quan hệ tình dục tốt. Họ cố tình nuôi dưỡng một bối cảnh “vừa đủ an toàn” để dám thực hiện những bước nhảy vọt về niềm tin mà họ mang vào những nơi hoang dã trong tâm hồn mình. Đó là tình dục tuyệt vời. Và ham muốn bất ngờ hầu như không liên quan gì đến nó. Khi những người có quan hệ tình dục tuyệt vời muốn quan hệ tình dục, họ không chỉ muốn quan hệ tình dục mà chúng ta thấy trên các phương tiện truyền thông chính thống hoặc phim khiêu dâm. Họ muốn hiểu rõ hơn về bản thân và đối tác của mình, đồng thời họ muốn được nhìn thấy và biết đến một cách đầy đủ hơn, được cảm nhận sâu sắc hơn, được ôm chặt hơn. Đây là điều mà tôi gọi là “ham muốn lớn lao”.

Như Gottman và các đồng nghiệp của ông đã phát hiện, những cặp đôi duy trì mối liên hệ tình dục bền chặt trong thời gian dài sẽ ưu tiên quan hệ tình dục—nhưng. Cũng là điều bình thường khi có những lúc tình dục bị loại khỏi danh sách ưu tiên. Khi bạn có một đứa con mới, khi bạn đang chăm sóc cha mẹ sắp chết, khi cả hai bạn đều ngập đầu trong công việc, đôi khi thực sự không có thời gian và sức lực để dừng lại và hướng về nhau với ý định khiêu dâm. Bạn có thể cho phép điều đó trở thành sự thật, biết rằng đó là một giai đoạn của cuộc đời mà hai bạn sẽ cùng nhau trải qua và sẽ tìm được đường quay lại với nhau ở phía bên kia.

Và thật đáng để cân nhắc xem mỗi người sẽ tìm thấy gì ở đó, phía bên kia của thời kỳ khô hạn chung của các bạn. Đó là sự vui chơi, kết nối, khám phá hay hòa bình? Hay nó giống một công việc vặt, một nghĩa vụ hoặc một công việc cực nhọc? Nếu bạn sợ hãi ý tưởng xuất hiện và đặt cơ thể mình lên giường thì việc thiếu ham muốn không phải là vấn đề. Thiếu niềm vui là vấn đề.

Ham muốn tình dục có thể là muốn những thú vui thường ngày của cơ thể và vui chơi. Tuy nhiên, đôi khi, đó là muốn một cái gì đó nhiều hơn nữa. Chính xác thì “nhiều hơn” là gì thay đổi tùy theo từng người và thay đổi trong suốt tuổi thọ của chúng ta, nhưng những người có quan hệ tình dục tuyệt vời mô tả tình dục mang lại cho họ nhiều hơn là niềm vui. Nó điều chỉnh họ với đối tác của họ ở mức độ sinh lý sâu sắc. Nó bộc lộ những mong muốn của chính họ với chính họ và thách thức họ tiết lộ những mong muốn đó với đối tác. Nó đưa họ đi sâu hơn vào tư cách con người của chính họ, thậm chí vào thần tính của chính họ, và đưa họ đi sâu hơn vào thế giới nội tâm của đối phương.

Hãy tự hỏi: Loại tình dục nào đáng mong muốn? Và bạn sẽ đi bao xa để tạo ra điều đó trong cuộc sống của mình?

## chia sẻ khu vườn của bạn

Giống như phụ nữ thường được dạy phải tin tưởng vào những thông điệp văn hóa về cơ thể của họ hơn là cảm giác bên trong của họ về những gì lành mạnh, chúng ta thường tin tưởng vào ý kiến ​​và ý tưởng của bạn đời về khả năng tình dục của mình hơn là tin tưởng vào chính mình. Đặc biệt nếu giới tính của đối tác của chúng ta phù hợp hơn với câu chuyện tiêu chuẩn về cách hoạt động của tình dục “được cho là” thì chúng ta sẵn sàng tin rằng mình đã tan vỡ.

Nhưng bây giờ bạn đã biết rõ hơn và bạn biết cách tận dụng tối đa mọi phong cách mong muốn. Ôm ấp mong muốn đáp ứng. Ngưỡng mộ nó. Nó yêu cầu đối tác của bạn giúp bạn tạo ra những lý do chính đáng để bạn được kích thích.

Những cặp đôi duy trì mối quan hệ tình dục bền chặt trong nhiều thập kỷ có hai điểm chung: Họ là những người bạn ưu tiên tình dục. Hãy nói rõ rằng trong mối quan hệ của bạn, đôi khi tình dục không phải là ưu tiên hàng đầu là điều bình thường và trong một số mối quan hệ, nó không bao giờ là ưu tiên hàng đầu.

Nhưng khi bối cảnh phù hợp, bạn mong muốn được chào đón ai đó vào khu vườn của mình. Khi bạn làm vậy, hãy nhớ rằng họ đã quen làm việc trong khu vườn của riêng họ và khu vườn của họ khác với khu vườn của bạn. Cơ thể của họ, hệ thống phanh và máy gia tốc của họ, những hạt giống mà gia đình và nền văn hóa của họ đã gieo trồng, cách họ được dạy chăm sóc khu vườn, có thể giống với cơ thể của bạn hoặc có thể hoàn toàn khác. Nếu bạn và đối phương khác nhau, hãy nhớ rằng cả hai đều không tốt hơn hay tệ hơn - ngay cả khi một trong hai người tuân thủ các tiêu chuẩn văn hóa hơn. Một người nông dân trồng khoai tây sẽ hoàn toàn sai lầm khi cho rằng hoa hồng của bạn nên mọc dưới lòng đất. Những gì có tác dụng với lô hội sẽ không có tác dụng với cà chua.

Tôi hy vọng rằng bất cứ ai bạn thích và tôn trọng đủ để mời vào khu vườn của bạn cũng sẽ thích và tôn trọng bạn. Giống như bạn muốn giúp khu vườn của họ phát triển mạnh, họ cũng nên muốn giúp khu vườn của bạn phát triển mạnh. Họ chỉ có thể không biết làm thế nào để làm điều đó.

Vì vậy, bạn phải dạy cho đối tác của mình về mong muốn được đáp ứng. Bạn không hề hư hỏng, bạn là một cây cà chua trong một thế giới mong đợi bạn là một cây lô hội. Nếu bạn phát triển nhờ nhiều nước hơn, hãy nói với đối tác của bạn và cùng nhau ăn mừng điều đó. Nói cho nhau biết bối cảnh nào sẽ kích hoạt bộ tăng tốc của bạn và bối cảnh nào khiến bạn bị phanh. Nói về lần quan hệ tình dục quyến rũ nhất mà bạn đã từng có với nhau và những gì bạn có thể làm để khiến điều đó xảy ra lần nữa.

Những điều tốt đẹp sẽ xảy ra khi bạn tạo không gian trong mối quan hệ của mình cho những mong muốn được đáp lại. Khi Olivia và Patrick thay đổi phong cách ham muốn của họ bằng cách để Patrick, với phong cách ham muốn nhạy cảm với bối cảnh của anh ấy, làm người khởi xướng, anh ấy phải tìm ra những điều thú vị nào sẽ thúc đẩy anh ấy từ nhàn rỗi trở nên hứng thú. Olivia kiên nhẫn cho phép Patrick không gian và thời gian để khám phá ham muốn của anh, và cô được đền đáp bằng trải nghiệm khiêu dâm mãnh liệt mà phong cách tự phát của cô hiếm khi cho phép.

Bản thân mức độ chấp nhận lẫn nhau và tự chấp nhận này là một đặc điểm cụ thể và quan trọng của bối cảnh tích cực nhất về tình dục. Nó không chỉ đòi hỏi nhận thức được cách thức hoạt động của giới tính của mỗi người, mà còn phải chấp nhận và chào đón những giới tính đó như chính bản thân họ. Vấn đề không phải là hoạt động tình dục của bạn như thế nào; đó là cách bạn cảm nhận về khả năng tình dục của mình. Đối tác của bạn cảm thấy thế nào về họ. Và cả hai bạn cảm thấy thế nào về nhau.

Đúng đó là bối cảnh tích cực về tình dục. Và đó chính là nội dung của chương 9.

Nhưng trước khi đến đó, chúng ta cần nói về cực khoái.

## tl;dr

* Một số người có kiểu ham muốn tự phát - họ muốn quan hệ tình dục một cách bất ngờ. Một số có phong cách ham muốn đáp ứng - họ chỉ muốn quan hệ tình dục khi điều gì đó khá thú vị đang xảy ra. Phần còn lại, khoảng một nửa số phụ nữ, trải qua sự kết hợp nào đó của cả hai, tùy thuộc vào ngữ cảnh.
* Nếu đối tác có mức độ ham muốn tình dục khác nhau thì đối tác có ham muốn tình dục cao hơn không có mức ham muốn “đúng” và đối tác có ham muốn thấp hơn không có mức ham muốn “sai” và ngược lại. Mọi người đều khác nhau.
* Nếu ham muốn tự phát biến mất, đó là do bối cảnh đã thay đổi chứ không phải do ai đó “tan vỡ”. Để mang lại ham muốn tự phát, hãy thay đổi bối cảnh.
* Điều quan trọng nhất cần biết về ham muốn là nó không phải là điều quan trọng. Niềm vui là điều quan trọng. Nếu bạn tạo ra một bối cảnh cho phép bộ não của bạn hiểu thế giới là một nơi an toàn, vui vẻ, gợi cảm, thú vị, thì bạn sẽ tạo ra được tình dục đáng mong muốn.

# phần 4

thuốc lắc cho mọi người

# tám

cực khoái

VUI LÒNG LÀ THƯỚC ĐO LƯỜNG

Khán giả là nghệ thuật lo lắng về cơ thể và chức năng tình dục của bạn trong khi quan hệ tình dục, và Merritt là một học viên bậc thầy. Thay vì chú ý đến những điều dễ chịu, căng thẳng đang diễn ra trong cơ thể, đầu cô lại tràn ngập những suy nghĩ lo lắng về việc bộ ngực của cô đang chuyển động như thế nào hay cô đã không đạt được cực khoái trong lần quan hệ gần đây nhất hay việc cô không thể tập trung. về niềm vui có nghĩa là về cô ấy như một người tình dục. Cô lo lắng về giới tính mình đang có, thay vì thích giới tính mình đang có. Và lo lắng là đối nghịch của vui thú. Lo lắng đã phanh gấp.

Và khi phanh lại, cực khoái không xảy ra.

Đó là lý do tại sao cô có thể dễ dàng đếm được số lần đạt cực khoái mà cô đã có với Carol trong hai thập kỷ họ bên nhau.

Và đó cũng là lý do tại sao cô ấy quyết định rằng cực khoái là cách hoàn hảo để thực hành niềm vui - và sự tin tưởng vào bản thân mà niềm vui đó đòi hỏi - mà cô ấy muốn xây dựng trong cuộc đời mình.

“Được rồi, hãy nói cho tôi biết làm thế nào,” cô ấy nói với tôi. “Làm cách nào để đạt cực khoái?”

“À, bạn không tạo ra cực khoái. Bạn cho phép điều đó,” tôi nói.

Cô ấy gật đầu—rồi lắc đầu. “Tôi không biết điều đó có nghĩa là gì.”

Tôi khuyên cô ấy nên đọc Become Orgasmic của Julia Heiman và Joseph LoPiccolo. Mặc dù nó được viết dành cho những phụ nữ chưa bao giờ đạt cực khoái nhưng nó thực sự là hướng dẫn tinh túy cho tất cả những phụ nữ đang gặp khó khăn với nó. Merritt lấy cuốn sách, đọc nó và làm một số bài tập… và sau đó cô ấy đã làm được một điều đáng chú ý khác. Cuối cùng, cô quyết định không cố gắng đạt cực khoái với Carol.

“Đối với tôi, quan hệ tình dục cho đến khi đạt cực khoái cũng giống như chạy cho đến khi giảm cân. Nó chỉ không hoạt động theo cách đó, và nó thậm chí không phải là vấn đề. Vì thế tôi sẽ ngừng cố gắng.”

Mỗi tuần một lần, cô và Carol trao nhau những nụ hôn, mát xa và quan hệ tình dục bằng miệng. Họ chỉ chơi, và họ chú ý đến cảm giác của trận đấu, và họ không hề hướng tới mục tiêu.

Và đoán xem điều gì đã xảy ra.

Chuẩn rồi.

Chương này nói về cực khoái, toàn bộ trải nghiệm cực khoái dành cho phụ nữ và những rào cản ngăn cách giữa phụ nữ và khoái cảm ngây ngất. Cơ chế phanh nhạy cảm của Merritt khiến cho cực khoái - đặc biệt là cực khoái với người khác - trở nên khó nắm bắt. Cô ấy đã sử dụng khoa học mà tôi mô tả trong chương này để tắt đi và tìm đường đến trải nghiệm cực khoái sâu sắc hơn những gì cô ấy nghĩ mình sẽ từng trải qua.

Cách đây vài năm, tôi đã ủng hộ một người bạn khi cô ấy bắt đầu mối quan hệ tình dục đầu tiên, chưa bao giờ thủ dâm nhiều trong đời, chứ đừng nói đến việc đạt cực khoái. Thỉnh thoảng cô ấy hỏi tôi nhiều câu hỏi, và một trong số đó là, “Làm sao tôi biết khi nào tôi đã đạt cực khoái?”

Tôi nói với cô ấy rằng cảm giác cực khoái ở mỗi người là khác nhau và cảm giác cực khoái có thể khác nhau tùy thuộc vào phương thức kích thích, việc bạn có bạn tình đi cùng hay không, thậm chí có thể là bạn đang ở đâu trong chu kỳ kinh nguyệt—bất kỳ yếu tố nào. Đôi khi bạn cảm thấy nhịp đập của cơ xung quanh âm đạo, đôi khi thì không. Điều chính mà hầu hết phụ nữ mô tả hầu hết là cảm giác “thành thục”, cảm giác rằng bạn đã vượt qua một ngưỡng và điều gì đó đã hoàn thành. Thường có đỉnh điểm căng thẳng khi cơ bắp của bạn căng cứng và tim bạn đập thình thịch. Tôi nói với cô ấy rằng cực khoái cũng giống như nghệ thuật. Bạn biết nó khi bạn nhìn thấy nó. Nó có thể không phải là điều bạn mong đợi, nhưng nó sẽ khác với mọi thứ khác.

Cô ấy gật đầu háo hức và nói, "Tôi nghĩ tôi đã có cái đó!"

Và rồi một ngày nọ, cô ấy bước đến gần tôi, cười toe toét và nói: “Đó không phải là điều tôi mong đợi, nhưng bạn đã đúng. Nó không thể nhầm lẫn được.”

Sự đa dạng và biến đổi lớn này khiến cho cực khoái gần như không thể xác định được - mặc dù các nhà khoa học đã dành hàng ngàn từ để giải thích về nó. Nhưng khi bạn lược bỏ nó xuống những điều cơ bản nhất, đây là những gì bạn nhận được: Cực khoái là sự giải phóng căng thẳng tình dục một cách đột ngột, không chủ ý.[1](#1_16)

Hãy chú ý xem định nghĩa đó còn thiếu bao nhiêu: bộ phận sinh dục, sự co cơ, hành vi tình dục, khoái cảm hoặc thực sự là bất cứ điều gì xác định cảm giác đó như thế nào hoặc nó xảy ra như thế nào. Cực khoái khác nhau—từ người này sang người khác và từ bối cảnh này sang bối cảnh khác. Chúng xảy ra khi bạn đang làm tình - và đôi khi không xảy ra. Chúng xảy ra khi bạn đang thủ dâm—và đôi khi không xảy ra. Chúng có thể xảy ra do kích thích âm vật, kích thích âm đạo, kích thích đùi, kích thích hậu môn, kích thích vú, kích thích dái tai hoặc kích thích tinh thần mà không có tiếp xúc cơ thể nào cả — hoặc không trong bất kỳ quá trình nào trong số này. Chúng có thể xảy ra khi bạn đang ngủ, khi bạn đang tập thể dục hoặc khi bạn đang ở trong nhiều tình huống hoàn toàn phi tình dục khác. Chúng có thể thú vị, buồn tẻ, tâm linh, khó chịu, ngây ngất, vui vẻ hoặc bực bội. Đôi khi chúng thật tuyệt vời. Đôi khi họ không như vậy. Đôi khi bạn muốn chúng. Đôi khi bạn không.

Trong chương này, chúng ta đang thực hiện nhiệm vụ khám phá toàn bộ khung cảnh của trải nghiệm cực khoái, để có thể tìm đường đến khu vườn bí mật ở trung tâm của nó. Để bắt đầu, tôi sẽ cho bạn biết cực khoái không phải là gì: Nó không phải là một phản ứng sinh dục, “niềm vui” hay thứ bậc. Tôi sẽ trải thảm đỏ các số liệu thống kê và một đám đông cổ vũ những câu chuyện của phụ nữ để bình thường hóa trải nghiệm (hoặc thiếu) trải nghiệm cực khoái của bạn. Sau đó, tôi sẽ mô tả những gì cần thiết để vượt qua khó khăn khi đạt cực khoái, cho dù đó là học cách đạt được cực khoái đầu tiên hay học cách đạt cực khoái trong các bối cảnh khác nhau. Và tôi sẽ cho bạn biết cách tìm thấy bên trong mình loại cực khoái khiến các ngôi sao nổ tung thành cầu vồng.

Tôi muốn chứng minh cho bạn thấy rằng bất kể cực khoái của bạn như thế nào (hoặc không) là bình thường, và tôi muốn trao quyền cho bạn để bạn có được những cơn cực khoái sâu sắc và mãnh liệt nhất mà bạn có thể đạt được, những cực khoái khiến vũ trụ đảo lộn từ trong ra ngoài. Tôi tin rằng tất cả mọi người đều có thể làm được điều đó, nhưng chỉ khi bạn buông bỏ tất cả những thứ không thể đạt được cực khoái.

Phải làm gì nếu bạn thấy mình đang xem

Con người, không giống như tất cả các loài khác, có thể kiểm soát bộ não của mình, thay vì bộ não kiểm soát chúng. Chúng ta có thể nhận thấy những gì chúng ta đang suy nghĩ hoặc cảm nhận và chúng ta có thể làm điều gì đó về điều đó. Đó là chìa khóa để quản lý bất kỳ hình thức lo lắng nào về hiệu suất, bao gồm cả việc quan sát: Chú ý đến điều bạn đang chú ý và sau đó chuyển sự chú ý của bạn sang điều bạn muốn chú ý.

Điều này nói thì dễ hơn làm lúc đầu, nhưng khi thực hành thì việc thực hiện sẽ trở nên dễ dàng hơn nói. Đây là cách thực hiện:

Giả sử bạn đang xếp hàng ở cửa hàng tạp hóa hoặc đang ngồi trên xe buýt. Hãy để bản thân chú ý đến hơi thở của bạn. TRONG. Tạm ngừng. Ngoài. Tạm ngừng. TRONG. Tạm ngừng. Ngoài. Tạm ngừng. Hai hơi thở, cứ như vậy. Hãy chú ý và mỉm cười. Chú ý năm đến mười lần một ngày.

Và trên hết, hãy chú ý khi sự chú ý của bạn lang thang trong hai hơi thở đó - điều đó sẽ xảy ra, đó là điều bình thường. Khi bạn nhận thấy tâm trí mình đang lang thang, hãy mỉm cười với những suy nghĩ khác đó, để chúng trôi qua và nhẹ nhàng đưa sự chú ý của bạn trở lại nơi bạn muốn. Kỹ năng đó phải không? Đó là chánh niệm. Nhận thấy khi sự chú ý của bạn rời xa sự vật mà bạn đang cố gắng chú ý là kỹ năng sẽ giúp bạn ngừng quan sát, bởi vì bạn sẽ học cách chú ý đến người quan sát và chuyển hướng sự chú ý của bạn đến các cảm giác trong cơ thể.

## không phù hợp—bây giờ có cực khoái!

Điều đầu tiên cực khoái không phải là “phản ứng sinh dục”.

Trong chương 2, tôi đã mô tả nghiên cứu của Masters và Johnson đo lường sinh lý của chu kỳ đáp ứng tình dục. Có một số dấu hiệu nhất định mà nghiên cứu sử dụng để đánh dấu thời điểm cực khoái xảy ra, đặc biệt là các cơn co thắt của cơ sàn chậu ở lối vào âm đạo.

Vâng, nó không đơn giản như vậy.

Hãy nhớ đến sự không phù hợp ở chương 6 – hoạt động của bộ phận sinh dục của bạn không nhất thiết phải phù hợp với những gì bạn đang trải qua? Có bằng chứng cho thấy điều này cũng đúng đối với cực khoái - ít nhất là ở những phụ nữ có thể đạt cực khoái trong phòng thí nghiệm khi phản ứng sinh dục của họ đang được đo.

Ví dụ: trong một nghiên cứu, những người tham gia nghiên cứu được yêu cầu thủ dâm để đạt cực khoái trong phòng thí nghiệm và sau đó “xếp loại” cực khoái của họ theo thang điểm từ 1 (“yếu hoặc kém”) đến 5 (“mạnh nhất hoặc xuất sắc”).[2](#2_16)Kết quả? Không có mối liên hệ nào giữa mức độ cực khoái mà phụ nữ đạt được và phản ứng sinh dục theo truyền thống được coi là “dấu hiệu” của cực khoái, chẳng hạn như số lần co thắt của cơ sàn chậu.

Những cơn co thắt nhịp nhàng, không tự nguyện đó có lẽ là dấu hiệu sinh lý phổ biến nhất của cực khoái - nhưng ngay cả điều đó cũng không thể luôn luôn dựa vào. Trong một nghiên cứu, hai trong số 11 phụ nữ không có biểu hiện co thắt cơ âm đạo khi đạt cực khoái.[3](#3_16)Và trong một nghiên cứu khác, một số phụ nữ có biểu hiện co cơ mà không đạt cực khoái.[4](#4_16)

Nói cách khác, các dấu hiệu sinh lý cơ quan sinh dục về cực khoái không phải lúc nào cũng dự đoán được trải nghiệm chủ quan của phụ nữ về cực khoái. Điều này hoàn toàn hợp lý nếu bạn nhận ra rằng cực khoái—giống như khoái cảm—không phải về những gì xảy ra ở bộ phận sinh dục của bạn, mà là về những gì xảy ra trong não bạn.[5](#5_16)

## không có hai cái giống nhau

Điều này đưa chúng ta đến điều thứ hai mà cực khoái không phải là: “đỉnh cao của khoái cảm”.

Cực khoái rất giống như bị cù. Đôi khi điều đó có thể rất vui, đôi khi lại gây khó chịu và đôi khi nó gần như chẳng là gì cả. Niềm vui là nhận thức về một cảm giác và nhận thức phụ thuộc vào bối cảnh. Điều đó đúng đối với cực khoái cũng như đối với cảm giác nhột nhột. Nhưng chưa có ai hỏi tôi: “Tại sao nhiều lúc tôi cảm thấy vui vẻ và dễ chịu khi được bạn tình cù lét, còn những lần khác thì thực sự không như vậy?” Tất cả chúng ta đều biết bằng trực giác rằng nhận thức về cảm giác nhột nhột phụ thuộc vào ngữ cảnh. Có thời gian và địa điểm để cù lét.

Tuy nhiên, mọi người vẫn luôn hỏi tôi: "Tại sao đôi khi tôi đạt cực khoái nhưng đôi khi lại không như vậy?" Như thể chúng ta tin rằng cực khoái có phần khác với những cảm giác khác, rằng chúng phải có cảm giác theo một cách nhất định, bất kể bối cảnh.

Mọi cực khoái đều là sự giải phóng đột ngột căng thẳng tình dục. Cảm giác phát hành đó phụ thuộc vào ngữ cảnh. Đó là lý do tại sao một số cơn cực khoái mang lại cảm giác tuyệt vời còn những cơn cực khoái khác thì… thực sự, thực sự thì không. Một số ví dụ:

* Một người phụ nữ đỏ mặt nói với tôi rằng cô ấy đã đạt cực khoái trong giờ tập thể dục. Cô quá xấu hổ để có thể cảm nhận được bất kỳ khoái cảm nào, và cô bối rối vì cả cảm giác cực khoái lẫn cảm giác thiếu khoái cảm.[6](#6_14)
* Một người bạn bị trầm cảm nặng cho biết cô ấy có thể đạt cực khoái nhưng cô ấy không cảm thấy khoái cảm với chúng. Tôi nói với cô ấy rằng điều đó là bình thường, niềm vui đó đến từ bối cảnh, và bối cảnh của cô ấy xám xịt và bằng phẳng. Bình thường đối với một người bị trầm cảm.
* Một sinh viên đại học ngày càng xanh xao hơn trong bài giảng dành cho khách mời của tôi về tấn công tình dục. Tôi đã từng đề cập rằng đôi khi phụ nữ đạt cực khoái khi bị cưỡng hiếp và về cơ bản đó chỉ là một phản xạ, không có nghĩa là khoái cảm hay đồng ý. Sau đó cô ấy đến gặp tôi và nói rằng tôi đã thay đổi cuộc đời cô ấy chỉ bằng câu nói đó.[7](#7_16)
* Một người phụ nữ thỉnh thoảng đạt cực khoái trong giấc ngủ và thức dậy trong trạng thái cực khoái, đôi khi từ một giấc mơ, đôi khi không, nhưng luôn bối rối trước sự ấm áp và nhịp đập không nhất thiết phải đi kèm với bất kỳ sự thích thú cụ thể nào.[số 8](#8_16)

Cực khoái khác nhau vì bối cảnh của những cực khoái đó khác nhau. Phẩm chất của cực khoái không phải là chức năng của bản thân cực khoái mà là của bối cảnh mà nó xảy ra.

## tất cả các phần giống nhau…

Điều thứ ba cực khoái không phải là: thứ bậc. Tất cả các loại cực khoái đều khác nhau và không có loại cực khoái nào “đúng” hay loại “tốt hơn”. Thậm chí khó có thể nói rằng có nhiều loại cực khoái khác nhau - bởi vì chúng đều được tạo thành từ những phần cơ bản giống nhau (giải phóng căng thẳng tình dục đột ngột) được tổ chức theo những cách khác nhau.

Thay vì nghĩ về “các loại” cực khoái, chúng ta có thể nghĩ về những cách khác nhau để đạt cực khoái. Đây là một ví dụ nhỏ về những cơn cực khoái cực kỳ thú vị mà phụ nữ đã mô tả cho tôi:

* Cực khoái từ sự kích thích âm vật.
* Cực khoái do kích thích âm đạo.
* Cực khoái chỉ nhờ kích thích ngực.
* Cực khoái vì bị mút ngón chân.
* Cực khoái khi bạn tình của cô dùng một ngón tay thâm nhập vào hậu môn (được bôi trơn tốt) của cô, đồng thời kẹp tóc cô vào giường. Cô chỉ rõ, cảm giác gợi tình nhất là lòng bàn tay ấm áp của anh đặt nhẹ nhàng lên mông cô.
* Cực khoái khi bạn tình của cô ấy từ từ và nhẹ nhàng vuốt ve những đầu ngón tay hướng lên dọc theo môi âm hộ bên ngoài của cô ấy… lần nữa… lần nữa… và lần nữa. Cô ấy nói, “Món khai vị ban đầu đã trở thành món chính.”
* Đạt cực khoái mà không có bất kỳ kích thích bộ phận sinh dục nào, trong khi cô ấy đang quan hệ tình dục bằng miệng với bạn tình. Cô hòa mình vào sự hưng phấn của anh đến mức khi anh đến, cô cũng vậy.

Đây có phải là cực khoái âm vật, cực khoái âm đạo, cực khoái ngực, cực khoái ngón chân, cực khoái má mông, cực khoái môi âm hộ và cực khoái miệng?

Không. Bất chấp những nỗ lực không ngừng của các tạp chí dành cho phụ nữ và thậm chí cả các nhà nghiên cứu trong việc xác định và dán nhãn các loại cực khoái khác nhau mà chúng ta có thể có—cực khoái điểm G, cực khoái hỗn hợp, cực khoái tử cung, âm hộ, và tất cả những thứ còn lại[9](#9_16)-Có thể chỉ có một. (Giống như The Highlander.) Chỉ có sự giải phóng đột ngột căng thẳng tình dục, được tạo ra theo những cách khác nhau. Về mặt giải phẫu, sinh lý, thậm chí về mặt tiến hóa, sẽ không có nhiều ý nghĩa khi nói về các loại cực khoái dựa trên bộ phận cơ thể nào được kích thích.[10](#10_16)

Đúng là cực khoái được tạo ra thông qua kích thích âm vật thường có cảm giác khác với cực khoái được tạo ra thông qua kích thích âm đạo. Nhưng cũng đúng là cảm giác cực khoái được kích thích bằng âm đạo khác nhau và cảm giác cực khoái khi kích thích âm vật cũng khác nhau. Cực khoái với bạn tình có thể có cảm giác khác với cực khoái khi không có bạn tình và cực khoái với một bạn tình cụ thể có thể khác với cực khoái với một bạn tình khác và cực khoái với một bạn tình có thể có cảm giác khác với lần gặp gỡ tình dục này với lần gặp gỡ tình dục khác. Nếu chúng ta phân loại cực khoái theo cảm giác của họ, chúng ta sẽ cần một danh mục mới cho mỗi lần đạt cực khoái mà phụ nữ đạt được.

Giống như tất cả các âm hộ đều bình thường và khỏe mạnh như hiện tại, tất cả các cực khoái đều bình thường và khỏe mạnh, bất kể loại kích thích nào tạo ra chúng hoặc cảm giác của chúng như thế nào. Giá trị của cực khoái không đến từ việc nó xuất hiện như thế nào hay liệu nó có đáp ứng được một số tiêu chí tùy tiện mà đến từ việc bạn có thích và muốn nó hay không.

Nó nói đến điều này: Niềm vui là thước đo. Niềm vui là thước đo mức độ cực khoái của bạn - không phải loại kích thích nào đã tạo ra nó, không phải mất bao lâu để đạt được cực khoái, không phải nó kéo dài bao lâu hay cơ sàn chậu của bạn co bóp mạnh đến mức nào. Thước đo duy nhất về cực khoái của bạn là mức độ bạn tận hưởng nó.

Cực khoái không phải là vấn đề của Laurie. Sau khi bắt đầu, cô ấy nhận thấy cực khoái khá đáng tin cậy. Không, vấn đề của Laurie là sự căng thẳng trong cuộc sống đã tạo nên một bức tường đá ngăn cách cô với bất kỳ hình thức khoái cảm tình dục nào. Cô và Johnny đang học cách phá bỏ bức tường đó bằng cách thay đổi bối cảnh… nhưng lại làm theo “Can You Feel the Love Tonight?” thành công, Johnny trở nên tự mãn. Anh ấy đã vận may. Anh bắt đầu hỏi, ép và đuổi theo, điều đó khiến Laurie ngày càng cảm thấy áp lực, và chẳng bao lâu sau, cô bắt đầu bực bội vì anh đã hỏi, đặc biệt là vì anh biết - anh biết - rằng khi cô cảm thấy áp lực, sự hứng thú của cô bốc hơi. Cứ như thể anh ta đang cố gắng phá hỏng nó vậy.

Một cách hoàn toàn bình thường và rất hấp dẫn để Laurie nghĩ về tình huống này là nói: “Hãy nhìn xem, cuộc sống của tôi đã không còn như ý muốn nữa, do đó ham muốn tình dục của tôi cũng không còn nữa. Như chỉ thị. Không có tình dục đối với tôi.” Rất nhiều phụ nữ nghĩ điều tương tự mỗi ngày và hài lòng khi đợi cho đến khi cuộc sống của họ được cải thiện trước khi cố gắng đưa đời sống tình dục của mình trở lại bình thường. Đó là vấn đề ưu tiên. Và trên thực tế, lý do chính khiến Laurie tiếp tục cố gắng ham muốn tình dục nhiều hơn không phải vì cô thực sự muốn quan hệ tình dục mà là Johnny muốn cô muốn điều đó.

Trong cơn thất vọng, cô đuổi anh ra khỏi nhà cả ngày, gửi anh cùng Trevor đến thư viện để cô có thể có được ngôi nhà sang trọng cho riêng mình, để giặt giũ, hoàn thành công việc và có lẽ, nếu cô thực sự muốn. may quá, ngủ một giấc đi.

Và một khi họ đã đi rồi… cô nhớ họ.

Thông thường, khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong ngày của cô là thời gian tắm cho con trai cô—không phải là một công việc mệt mỏi hay rắc rối, cô thích té nước và chơi với nó. Và bây giờ cô thấy mình đang mong chờ sự trở lại của họ, bởi vì… đến giờ tắm rồi!

Và rồi cô ấy so sánh cảm giác của mình về niềm vui gợi cảm với cảm giác về niềm vui làm mẹ. Cô nghĩ: “Tôi không hề ích kỷ khi tận hưởng niềm vui ở bên con mình—việc tận hưởng điều đó khiến tôi trở thành một bậc cha mẹ tốt hơn! Vậy tại sao tôi có thể cho phép mình có được niềm vui đó, nhưng tôi không thể cho phép mình tận hưởng những loại niềm vui khác?”

Có cái gì đó đã nhấp vào. Cô ấy có đủ mọi hiểu biết sâu sắc về việc được dạy rằng làm mẹ là điều tuyệt vời nhất khi làm phụ nữ nhưng quan hệ tình dục là không ổn, rằng niềm vui được ăn ngon đã bị ngăn cản bởi cảm giác tội lỗi về cơ thể của cô ấy… rất nhiều thứ. Nhưng cuối cùng, có điều gì đó đã xảy ra, và cô ấy buông ra một đống đồ. Cô bắt đầu tự hỏi liệu tình dục có thể mang lại niềm vui cho cô hay không, thay vì thứ gì đó “dành cho Johnny”.

Laurie nhớ Johnny đã nói, "Có lẽ vấn đề là cảm giác như thế nào chứ không phải về việc chúng ta đang ở đâu hay chúng ta đang làm gì." Có lẽ cô ấy có thể thử điều đó, thử chú ý xem cảm giác đó như thế nào, bất kể chuyện gì đang xảy ra.

## Dù thế nào thì âm đạo của bạn cũng ổn

Tôi được hỏi rất nhiều về cực khoái khi giao hợp dương vật-âm đạo, vì vậy chúng ta hãy dành một chút thời gian cho vấn đề đó. Như chúng ta đã thấy ở chương 1, âm vật là trạm trung tâm lớn cho cảm giác khiêu dâm. Sự chiếm ưu thế của âm vật trong việc đạt cực khoái ở phụ nữ giải thích tại sao 80–90% phụ nữ thủ dâm thường làm như vậy mà không hoặc ít thâm nhập vào âm đạo, kể cả khi họ sử dụng máy rung.[11](#11_16)

Nhưng bạn biết đấy, có một câu nói xưa: “Vấn đề không phải là kích thước của con thuyền mà là sự chuyển động của đại dương”.

Sự khôn ngoan mà điều này muốn truyền tải là không phải kích thước của dương vật thâm nhập vào âm đạo mà chính sự kích thích hợp tác giữa các đối tác (hoặc có thể là kỹ năng của người này hay người kia trong số các “thủy thủ”) mới tạo ra khoái cảm và cực khoái cho phụ nữ. trong quá trình giao hợp.

Thực tế là, vấn đề không phải là kích thước của con thuyền và cũng không phải là chuyển động của đại dương. Phụ nữ chỉ khác nhau. Bất chấp những gì bạn đã học được từ phim ảnh, tiểu thuyết lãng mạn hoặc phim khiêu dâm, trên thực tế, chưa đến một phần ba phụ nữ chắc chắn đạt cực khoái khi chỉ giao hợp qua âm đạo, trong khi hai phần ba còn lại trở lên đôi khi, hiếm khi hoặc không bao giờ đạt cực khoái chỉ khi giao hợp một mình. .[12](#12_15)

Tuy nhiên, phụ nữ luôn hỏi tôi: “Tại sao tôi không thể đạt cực khoái khi giao hợp?” Lý do họ không thể rất có thể cũng giống như lý do mà hầu hết phụ nữ không thể: Giao hợp không phải là cách hiệu quả để kích thích âm vật và kích thích âm vật là cách phổ biến nhất để đạt cực khoái. Trên thực tế, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng một lý do khiến phụ nữ khác nhau về mức độ đạt cực khoái khi giao hợp là khoảng cách giữa âm vật và niệu đạo.[13](#13_15)Về cơ bản, đây là vấn đề về kỹ thuật giải phẫu.

Vì vậy, câu hỏi đặt ra không phải là tại sao một số phụ nữ không đạt cực khoái khi thâm nhập vào âm đạo mà là tại sao một số phụ nữ lại như vậy? Có một số giả thuyết, nhưng có lẽ hai giả thuyết tốt nhất là: (a) kích thích qua thành trước của âm đạo của miếng bọt biển niệu đạo (tương đồng với nữ giới của tuyến tiền liệt và nguồn gốc được giả thuyết ban đầu của “điểm G”); hoặc (b) các hành tiền đình, kéo dài xuống miệng âm đạo từ đầu âm vật. Nhưng cuối cùng, câu trả lời là: Mọi người đều khác nhau.[14](#14_15)Mọi người khác nhau về cách bố trí bộ phận sinh dục và độ nhạy cảm của mô. Tôi đoán là cả hai giả thuyết này đều có giá trị, nhưng bạn có thể tưởng tượng việc có được nguồn tài trợ để thực hiện nghiên cứu về cực khoái của phụ nữ khó khăn như thế nào, vì vậy có thể phải mất một thời gian nữa chúng ta mới biết chắc chắn.

Bây giờ, nếu cực khoái thâm nhập tương đối hiếm gặp, tại sao phụ nữ lại hỏi về nó thường xuyên như vậy? Tại sao nó thường được coi là “cách đúng đắn để đạt cực khoái”?

Và câu trả lời tất nhiên là “Ồ, chế độ phụ hệ”. Đàn ông lại mặc định nữa. Trong nhiều thế kỷ, các bác sĩ và nhà khoa học nam - Freud thường được coi là thủ phạm chính ở đây, và đúng như vậy - đã khẳng định rằng cực khoái do kích thích âm đạo là loại cực khoái đúng đắn, tốt, bình thường và cực khoái âm vật là “chưa trưởng thành”.

Nhưng đó là mặc định của đàn ông theo một cách khác với cách nó hoạt động với sự hưng phấn và ham muốn. Văn hóa coi ham muốn tự phát là loại ham muốn “được mong đợi” bởi vì đó là cách đàn ông trải nghiệm ham muốn (mặc dù tất nhiên không phải tất cả họ đều làm như vậy), và văn hóa coi việc kích thích phù hợp là loại kích thích được mong đợi bởi vì đó là cách đàn ông trải nghiệm kích thích (mặc dù, một lần nữa, không phải tất cả đều như vậy)… nhưng nếu kiểu cực khoái được mong đợi của phụ nữ là bất cứ điều gì đàn ông trải qua, thì đó phải là cực khoái do kích thích âm vật, vì về mặt giải phẫu, âm vật là điểm tương đồng của dương vật. Nói rằng phụ nữ nên đạt cực khoái khi thâm nhập vào âm đạo về mặt giải phẫu cũng tương đương với việc nói rằng đàn ông nên đạt cực khoái khi được kích thích tuyến tiền liệt hoặc tầng sinh môn. Chắc chắn nhiều người đàn ông có thể đạt cực khoái từ kiểu kích thích đó, nhưng chúng tôi không đánh giá họ nếu họ không đạt được và họ thường không thắc mắc liệu họ có bị hỏng hay không nếu không.

Vì vậy, rõ ràng, theo huyền thoại văn hóa, phụ nữ cũng giống như đàn ông - với sự hưng phấn đồng thời và ham muốn tự phát - cho đến khi chúng ta thực sự bắt đầu giao hợp, và sau đó chúng ta phải hoạt động theo cách riêng của phụ nữ, đạt cực khoái từ một hành vi cũng xảy ra khiến đàn ông rời đi rất đáng tin cậy. Niềm vui của đàn ông là niềm vui mặc định.

Camilla, với chất tăng tốc tình dục tương đối thiếu nhạy cảm của mình, luôn chậm đạt cực khoái và không mấy hứng thú với việc đạt được nhiều khoái cảm hơn. Hầu hết thời gian họ phải làm rất nhiều việc và không đủ bổ ích để bận tâm. Cô ấy rất hiếm khi thủ dâm trong đời, và vì tò mò hơn là vì ham muốn. Và cô thường không mấy hứng thú với việc đạt cực khoái khi quan hệ tình dục với Henry.

Henry, một quý ông lịch thiệp, đã gặp khó khăn với việc này.

“Nếu bạn không đạt cực khoái, làm sao tôi có thể nói rằng tôi đã làm bạn hài lòng?” anh ấy sẽ hỏi.

“Bạn có thể nói vì tôi nói rằng tôi hài lòng! Nếu tôi ăn ít pizza hơn bạn và nói rằng tôi no, bạn có nghi ngờ tôi không? Nếu tôi uống hai ly rượu và cảm thấy say như mong muốn, tôi có nên cố gắng tăng cường khả năng chịu đựng của mình không? Nếu tôi đọc một cuốn tiểu thuyết nhưng không cảm thấy bắt buộc phải đọc phần tiếp theo thì điều đó có gì sai không?

“Tất nhiên là không,” là câu trả lời cho cả ba câu hỏi.

“Vậy tại sao,” Camilla nói, “bạn có cần tôi trải nghiệm một số phản xạ sinh lý để cảm thấy như tôi đã có một khoảng thời gian tuyệt vời không?”

“Bởi vì phản xạ đó là cách tôi biết bạn đã hài lòng!”

Đó là một trong những bất đồng trong đó quan điểm của mỗi người quá rõ ràng đối với mỗi người nhưng lại quá xa lạ với người khác đến nỗi họ thậm chí không biết bắt đầu từ đâu. Giải pháp của họ là cách giải quyết vấn đề cho tôi thấy họ sẽ ở bên nhau trong nhiều thập kỷ. Theo đúng nghĩa đen, họ đã đổi chỗ cho nhau - họ đổi chỗ ngồi - và tiếp nhận quan điểm của người khác. Camilla tranh luận cho Henry, và anh tranh luận cho cô ấy.

Camilla nói, “Nếu bạn không đạt cực khoái thì tôi không thể chắc chắn rằng bạn thực sự thích và muốn cuộc ân ái mà chúng ta đã có”.

Henry nói: “Nếu tôi không đạt cực khoái, điều đó có nghĩa là tôi đã ăn nhiều bánh pizza như tôi muốn, điều đó thật tuyệt và bây giờ tôi đã sẵn sàng”.

Và sau đó anh ấy nói, "Ồ."

Camilla tiếp tục: “Nhưng pizza không giống như tình dục. Tình dục có một đích đến, một mục tiêu, một 'Điều cuối cùng thực sự cuối cùng' và nếu bạn không có điều đó thì tôi đã làm bạn thất vọng!

Và rồi cô ấy nói, "Ồ."

Henry nói: “Cách duy nhất khiến bạn thất vọng là bạn không thể chấp nhận con người thật của tôi”.

Camilla nói, “Cực khoái của bạn cho tôi biết rằng bạn chấp nhận con người thật của tôi.”

Và cả hai đều nói: “Ồ.”

Và rồi cô rời khỏi ghế của Henry để ngồi cạnh anh, tựa đầu vào vai anh. “Cực khoái của tôi có thực sự có ý nghĩa với bạn đến thế không?” cô ấy hỏi.

Henry trả lời: “Nếu tôi làm cho bạn một chiếc bánh pizza đặc biệt và bạn chỉ ăn một miếng, làm sao tôi có thể không thắc mắc liệu bạn có thích nó không?”

“Hừm. Chúng tôi sẽ phải xem liệu có thể nghĩ ra giải pháp hợp lý hay không”, Camilla nói.

Họ làm vậy, ở chương 9.

## khó đạt cực khoái

Ngay từ rất sớm ở trường cao học, tôi và hai người bạn cùng lớp đã ngồi cùng nhau trước lớp vào một buổi chiều mùa thu, nói về—còn gì nữa?—tình dục. Một trong số họ mới kết hôn nhưng vẫn chưa đạt cực khoái với người chồng mới.

“Tôi có thể tự mình đạt cực khoái, nhưng không hiểu sao khi anh ấy ở bên tôi, tôi không thể đạt được điều đó,” cô nói, lông mày buồn bã và miệng nhếch lên bối rối. “Tôi biết anh ấy cảm thấy bị từ chối và coi đó là chuyện cá nhân, nhưng tôi yêu anh ấy, tôi muốn đạt cực khoái với anh ấy. Tôi chỉ không thể.”

Cô tự trách mình. Chồng cô tự trách mình. Cả hai đều cảm thấy xấu hổ, tan vỡ và lo lắng rằng họ sẽ không bao giờ được trải nghiệm tình dục “bình thường”.

Vào thời điểm đó, tôi không biết chuyện gì đang xảy ra, nhưng không lâu sau đó, tôi bắt đầu thực tập lâm sàng, nơi tôi học được rằng những thách thức như vậy vừa phổ biến vừa có thể giải quyết được.

Đau khổ về cực khoái là lý do phổ biến thứ hai khiến mọi người tìm cách điều trị các vấn đề tình dục (sau ham muốn), xảy ra ở khoảng 5 đến 15% phụ nữ.[15](#15_13)Khó có hoặc không đạt cực khoái trong một số bối cảnh nhất định là rất phổ biến. Ví dụ, chỉ 11% phụ nữ đại học cho biết họ đạt cực khoái trong lần đầu tiên họ “chuyện ấy” với bạn tình mới, so với 67% phụ nữ đại học quan hệ tình dục trong bối cảnh mối quan hệ kéo dài hơn sáu tháng.[16](#16_11)Khoảng 12% phụ nữ chưa đạt cực khoái hoặc không chắc chắn liệu họ đã đạt cực khoái ở tuổi 28 hay chưa.[17](#17_11)Và có lẽ có một số phụ nữ không bao giờ đạt được cực khoái - nghiên cứu chỉ ra khoảng 5–10%.[18](#18_11)Tôi đã gặp một người phụ nữ ở Boston, người nói với tôi rằng cô ấy đạt cực khoái đầu tiên trong đời ở tuổi 70, vì vậy tôi tin rằng bất kỳ ai cũng có thể đạt cực khoái, mặc dù đối với một số người, điều đó thực sự chỉ cần bối cảnh phù hợp để biến điều đó thành hiện thực.

Ở một khía cạnh nào đó, cực khoái giống như việc đi xe đạp—nó đến với một số người một cách tự nhiên hơn những người khác và nếu bạn không có đủ động lực để tiếp tục cố gắng cho đến khi tìm ra được điều đó thì bạn sẽ không bao giờ học được. Và rất hiếm người thực sự cần học cách đi xe đạp.

Hầu hết các vấn đề về cực khoái là do bị kích thích quá nhiều vào hệ thống phanh—quá nhiều lo lắng, quá nhiều căng thẳng, lo lắng, xấu hổ hoặc trầm cảm, bao gồm căng thẳng, lo âu, xấu hổ hoặc trầm cảm về cực khoái.[19](#19_11)Nếu bạn đủ hứng thú và muốn đạt cực khoái, rất có thể bạn sẽ làm được, nếu có sự kích thích phù hợp và bối cảnh cho phép bạn tắt cảm giác đó. Và nếu bây giờ bạn có thể đạt cực khoái trong một bối cảnh lý tưởng, thì rất có thể bạn có thể đạt cực khoái trong một bối cảnh tích cực mới và khác biệt — chẳng hạn như với đối tác của mình.

Chưa bao giờ đạt cực khoái… theo như cô ấy biết

Học sinh cười khi tôi thêm “theo như cô ấy biết”, nhưng nhiều lần tôi đã nói về việc thủ dâm để đạt cực khoái thời thơ ấu giống như thế nào—ép chân bạn quanh cột xích đu hoặc đung đưa âm hộ của bạn với một con thú nhồi bông, cũng như chạm vào bộ phận sinh dục của bạn bằng tay hoặc ấn xương chậu của bạn vào nệm — và mọi người đã nói, “Ồ! Vậy ra đó là điều tôi đang làm!” Ký ức về cực khoái thời thơ ấu thường giống cực khoái khi ngủ hoặc cực khoái khi tập thể dục; chúng không đặc biệt gợi tình. Bạn không có những tưởng tượng tình dục để thúc đẩy máy gia tốc của mình, nhưng bạn cũng không có sự xấu hổ về văn hóa trong một thập kỷ trở lên để phanh lại.

Từ phổ biến nhất mà phụ nữ dùng để mô tả cuộc đấu tranh đạt cực khoái của họ là “thất vọng”.[20](#20_9)

Vậy sự thất vọng diễn ra như thế nào?

Hãy tưởng tượng một màn hình nhỏ, giống như trọng tài, ngồi cạnh One Ring đầy cảm xúc trong não bạn.[21](#21_9)Cô ấy có hai công việc, người giám sát này:

1. Cô ấy quan sát để đảm bảo rằng thế giới đang hành xử theo những kỳ vọng của cô ấy (những kỳ vọng được đặt ra bởi tất cả những trải nghiệm trước đây của cô ấy với thế giới).
2. Cô chỉ đạo cuộc điều tra khi có bất kỳ sự khác biệt nào giữa thế giới và mong đợi của cô.

Khi thế giới đáp ứng được mong đợi của cô ấy, người giám sát cảm thấy hài lòng. Không có gì thiếu sót. Nhưng đôi khi có một khoảng cách giữa thế giới và những kỳ vọng - một số điều mơ hồ cần được giải quyết, một số điều mới lạ cần được khám phá để xem nó phù hợp ở đâu trong trật tự dự kiến ​​của mọi thứ, hoặc một số kích thích rất hấp dẫn cần được tiếp cận và đạt được.[22](#22_9)Khi điều này xảy ra, cô ấy sẽ chuyển sang chế độ lệnh. Cô ấy biến việc giảm bớt sự khác biệt thành mục đích sống của mình. Toàn bộ thế giới của cô ấy được tạo thành từ ba điều sau:

* Mục tiêu thu hẹp khoảng cách - có thể có nghĩa là giải quyết sự mơ hồ, khám phá điều mới, tiếp cận sự khuyến khích hoặc đơn giản là hoàn thành nhiệm vụ.
* Nỗ lực bạn đang đầu tư để theo đuổi mục tiêu đó—sự chú ý, nguồn lực và thời gian bạn dành cho nó.
* Sự tiến bộ bạn đang đạt được đối với mục tiêu đó.

Vì vậy, màn hình nhỏ sẽ theo dõi mức độ tiến bộ của bạn so với mức độ nỗ lực mà bạn đã đầu tư. Cô ấy đánh giá tỷ lệ nỗ lực trên sự tiến bộ của bạn và cô ấy có ý kiến ​​​​mạnh mẽ về tỷ lệ đó. Ý kiến ​​này được gọi là “tốc độ tiêu chí”.[23](#23_9)Và đây là nơi nó thực sự thú vị.

Khi người giám sát cảm thấy bạn đang tiến bộ tốt - khi bạn đạt hoặc vượt tốc độ tiêu chuẩn - cô ấy hài lòng, có động lực, háo hức. Nhưng khi người giám sát cảm thấy rằng bạn chưa đạt đủ tiến bộ, cô ấy sẽ trở nên thất vọng và nhắc bạn tăng cường nỗ lực để tiến gần hơn đến mục tiêu của mình. Nếu bạn vẫn chưa đạt đủ tiến bộ để làm hài lòng người giám sát nhỏ, cô ấy sẽ bắt đầu tức giận… và sau đó nổi giận! Và cuối cùng, nếu bạn tiếp tục thất bại, đến một lúc nào đó, người giám sát nhỏ sẽ bỏ cuộc và đẩy bạn từ vách đá cảm xúc xuống “hố tuyệt vọng”, khi người giám sát tin chắc rằng mục tiêu là không thể đạt được. Bạn bỏ cuộc trong nỗi cô đơn vô vọng.

Khi bạn liên tục “không đạt được cực khoái”, người giám sát nhỏ của bạn sẽ trở nên thất vọng, sau đó tức giận và cuối cùng là tuyệt vọng.

Khi tôi dạy về chiếc màn hình nhỏ, mắt học sinh của tôi mở to và há hốc mồm. Người theo dõi nhỏ là một phần quan trọng trong sức khỏe tình dục của bạn, nhưng cô ấy xuất hiện trong hầu hết mọi lĩnh vực của cuộc sống. Nếu bạn cảm thấy hồi hộp khi giành chiến thắng trong một cuộc đua hoặc một trò chơi, thì đó là chiếc màn hình nhỏ của bạn đã đáp ứng được tiêu chí về tốc độ—tỷ lệ nỗ lực để đạt được tiến bộ đã đạt hoặc vượt quá! Nếu bạn từng trải qua cơn thịnh nộ trên đường, đó là vận tốc tiêu chí về khoảng thời gian nên đi trong chuyến đi này của màn hình nhỏ của bạn sẽ không được đáp ứng—tỷ lệ nỗ lực để đạt được tiến bộ quá lớn! Nếu bạn đã từng gục ngã trong vô vọng khi đối mặt với thất bại, đó chính là người giám sát nhỏ bé của bạn đang đánh giá lại mục tiêu là không thể đạt được, không thể kiểm soát được. Người giám sát nhỏ và ý kiến ​​của cô ấy về việc mọi việc phải nỗ lực như thế nào là nền tảng của hàng loạt cảm giác thất vọng và hài lòng, đặc biệt là cực khoái trong số đó.

## những người giám sát nhỏ thiếu kiên nhẫn

Nền văn hóa của chúng ta hoàn toàn dạy chúng ta phải có những người giám sát nhỏ thiếu kiên nhẫn, với vận tốc tiêu chí được đặt ở mức nhỏ nhất có thể, điều đó có nghĩa là nhiều người trong chúng ta dễ thất vọng, tức giận và cuối cùng là tuyệt vọng khi không thể dễ dàng đạt được mục tiêu của mình—bao gồm cả cực khoái. Nếu bạn cảm thấy lẽ ra mình phải đạt cực khoái nhưng lại không, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy thất vọng… và liệu sự thất vọng đó có giúp phanh nhả ra dễ dàng hơn không?

Hoàn toàn ngược lại.

Người giám sát nhỏ là một gremlin trớ trêu.

Không giống như One Ring và hệ thống phanh và chân ga, chúng tôi có thể tạo ra sự thay đổi có chủ ý trong màn hình nhỏ. Trên thực tế, con người có thể là loài duy nhất có thể cố tình làm điều gì đó trước sự thất vọng này, và tôi cá rằng nếu bạn suy nghĩ chín chắn về nó trong một phút thì bạn có thể tìm ra cách để làm điều đó. Có ba mục tiêu thay đổi tiềm năng, phải không?[24](#24_9)

* Đây có phải là mục tiêu phù hợp với tôi không?
* Tôi có đang nỗ lực đúng mức và đủ số lượng không?
* Tôi có kỳ vọng thực tế về mục tiêu này cần nỗ lực đến mức nào không?

Giả sử mục tiêu là đạt cực khoái trong mười phút hoặc cực khoái khi giao hợp qua đường âm đạo. Nếu cực khoái không xảy ra nhanh chóng hoặc do loại kích thích đó - điều không xảy ra với hầu hết phụ nữ - thì người theo dõi của bạn sẽ bắt đầu cảm thấy khó chịu.

Và sự thất vọng có thúc đẩy quá trình tăng tốc của bạn… hay nó khiến bạn phanh gấp?

Vâng. Phanh.

Cách tiếp cận trọng tâm đối với những khó khăn khi đạt cực khoái là thay đổi mục tiêu bằng cách biến khoái cảm thành mục tiêu chứ không phải cực khoái. Khi bạn bắt đầu cảm thấy thất vọng, hãy nhớ rằng người giám sát nhỏ của bạn có cảm giác như bạn không đạt được mục tiêu đạt cực khoái. Đó là lúc để nhắc nhở bản thân rằng bạn đã đạt được mục tiêu miễn là bạn đang tận hưởng niềm vui.

Cực khoái không phải là mục tiêu. Niềm vui là mục tiêu.

Đối với những phụ nữ đôi khi (hoặc luôn luôn) vật lộn với cực khoái, tôi đã đưa vào các hướng dẫn từng bước để thực hành kỹ năng chú ý đến khoái cảm và buông bỏ mục tiêu, bao gồm cả các cách để điều chỉnh kỹ năng để đạt cực khoái với bạn tình. (xem phụ lục 1).

Máy rung

Ít nhất một nửa số phụ nữ ở Hoa Kỳ đã sử dụng máy rung và những phụ nữ này có nhiều khả năng đạt được hưng phấn, ham muốn và cực khoái tốt hơn.[25](#25_9)80 đến 90% phụ nữ cho biết họ không gặp phải tác dụng phụ nào và trong số những người đã báo cáo các tác dụng phụ như tê hoặc kích ứng, gần như tất cả họ đều cho biết tình trạng này kéo dài chưa đầy một ngày.

Một nghiên cứu nhỏ về phụ nữ sử dụng máy rung như một phần của liệu pháp tình dục cho thấy phụ nữ có rất nhiều phản ứng khác nhau với máy rung và có nhiều cảm xúc khác nhau về trải nghiệm này.[26](#26_7)Sự phản kháng ban đầu (“Tôi có thể đạt cực khoái mà không cần sử dụng 'công cụ'") và lo ngại về việc liệu việc sử dụng máy rung có làm gián đoạn kết nối tình dục với bạn tình hay không ("Tôi có đang lừa dối anh ấy bằng nó không?") thường dẫn đến sự phản đối cảm giác tự do và khám phá. Mặc dù có rất nhiều sự đa dạng, ngay cả trong mẫu chỉ có 17 phụ nữ, nhưng trải nghiệm tổng thể là một loại khoái cảm mới và mở ra quan điểm của họ về ý tưởng tự chủ về tình dục.

Bạn sẽ nhận ra sự lo lắng rằng nó không “tự nhiên” như nền tảng đạo đức “thánh thiện” mà tôi đã mô tả ở chương 5. Ý tưởng cho rằng có một cách thuần túy, tốt, tự nhiên để đạt cực khoái và một cách sai lầm, xấu, không tự nhiên để đạt được cực khoái. đạt cực khoái là một tập hợp văn hóa về trải nghiệm được định hình bởi ba thông điệp đó—Đạo đức, Y tế và Truyền thông—từ chương 5.

Mối lo ngại mà mọi người thường mang đến cho tôi về máy rung là họ sẽ “nghiện” chúng, nhưng điều đó không xảy ra. Đây là những gì sẽ xảy ra: Cực khoái với máy rung xảy ra tương đối nhanh đối với nhiều phụ nữ vì máy rung mang lại cường độ kích thích cao như vậy. Và một số phụ nữ cảm thấy rất thoải mái với việc họ đạt cực khoái nhanh như thế nào với máy rung, điều này khiến họ quên mất mất bao lâu mà không có máy rung. Và khi họ cảm thấy thất vọng vì thời gian đó kéo dài bao lâu, thì sự thất vọng đó lại khiến thời gian còn lâu hơn nữa. Nhưng đến thời điểm này của chương, có lẽ bạn đã biết câu trả lời cho vấn đề này: thất vọng = người giám sát nhỏ thiếu kiên nhẫn. Vì vậy, hãy thay đổi mục tiêu, thay đổi nỗ lực, thay đổi vận tốc tiêu chí. Niềm vui chứ không phải cực khoái mới là mục tiêu. Nếu mất năm phút thì đó là năm phút vui vẻ. Hoan hô! Nếu mất ba mươi phút thì đó là ba mươi phút vui vẻ! Cũng hoan hô!

## cực khoái ngây ngất: bạn là một đàn!

Cực khoái chắc chắn có thể xảy ra trong những bối cảnh không lý tưởng hoặc thậm chí bất lợi - nhưng kiểu cực khoái làm tan chảy não, cong ngón chân, biến ngôi sao thành cầu vồng chỉ xảy ra trong một bối cảnh cực kỳ tốt.

Và chính xác thì bối cảnh đó là gì?

Câu trả lời cho câu hỏi đó cũng giống như câu trả lời cho câu hỏi này: Tại sao đi tất lại giúp bạn dễ đạt cực khoái hơn?

Một số sinh viên hỏi tôi điều này khi tôi đang ăn trưa và trò chuyện với họ. Brittany, Tiffany và tôi đang nói chuyện về khoa học tình dục như thường lệ.

"Huh?" Tôi nói qua miệng đầy salad.

“Tôi đọc về nó trên mạng. Tất giúp bạn đạt cực khoái dễ dàng hơn”, Brittany nói.

"Ồ! Ờ, đọc trên mạng thì chắc là đúng rồi,” tôi nói đùa.

“Không, tôi cũng đọc nó!” Tiffany nói. “Tôi nghĩ đó là sự thật. Tôi sẽ tìm nó và gửi cho bạn liên kết.

Cô ấy đã làm vậy, và đó là sự thật… đại loại vậy. Hóa ra việc mang tất giúp những người tham gia nghiên cứu dễ dàng đạt cực khoái hơn khi thủ dâm trong máy chụp ảnh não.

Bạn phải tự hỏi tại sao. Có phải tất cả những người tham gia nghiên cứu hình ảnh tình dục não đều là những người bí mật tôn sùng bàn chân? Nó có liên quan gì đến việc chuyển hướng lưu lượng máu không?

Không có gì quá phức tạp. Gert Holstege, nhà nghiên cứu dẫn đầu cuộc nghiên cứu, cho biết những người tham gia nghiên cứu “không thoải mái vì họ bị lạnh chân”.[27](#27_7)

Mang tất vào, chân ấm hơn và đạt cực khoái dễ dàng hơn. Ngay cả trong bối cảnh bình thường của phòng thí nghiệm nghiên cứu, một sự thay đổi nhỏ như vậy cũng có thể tạo ra sự khác biệt.

Và kiểu chuyển đổi đó là chìa khóa để chuyển từ cực khoái tuyệt vời sang cực khoái giành được giải thưởng. Đây là khoa học cho bạn biết làm thế nào.

Tất cả các trạng thái bên trong của bạn—sự thoải mái về thể chất, đói, khát, buồn ngủ, cô đơn, thất vọng, v.v.—tương tác sâu sắc trong Vòng Một cảm xúc của não bạn và chúng ảnh hưởng lẫn nhau trong một quá trình gọi là “tích hợp”.[28](#28_5)Khi một trạng thái—như bàn chân lạnh—can thiệp vào trạng thái khác—như hưng phấn tình dục—đó là “sự tích hợp trừ đi”.

Và khi một quốc gia tích cực củng cố quốc gia khác, đó là “sự tích hợp phụ gia”. Đó là những gì Laurie và Johnny đã trải qua khi họ cố gắng không quan hệ tình dục và Johnny cũng nói với cô lý do anh thích làm tình với cô. Việc tìm kiếm sự gần gũi trong cơ chế gắn bó của họ trộn lẫn với động lực tình dục của họ, và cả hai đều được tăng cường.

Sự tích hợp cộng thêm có thể là một lợi ích tuyệt đối trong trải nghiệm tình dục của bạn… và đôi khi sự tích hợp bổ sung cũng có thể lôi kéo bạn vào những động lực không lành mạnh. Xu hướng cảm thấy “bị thúc đẩy” đạt cực khoái của Olivia khi cô ấy căng thẳng là một ví dụ. Sự căng thẳng làm tăng thêm động lực tình dục của cô ấy một cách không lành mạnh. Và những người phụ nữ trong nghiên cứu của John Gottman, những người trải qua tình dục mãnh liệt sau khi bị bạn tình bạo hành về thể xác, đang trải qua sự tích hợp phụ gia: Mối đe dọa đối với sự gắn bó của họ khiến việc gắn kết với bạn tình trở nên quan trọng. Tình dục là một hành vi gắn bó quan trọng đối với con người trưởng thành, vì vậy hai trạng thái – lo lắng chia ly cộng với kích thích tình dục – củng cố lẫn nhau, tạo ra trải nghiệm tình dục mãnh liệt nhưng cuối cùng không an toàn và không lành mạnh.

Bạn có thể hình dung tác động của sự tích hợp nếu bạn nghĩ bộ não của mình như một đàn chim.

Bạn có biết đàn chiên hoạt động như thế nào không? Không có người lãnh đạo, không có cá nhân nào điều khiển nhóm và nói: “Này mọi người, hãy bay theo hướng này!” Thay vào đó, mỗi con chim đều tuân theo một bộ quy tắc riêng, chẳng hạn như “Tránh kẻ săn mồi, bay về phía cực từ và cũng ở cạnh hàng xóm của bạn”. Khi tất cả các loài chim đều tuân theo những quy tắc này, việc bầy đàn sẽ xuất hiện mà không cần ai phải chịu trách nhiệm.

Nếu bạn coi bộ não của mình như một đàn chim, thì mỗi “con chim” là một động lực hoặc hệ thống động lực khuyến khích khác nhau - căng thẳng, sự gắn bó và thuộc về xã hội, thèm ăn, tò mò và khám phá, khát nước, ngủ, kế hoạch cho tương lai, hành trang cảm xúc từ quá khứ—tất cả các vai trò và danh tính cạnh tranh của bạn trong cuộc sống đều ở đó trong đàn. Bạn cũng có thể coi máy gia tốc và phanh tình dục của mình như những con chim trong đàn.

Cuối cùng, “bạn” nhận thức được một cách có ý thức mình là một “cái tôi”, một cá nhân khác biệt với những cá nhân khác, là một cái tôi tổng hợp, một hình ảnh ba chiều được xây dựng từ nhiều quá trình động lực và nhận thức, tất cả đều gắn kết với môi trường và với nhau, trong một cuộc giằng co ồn ào, lộn xộn, đa chiều. Là một người có khả năng mong muốn nhiều thứ cùng một lúc – thức ăn, giấc ngủ, tình dục, hơi ấm, được ở một mình, v.v. – bạn là một tập hợp các động lực. Một đàn.

Những điều phức tạp có thể xảy ra trong đàn vì không có con đầu đàn. Nếu một con chim nhận thấy kẻ săn mồi, nó sẽ bay đi (theo quy tắc “tránh kẻ săn mồi”), và sau đó tất cả những con chim xung quanh nó sẽ đi theo, bị kéo như thể bị một lực nam châm hút, không phải do kẻ săn mồi mà vì chúng đang đi theo. quy tắc “ở cạnh hàng xóm của bạn”.

Và nếu bộ não của bạn là một đàn, thì cực khoái là điểm đến mà đàn có thể bay tới—một cực từ—và khoái cảm tình dục chính là đàn. Niềm vui tình dục xuất hiện, giống như hành vi tụ tập, từ sự tương tác của tất cả các loài chim khác nhau này.

Bạn càng có nhiều chim bay tới cực khoái thì bạn càng trải nghiệm được khoái cảm. Nếu một số con chim đang bay tới cực khoái nhưng những con khác đang cố gắng đạt được một số mục tiêu khác - chẳng hạn như bạn đang cố gắng thủ dâm để đạt cực khoái nhưng chân bạn lại lạnh - thì "đàn" tức là não của bạn sẽ không di chuyển đồng thời trong cùng một hướng. Một số loài chim có thể đạt cực khoái, nhưng trải nghiệm sẽ không giống như khi tất cả các loài chim đạt đến cực khoái.

“Tích hợp trừ” xảy ra khi những con chim bay về phía hơi ấm của bàn chân chủ động kéo những con chim lẽ ra sẽ bay tới cực khoái. Hãy mang tất vào, những con chim đó sẽ được giải phóng và có thể tiến tới cực khoái. “Tích hợp phụ gia” xảy ra khi những con chim bay về phía một đối tượng gắn bó (bạn tình của bạn) kéo hàng xóm của chúng bay nhanh hơn và nhiệt tình hơn. Yêu cuồng nhiệt và đàn chiên của bạn có thể đạt cực khoái ngay khi bị thúc giục dù là nhỏ nhất.

Ngôn ngữ kỹ thuật cho điều tôi đang mô tả ở đây là khoái cảm tình dục là một đặc tính nổi bật của một hệ động lực phức tạp. Nhưng tất cả những gì bạn cần nhớ là khoái cảm tình dục đỉnh cao xảy ra khi cả tập thể làm việc cùng nhau, khi tất cả những con chim bay về cùng một hướng, khi tất cả hệ thống động lực của bạn được phối hợp và hòa hợp với môi trường theo cách tạo ra sự hưng phấn. mọi hệ thống đều cùng nhau hướng tới cực khoái. Bật tất cả các bật và tắt tất cả các tắt. Hãy loại bỏ tất cả những kẻ săn mồi và dồn vào các loại động lực khác nhau ở cực nam châm: sự gắn bó, sự tò mò, niềm vui lan tỏa—tất cả những động lực mà cực khoái có thể đáp ứng. Toàn bộ hệ thống càng chuyển động theo cùng một hướng thì cực khoái càng chiếm lấy toàn bộ nhận thức của bạn, với mọi tế bào trên cơ thể bạn đều tập trung vào cùng một điều: khoái cảm. Niềm vui tình dục đỉnh cao đòi hỏi tất cả các bạn.

Những cơn cực khoái thú vị nhất xảy ra khi mọi bộ phận trong bạn đều có mặt và hợp tác để theo đuổi một mục tiêu chung: sự xuất thần.

Nếu bây giờ bạn vẫn chưa nhận ra thì Olivia - vận động viên chạy marathon, người phụ nữ tăng tốc nhạy cảm, mãnh liệt và đầy nghị lực - là một người theo chủ nghĩa hoàn hảo. Vì vậy, đây là những gì cô ấy đã nói khi biết về chiếc màn hình nhỏ:

“Điều đó giải thích… bạn biết đấy, cả cuộc đời tôi.”

Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo đặt ra những mục tiêu không thể thực hiện được - và nếu bằng cách nào đó họ đạt được mục tiêu, họ cho rằng mục tiêu đó hẳn là vô giá trị và họ đặt ra một mục tiêu khác thậm chí còn bất khả thi hơn. Điều này khiến họ luôn rơi vào trạng thái bất mãn.

“Và lúc nào tôi cũng là con sư tử của riêng mình,” Olivia nói. “Và khi bạn thêm vào sự tẩy não về mặt văn hóa, điều đó khiến tôi rơi vào tình trạng mất kiểm soát về tình dục.

“Chúa ơi,” cô nói thêm.

Trải nghiệm của cô khi di chuyển với tốc độ chậm hơn của Patrick cho cô thấy tiềm năng trong việc chậm lại và cho phép bản thân điều chỉnh nhiều hơn với mục tiêu trải nghiệm khoái cảm tình dục - kiểm soát chiếc màn hình nhỏ để nó không kiểm soát cô.

Như một cuộc thử nghiệm vào một buổi chiều thứ Bảy, Olivia đã thử thiền trong khi mát-xa gợi tình cho Patrick. Cô tập giữ tâm trí tĩnh lặng và tập trung vào hiện tại. Bất cứ khi nào một ý nghĩ lạc lối xuất hiện trong đầu cô, cô nhanh chóng thừa nhận nó rồi để nó đi, quay lại chú ý đến cảm giác làn da của bạn tình dưới bàn tay mình. Cô thấy mình trở nên phấn khích và nhận thấy rằng suy nghĩ của cô ngày càng hướng tới cực khoái, khi người giám sát nội bộ nhỏ bé của cô trở nên thiếu kiên nhẫn để đạt được mục tiêu. Nhưng mỗi lần cô cảm thấy bị kéo tới cực khoái, cô lại hít một hơi thật sâu và chậm rãi và quay lại chú ý đến Patrick.

Cô không đạp phanh mà chỉ nhả chân ga.

Sau khi Patrick đạt cực khoái, họ đổi chỗ cho nhau, và Olivia tiếp tục chú ý đến những cảm giác của cơ thể mình. Khi sự hưng phấn tăng lên, cô tiếp tục thở sâu và chậm, không để cơ bụng căng quá mức.

Kết quả là một cơn cực khoái kéo dài vài phút khi cơ thể cô rùng mình và lăn tròn, còn Patrick ở lại với cô, ôm và hôn cô, những ngón tay ấn vào âm hộ cô. Nó kết thúc bằng những giọt nước mắt vui sướng và một kiểu trò chuyện sôi nổi hoàn toàn không giống với bản thân sau khi đạt cực khoái thường thấy của Olivia. Cô cảm thấy cởi mở, nguyên sơ và dịu dàng.

Sau này cô ấy nói với tôi: “Nó giống như đang ở giữa đại dương, trong khi tôi thường lướt sóng trên bờ. Lớn hơn và chậm hơn… và cũng đáng sợ hơn theo một cách nào đó. Tôi đã luôn cởi mở. Tôi đã phải buông bỏ mọi sự kiểm soát. Tôi đã nghĩ mình là một cường quốc khiêu dâm vì tôi có thể đạt cực khoái rất nhiều và vì tôi thường xuyên muốn quan hệ tình dục. Nhưng hóa ra sức mạnh khiêu dâm lớn nhất của tôi chỉ xuất hiện khi tôi ngừng cố gắng đạt cực khoái và chỉ cho phép khoái cảm vẫn còn trong mình ”.

Không phải mọi phụ nữ đều muốn trải qua sự tổn thương triệt để này với khả năng tình dục của mình. Không phải người phụ nữ nào cũng đủ tin tưởng vào bạn đời của mình để cho phép mình buông bỏ một cách triệt để như vậy. Không phải mọi phụ nữ đều có một cuộc sống cho phép có thời gian - nói chung là một giờ đối với hầu hết mọi người - và sự thư giãn cần thiết để đạt được điều đó.

Nhưng trong bối cảnh phù hợp, tôi tin rằng mọi phụ nữ đều có khả năng làm được điều đó và theo tôi, mọi phụ nữ đều xứng đáng có cơ hội để thử nó. Ngay cả khi bạn không trải nghiệm được vài phút ngây ngất trong đại dương, thì đó vẫn là một giờ dành cho bạn!

## làm thế nào để bạn chữa bệnh cho một đàn?

Bộ phim đình đám năm 1968 Barbarella tưởng tượng ra một thế kỷ 41 trong đó mọi người sử dụng “viên chuyển giao hưng phấn” để đạt cực khoái, nhằm tránh khỏi sự lộn xộn và phiền toái khi quan hệ tình dục. Bạn uống thuốc, ngồi cọ vào lòng bàn tay với bạn tình, và trong vòng một phút, cơ thể bạn bắt đầu đập và tóc bạn xoăn lại. Bùm. Xong.

Bạn có thể thấy sự hấp dẫn. Tôi muốn thuốc lắc cũng dễ dàng và tức thời, giống như uống một viên thuốc. Nhiều người trong chúng ta sống cuộc sống thường xuyên căng thẳng, nghi ngờ, nghĩa vụ và nỗ lực. Không phải niềm vui nào cũng có thể xảy ra mà chúng ta không cần phải nỗ lực để đạt được nó sao?

Thứ gần nhất mà chúng ta có thể đạt được trong thế kỷ 21 là máy rung. Máy rung phù hợp cung cấp cường độ kích thích cho máy gia tốc của bạn mà bạn không thể tái tạo bằng bất kỳ kích thích phi cơ học nào. Ngay cả khi phanh của bạn vẫn còn — bạn đang căng thẳng, lo lắng, buồn bã hoặc thất vọng — máy rung thường đủ mạnh để tạo ra cực khoái nhanh hơn nhiều so với kích thích bằng tay.

Máy rung không nhất thiết phải thuyết phục tất cả chim bay về cùng một hướng. Nó cung cấp sự kích thích cường độ cao cho các phần não phản ứng với các kích thích liên quan đến tình dục; nó có thể bật các tiện ích như việc của không ai khác, nhưng nó không tắt các tính năng tắt.

Ý tưởng về khoái cảm như một đặc tính nổi bật của sự tương tác giữa một tập thể ham muốn (hay còn gọi là một đàn) là điều khiến việc chữa trị khoái cảm, hưng phấn, ham muốn và/hoặc cực khoái trở nên khó khăn đến vậy. Một loại thuốc sẽ phải xoay vòng không chỉ bộ tăng tốc và phanh mà còn cả sự căng thẳng, tình yêu, hình ảnh cơ thể, lịch sử chấn thương cũng như sự tin tưởng trong mối quan hệ và những thứ khác được biết là có tác động đến sức khỏe tình dục của phụ nữ. Kéo một con chim đạt cực khoái sẽ không giúp ích gì cho bạn nếu những con chim còn lại đang bận trốn tránh những kẻ săn mồi.

Niềm vui là một đặc tính nổi bật của sự tương tác của nhiều hệ thống - đó là một quá trình, không phải trạng thái, là sự tương tác, không phải một vùng cụ thể của não hoặc cơ thể. Niềm vui là cả đàn. Niềm vui là tất cả các bạn.

## bay về phía cực lạc

Những gì khoa học mang lại cho chúng ta là: Để đạt cực khoái nhiều hơn và tốt hơn, hãy tắt tất cả các thiết bị tắt và bật chậm lại. Hãy cho toàn bộ bộ não của bạn thời gian để bắt đầu chuyến tàu đạt cực khoái.

Nhưng điều mà khoa học không thể cho phép bạn được trải nghiệm khoái cảm ngây ngất. Cuối cùng, đó là chìa khóa cho những cơn cực khoái ngoạn mục. Và chỉ có bạn mới có thể cho bạn điều đó. Khoa học không thể cho bạn biết bạn cảm thấy thế nào khi đạt cực khoái. Khoa học chỉ có thể cho bạn biết rằng cảm giác của bạn về cực khoái sẽ thay đổi cực khoái của bạn. Khoa học có thể cho bạn biết rằng cảm giác xấu hổ, phán xét, thất vọng và sợ hãi về cực khoái sẽ làm giảm trải nghiệm cực khoái của bạn, trong khi sự chấp nhận, chào đón, tự tin và niềm vui sẽ mở rộng trải nghiệm cực khoái của bạn. Khoa học có thể cho bạn biết rằng bộ não của bạn giống như một tập thể của những ham muốn, và tập thể càng hợp tác nhiều thì bạn càng có thể hướng tới trạng thái xuất thần.

Nhưng không một lời khoa học nào khiến bạn ít nhiều được hưởng niềm vui từ làn da, khối óc và trái tim của chính mình. Những cực khoái của bạn thuộc về bạn, và tất cả khoa học trên thế giới không thể khiến bạn thích thú hơn với chúng hay sợ hãi hơn hoặc tò mò hơn về chúng. Khoa học không thể làm được điều đó. Chỉ có bạn mới có thể làm điều đó.

Bạn sinh ra có quyền được hưởng mọi niềm vui mà cơ thể bạn có thể cảm nhận được. Bạn sinh ra có quyền được hưởng khoái cảm theo bất kỳ cách nào mà cơ thể bạn tiếp nhận nó, trong bất kỳ bối cảnh nào có được nó và với bất kỳ số lượng nào bạn muốn. Niềm vui của bạn thuộc về bạn, chia sẻ hay giữ lại tùy bạn chọn, khám phá hay không tùy bạn chọn, ôm ấp hay trốn tránh tùy bạn chọn.

Vì vậy, nếu bạn muốn, bạn sẽ tìm đường đến trạng thái xuất thần như thế nào? Làm thế nào bạn có thể khiến tất cả những con chim cùng bay về một hướng?

Kiên nhẫn, thực hành và bối cảnh tích cực về tình dục.

Bạn đã biết cách tạo ra bối cảnh tích cực về tình dục. Và bạn biết cách xây dựng tính kiên nhẫn—bằng cách rèn luyện người giám sát nhỏ của mình để đảm bảo rằng bạn có đúng mục tiêu, đúng loại và số lượng nỗ lực cũng như tốc độ tiêu chí phù hợp.

Vậy là chúng ta còn lại phần “thực hành”.

Thực hành cái gì?

Thực hành tắt tắt. Đây là cách thực hiện:

Bộ não cho biết những trạng thái này đang kéo các bộ phận trong đàn của bạn ra khỏi trạng thái cực khoái - căng thẳng, lo lắng, quan sát, thường xuyên tự hỏi liệu con bạn có định gõ cửa hay thậm chí chỉ là lạnh chân hoặc khó chịu về thể chất khác - cần phải được xem xét nghiêm túc và được đáp ứng nhu cầu của họ. Họ cần được tôn trọng và đối xử như chú nhím buồn ngủ ở chương 4.

Hãy tử tế và nhẹ nhàng với mỗi người, lắng nghe những gì họ cần để cảm thấy hài lòng và sau đó làm hài lòng họ. Quay lại bảng tính ngữ cảnh của bạn: Điều gì tác động đến phanh của bạn? Hãy xem xét những thứ xung quanh bạn cũng như những suy nghĩ và cảm xúc của chính bạn. Bạn cần bối cảnh nào để tắt những tính năng đó?

Hầu hết những khó khăn mà phụ nữ trải qua đều không liên quan gì đến tình dục và nhiều người trong số họ có những giải pháp đơn giản, thực tế. Căng thẳng kinh niên? Hoàn thành chu trình bằng một tiếng khóc thật lớn, một bước đi nhanh, một tiếng hét ban đầu hoặc sự giải phóng thể chất khác, như được mô tả trong chương 4. Hãy dành cho bản thân 20 đến 60 phút vững chắc để những căng thẳng trong ngày giảm bớt bằng bất kỳ nghi lễ hoặc bài tập nào giúp đỡ. Tắm, đi bộ, tập thể dục, nấu ăn, thiền, yoga, một ly rượu vang, bất cứ điều gì có tác dụng.

Liên tục theo dõi tiếng bước chân trên hành lang? Sắp xếp thời gian khi không có ai ở nhà.

Mệt? Hãy chợp mắt một lát, hoặc thậm chí chỉ nghỉ ngơi trong hai mươi phút. Bị vắt ra bởi sạn trên tấm trải giường? Thay đổi chúng! Chân lạnh? Mang tất vào! Đôi khi nó thực sự là đơn giản.

Những vấn đề khác phức tạp hơn và cần những giải pháp lâu dài hơn, chẳng hạn như những vấn đề tôi đã đề cập trước đó: suy nghĩ tự phê bình hoặc những thách thức khác về hình ảnh cơ thể, sự thiếu tin tưởng vào mối quan hệ của bạn, tiền sử chấn thương, ghê tởm tình dục. Phải mất hàng chục năm trồng trọt và chăm sóc để tạo ra khu vườn như hiện tại. Nó sẽ không thay đổi qua đêm. Hãy cho phép bản thân tiến bộ dần dần và tôn vinh tất cả các bước tăng dần giữa vị trí hiện tại của bạn và vị trí bạn muốn đạt được.

Và thực hành quan trọng nhất trong tất cả các bước thực hành: lòng tốt với bản thân. Thông thường, phụ nữ bị mắc kẹt trong quá trình phát triển giới tính của mình vì họ không thể vượt qua được niềm tin rằng có điều gì đó “không nên” khiến họ bị phanh phui. Không nên tắt đèn để họ bật sáng, họ không nên quá lo lắng về cơ thể của mình. “Nên” là tất cả những gì bạn đang “làm sai”.

Câu đố phổ biến: Niềm tin rằng bạn đang làm điều gì đó sai trái với tình dục có làm tăng tốc… hay phanh lại không?

Vâng.

Vậy khi có thứ gì đó phanh gấp, bạn sẽ làm gì? Bạn coi trọng nó. Hãy nghe nó. Hãy nhẹ nhàng với nó, giống như một con nhím đang buồn ngủ. Ngay cả khi bạn ước điều gì đó như bật đèn không làm phanh xe, thì thực tế là có thể, và điều đó không sao cả. Ước gì điều đó không xảy ra cũng không sao. Nhưng việc tin rằng nó “không nên” chỉ khiến phanh gấp hơn mà thôi. Nhận thức được điều đó sẽ giúp bạn có thêm thời gian để làm điều gì đó - chẳng hạn như quan hệ tình dục với những ngọn nến không thắp trong phòng trong một hoặc hai tuần, sau đó với một ngọn nến thắp nến, rồi hai, rồi ba…

Bạn thấy đấy, tình dục không phụ thuộc vào bối cảnh - tình dục có thể xảy ra ít nhiều ở bất cứ đâu. Niềm vui phụ thuộc vào bối cảnh. Tạo ra một bối cảnh nơi bạn có thể trải nghiệm khoái cảm và khoái cảm tình dục sẽ theo sau nếu có thời gian, luyện tập và các giải pháp thực sự để tắt những điều đó.

Phụ lục 2 đưa ra hướng dẫn để đạt được trạng thái xuất thần. Thử nó! Hãy nhớ rằng: Mỗi thành viên trong đàn đều có những nhu cầu và động lực riêng. Tắt tất cả các tắt và bật tất cả các bật.

Merritt suốt đời đã tin rằng cực khoái được cho là dễ dàng, và việc đấu tranh với nó khiến cô trở nên kỳ dị. Cô tin rằng nó phải mang lại cảm giác nhất định và có tác dụng nhất định. Nhưng cô muốn học cách tin tưởng vào bản thân để có thể mở rộng cánh cửa dẫn đến khoái cảm. Vì vậy, cô ấy đã ngừng so sánh trải nghiệm của mình với những kỳ vọng của mình và chỉ đơn giản cho phép trải nghiệm của mình là như vậy. Cô ấy chỉ tận hưởng cuộc ân ái mà mình đang có thay vì lo lắng về việc liệu đó có phải là cuộc ân ái mà cô ấy “nên” có hay không. Cô ấy đã tạo ra một môi trường chấp nhận, trong đó những phần tâm trí của cô ấy cần phải lo lắng, cần tránh điều gì đó tồi tệ xảy ra, thay vào đó có thể hướng tới điều gì đó tốt đẹp. Nó mất thời gian. Va luyện tập. Và tích cực không phán xét.

Nó có hoạt động không? Đối với cô ấy, nó đã làm được.

Merritt là một nhà văn và cô ấy được nuôi dạy theo tôn giáo, điều này có thể giải thích cho email cô ấy gửi cho tôi vào gần cuối trải nghiệm không-lên-cực-cực-với-Carol của cô ấy. Hoặc nó có thể không. Rất nhiều người bắt đầu nói về Chúa và những trải nghiệm tâm linh khi họ tìm được cách xuất thần. Ngôn ngữ của trải nghiệm trần tục của con người, giải phẫu, sinh lý học, thậm chí cả mối quan hệ dường như không đủ lớn để chứa đựng nó.

Dù sao thì đây là những gì cô ấy đã viết:

Không cơn bão nào có thể lay chuyển sự bình yên sâu thẳm nhất của tôi

Trong khi tôi đang bám vào tảng đá đó.

Vì Tình yêu là chúa tể của trời và đất,

Làm thế nào tôi có thể giữ từ ca hát?

Đó là từ một bài thánh ca có tên “Làm sao tôi có thể ngừng ca hát?” Pete Seeger, Enya và nhiều người khác đã ghi lại nó. Đó là về những gì xảy ra khi bạn tiếp xúc với sự bình yên ở trung tâm và cốt lõi của bản thân, cũng chính là sự bình yên ở trung tâm và cốt lõi của vũ trụ, và nó vang vọng qua bạn, giống như bạn là một chiếc chuông đang rung.

Đó là điều xảy ra khi bạn tắt tất cả những thứ đang tắt và cho phép tất cả những thứ đang bật tập trung vào một mục tiêu chung: niềm vui.

## tl;dr

* Cực khoái xảy ra trong não chứ không phải bộ phận sinh dục của bạn.
* Chưa đến một phần ba phụ nữ chắc chắn đạt được cực khoái chỉ nhờ việc thâm nhập vào âm đạo. Hơn 70 phần trăm còn lại đôi khi, hiếm khi hoặc không bao giờ đạt cực khoái chỉ khi giao hợp. Cách phổ biến nhất để phụ nữ đạt cực khoái là kích thích âm vật. Và tất cả chúng tôi đều bình thường.
* Tất cả các cực khoái đều được tạo ra như nhau. Bất kể kích thích nào tạo ra chúng, chất lượng của cực khoái chỉ có thể được xác định bằng mức độ bạn tận hưởng nó.
* Để đạt cực khoái lớn hơn, tốt hơn, hãy tắt nhiều nút tắt hơn và bật dần dần.

# chín

yêu những gì là sự thật

BỐI CẢNH TÍCH CỰC GIỚI TÍNH TUYỆT VỜI

Laurie và Johnny đã thử mọi thủ đoạn. Nhưng cuối cùng, điều làm nên sự khác biệt là khi Laurie chọn niềm vui – cho chính mình.

Với quyết định bắt đầu chú ý đến cảm giác của mình, Laurie đã tham gia một khóa tu chánh niệm cuối tuần có tên là Đánh thức sự thần thánh của nữ tính. Cô tập yoga và ngủ 9 tiếng mỗi đêm. Cô ăn uống trong chánh niệm. Cô thở một cách chánh niệm. Cô chia sẻ cảm xúc của mình với những người lạ, kết bạn mới và tìm thấy cảm giác mới mẻ rằng cô không đơn độc trong cuộc đấu tranh của mình. Và, hãy để tôi nhấn mạnh điều này, bởi vì Laurie muốn tôi làm vậy: Cô ấy ngủ chín tiếng một đêm.

Cô tập trung trong 21 giờ (thời gian cô không ngủ) để thực sự nhận thấy cảm giác được sống và di chuyển khắp thế giới.

Và cô ấy đã trở lại là một người phụ nữ mới.

Cô tuyên bố: “Tôi không thể là nguồn vui trong cuộc sống của những người tôi yêu thương nếu tôi thậm chí không thể là nguồn vui cho chính mình”. “Và điều tôi muốn hơn bất cứ điều gì là trở thành nguồn vui trong cuộc sống của những người tôi yêu thương.”

“Đợi một chút, Johnny, tôi và tất cả những người yêu mến anh, chúng tôi đã nói điều đó hàng tháng trời rồi,” tôi nói. “Họ đã làm gì với bạn trong buổi rút lui đó?”

Cô ấy nghiêm túc đọc: “Tôi đứng trước Ánh mắt thần thánh của Lakshmi, Nữ thần Tốt lành, và tôi cảm nhận được sức mạnh và vẻ đẹp của chính mình. Sau đó, cô ấy cười toe toét và nói, “Bạn có thể sẽ nói với tôi rằng đó chỉ là một phép ẩn dụ để kích hoạt thứ gì đó này thứ khác trong mesolimbic của tôi, nhưng tôi không quan tâm đến khoa học. Nó đã có tác dụng.”

Chương này nói về khoa học mà Laurie không quan tâm.

Nó có tác dụng đấy.

Ở đây chúng ta đang ở chương cuối cùng. Cho đến nay, chúng ta đã biết rằng theo một số cách quan trọng, phản ứng tình dục của bạn có thể không tuân theo “câu chuyện tiêu chuẩn” về hoạt động tình dục:

* Bạn có thể có phanh nhạy hơn hoặc ít hơn và chân ga nhạy hơn hoặc ít hơn.
* Phản ứng sinh dục của bạn có thể không dự đoán được trải nghiệm chủ quan của bạn khi bị “bật”.
* Ham muốn tình dục của bạn có thể xuất hiện để đáp lại khoái cảm hơn là chờ đợi khoái cảm.

Tất cả những điều này có thể gây ngạc nhiên nếu bạn nằm trong số 10–20 phần trăm phụ nữ có phản ứng tình dục tương tự như “câu chuyện tiêu chuẩn”. (Chúng tôi cũng biết được rằng con người, đặc biệt là phụ nữ, rất khác nhau và thay đổi đáng kể trong suốt cuộc đời của họ.)

Điều đó mang lại cho tôi sự tự tin và niềm vui.

“Niềm tin và niềm vui” là cụm từ tôi đã sử dụng rất nhiều trong nhiều năm, nhưng nó không trở thành trọng tâm công việc của tôi cho đến một học kỳ, một sinh viên giơ tay giữa bài giảng và nói: “Đợi đã , Emily. Bạn có thể vui lòng định nghĩa các thuật ngữ đó? Sự tự tin và niềm vui là gì?”

“Ờ…” tôi nói. “Hãy để tôi quay lại với bạn.”

Và tôi về nhà và suy nghĩ về điều đó suốt một tuần. Tôi đọc rất nhiều khoa học. Tôi đọc lại rất nhiều bài viết trên blog của riêng tôi. Tôi nhìn những con chó của tôi nô đùa trong sân. Và khi tôi đến lớp vào tuần sau, tôi đã nói với học sinh của mình như sau:

Tự tin là biết điều gì là đúng về cơ thể, tâm trí, tình dục và cuộc sống của bạn. Biết rằng bộ phận sinh dục của bạn được cấu tạo từ những bộ phận giống như của những người khác, được sắp xếp theo một cách riêng. Biết về phanh và chân ga. Biết về bối cảnh và về sự khác biệt giữa thích, mong muốn và học hỏi. Biết về sự không phù hợp về kích thích và ham muốn đáp ứng. Biết điều gì thực sự đúng, ngay cả khi đó không phải là điều bạn được dạy “nên” là đúng. Biết điều gì là sự thật, ngay cả khi điều bạn mong muốn là sự thật.

Niềm vui là yêu những gì đúng về cơ thể, tâm trí, tình dục và cuộc sống của bạn. Yêu bộ phận sinh dục, phanh và chân ga của bạn cũng như cách bộ não của bạn phản ứng với bối cảnh. Yêu thích bối cảnh của chính nó. Kích thích tình yêu không phù hợp và mong muốn đáp ứng. Yêu những gì đúng, ngay cả khi đó không phải là những gì bạn được dạy “nên” là đúng. Yêu những gì chân thật, ngay cả khi nó không phải là điều bạn mong muốn.

Tôi đã nói tất cả những điều này với lớp của mình, và sinh viên ban đầu yêu cầu tôi định nghĩa các thuật ngữ của tôi lại giơ tay.

Cô ấy nói, “Niềm vui là phần khó khăn.”

Trong nhiều năm kể từ đó, sinh viên và những người tham dự hội thảo đều đồng ý: Niềm vui là phần khó khăn.

May mắn thay, nghiên cứu này cho chúng ta thấy một phương pháp thực hành có thể dạy chúng ta… cách tạo ra niềm vui. Chương này nói về thực hành đó. Chúng ta sẽ bắt đầu với lý do tại sao chỉ tự tin thôi là chưa đủ, sau đó mô tả quá trình “kiểm tra thực tế” để bắc cầu từ sự tự tin đến niềm vui. Chúng ta sẽ kết thúc bằng việc khám phá “không phán xét”, kỹ năng quan trọng kết nối từ niềm vui… đến khả năng tiếp cận thuốc lắc lâu dài, bền vững.

## tại sao sự tự tin là không đủ

Hãy xem xét “Bà. B.,” câu chuyện của ông mở đầu một bài báo trên New York Times về thuốc tình dục của phụ nữ. Bài viết bắt đầu:

Cô nói, kể từ khi cô B. bước vào tuổi ngoài 40, tình dục thiên về khói và gương hơn là sấm sét. Cô ấy hiếm khi đủ hứng thú để bắt đầu chuyện đó với người bạn đời 10 năm của mình và cô ấy không đạt đến cao trào trong suốt hành động.

Cô ước nó khác đi.[1](#1_17)

Khi đã hiểu đến mức này trong cuốn sách, bạn sẽ nhận ra rằng phong cách ham muốn của cô B. có thể mang tính đáp ứng hơn là tự phát và có vẻ như cô ấy không chắc chắn sẽ đạt cực khoái khi giao hợp. Cả hai điều này đều khiến cô ấy chiếm đa số.

Và cô ước nó khác đi.

Đó là điều hoàn toàn dễ hiểu. Tôi tưởng tượng cô ấy đã học được (như hầu hết chúng ta) rằng ham muốn tự phát và cực khoái khi giao hợp là bình thường và vì đó không phải là những gì cô ấy đang trải qua nên cô ấy tin rằng mình không bình thường. Vỡ. Nếu tôi tin rằng mình đã tan vỡ, tôi cũng ước nó khác đi.

Nhưng cô ấy không suy sụp, cô ấy bình thường - thực ra, cô ấy là một người điển hình. Và việc mong muốn tình dục bình thường của cô ấy có ảnh hưởng gì đến sức khỏe tình dục của cô ấy? Nó có kích hoạt chân ga hay nhấn phanh không?

Kết quả là bản thân cô ấy tự mô tả mình là “đã chết về mặt tình dục”.

Và nó không tệ hơn thế nhiều.

Đối với một người cảm thấy tồi tệ về khả năng tình dục bình thường của mình, chỉ riêng kiến ​​thức (và sự tự tin đi kèm với nó) thường bị thiếu hụt.

Tôi đã thấy sự tự tin bị suy giảm ít nhất theo ba cách khác nhau. Đầu tiên, bạn có thể biết điều gì đó là đúng nhưng vẫn tin rằng đó là sự thất bại. Một độc giả blog của tôi đã tìm hiểu về mong muốn được đáp ứng nhưng đã nhận xét: “Tôi nghĩ bạn đang che đậy sự thật rằng 'ham muốn được đáp ứng' là một mong muốn thấp hơn mong muốn [tự phát].”

Hầu hết phụ nữ đều có “ham muốn ít hơn?” Yeowch.

Tất nhiên, việc xây dựng ham muốn đáp ứng là “kém hơn” không phải là một “sự thật”; đó là một sự đánh giá về giá trị, một ý kiến. Bạn nghĩ: “Đáng lẽ tôi không cần phải nỗ lực nhiều như vậy”. “Ham muốn chỉ nên xảy ra thôi.” Và bên dưới suy nghĩ đó là cảm giác, “Tôi không nên như thế này. Tôi không đủ khả năng.”

Và cảm giác “tôi không đủ khả năng” sẽ kích hoạt chân ga hay đạp phanh?

Phải.

Chỉ riêng cách tự tin thứ hai còn thiếu sót: Đôi khi sự tự tin về tình dục cũng giống như sự chấp nhận cơ thể. Bạn đón nhận nó một cách nhiệt tình khi bạn tìm hiểu về nó và sau đó bạn cố gắng áp dụng nó vào thực tế. Bạn nhìn vào cơ thể của mình trong gương và viết ra tất cả những gì bạn thấy mà bạn thích… nhưng sau đó bạn bước ra ngoài thế giới và một số kẻ theo chủ nghĩa sai lầm phụ nữ chế nhạo bạn và thì thầm điều gì đó tục tĩu. Cho dù bạn có tập hướng về cơ thể mình với lòng tử tế và từ bi đến mức nào, một phần nào đó trên thế giới vẫn sẽ nói với bạn rằng bạn đang tan vỡ. Và có thể phần đó của thế giới là đối tác của bạn hoặc bạn bè của bạn hoặc gia đình của bạn hoặc thậm chí là nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn. Thật khó để giữ vững những gì bạn biết khi mọi người xung quanh đều nói bạn sai.

Và cách thứ ba khiến bạn thiếu tự tin: Không chỉ có những tiếng nói bên ngoài phản đối rằng bạn vẫn còn suy sụp. Bạn đã dành hàng thập kỷ để tiếp thu các thông điệp—Đạo đức, Truyền thông và Y tế—về cách bạn bị tổn thương, thiếu thốn và bệnh tật. Một phần trong bạn có thể đã bị thuyết phục rằng bạn là một kẻ thất bại kinh tởm, người không bao giờ có thể bộc lộ bản chất giới tính thực sự của mình với bất kỳ ai. Bạn có thể “biết” điều đó không đúng, nhưng phần nhỏ bé đó, thu mình trong một góc tâm hồn của bạn, không thể bị thuyết phục bởi bất kỳ khoa học nào.

Nếu bạn biết điều gì đó là đúng, nhưng bạn bực bội, phán xét hoặc ghét nó hoặc cảm thấy xấu hổ, thì điều đó không thể nâng cao sức khỏe tình dục của bạn. Nếu bạn biết điều đó là đúng nhưng những người quan trọng trong cuộc đời bạn lại không đồng tình, sự tự tin có thể tuột khỏi tay bạn như xà phòng trong bồn tắm. Và nếu bạn biết điều gì đó là đúng, nhưng một phần trong bạn đã bị tổn thương đến mức kiến ​​thức không thể chữa lành nó, thì sự tự tin không thể là cửa ngõ dẫn đến trạng thái xuất thần. Bạn cũng cần niềm vui. Bạn cần yêu những gì là sự thật.

Bước đầu tiên để chuyển từ việc biết điều gì là sự thật sang yêu thích điều gì là sự thật là mở rộng ý nghĩa của việc “biết điều gì là sự thật”.

## bước 1: cảm xúc của bạn luôn đúng

Ngoài sự thật về tình dục của bạn là sự thật về cảm xúc của bạn về tình dục của bạn.

Chú ý bạn cảm thấy thế nào.

Khi chỉ biết điều gì đó là đúng không đủ để giải thoát bạn khỏi những lầm tưởng và dối trá, bạn có thể quay lại màn hình nhỏ chịu trách nhiệm về sự thất vọng hoặc hài lòng của mình. Khi bạn trải nghiệm khả năng tình dục của mình theo cách người giám sát mong đợi, cô ấy sẽ cảm thấy dễ chịu. Khi bạn trải nghiệm tình dục của mình theo cách tạo ra sự khác biệt giữa trải nghiệm của bạn và mong đợi của người giám sát, người giám sát sẽ dần trở nên thất vọng… và sau đó tức giận. Cuối cùng, cô ấy đẩy bạn từ vách đá cảm xúc xuống hố tuyệt vọng, khi cô ấy bỏ cuộc và quyết định rằng bạn không thể đạt được mục tiêu của mình.

Chúng ta đã thấy ở chương 8 rằng có ba cách để bạn có thể giải quyết khoảng cách giữa vị trí hiện tại và vị trí mà bạn mong đợi. Bạn có thể tự hỏi: “Đây có phải là mục tiêu phù hợp với mình không?” hoặc “Tôi có đang nỗ lực đúng mức không?” hoặc “Những mong đợi của tôi về mục tiêu cụ thể này đòi hỏi bao nhiêu nỗ lực có thực tế không?” Cả ba đều là những loại kiểm tra thực tế khác nhau.

Chúng ta đã thấy những hoạt động kiểm tra thực tế này xuyên suốt cuốn sách: trong chương 5, khi Laurie quyết định ngừng cố gắng muốn quan hệ tình dục với Johnny và chỉ cho phép mình không làm vậy, cô ấy đã thu hẹp khoảng cách giữa nơi cô ấy đang ở và nơi cô ấy muốn đến, đã mở ra cánh cửa tình cảm mà không cần đến sự đòi hỏi về hiệu suất. Trong chương 8, khi Olivia thiền định để đạt được cực khoái kéo dài, cô ấy đang thực hành hiện diện như hiện tại, thay vì hướng tới mục tiêu nào đó. Cô ấy vẫn giữ mục tiêu cũ - sự xuất thần - nhưng cô ấy đã thay đổi loại nỗ lực mà cô ấy đang đầu tư. Và trong chương 7, khi Merritt, thay vì cố gắng thể hiện danh tính đầy khát vọng của một người phụ nữ yêu tình dục, lại chấp nhận danh tính của một người phụ nữ không muốn tình dục, cô ấy đã thay đổi nỗ lực mà cô ấy đã đầu tư để đạt được mục tiêu tin tưởng. chính cô ấy. Kết quả là không phải mãi mãi chìm vào trạng thái không muốn quan hệ tình dục – mà ngược lại! Cho phép mình ở nơi cô ấy đã mở cánh cửa dẫn đến nơi cô ấy muốn đi.

Ngược lại, người giám sát nhỏ của cô B. lại vô cùng không hài lòng, tin rằng có một khoảng cách quá lớn giữa vị trí của cô ấy và nơi cô ấy nên ở — và hơn nữa, cô ấy cảm thấy hoàn toàn bất lực khi không thể làm bất cứ điều gì về điều đó. Cô ấy đang ở trong hố tuyệt vọng. Cô ấy đã gục ngã trong nỗi đau buồn vô vọng khi người giám sát nhỏ bé bị thuyết phục rằng một mục tiêu cụ thể là không thể đạt được. Cô ấy đã cố gắng tạo ra sự thay đổi và thất bại, thử lại và thất bại lần nữa, hay khi giới tính của cô ấy không đạt được mục tiêu (một dấu hiệu được đặt ra bởi các tiêu chuẩn văn hóa không liên quan gì đến thực tế), cơ thể cô ấy có ngừng hoạt động ngay lập tức không? Tôi không biết. Nhưng tôi biết rằng người giám sát nhỏ của cô ấy có thể học và cô B. có thể dạy điều đó nếu cô ấy muốn. Cô ấy có thể thay đổi mục tiêu, nỗ lực hoặc kỳ vọng của mình.

Ví dụ: giả sử bạn không chắc chắn đạt cực khoái khi giao hợp. Bởi vì bạn đã đọc chương 8 nên bạn biết mình bình thường và bạn đã học được những cách khác để đạt cực khoái, đặc biệt là từ việc kích thích âm vật. Kiến thức! Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn vẫn cảm thấy thất vọng vì không đạt được cực khoái khi giao hợp? Hay xấu hổ? Hoặc buồn? Hay phán xét? Điều đó sẽ khiến việc thử những cách mới để đạt được khoái cảm và cực khoái trở nên dễ dàng hơn hay khó khăn hơn? Vâng. Đây là lúc để kiểm tra thực tế. Mục tiêu của bạn là gì? Bạn đang đầu tư nỗ lực gì? Bạn mong đợi bao nhiêu nỗ lực để đạt được mục tiêu này?

Đối với nhiều người trong chúng ta, những mục tiêu mà chúng ta nghĩ đến—chẳng hạn như ham muốn tự phát hay cực khoái khi giao hợp—không phải là những mục tiêu mà chúng ta đã lựa chọn một cách có ý thức cho bản thân. Chúng ta tiếp thu chúng từ nền văn hóa của mình dưới dạng các kịch bản tình dục. Những kịch bản này cung cấp cấu trúc cho niềm tin mà qua đó chúng ta giải thích thế giới tình dục. Những kịch bản này thường xuyên là rào cản giữa chúng ta và niềm vui.

Trong vài thập kỷ qua, nghiên cứu đã theo dõi sự thay đổi của kịch bản tình dục trong văn hóa phương Tây. Các kịch bản kịch bản văn hóa gần đây có thể bao gồm, “Tình dục của nam giới thì đơn giản và tình dục của phụ nữ thì phức tạp” hoặc “Phụ nữ không có ham muốn tình dục mạnh mẽ như nam giới” hoặc “Cực khoái là trung tâm của một cuộc gặp gỡ tình dục tích cực”.[2](#2_17)

Các kịch bản đã được viết vào não bạn từ rất sớm, bởi gia đình và văn hóa của bạn—bạn có nhớ Thông điệp đạo đức, Thông điệp y tế và Thông điệp truyền thông ở chương 5 không?

Nhưng kịch bản không phải về những gì chúng ta tin tưởng về mặt trí tuệ là đúng. Chúng hoạt động như một khuôn mẫu cho Nhẫn Chúa đầy cảm xúc của chúng ta và để chiếc màn hình nhỏ của chúng ta lọc và sắp xếp thông tin. Bạn có thể không đồng ý với một kịch bản nhưng vẫn thấy mình hành xử theo kịch bản đó và diễn giải trải nghiệm của mình theo kịch bản đó.

Thuật ngữ kỹ thuật cho quá trình tổ chức trải nghiệm của bạn theo một khuôn mẫu có sẵn là “mô hình sinh xác suất”. Nó có nghĩa là thông tin - bất cứ điều gì bạn nhìn, nghe, ngửi, chạm hoặc nếm - trước tiên sẽ đến não cảm xúc của bạn, nơi mà việc học trước đó (có thể về chanh hoặc áo khoác chuột nhỏ, có thể về hình ảnh cơ thể hoặc sự ghê tởm tình dục) cộng với trạng thái não hiện tại của bạn (căng thẳng, tình yêu, tự phê bình, ghê tởm, v.v.) kết hợp với nhau để định hình những quyết định ban đầu mà bộ não của bạn đưa ra về việc nên tiến tới hay tránh xa thông tin đó. Quyết định ban đầu đó đặt ra một loạt kỳ vọng về điều gì khác có thể đúng và điều gì có thể xảy ra tiếp theo.

Tôi nghĩ một cách đơn giản hơn để hiểu nó là xét về bản đồ so với địa hình.

## bản đồ và địa hình: một công cụ để kiểm tra thực tế

Bản đồ là sự thể hiện trừu tượng của một cái gì đó tồn tại trong thực tế. Đó là một hình ảnh đơn giản về một địa điểm thực tế đang tồn tại. Một nơi không giống như bản đồ. Nếu chúng ta coi kịch bản tình dục của mình như một “bản đồ”, chúng ta có thể bắt đầu so sánh nó với địa hình - thứ thực sự tồn tại mà bản đồ được cho là đại diện. Bạn cố gắng điều hướng thế giới tình dục bằng cách đi theo bản đồ.

Nếu bản đồ không khớp với địa hình thì có phải địa hình sai?

Không. Bản đồ là vấn đề. Những người lập bản đồ đã mắc lỗi hoặc dựa trên bản đồ khác mà họ nhìn thấy thay vì dựa trên địa hình hoặc thậm chí có thể cố tình đánh lừa bạn. Bản đồ có thể sai và điều đó khiến bạn nhìn từ bản đồ này sang địa hình khác và cảm thấy lạc lõng.

Đáng buồn thay, bản đồ tình dục của hầu hết mọi người đã lỗi thời. Chúng tôi giống nhân vật của Brendan Fraser trong bộ phim Vụ nổ từ quá khứ. Cha mẹ anh nuôi anh trong một hầm tránh bom, lầm tưởng rằng đã có một cuộc tấn công hạt nhân vào năm 1962, và khi anh cuối cùng bước ra thế giới ba mươi lăm năm sau, anh đang đi qua một khung cảnh gần như không liên quan gì đến những gì anh đang sống. đã được dạy. Giống như anh ấy, chúng ta có bản đồ này trong đầu và chúng ta bước vào địa hình với hy vọng tìm được đường đi ở một nơi, nhưng thay vào đó chúng ta lại bị lạc ngay lập tức.

Như chúng ta đã thấy trong chương 5, bản đồ của chúng ta có thể có những địa điểm đã lỗi thời hơn 35 năm.

Nhưng có lẽ thách thức lớn nhất là khi bản đồ và địa hình không khớp nhau, bộ não của chúng ta sẽ cố gắng biến bản đồ thành sự thật, buộc trải nghiệm của chúng ta phải có hình dạng của bản đồ. “Không, không, đây là đường mòn,” chúng tôi nói khi vấp phải bụi cây. “Trên bản đồ ghi như vậy.”

Cách đây vài năm, tôi nói chuyện với một phụ nữ trẻ, người đã học được hầu hết những gì cô ấy biết—hay đúng hơn là những gì cô ấy nghĩ mình biết—về tình dục bằng cách xem phim khiêu dâm. Cô thực sự ngạc nhiên khi không có gì trong lần quan hệ tình dục đầu tiên diễn ra như cô mong đợi. Cô nghĩ cực khoái sẽ đến dễ dàng và thường xuyên. Cô nghĩ kích thích trực tiếp vào âm vật sẽ luôn khiến cô nhìn thấy các vì sao. Cô đã nghĩ sai rồi. Nhưng cô vẫn tiếp tục cố gắng làm cho trải nghiệm của mình phù hợp với bản đồ. Cô ấy tiếp tục cư xử theo cách mà những người trong video cư xử, tự nhủ rằng vì cô ấy đang làm những gì lẽ ra phải làm nên cảm giác mà cô ấy đang có chắc hẳn là rất vui.

Phải mất nhiều tháng trước khi sự mâu thuẫn giữa những gì cô mong đợi sẽ trải qua và những gì cô thực sự đang trải qua trở nên rõ ràng với cô. Đó là lúc cô ấy đến với tôi, tin chắc rằng cô ấy chắc chắn đã tan vỡ.

Khi tôi nói với cô ấy rằng phụ nữ có nhiều khả năng đạt cực khoái muộn hơn trong một mối quan hệ so với lần đầu tiên họ quan hệ tình dục với bạn tình mới, cô ấy thực sự không tin tôi, vì cô ấy tin chắc rằng bản đồ và địa hình - cô ấy đã đúng. cơ thể—đã sai.

Tôi cũng nói với cô ấy rằng khoái cảm phụ thuộc vào bối cảnh, vì vậy ngay cả việc kích thích âm vật cũng không mang lại cảm giác dễ chịu trừ khi nó ở đúng bối cảnh. “Giống như cù lét,” tôi nói. “Nếu bạn cảm thấy không ổn, điều đó chỉ có nghĩa là bạn chưa có bối cảnh phù hợp. Khi việc kích thích âm vật không khiến bạn cảm thấy dễ chịu, đó không phải là do âm vật của bạn không hoạt động mà thường là do bạn chưa được kích thích đủ ”.

Bước đầu tiên hướng tới niềm vui là nhận ra sự không phù hợp giữa bản đồ và địa hình với nhận thức rằng địa hình luôn đúng.

Olivia là One Big Yes khi nói đến tình dục, có khả năng tạo ra sự ngây ngất sâu sắc… hoặc sự nghi ngờ và lo lắng sâu sắc về bản thân, chưa kể đến động lực theo đuổi. Và tất cả phụ thuộc vào việc cô ấy cảm thấy thế nào về khả năng của mình đối với Yes.

Quay trở lại phần đầu của chương đầu tiên, Olivia phát hiện ra rằng “bản đồ” của cô không có thật—câu chuyện cô tự nhủ về việc muốn quan hệ tình dục vì hormone của mình là một phép ẩn dụ bảo vệ cô trước những thông điệp văn hóa sẽ nói với cô rằng cô là một kẻ bắt nạt.

Nhưng cô ấy đã vẽ ra một bản đồ mới – dựa trên cơ sở khoa học và chú ý không phán xét đến trải nghiệm nội tâm của chính mình. Cô nhận ra rằng máy gia tốc nhạy cảm của mình có thể kết hợp với màn hình nhỏ của mình để tạo ra cảm giác mất kiểm soát đó và chúng cũng có thể kết hợp với nhau để tạo ra niềm vui thích thú. Cô có cảm giác mất kiểm soát khi để cho vòng xoáy căng thẳng/tự phê bình/căng thẳng leo thang. Cô ấy có được niềm vui vui khi học cách giảm bớt căng thẳng bằng cách cho phép căng thẳng diễn ra theo cách của nó mà không cần nhấn phanh hoặc chân ga.

"Chậm lại. Ở Yên đó." Đó là lời khuyên của Olivia dành cho tất cả những đối tác có ham muốn cao hơn. “Đừng đuổi theo, đừng đẩy hay kéo. Hãy giống như người cầm chổi trong đội bi đá trên băng. Hãy dọn đường cho tình dục.”

Khi không có áp lực phải biểu diễn, Patrick tỏ ra sáng tạo, tò mò, vui tươi và không ngại thử nghiệm. Anh ấy biết máy gia tốc nhạy cảm của Olivia có thể là một món quà và anh ấy nhận thức được những thách thức mà nó mang lại.

Vì thế. Khi Olivia hoàn thành bằng thạc sĩ, anh ta đã tổ chức một cuộc truy tìm kho báu gợi cảm cho cô, liên quan đến hầu hết bộ sưu tập đồ chơi của cô, hai loại dầu bôi trơn, ít nhất một trường hợp bị mang trần truồng, còng tay và bịt mắt dọc hành lang. đến một căn hộ khác trong tòa nhà của họ và một số người bạn rất thân của họ. (Đây có thể là câu chuyện “khoa học làm cho đời sống tình dục của tôi tốt hơn” hay nhất mà tôi từng nghe.)

Cuối cùng, trong một bữa ăn thịnh soạn, Olivia, đắm mình trong endorphin và oxytocin, đã ngỏ lời cầu hôn Patrick - chủ yếu là đùa giỡn.

Hầu hết.

Một số người không tin tôi khi tôi kể câu chuyện này mà tôi đã xin phép chia sẻ. Điều kỳ lạ là, đó là câu chuyện duy nhất mà họ không tin, như thể một lễ kỷ niệm khoái lạc rộng rãi, độc đáo là nguyên nhân thực sự duy nhất dẫn đến sự hoài nghi xung quanh vấn đề tình dục của phụ nữ. Nhưng nó ở ngoài kia, niềm vui, sự khám phá ngang ngược và những đối tác tôn thờ toàn bộ sinh vật tình dục của người phụ nữ, từ những vết thương trong quá khứ cho đến những điều hoang dã trong trí tưởng tượng của cô ấy. Những câu chuyện như thế này cho tôi hy vọng rằng ngày càng có nhiều phụ nữ sẽ khỏi xấu hổ và tìm thấy tình yêu bao trùm toàn bộ con người họ, sự khêu gợi và tất cả.

Olivia là One Big Yes. Đó là một món quà. Nó là một thử thách. Cô ấy phát huy tối đa tiềm năng tình dục của mình khi cô ấy cho phép phản ứng tình dục của mình phát triển đến mức tối đa mà không cần thúc ép theo bất kỳ hướng cụ thể nào.

Chậm lại. Ở Yên đó. Đừng đẩy hoặc kéo. Cho phép cảm giác tiếp quản.

Nguồn kiến ​​thức tốt nhất về tình dục của bạn là trải nghiệm nội tâm của chính bạn. Khi bạn nhận thấy sự bất đồng giữa trải nghiệm của mình và kỳ vọng của bạn về những gì bạn “nên” trải qua — và vào một thời điểm nào đó mọi người cũng vậy — hãy luôn cho rằng trải nghiệm của bạn là đúng.

Bạn cũng có thể cho rằng trải nghiệm của mọi người khác với trải nghiệm của bạn—cũng như ý kiến ​​của mọi người về trải nghiệm của họ “nên” là như thế nào. Địa hình và bản đồ của mọi người đều khác với địa hình của mọi người. Khi bản đồ không phù hợp với địa hình thì bản đồ sai chứ không phải địa hình.

Tôi đã sử dụng các cặp song sinh giả định một vài lần trong suốt cuốn sách, nhưng lần này tôi có thể sử dụng các cặp song sinh ngoài đời thực để minh họa cho quan điểm của mình. Em gái tôi Amelia và tôi là cặp song sinh giống hệt nhau. Chúng tôi có cùng DNA, sinh ra cách nhau vài phút, lớn lên trong cùng một ngôi nhà, học cùng trường, xem cùng một chương trình truyền hình và đọc nhiều cuốn sách giống nhau. Tuy nhiên, vào thời điểm chúng tôi bắt đầu đời sống tình dục, chúng tôi đã có những bản đồ rất khác nhau trong đầu.

Tôi đã có phiên bản Thông điệp Truyền thông độc đáo của riêng mình trong đầu. Tôi tin rằng Người Phụ Nữ Tình Dục Lý Tưởng là một người phụ nữ thích phiêu lưu, ồn ào mà đàn ông thèm muốn vì kỹ năng và sự nhiệt tình của cô ấy. Cô ấy—tất nhiên!—dễ dàng đạt cực khoái khi thâm nhập, cô ấy trải qua ham muốn tự phát và âm đạo của cô ấy trở nên ướt át. Bất kỳ người phụ nữ nào không muốn thử những điều mới đều là một người thô lỗ, vô vọng và bị rối loạn thần kinh.

Lưu ý rằng Người phụ nữ tình dục lý tưởng không nhất thiết phải tận hưởng nhiều khoái cảm; cô ấy chỉ xuất hiện để trải nghiệm niềm vui. Đó là điều mà một người phụ nữ gợi cảm nên làm, theo như văn hóa của tôi đã dạy tôi, và đó là những gì tôi đã thực hiện. Vào thời điểm tôi bắt đầu mối quan hệ tình dục đầu tiên, tôi đã là một sản phẩm tình dục, được xử lý và đóng gói để mang lại khoái cảm cho người khác.

Bản đồ này có hiệu lực và thuyết phục đến mức tôi không thể tách rời những gì tôi tin rằng mình nên trải qua với những gì tôi thực sự đang trải qua. Năm mười tám tuổi, trong mối quan hệ tình dục đầu tiên của tôi - với một người đàn ông sau này trở thành kẻ theo dõi tôi và đe dọa giết tôi - tôi đã mơ thấy bạn tình đang làm tổn thương tôi và trong giấc mơ, tôi sẽ cười. Tôi sẽ cười cho đến khi chính tôi cũng không biết liệu mình có thích bị tổn thương hay không.

Vào thời điểm đó, tôi không biết nó tệ đến thế nào.

Vào cuối mối quan hệ đó (kết thúc khi tôi gọi cảnh sát), lần đầu tiên tôi nhìn vào âm hộ của mình và khóc.

Tôi đã có một may mắn không ngờ là được bắt đầu đào tạo với tư cách là một nhà giáo dục giới tính trong cùng học kỳ mà tôi vướng vào mối quan hệ lạm dụng đó. Đồng thời, tôi đang tiếp thị bản thân như một sản phẩm tình dục, theo hướng dẫn của các tạp chí dành cho phụ nữ, tiểu thuyết lãng mạn và phim khiêu dâm, tôi cũng đang tìm hiểu sự thật về sức khỏe tình dục. Trong thập kỷ tiếp theo, tôi đã thu được một kho kiến ​​thức khổng lồ, nhưng quan trọng hơn là tôi đã có được một thái độ hoàn toàn lành mạnh hơn: rằng cơ thể phụ nữ và niềm vui của cô ấy thuộc về cô ấy chứ không ai khác; rằng có thể nói không với giao hợp mà không nói không với tất cả những thứ khác đi kèm với nó – tình yêu, tình cảm, niềm vui và sự vui chơi; và trải nghiệm nội tâm của chính tôi là hướng dẫn chính đáng cho việc tôi có muốn thử điều gì đó hay không.

Có lẽ điều hấp dẫn nhất là, tôi nhận ra rằng việc trải nghiệm nội tâm của tôi đôi khi tự mâu thuẫn là điều bình thường (tôi là một đàn!), và tôi càng chú ý đến toàn bộ chiều sâu trải nghiệm nội tâm của mình một cách nhẹ nhàng và kiên nhẫn hơn— đặc biệt nếu tôi dịu dàng và kiên nhẫn với những cảm giác khó chịu thì tôi càng cảm nhận được sự tự tin và niềm vui.

Ngược lại, Amelia đã có phiên bản Thông điệp đạo đức độc đáo của riêng mình trong đầu khi chúng tôi bước vào tuổi thiếu niên. Cô tin rằng phụ nữ thông minh không muốn quan hệ tình dục. Những cô gái thông minh quan tâm đến trí óc chứ không phải cơ thể; chỉ những cô gái ngu ngốc mới bị cai trị bởi “bản năng động vật cơ bản” của họ. Đây là thái độ cổ điển của tầng lớp trung lưu thời Victoria. Cô tin rằng Người phụ nữ tình dục lý tưởng ít nhiều là người vô tính, và cô coi việc không quan tâm đến tình dục là bằng chứng cho thấy cô thông minh.

Và sau đó cô ấy bắt đầu quan hệ tình dục, và cuối cùng thậm chí còn thích nó! Vì vậy cô đã mở ra một khu vực mới trên bản đồ, khám phá lãnh thổ mới. Cô ấy đã tạo ra không gian cho ý tưởng coi tình dục như một trò giải trí, một điều thú vị để làm vào tối thứ Sáu, miễn là X-Files không bật. Cô ấy đã vẽ lại bản đồ để vừa thông minh vừa tận hưởng tình dục như một nguồn khoái cảm, nhưng cô ấy vẫn đang di chuyển qua một dải địa hình khá hẹp.

Chỉ khi gặp người đàn ông mà cô sẽ kết hôn, cô mới bắt đầu trải nghiệm tình dục như một thứ gì đó mà qua đó cô có thể khám phá ra mối liên hệ giữa con người với nhau và một niềm vui sâu sắc hơn là sự giải trí đơn thuần, một niềm vui gắn liền với nhân cách của cô.[3](#3_17)Đây là một bản đồ hoàn toàn mới, bao gồm những địa hình mà cô chưa từng biết đến – mặc dù nó đã ở đó suốt thời gian qua, chưa được khám phá.

Cô ấy đã ở bên một người bạn đời trong nhiều thập kỷ và đã có nhiều niềm vui cũng như những khó khăn giống như rất nhiều phụ nữ trải qua trong các mối quan hệ lâu dài. Và trong khi tôi có may mắn lớn là trở thành một nhà giáo dục giới tính, thì cô ấy lại may mắn có một người chị là nhà giáo dục giới tính, vì vậy cô ấy có thể nằm trong số những người phụ nữ đã gọi điện hoặc gửi email cho tôi để nói, "Điều này có bình thường không?" Cô ấy giống như rất nhiều phụ nữ - ham muốn nhạy cảm với bối cảnh và sự hưng phấn không phù hợp. Và vì vậy, giống như nhiều phụ nữ, cô ấy gửi bài đăng trên blog của tôi cho chồng cô ấy và nói: “Cái này! Nhìn thấy?"

Chúng tôi là một ví dụ về việc ngay cả những khu vườn giống hệt nhau về mặt di truyền, được trồng bằng những hạt giống rất giống nhau, vẫn có thể phát triển ở những địa hình rất khác nhau. Hóa ra cô ấy có phanh nhạy hơn tôi một chút và tôi có chân ga nhạy hơn một chút. Vì vậy, có lẽ Thông điệp Truyền thông phù hợp hơn một chút với giới tính bản địa của tôi và Thông điệp Đạo đức phù hợp hơn một chút với Amelia, và vì vậy những ý tưởng khác nhau đã bén rễ và phát triển.

Đối với cả hai chúng tôi, vào thời điểm chúng tôi bắt đầu quan hệ tình dục với bạn tình, chúng tôi đã có sẵn một số ý tưởng về trải nghiệm đó sẽ như thế nào. Và cả hai chúng tôi, giống như hầu hết tất cả phụ nữ, đều đã trải qua khoảng thời gian nhận ra rằng mình đã chuẩn bị kém đến mức nào và sau đó học lại ý nghĩa của việc trở thành một người phụ nữ tình dục.

Đối với cả hai chúng tôi, việc giáo dục về khoa học về sức khỏe tình dục đã giúp chúng tôi vẽ ra những bản đồ thể hiện tốt hơn địa hình tình dục của mình, từ đó cho phép chúng tôi trao đổi về sức khỏe tình dục của mình hiệu quả hơn với bạn tình. Nó cũng giúp chúng tôi không còn phán xét những người phụ nữ khác vì có những trải nghiệm trái ngược với trải nghiệm của chúng tôi - bởi vì hóa ra mọi người thực sự đều khác nhau. Nhưng chính việc chúng tôi sẵn sàng tin vào trải nghiệm nội tâm của chính mình, ngay cả khi nó không khớp với những gì chúng tôi nghĩ mình “nên” trải qua, đã giúp chúng tôi tiếp nhận khoa học đó—khoa học trong cuốn sách này.

Nhưng tìm hiểu điều gì là sự thật, vẽ lại bản đồ, không phải là việc khó khăn—không phải đối với cả hai chúng tôi, không phải đối với người phụ nữ đã học về tình dục từ phim khiêu dâm, và không phải đối với hầu hết phụ nữ mà tôi nói chuyện cùng.

Khi biết mình bình thường, nhiều phụ nữ ngay lập tức cảm thấy được giải phóng và hài lòng với khả năng tình dục của mình theo cách mà trước đây họ chưa từng có. Đèn bật sáng và họ nói, "Bản đồ của tôi đã sai từ lâu và tôi thực sự bình thường!" Nhưng một số phụ nữ, mặc dù họ có thể chấp nhận rằng ham muốn được đáp ứng hoặc cực khoái không thâm nhập của họ là bình thường, nhưng lại không thể chấp nhận rằng kiểu bình thường mới này là một điều gì đó đáng tồn tại. Biết cách hoạt động tình dục của bạn là quan trọng. Nhưng chào đón tình dục của bạn như vốn có, không phán xét hay xấu hổ, là điều quan trọng hơn. Và đó là phần khó khăn đối với rất nhiều phụ nữ.

Và khi đó, đó là lúc sự không phán xét xuất hiện.

## bước 2: phần khó (hoặc cách “không phán xét”)

Nếu bạn lo lắng về giới tính của mình, hoặc bạn tức giận với chính mình vì cảm thấy (hoặc không cảm thấy) theo một cách nào đó, hoặc bạn xấu hổ, điều bạn thường làm là đặt cảm giác đó về giới tính của mình vào một chiếc hộp và giấu nó ở đâu đó sâu bên trong bạn. Và cảm giác nằm trong chiếc hộp đó, chờ đợi để hoàn thành chu kỳ của nó. Bạn chưa thoát khỏi nó, bạn chỉ tạm dừng nó lại thôi. Nhưng cuối cùng nó phải hoàn thành chu kỳ đó.

Giả sử thay vì cất nó vào hộp, bạn nhận thức được cảm xúc của mình về giới tính và tò mò về chúng, hoặc bạn có tình cảm nhẹ nhàng với chúng, như bạn đối với một đứa trẻ sơ sinh hay khóc lóc hoặc một chú mèo con buồn bã, nhút nhát. Hoặc giả sử bạn chỉ đang quan sát một cách trung lập bên lề trải nghiệm nội tâm của chính mình. Những kiểu tự nhận thức đầy trắc ẩn này tạo ra một bối cảnh không bị phanh lại và thay vào đó cho phép trạng thái bên trong của bạn hoàn thành chu kỳ của nó.

Tôi từng nghĩ rằng nhận thức về trạng thái bên trong của bạn mới là vấn đề quan trọng, nhưng hết nghiên cứu này đến nghiên cứu khác, “quan sát” trạng thái bên trong không phải là một yếu tố dự báo quan trọng về hạnh phúc. Thay vào đó, biến số quan trọng nhất là “không phán xét”.[4](#4_17)

Những người đạt điểm thấp trong các bài đánh giá chánh niệm đo lường khả năng không phán xét đều đồng ý với những câu như “Tôi tự nhủ rằng mình không nên suy nghĩ theo cách tôi đang nghĩ” và “Khi tôi có những suy nghĩ hoặc hình ảnh đau buồn, tôi tự đánh giá bản thân mình là tốt hay xấu”. , tùy thuộc vào ý nghĩ/hình ảnh đó nói về điều gì.” Những người không đánh giá cao thì nói ngược lại: Khi họ có những suy nghĩ đau khổ, họ chỉ đơn giản nhận ra rằng đó là những gì đang xảy ra mà không phán xét nó là tốt hay xấu, đúng hay sai. Nói cách khác, không phán xét cho phép bạn cảm nhận những gì bạn cảm thấy, dù nó có hợp lý với bạn hay không, có thoải mái hay không, dù đó có phải là điều bạn tin rằng mình nên cảm thấy hay không. Không phán xét là chú ý một cách trung lập đến các trạng thái bên trong của chính bạn. Với việc không phán xét, bạn cảm thấy thế nào không quan trọng; điều quan trọng là bạn cảm thấy thế nào về cảm giác của mình. Và cách cảm nhận tốt nhất cho sức khỏe là… trung lập.

Tôi sẽ minh họa điều này bằng bài nghiên cứu yêu thích của tôi về chủ đề này, một nghiên cứu nhỏ xem xét vai trò của chánh niệm trong trải nghiệm của mọi người với chứng rối loạn lo âu tổng quát.[5](#5_17)Các nhà nghiên cứu đã đo lường các triệu chứng lo âu của người tham gia và mức độ can thiệp vào cuộc sống hàng ngày mà các triệu chứng này gây ra, cùng với phản hồi của người tham gia trong Bảng câu hỏi về chánh niệm năm khía cạnh (FFMQ). Hai trong số năm khía cạnh là “quan sát”—chú ý đến trải nghiệm bên trong của bạn—và “không phán xét”—không phân loại trải nghiệm bên trong của bạn là tốt hay xấu.

Vì vậy, hãy tìm hiểu kỹ điều này: Những người tham gia nghiên cứu ít bị ảnh hưởng bởi các triệu chứng của họ không gặp phải tần suất hoặc mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng thấp hơn, họ cũng không nhận thức rõ hơn về trạng thái bên trong của mình—yếu tố “quan sát”. Không. Những người ít bị ảnh hưởng bởi các triệu chứng của họ là những người ít phán xét hơn! Nói cách khác, các triệu chứng không dự đoán mức độ lo lắng ảnh hưởng đến cuộc sống của một người mà là cảm giác của một người về những triệu chứng đó. Vấn đề không phải là bạn cảm thấy thế nào - thậm chí còn không nhận thức được bạn cảm thấy thế nào. Đó là cách bạn cảm nhận về cảm giác của bạn. Và những người cảm thấy không phán xét về cảm xúc của mình sẽ làm tốt hơn.

Nhóm nghiên cứu cụ thể đo lường việc không phán xét liên quan đến chức năng tình dục đang phát triển đều đặn. Trong một nghiên cứu nhỏ ban đầu về liệu pháp tình dục cảm giác vận động, những phụ nữ trong nhóm điều trị đã báo cáo rằng liệu pháp này đã giúp họ cảm thấy ít giống như họ “đáng lẽ” phải trải qua điều gì đó đặc biệt và có thể dịu dàng và tha thứ với bản thân hơn.[6](#6_15)(Nghe có vẻ giống bất cứ điều gì từ chương 5? Bạn có nhớ lòng trắc ẩn không?)

Nhưng chiến thắng thực sự trong nghiên cứu gần đây về không phán xét và tình dục là sự phát triển của Biện pháp quan tâm đến tình dục, dựa trên FFMQ. Sự phát triển này cho thấy chánh niệm về tình dục—nhận thức không phán xét—dự đoán sự thỏa mãn về tình dục, đặc biệt là ở phụ nữ.[7](#7_17)Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng không phải bản thân nhận thức mới tạo nên sự khác biệt. Ví dụ, nhận thức tổng thể về cơ thể không ảnh hưởng đến sự không phù hợp về kích thích—không phải là mọi người “không biết” rằng cơ thể họ đang làm việc gì đó.[số 8](#8_17)Đó là con người có thể nhận thức và không phán xét, hoặc họ có thể nhận thức và phán xét, sợ hãi, xấu hổ, thất vọng, oán giận hoặc tuyệt vọng. Chính sự không phán xét đã tạo nên sự khác biệt.[9](#9_17)

Chúng ta hãy xem xét năm tình huống mà việc không phán xét có thể hữu ích: những cảm giác xảy ra mà “không có lý do chính đáng”, chữa lành vết thương, giải quyết nỗi đau, gia tăng niềm vui và than khóc về những điều “nên làm”.

Điều gì nói lên rằng, “Bạn thật tuyệt vời trên giường!” rõ ràng hơn cực khoái của bạn tình?

Đối tác của bạn không thể ngăn mình đạt cực khoái — đặc biệt nếu đối tác đó có động lực tăng tốc hơi cứng đầu.

Camilla đã suy nghĩ thấu đáo “Nếu tôi làm cho bạn một chiếc bánh pizza và bạn chỉ ăn một miếng, điều đó khiến tôi cảm thấy thế nào?” vấn đề một cách hợp lý và đi đến một kết luận thông minh:

Họ đưa ra một quy định cấm cô đạt cực khoái.

Họ có thể làm bất cứ điều gì họ muốn, nhưng Camilla không được phép đạt cực khoái. Đó là một thủ thuật tâm lý đảo ngược mà bạn không bao giờ mong đợi có tác dụng trong đời thực—“Bạn không muốn đạt cực khoái? Khỏe. Bạn không được phép đạt cực khoái!”—nhưng thực tế là có.

Quy tắc đã làm hai điều. Đầu tiên, nó thực sự đã loại bỏ áp lực về thành tích đối với Camilla và làm thất vọng những kỳ vọng từ Henry. Cả hai đều có thể thư giãn và quên đi chuyện đó, điều đó khiến cả hai đều cảm thấy dễ chịu hơn.

Nó còn có một tác động khác nữa. Henry đã thay đổi cách nghĩ về màn dạo đầu và coi toàn bộ mối quan hệ của họ như một cơ hội để trêu chọc ánh sáng chói lóa của Camilla. Quy tắc mới đã đưa điều đó lên một tầm cao mới.

Hãy xem, việc đạt cực khoái khỏi bàn đã khiến người theo dõi nhỏ của Camilla rơi vào tình huống khó hiểu. Chẳng hạn, nếu Henry đi xuống trên cô ấy và cô ấy cảm thấy bị kích thích đến mức nghĩ rằng mình có thể đạt cực khoái, cô ấy sẽ nhớ rằng lẽ ra cô ấy không được đạt cực khoái, và khi đó chiếc máy giám sát nhỏ sẽ tiếp tục kiểm tra sự kích thích của cô ấy. mức độ và so sánh nó với trạng thái mục tiêu của cô ấy là không đạt cực khoái, điều đó có nghĩa là người theo dõi của cô ấy sẽ tiếp tục nghĩ về cực khoái và mức độ cô ấy đã đạt đến cực khoái.

Gắn liền với suy nghĩ “Không đạt cực khoái” là “… đạt cực khoái”. Và nếu tôi nói với bạn, “Đừng nghĩ về một con gấu,” điều đầu tiên xảy ra là gì?

Cực khoái không tự động như suy nghĩ, nhưng trong bối cảnh phù hợp, tích cực về tình dục, nếu bạn đạt cực khoái trái với các quy tắc và sau đó cho người đó nhiều thời gian để cố gắng không đạt cực khoái… Tôi sẽ chỉ nói đó là một trò chơi thú vị và đôi khi bạn có thể muốn thử nó.

Điều này đưa tôi đến cực khoái mà đối tác của bạn không thể ngăn mình đạt được.

Henry cũng thông minh ngang ngửa với Camilla. Tôi biết điều này bởi vì một ngày nọ, cô ấy gọi cho tôi và nói rằng anh ấy đã tuân thủ thỏa thuận của họ tốt hơn cô ấy - anh ấy đang dùng máy rung trên người cô ấy và cô ấy đã ở gần và thực sự muốn đạt cực khoái, nhưng anh ấy đã dừng lại trước khi cô ấy đạt được điều đó. .

Cô ấy thất vọng. Và thậm chí có chút tức giận. Nhưng này, quy tắc là ý tưởng của cô ấy. Anh ấy là một quý ông.

Anh làm điều này thêm hai lần nữa – kéo cô lại gần rồi lùi lại.

Bởi vì anh ấy là một quý ông như vậy.

Và cuối cùng anh đã đưa cô đến gần đến mức cô thực sự không thể ngăn mình đạt cực khoái. Đó là một mẹo hay – phụ nữ không có “điểm không thể quay lại” để đạt cực khoái như cách đàn ông làm khi xuất tinh. Để khiến một người phụ nữ không thể ngăn mình xuất tinh cần phải có sự kích thích dai dẳng ở mức độ cao.

Và vâng, một lần nữa, trở thành nhà giáo dục giới tính là công việc tuyệt vời nhất trên thế giới khi mọi người kể cho bạn những câu chuyện như thế này.

## không phán xét 1: “không có lý do chính đáng”

Đây là điều tôi đã nghe rất nhiều: “Nếu không có giải pháp cho cảm giác khó chịu thì việc cảm nhận nó cũng chẳng ích gì”.

Chắc chắn là có!

Điểm cảm giác mà bạn không thể làm gì được là để nó xả ra, hoàn thành chu trình, để nó có thể kết thúc.

Tôi đang nói chuyện về nghiên cứu không phán xét với đồng nghiệp Jan của tôi, và cô ấy nói với tôi rằng cô ấy đã có một trải nghiệm liên quan vào cuối tuần. Cô đã nhận thấy mình trở nên tức giận quá mức về một điều nhỏ nhặt - làm mất một con tem khi cô đang cố gắng gửi một lá thư - và sau đó cô đã kết luận rằng sự tức giận của cô thực sự không phải là về con tem. Sự tức giận đã được kích hoạt vào đêm hôm trước, khi cô xem một bộ phim về một kẻ theo chủ nghĩa sai lầm phụ nữ, điều này đã khơi dậy lịch sử của chính cô với một kẻ theo chủ nghĩa sai lầm từ hai thập kỷ trước.

“Vậy cậu đã làm gì với cơn giận?” Tôi hỏi.

“Tôi tự nhủ rằng mình không cần phải tức giận, vì giờ đây kẻ khốn nạn đó đã biến mất khỏi cuộc đời tôi.”

“Bạn đã phán xét? Bạn đã đạp phanh à?”

“Tôi còn phải làm gì nữa đây? Tức giận với một chàng trai mà tôi đã không gặp trong hai mươi năm?

Mối đe dọa—tên khốn ghét phụ nữ—không còn ở quanh đây để chống lại hay chạy trốn nữa… vậy mà cô vẫn có những cảm giác này. Vậy cô có thể làm gì với chúng?

Cô ấy có thể hoàn thành chu trình. Cảm giác tồn tại trong cơ thể cô ấy mà không liên quan đến kẻ khốn nạn mà cô ấy đã thành công bỏ lại phía sau.

Nhưng đây không phải là thói quen mà hầu hết chúng ta học được từ đầu đời và nó cần phải thực hành. Khi chúng ta có những cảm xúc mà chúng ta thực sự không thể làm gì được và không biết cách để bản thân cảm thấy đơn giản mà không làm gì cả, bộ não của chúng ta sẽ tìm kiếm một tình huống nào đó mà nó có thể làm được và nó sẽ cố gắng áp đặt những cảm xúc đó lên. tình huống đó.

Vậy nên đừng giận người đã ra đi từ lâu. Chỉ cho phép cơn giận đi qua bạn. Không quan trọng nó là gì, đó chỉ là những Cảm giác ngẫu nhiên, còn sót lại từ quá khứ, phải tự giải quyết. Đừng nhấn ga nhưng cũng đừng nhấn phanh. Hãy chú ý đến sự tức giận và cho phép nó. Hãy tĩnh lặng và nó sẽ thổi qua bạn như một cơn gió sa mạc nóng bỏng hay một cơn bão.

## không phán xét 2: chữa lành vết thương

Khi một người trải qua chấn thương tâm lý, nó giống như ai đó lẻn vào khu vườn của họ và nhổ bỏ tất cả những cây mà họ đã trồng với sự quan tâm và chăm sóc như vậy. Điều này đặc biệt khủng khiếp khi người phá vườn không phải là người xa lạ mà là người được người đó tin tưởng. Có sự giận dữ và sự phản bội, có sự đau buồn cho khu vườn như cũ và có nỗi sợ rằng nó sẽ không bao giờ mọc lại được nữa.

Nhưng nó sẽ mọc lại. Đó là những gì khu vườn làm.

Và bạn tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển đó bằng cách cho phép khu vườn diễn ra như hiện tại, trong quá trình thực hiện, thay vì như hiện tại hoặc như bạn mong muốn. Làm sao? Lòng từ bi: lòng nhân ái, lòng nhân ái chung và chánh niệm. Tính kiên nhẫn. Cảm thấy ổn với cảm giác không ổn.

Chữa lành đau đớn. Nếu bạn bị gãy chân, sẽ không có giai đoạn nào trong quá trình chữa lành mà chân của bạn cảm thấy dễ chịu hơn sau khi đã lành. Có đau, ngứa và mất sức. Kể từ lúc chân bạn bị gãy, bạn vẫn cảm thấy khó chịu… cho đến khi dần dần, bạn bắt đầu cảm thấy bớt đau hơn. Đau thì cũng đúng thôi.

Nếu bạn làm tê liệt nỗi đau thể xác, việc chữa lành vẫn có thể xảy ra. Than ôi, nếu chúng ta cố gắng “làm tê liệt” nỗi đau tinh thần, chúng ta sẽ thoát khỏi nỗi đau… nhưng quá trình chữa lành cũng bị tạm dừng. Những người tiến hóa hơn tôi có thể trải qua những cảm xúc như đau buồn và hoảng sợ mà không đau khổ, nhưng đối với hầu hết chúng ta, việc chữa lành trái tim không xảy ra nếu không có đau khổ. Lấy làm tiếc.

Tôi đã làm việc với một người sống sót sau bạo lực tình dục, người đang trong quá trình chữa lành vết thương. Cô ấy lần lượt tức giận, tuyệt vọng và lạnh lùng - và lúc nào cô ấy cũng sợ hãi. Mặc dù cô đã thực hành thiền trong một thời gian dài, cường độ cảm xúc của cô quá lớn khiến cô không thể cho phép chúng di chuyển trong mình; chúng làm tắc nghẽn bên trong cô ấy. Cô cảm thấy hoảng sợ và mắc kẹt trong nỗi đau. Cô muốn biết phải làm gì với tất cả những cảm xúc đó, làm cách nào để khắc phục chúng. Cô muốn biết làm thế nào để hết đau và bao lâu thì cơn đau sẽ kết thúc.

“Tất cả những gì tôi có thể nói với bạn,” tôi nói, “là mọi thứ bạn đang trải qua, tất cả những cảm giác mâu thuẫn và tất cả nỗi đau, đều là một phần bình thường của quá trình chữa lành. Mỗi người sẽ trải qua điều đó một cách khác nhau và không có cách nào biết được nó sẽ kéo dài bao lâu. Nó tệ một thời gian, và sau đó dần dần nó trở nên tốt hơn. Nhưng tôi có thể nói chắc chắn với bạn điều này: Mọi người sống sót mà tôi từng biết đều đã tìm được cách vượt qua nó.”

Chúng tôi ngồi im lặng trong khi cô ấy chìm đắm trong ý nghĩ không biết khi nào cơn đau sẽ kết thúc và phải đơn giản tin tưởng vào cơ thể và trái tim mình sẽ tự chữa lành theo thời gian. Cuối cùng cô ấy nói: “Giống như… tôi đang ngồi với một con chim choáng váng trong lòng bàn tay. Nếu tôi căng thẳng và cố gắng làm nhanh, nó sẽ chỉ bị đóng băng. Nhưng nếu tôi đứng yên và kiên nhẫn đủ lâu, con chim sẽ thức dậy và bay đi.”

Đúng. Cái đó.

## không phán xét 3: nỗi đau

Chỉ có hai trải nghiệm tình dục mà tôi sẵn sàng gọi là “bất thường”: thiếu sự đồng ý và nỗi đau không mong muốn. Nếu mọi người liên quan đều vui vẻ ở đó và tự do rời đi bất cứ khi nào họ muốn, thì bất cứ điều gì họ làm đều bình thường. Và nếu mọi người đều đang trải qua những cảm giác họ muốn và thích thì bất cứ điều gì họ làm đều là bình thường. Nhưng cơn đau không mong muốn khi quan hệ tình dục—đau khi giao hợp, đau khi tiếp xúc với bộ phận sinh dục, bất kỳ cơn đau không mong muốn nào—là không bình thường.

Và chìa khóa để điều trị nỗi đau đó là nhận thức không phán xét về những cảm giác đó.

Đây là một điều khó khăn bởi vì, một mặt, nhận thức không phán xét là chìa khóa để chữa lành nỗi đau tình dục, nhưng mặt khác, nhiều phụ nữ đã được dạy cả đời rằng nỗi đau khi quan hệ là bình thường, nó chỉ là một phần của cuộc sống, uống một ly rượu, sao lại phàn nàn, bỏ qua đi. Liệu chúng ta có thể nhận thức được nỗi đau của mình một cách không phán xét và cũng coi trọng nó hơn mức mà nền văn hóa đã dạy chúng ta tin rằng chúng ta “nên” không?

Tôi đã có cơ hội nói chuyện với Caroline Pukall, đồng tác giả của Khi tình dục bị tổn thương: Hướng dẫn giúp phụ nữ xua tan nỗi đau tình dục. Cô chỉ ra rằng một số phụ nữ chịu đựng nỗi đau khi quan hệ tình dục “chỉ vì họ tin rằng, 'Tôi đoán là sẽ có một số cơn đau'. ”

Cô ấy tiếp tục, “Có điều gì đó về việc phụ nữ phải chịu đựng nỗi đau lâu hơn mức cần thiết,” có lẽ trong các lĩnh vực khác của cuộc sống cũng như trong tình dục. Họ chịu đựng nỗi đau vì họ nghĩ rằng đó là lựa chọn duy nhất của họ, rằng không có phương pháp điều trị hiệu quả nào (đúng vậy!), hoặc rằng rắc rối trong việc tìm kiếm phương pháp điều trị không xứng đáng với lợi ích tiềm tàng (đúng là như vậy!). Và các chuyên gia y tế đôi khi củng cố xu hướng này bằng cách không coi trọng cơn đau hoặc cho rằng nếu không có nhiễm trùng hoặc chấn thương thì cơn đau “tất cả đều ở trong đầu cô ấy”.

Nếu phụ nữ (và các nhà cung cấp dịch vụ y tế của chúng ta) có cùng tiêu chí về cơn đau ở bộ phận sinh dục của chúng ta giống như nam giới về cơn đau ở bộ phận sinh dục của chính họ, thì phụ nữ sẽ không bao giờ ngần ngại tìm cách điều trị. Sự sẵn lòng của chúng ta để chịu đựng nỗ lực lớn hơn—trong trường hợp này là nỗi đau—là điều được học. Và nó có thể được thay đổi, chỉ bằng cách nhận thức được nó và cho phép khả năng nó có thể khác đi.

Đây là loại câu chuyện khiến tôi tức giận chính đáng: Một người phụ nữ ngồi trên xe lăn đến gặp tôi sau buổi nói chuyện trước công chúng và nói với tôi rằng bài thuyết trình của tôi là lần đầu tiên cô ấy nghe nói rằng có những phương pháp điều trị hiệu quả cho bệnh viêm âm đạo, chứng căng thẳng mãn tính ở âm đạo. cơ sàn chậu, khiến cho việc thâm nhập âm đạo không thể thực hiện được hoặc rất đau đớn. Các bác sĩ của cô chưa bao giờ đề cập rằng chứng viêm âm đạo của cô có thể chữa được.

Tại sao họ không nói với cô ấy? Có phải vì bác sĩ không biết? Có phải vì họ không cảm thấy thoải mái khi nói về tình dục với bất kỳ phụ nữ tuổi đôi mươi nào không? Có phải vì họ không nhận ra rằng một người phụ nữ ngồi xe lăn cũng có nhiều quyền có đời sống tình dục thỏa mãn như bất kỳ người phụ nữ nào khác? Tôi không biết. Nhưng tôi không thể không tự hỏi liệu những bác sĩ đó có bỏ qua những lời phàn nàn về rối loạn chức năng tình dục và cơn đau từ một người đàn ông khoảng 20 tuổi ngồi trên xe lăn hay không.

Đây là một bài tóm tắt ngắn gọn về bản chất của nỗi đau:

Tất cả nỗi đau đều được tạo ra trong não, để đáp lại các tín hiệu của cơ thể rằng có một mối đe dọa nào đó.[10](#10_17)

Cơn đau là tín hiệu cho thấy não bạn nhận thấy mối đe dọa và bạn có thể cần được giúp đỡ. Nếu bạn sử dụng trải nghiệm nội tâm của chính mình, thay vì vận tốc tiêu chí do văn hóa áp đặt, làm nguồn kiến ​​thức chính xác nhất về tình dục, bạn sẽ có thể nghe thấy tín hiệu của não rằng bạn cần giúp đỡ và bạn sẽ xem xét điều đó một cách nghiêm túc.

Một phần khiến sự hiểu biết của chúng ta về nỗi đau tình dục ở phụ nữ trở nên phức tạp là có rất nhiều “mối đe dọa” tiềm ẩn khác nhau, từ tổn thương mô được hiểu rõ, chẳng hạn như rách da khi sinh con hoặc viêm da tiếp xúc dị ứng, đến những thay đổi nội tiết tố ít được hiểu rõ ở thời kỳ mãn kinh dẫn đến khô da. và teo cơ, chuyển sang các lĩnh vực nghiên cứu mới hơn, chẳng hạn như sự mẫn cảm của hệ thần kinh trung ương khi bị lạm dụng hoặc bỏ bê ở thời thơ ấu.[11](#11_17)

Điều này đúng theo nghĩa đen: Đó không phải là cảm giác của bạn (đau đớn). Đó là cách bạn cảm nhận (bao dung hay không) về cảm giác của bạn. Không phán xét không có nghĩa là cam chịu. Nó có nghĩa là hướng về điều đúng đắn với lòng tử tế, không tự phê bình. Với việc không phán xét, bạn có thể yêu cầu giúp đỡ.

## không phán xét 4: niềm vui

Chúng ta đã nói về việc thực hành không phán xét với những trải nghiệm như thất vọng, đau đớn và tổn thương. Nhưng đối với một số người trong chúng ta, trải nghiệm khó chấp nhận nhất là niềm vui - và niềm vui càng lớn thì chúng ta càng dập tắt nó bằng những “điều nên làm”.

Bạn có nhớ ẩn dụ về quầy salad ở chương 5 không? Rằng bạn có thể lấy những gì bạn thích và để lại phần còn lại, và mọi người sẽ đến bàn với một đĩa khác? Quá nhiều phụ nữ đưa ra lựa chọn không dựa trên những gì họ thích mà dựa trên những gì họ tin rằng đối tác của mình thích hoặc những gì họ được bảo là họ “nên” thích. Lẽ ra bạn nên ăn cải xoăn và nước sốt không béo, chứ không phải kẹo hồ đào, và nếu bạn mang một đĩa đầy đồ ăn cấm kỵ lên bàn, bạn sẽ bị phán xét. Vì vậy, bạn phủ nhận trước những điều mang lại cho bạn niềm vui. Và nếu hậu quả là bạn phải chịu đau khổ, thì… hãy giơ tay nếu gia đình hoặc nền văn hóa của bạn dạy bạn rằng đau khổ theo cách nào đó là một đức tính tốt.

Đau khổ không phải là một đức tính tốt và niềm vui không phải là một tội lỗi. Chúng ta đã bị lừa dối suốt đời.

Theo kinh nghiệm của tôi, phụ nữ đấu tranh với niềm vui không phán xét nhiều hơn là đấu tranh với sự khó chịu không phán xét. Chúng ta dập tắt khoái cảm đến mức bằng trực giác, chúng ta thậm chí không nhận ra mình đã làm điều đó. Cách đây nhiều năm, tôi có một sinh viên vừa thoát khỏi trầm cảm sau vài tháng, bắt đầu có được những giây phút vui vẻ dưới ánh nắng, bạn bè và trường học.

“Tôi cảm thấy không ổn,” cô nói. “Có vẻ không ổn chút nào khi cảm thấy dễ chịu khi phần lớn thế giới đang hỗn loạn như vậy.”

Tôi nhắc cô ấy nhớ lại những cuộc trò chuyện giữa chúng tôi về việc không phán xét như một cách để đối phó với chứng trầm cảm của cô ấy. “Kỹ năng đó cũng áp dụng cho niềm vui. Đừng phán xét nó. Điều đó không đúng hay sai, đó chỉ là những gì đang diễn ra trong cơ thể bạn lúc này. Bạn không cần phải xấu hổ về nó, bạn không phải lo lắng rằng khi nó qua đi nó sẽ không bao giờ quay trở lại, bạn không cần phải làm gì ngoài việc chào nó và để nó như vậy.”

Cô ấy nhìn tôi một cách hoài nghi, và khi chúng tôi nói chuyện lại vài tuần sau đó, cô ấy nói, "Vì vậy, tôi đã thử trò vui và niềm vui không phán xét đó và, ừm..."

Cô cắn môi và nước mắt tràn mi.

Tôi đã chờ đợi.

Sau một hồi im lặng, cô ấy khịt mũi và nói: “Nếu bạn không phán xét nó, nó sẽ lớn lên.”

Đây là một sự thật kỳ lạ về việc không phán xét. Khi bạn hướng tới đau khổ mà không phán xét, nỗi đau sẽ giảm bớt khi vết thương lành lại. Khi bạn hướng tới niềm vui mà không phán xét, nó sẽ mở rộng để lấp đầy không gian phán xét một khi đã được lấp đầy. Tôi không biết tại sao điều này lại đúng, nhưng đó là một sự thật thiết yếu về việc không phán xét.

“Anh đã không cảnh báo em về điều đó,” cô buộc tội.

“Nếu tôi cảnh báo bạn, bạn có thử không?”

“Ồ, không,” cô đồng ý. “Nhưng… tôi cũng thích nó.”

“Và bạn cảm thấy thế nào về việc bạn thích niềm vui?” Tôi nhắc nhở.

Cô ấy đảo mắt - nhìn cô ấy hay nhìn tôi, tôi vẫn không biết - và cô ấy nói, "Chà, khi bạn nói như vậy thì điều đó có vẻ khá bình thường."

Thật là bình thường. Nhưng điều đó không có nghĩa là nó dễ dàng hay đơn giản. Nhiều người trong chúng ta đã được dạy rằng thú vui là ích kỷ, tội lỗi, lãng phí thời gian hoặc là điều đáng xấu hổ. Làm sao chúng ta dám quan tâm đến những gì cảm thấy tốt, khi lẽ ra chúng ta phải quan tâm đến nhu cầu của người khác hoặc đối tác của mình hoặc đảm bảo rằng chúng ta đáp ứng được mong đợi của người khác?

Nhưng đây là sự thật: Niềm vui là cánh cửa dẫn đến con người trọn vẹn và chân thật nhất của bạn. Niềm vui là nơi bạn tìm thấy sự kết nối không giới hạn với bản thân và với những người bạn yêu thương nhất. Tại sao? Bởi vì niềm vui chỉ xảy ra trong bối cảnh mà bộ não của bạn cảm thấy đủ an toàn để hoàn toàn là chính bạn, không có sự xấu hổ hay thành tích xã hội hay “những điều nên làm”. Thuốc lắc đến với chúng ta khi chúng ta bỏ lại đằng sau mọi thứ không làm chúng ta thích thú hoặc khơi dậy sự tò mò. Thuốc lắc đến khi chúng ta đầu hàng trước khoái lạc mà không hề dè dặt. Bạn được phép thích niềm vui. Và bước đầu tiên hướng tới điều đó chỉ đơn giản là chú ý đến nó mà không phán xét.

Merritt là nữ hoàng của việc không làm theo cách bạn mong đợi. Cô bắt đầu tin tưởng vào bản thân không phải khi cô có thể mang lại cho mình niềm vui mà là khi cô có thể mang lại cho bạn tình niềm vui. Cô ấy coi mình là một người phụ nữ gợi cảm… khi cô ấy cho phép mình không quan hệ tình dục. Cô chìm đắm trong ánh sáng của khoái cảm mãnh liệt… khi cô buông bỏ việc cố gắng trải nghiệm khoái cảm.

“Giống như cảm giác của ngón tay khi bạn bước vào từ nơi lạnh giá. Nó đau một lúc, nhưng sau đó chúng ấm lên.” Đó là cách cô ấy mô tả trải nghiệm từ bỏ tình dục mà cô ấy nghĩ rằng mình phải có và mở ra không gian cho tình dục mà cô ấy đã có. “Bạn có thể nghĩ rằng một người đồng tính nữ trung niên sẽ biết tốt hơn là không nên chấp nhận những gì thế giới nói về cách hoạt động tình dục của phụ nữ. Nhưng buông bỏ tất cả thật khó khăn.”

“Anh có những chiếc phanh nhạy cảm,” tôi nói, “và có lẽ anh đã có những chiếc phanh đó lâu hơn rất nhiều so với thời gian làm chính trị vì nữ quyền.”

Một câu chuyện cuối cùng:

Merritt và Carol kết hôn không lâu sau khi con gái họ tốt nghiệp trung học. Đứa trẻ đó - tất nhiên là một nhà giáo dục giới tính ngang hàng ở trường trung học của cô ấy - đã tổ chức lễ tắm cô dâu cho mẹ cô ấy, trong đó có, trong số những món quà thiết thực hơn là thẻ quà tặng của cửa hàng làm vườn và khăn tắm mới, một bộ dụng cụ từ con gái họ có rượu táo lấp lánh, nến thơm. và dầu massage đựng trong chiếc giỏ xinh xắn có nơ.

Merritt nói: “Tôi không thể tin được là con tôi lại đưa cho bố mẹ những đồ dùng cho buổi hẹn hò.

“Ồ, cho thuê thôi. Không phải là tôi đưa dương vật giả và roi cho anh đâu!”

Lúc này Merritt và Carol đều đỏ mặt và cười lớn, cố bảo cô vào bếp rửa bát.

Nhưng con gái họ vẫn tiếp tục: “Ý tôi là, thôi nào, đây là thế kỷ XXI rồi. Bạn ở đây, bạn thật kỳ lạ, đôi khi bạn khỏa thân cùng nhau vì bạn yêu nhau. Hãy làm quen với nó.”

Đó chính xác là những gì cô ấy đã làm kể từ đó, sát cánh cùng Carol.

## không phán xét 5: thương tiếc những điều “nên”

Đối với một số người, biết điều gì là đúng là đủ để giải phóng họ khỏi những huyền thoại cũ đầy áp bức. Những người khác cần biết điều gì là đúng và cũng chú ý đến cảm giác phán xét của họ về điều gì là đúng. Khi họ nhận thấy mình đang nuôi dưỡng sự phán xét về bản thân, họ có thể loại bỏ những thái độ đó và có những cảm xúc trung lập hơn hoặc thậm chí tích cực hơn về những gì là sự thật.

Và đối với một số người, việc giải phóng những thái độ đó không đơn giản như vậy. Họ biết điều gì là sự thật. Họ nhận thấy sự phán xét của họ về những gì là sự thật. Và cơ thể, khối óc và trái tim của họ dường như bám chặt vào sự phán xét đó suốt cuộc đời thân yêu, không chịu từ bỏ những quan niệm cũ mà thay vào đó đón nhận những gì là sự thật.

Tại sao?

Kịch bản hoặc bản đồ của chúng tôi bao gồm những ý tưởng rõ ràng về mục tiêu, nỗ lực và mốc thời gian cho hoạt động tình dục của chúng ta “nên” là gì — dễ dàng đạt cực khoái, với ham muốn tự phát, tất cả những điều hoang đường đó. Và điều đó có nghĩa là gì nếu chúng ta không hoạt động theo cách chúng ta “nên”? Nó có nghĩa là chúng ta đã tan vỡ. Đôi khi, đối với một số người, việc có giới tính không phù hợp với bản đồ không chỉ có nghĩa là bạn khác biệt mà còn có nghĩa là bạn là một kẻ thất bại. Kỳ dị. "Bất thường." Bệnh tật, ghê tởm, thiếu thốn, tất cả những từ ngữ khủng khiếp này có nghĩa là chúng ta không bình thường. Chúng ta gắn kết danh tính của mình với giới tính của mình, ý thức của chúng ta về việc mình là “người phụ nữ tốt” hay “gái ngoan”. Nếu đó là bạn, việc từ bỏ những huyền thoại có thể có cảm giác tương tự như từ bỏ việc tự phê bình bản thân, như tôi đã mô tả ở chương 5. Ở một mức độ nào đó, chúng ta cảm thấy rằng việc từ bỏ những mục tiêu đó là từ bỏ hy vọng; cảm giác như thất bại. Điều này đúng với các mục tiêu liên quan đến tình dục như phong cách ham muốn, cực khoái và khoái cảm cũng như các mục tiêu trong phần còn lại của cuộc đời - kết thúc một mối quan hệ, quyết định không hoàn thành bằng cấp hoặc học cao học, chấp nhận rằng hình dáng cơ thể của bạn không phù hợp. không phù hợp với lý tưởng văn hóa.

Việc từ bỏ những điều “nên”—những cảm giác và suy nghĩ như “Tôi không nên như vậy” và “Tôi ước gì giới tính của mình khác đi”—đòi hỏi người giám sát nhỏ của bạn phải nhận ra rằng mục tiêu trước đây của bạn là không thể đạt được và sau đó… rơi vào tình trạng đó. chúng ta gặp phải hố sâu tuyệt vọng khi người giám sát quyết định rằng mục tiêu của chúng ta là không thể đạt được. Nói tóm lại, nó đòi hỏi một kiểu “thất bại”, chấp nhận rằng bạn có thể sẽ không bao giờ trở thành con người tình dục mà bạn được dạy phải trở thành trong suốt cuộc đời mình.

Đây là điều có thể khiến việc thay đổi bản đồ của bạn trở nên khó khăn và có thể là trở ngại lớn nhất giữa phụ nữ và sức khỏe tình dục tối ưu của chính họ. Việc ôm ấp niềm vui có thể đòi hỏi chúng ta phải thừa nhận những ham muốn, sự tò mò cũng như những cảm giác mà chúng ta đã được dạy cả đời là điều đáng xấu hổ. Việc ôm ấp mong muốn được đáp ứng có thể yêu cầu chúng ta từ bỏ mọi hy vọng rằng chúng ta sẽ tuân theo mô hình quan hệ tình dục mà chúng ta luôn tin là loại quan hệ tình dục “đúng đắn” duy nhất. Một khi bạn biết điều gì là đúng, bạn có thể buông bỏ điều gì là sai không? Bạn có thể từ bỏ những mục tiêu mà bạn đã gắn kết các khía cạnh trong danh tính của mình không? Nó đòi hỏi một cuộc hành trình xuyên qua hố sâu tuyệt vọng, đau buồn vì bản đồ bị sai và kết quả là tất cả những nơi bạn đã bỏ lỡ.

Làm sao con người có thể sống sót sau sự “thất bại” hiển nhiên đó? Họ sẽ đi đâu khi đã ở trong cái hố đó?

Cách để vượt qua là giữ yên lặng, để ý đến tất cả các khía cạnh trong danh tính của bạn gắn liền với những lời nói dối mà bạn đã được nói, để ý đến tất cả nỗi đau mà bạn cảm thấy khi từ bỏ cái tôi mà bạn đã dành cả đời để cố gắng trở thành. Cũng hãy chú ý đến sự tức giận mà bạn cảm thấy khi bị lừa dối quá lâu. Hãy chú ý đến tất cả những điều này với thái độ không phán xét. Hãy để chúng là sự thật.

Như chúng ta đã thấy ở chương 4, cảm xúc là những đường hầm: Bạn phải đi qua bóng tối để đến được ánh sáng cuối cùng. Đôi khi điều đó khá dễ dàng, nhưng đôi khi lại đau như cắt. Đôi khi việc từ bỏ một mục tiêu cụ thể có cảm giác như bạn phải từ bỏ toàn bộ danh tính của mình. Đó không phải là một quá trình dễ dàng; các phần của nó thực sự không thoải mái. Nhưng điều đó thật đáng giá, vì cuối đường hầm là phần thưởng cuối cùng: bạn.

## “để cảm thấy bình thường”

Hãy quay lại với cô B. từ đầu chương. Bạn nghĩ mục tiêu của cô ấy là gì? Đó có phải là niềm vui? Kết nối với đối tác của cô ấy? Tự khám phá?

Từ những gì chúng ta biết ít về cô ấy (và từ những gì chúng ta biết về cách phụ nữ hòa nhập xã hội xung quanh tình dục), có vẻ như mục tiêu vô thức của cô ấy là tuân theo hình mẫu lý tưởng được mong đợi. Có ham muốn đến một cách tự nhiên, đạt cực khoái khi giao hợp. Nói tóm lại, để cảm thấy “bình thường”.

Đến bây giờ chúng tôi biết rằng không có cái gì là bình thường cả - hay nói đúng hơn là tất cả chúng tôi đều bình thường. Tất cả chúng ta đều được tạo nên từ những bộ phận giống nhau như mọi người khác, được tổ chức theo một cách riêng. Không có hai cái giống nhau.

Tuy nhiên, điều mà hầu hết chúng ta mong muốn là cảm thấy bình thường.

(Trên thực tế, một trong những điều bình thường về tình dục của bạn là đôi khi lo lắng về việc liệu bạn có bình thường hay không. Đúng vậy, lo lắng về việc trở nên bình thường là… bình thường.)

Nhưng tại sao mục tiêu lại là “bình thường”? Mọi người muốn gì khi họ muốn trở nên bình thường?

Tôi không có bằng chứng khoa học trực tiếp cho điều tôi sắp nói—tôi thậm chí còn không chắc bằng chứng đó trông như thế nào—nhưng tôi sẽ kể cho bạn nghe những gì tôi biết dựa trên hàng thập kỷ tương tác với sinh viên, bác sĩ lâm sàng, nhà báo và những người lạ từ khắp nơi trên thế giới: Tôi nghĩ rằng cảm thấy bình thường là cảm thấy mình thuộc về. Hãy nhớ lại những gì Camilla đã nói ở chương 1: “Tất cả chúng ta chỉ đang cố gắng thuộc về một nơi nào đó mà thôi”. Chúng tôi muốn biết rằng chúng tôi được an toàn trong giới hạn trải nghiệm chung của con người, rằng những gì trên bản đồ của chúng tôi cũng giống như những gì trên bản đồ của người khác.

Nếu chúng ta thấy mình ở một nơi mà chúng ta không thể tìm thấy trên bản đồ - nghĩa là nếu chúng ta có một trải nghiệm mà chúng ta không có hệ quy chiếu, không có kịch bản - thì chúng ta cảm thấy lạc lõng. Lãnh thổ không xác định mang lại cảm giác rủi ro, không an toàn—hãy nhớ lại chương 4: “Tôi lạc đường/Tôi đang ở nhà.” Ở một nơi không xác định, chúng ta cảm thấy “Tôi đang gặp nguy hiểm!” Phản ứng căng thẳng của chúng ta bắt đầu xuất hiện và chúng ta giống như con chuột Iggy Pop đó: Mọi thứ dường như giống như một mối đe dọa tiềm tàng.

Nhưng sau đó nếu có ai đó đến và nói, “Bạn ổn—thấy chưa, tôi có địa điểm này trên bản đồ của mình. Đây chắc chắn là một phần lãnh thổ,” chúng ta có thể thư giãn. Chúng tôi biết mình vẫn ở nhà, an toàn trong giới hạn. Chúng ta thuộc về nơi này.

Khi mọi người hỏi tôi, "Tôi có bình thường không?" họ đang hỏi, "Tôi có thuộc về không?"

Câu trả lời là có. Bạn thuộc về cơ thể của bạn. Bạn thuộc về thế giới. Bạn đã thuộc về kể từ ngày bạn được sinh ra, đây là nhà của bạn. Bạn không cần phải kiếm được nó bằng cách tuân theo một số tiêu chuẩn tình dục do bên ngoài áp đặt.

Nếu bạn thay đổi mục tiêu của mình từ “bình thường” thành “bất cứ nơi nào tôi thuộc về”, thì bạn luôn thành công vì bạn đã ở đó rồi.

Trong nhiều năm, tôi dán một cuốn truyện tranh nhỏ lên cửa văn phòng của mình. Nó cho thấy một tu sĩ Phật giáo già ngồi cạnh một tu sĩ Phật giáo trẻ. Vị sư lớn tuổi hơn đang nói, “Không có gì xảy ra tiếp theo cả. Đây chính là nó."

Là người mọt sách hơn là nữ tu, tôi coi đó là một bài bình luận về vòng phản hồi giảm sự khác biệt và tốc độ tiêu chí, về tầm quan trọng của việc huấn luyện người giám sát nhỏ của bạn tận hưởng hiện tại thay vì liên tục hướng tới tương lai. Điều gì sẽ xảy ra nếu… đây là một ý tưởng cấp tiến, nhưng hãy làm theo tôi: Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn cảm thấy như vậy—“Chính là nó”—về chức năng tình dục của bạn? Điều gì sẽ xảy ra nếu giới tính hiện tại của bạn chính là giới tính mà bạn có? Nếu đây là nó thì sao?

Khi tôi đặt ra câu hỏi đó, phụ nữ có rất nhiều phản ứng khác nhau, từ những nụ cười rạng rỡ cho đến những làn sóng thổn thức tuyệt vọng bất chợt.

Nếu bạn rạng rỡ với ý tưởng rằng khả năng tình dục của bạn, như hiện tại, thật tuyệt vời. Tôi hy vọng kiến ​​thức khoa học trong cuốn sách này sẽ giúp mở rộng và nâng cao sức khỏe tình dục của bạn.

Nếu bạn cảm thấy đau buồn, xấu hổ, tuyệt vọng, giận dữ, không chắc chắn, thất vọng hoặc sợ hãi nếu tình dục mà bạn có ngày hôm nay là dành cho tình dục của bạn, thì có thể là trước khi bạn có thể khám phá tình dục của chính mình một cách vui vẻ, bạn phải vượt qua nỗi sợ hãi. hoặc cơn thịnh nộ hay đau buồn đang đứng giữa bạn và ánh sáng ấm áp của lòng từ bi. Và điều đó không dễ dàng. Nhưng điều đó là có thể - và tôi tin rằng điều đó đáng giá. Hãy luôn nhớ điều này:

Ngày bạn sinh ra, thế giới có quyền lựa chọn dạy bạn điều gì về cơ thể của bạn. Nó có thể dạy bạn sống với sự tự tin và niềm vui trong cơ thể mình. Nó có thể dạy bạn rằng cơ thể và khả năng tình dục của bạn là những món quà đẹp đẽ. Nhưng thay vào đó, thế giới dạy bạn cảm thấy chỉ trích và không hài lòng với khả năng tình dục cũng như cơ thể của mình. Bạn được dạy phải coi trọng và mong đợi điều gì đó từ giới tính của mình không phù hợp với bản chất thực sự của giới tính của bạn. Bạn đã được kể một câu chuyện về những gì sẽ xảy ra trong đời sống tình dục của bạn và câu chuyện đó là sai sự thật. Bạn đã bị lừa dối. Thay mặt bạn, tôi tức giận với thế giới vì lời nói dối đó. Và tôi đang nỗ lực tạo ra một thế giới không nói dối phụ nữ về cơ thể của họ nữa.

Tôi không thể thay đổi vết thương mà thế giới đã gây ra cho bạn và bạn cũng vậy.

Những gì bạn có thể làm là chữa lành.

Giống như bộ phận sinh dục của bạn, khả năng tình dục của bạn hoàn hảo và đẹp đẽ như chính nó vốn có. Bạn bình thường. Xinh đẹp. Vì vậy, khi bạn nhận thấy mình không hài lòng với giới tính của mình, khi bạn nhận thấy sự xấu hổ, thất vọng hoặc đau buồn, hãy cho phép bản thân hướng những cảm xúc đó ra khỏi bản thân và thay vào đó tập trung cảm xúc vào nền văn hóa đã kể cho bạn câu chuyện sai lầm. Cơn thịnh nộ không phải chống lại chính bạn mà chống lại nền văn hóa đã nói dối bạn. Đừng đau buồn vì sự khác biệt của bạn với một “lý tưởng” hư cấu, tốt nhất là tùy tiện và tệ nhất là một hành động áp bức và bạo lực; hãy đau buồn cho thế giới nhân ái mà bạn sinh ra đã xứng đáng… mà lại không có được.

Mục đích của việc cho phép bản thân cảm nhận những Cảm giác đó không phải là để thay đổi điều gì đó trên thế giới. Hãy cảm nhận Cảm giác của bạn để chúng có thể xả ra, giải phóng và tạo không gian cho điều gì đó mới mẻ bên trong bạn. Khi bạn cho phép nỗi đau buồn đó di chuyển trong mình, bạn đang buông bỏ con người tình dục mà bạn được cho là “nên như vậy”, một bản thân ma quái đã chiếm giữ không gian trong tâm trí bạn quá lâu. Và việc buông bỏ bóng ma đó sẽ tạo ra không gian cho con người tình dục của bạn. Và khi tất cả chúng ta thực hành điều này, thế giới sẽ thay đổi, từng người một.

Giới tính hiện tại của bạn chính là nó. Và nó thậm chí còn đẹp—đặc biệt!—nếu đó không phải là những gì bạn được dạy thì nó phải như vậy.

Tôi không biết liệu bạn giống Olivia hay Camilla hay Merritt hay Laurie hơn hay không giống bất kỳ ai tôi từng gặp. Tôi không biết bạn khám phá và tạo ra những bối cảnh tạo ra niềm vui và ham muốn dễ dàng như thế nào. Tôi không biết bạn cảm thấy thế nào khi ở nhà với giới tính của mình, trong khu vườn riêng của mình. Nhưng tôi biết bạn là người làm vườn. Và tôi biết rằng bạn càng làm việc với những đặc điểm bẩm sinh của khu vườn của mình thì nó sẽ càng phát triển khỏe mạnh và phong phú hơn. Tôi biết bạn xinh đẹp như chính bạn, hoàn toàn có khả năng tự tin, vui vẻ trong tình dục. Tôi biết bạn bình thường.

Laurie và Johnny sống hạnh phúc mãi mãi—hoặc hầu hết thời gian là mãi mãi về sau. Cuộc sống thật phức tạp và Laurie vẫn có những lúc cô kiệt sức và choáng ngợp, có những lúc cơ thể cô dường như ngăn chặn mọi nguồn vui tiềm ẩn. Nhưng có ba điều đã thay đổi vĩnh viễn.

Đầu tiên, cô thực hành việc chú ý không phán xét đến các cảm giác, điều này dạy cô phải tử tế và rộng lượng với bản thân như với những người khác mà cô yêu thương. Cô học cách chú ý và tôn vinh niềm vui và niềm vui, cho phép mình cảm thấy dễ chịu.

Thứ hai, mặc dù cô ấy không thể làm gì nhiều để giảm bớt những yếu tố gây căng thẳng thực sự trong cuộc sống, nhưng cô ấy đã giảm bớt căng thẳng bằng cách nỗ lực có chủ ý hơn để giải nén và hoàn thành các chu kỳ phản ứng căng thẳng mà cuộc sống đã kích hoạt. Cô để mình khóc. Cô tắm chậm lại, chú ý đến cảm giác nước trên da, và thay vì thoa kem dưỡng thể như đang bôi mỡ vào chảo ổ bánh mì, cô lại chú ý đến cảm giác dễ chịu và làn da khỏe mạnh như thế nào. Khi tập thể dục, cô hình dung sự căng thẳng của mình như con quái vật màu cam trong phim hoạt hình Bugs Bunny—con bọ làm móng tay—và tưởng tượng mình đang chạy trốn khỏi con quái vật, qua cửa trước và vào vòng tay của Johnny. Cô bắt đầu cảm thấy việc xả stress như một niềm vui - hoặc ít nhất không phải là nguồn gốc của đau khổ.

Và cuối cùng, cô trở nên dịu dàng hơn với bản thân rất nhiều khi nhận thấy mình đang tự phê bình về cơ thể mình hoặc cảm thấy tội lỗi về khoái cảm. Cô ấy không tự nhủ: “Dừng lại đi!” Cô ấy chỉ nghĩ, “Ừ. Lại có những suy nghĩ tự phê bình nữa.” Cô ấy thực hành không phán xét.

Có lẽ ba sự thay đổi này sẽ không kéo dài như hiện tại nếu Johnny không nhận ra cơ hội trong tất cả những điều này.

Sau khi nảy ra ý tưởng tắt máy của cô ấy, anh ấy bắt đầu nhận thấy ngày càng nhiều điều anh ấy có thể làm để giúp Laurie nhả phanh. Đôi khi đó chỉ là những việc đơn giản như rửa bát và lau quầy bếp. Đôi khi là, “Chúng ta hãy dành một đêm khỏi lo lắng về việc liệu chúng ta có quan hệ tình dục hay không và chỉ nằm cùng nhau và nói chuyện.” Đôi khi đó là việc sắp xếp một buổi tối hẹn hò với nhiều thời gian để cô ấy thư giãn.

Những đối tác có ham muốn cao hơn có thể nghĩ, “Cô ấy cũng có thể muốn điều đó nhiều như tôi thôi!” Họ có cảm giác tiêu cực về cảm xúc tình dục của bạn tình. Nhưng Johnny nhận ra rằng vấn đề không chỉ là ham muốn tình dục mà còn là tạo ra một bối cảnh - thực sự, đó là tạo ra một cuộc sống - tạo không gian cho nhu cầu của cả hai người. Anh ấy mang lại cảm giác tò mò cho câu đố về việc tắt công tắc. Anh ấy mang lại cảm giác ngạc nhiên về cách đáng ngạc nhiên mà khả năng tình dục của Laurie có thể nảy nở và nảy nở từ vùng đất mùa đông bỏ hoang. Anh mang đến cảm giác choáng ngợp trước cách ngây ngất mà niềm đam mê của cô tràn ngập những bức tường trong vườn, dưới nắng mưa ấm áp yêu thương đúng bối cảnh.

Niềm vui là phần khó khăn. Trên thực tế, ngay cả việc viết chương này về niềm vui cũng là phần khó nhất khi viết cuốn sách này. Niềm vui không hiển nhiên hay đơn giản. Đó không phải là điểm đến mà bạn đến và cũng không phải là “cuộc hành trình”. Đó là cảm nhận của bạn về hành trình hướng tới con người gợi tình chân thật nhất của mình. Bạn được phép yêu thích giới tính của mình như hiện tại, thậm chí - đặc biệt - nếu đó không phải là điều mà người khác nói rằng nó “nên”.

Tôi là sinh vật của bằng chứng và phương pháp; Tôi muốn hiểu cơ chế não bộ tạo nên niềm vui—và ​​tôi đã tìm thấy một số kiến ​​thức khoa học về điều đó, đừng hiểu sai ý tôi. Nếu bạn cũng cần bằng chứng, tôi đã làm tất cả những gì có thể để cung cấp nó ở đây. Nhưng khoa học chỉ có thể đưa chúng ta đến gần ranh giới của những gì đã biết. Điều tôi học được trong một phần tư thế kỷ với tư cách là một nhà giáo dục giới tính là niềm vui là điều xảy ra khi bạn nhảy ra khỏi ranh giới của những gì đã biết, bước vào cuộc phiêu lưu của những gì là sự thật.

Tôi đã nói đi nói lại điều đó trong cuốn sách này: Hãy tin tưởng vào cơ thể của bạn. Hãy tin tưởng nó hoàn toàn đến mức bạn sẵn sàng cùng nó nhảy vào nơi chưa biết. Cú nhảy đó là niềm vui.

## tl;dr

* Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để có đời sống tình dục tuyệt vời là chào đón tình dục của mình như hiện tại - ngay cả khi đó không phải là điều bạn mong muốn hoặc mong đợi.
* Việc từ bỏ những tiêu chuẩn văn hóa cũ kỹ, không có thật đòi hỏi một quá trình đau buồn, vượt qua hố sâu tuyệt vọng của người giám sát nhỏ bé.
* Để tạo điều kiện thuận lợi cho việc buông bỏ đó, hãy phát triển kỹ năng “không phán xét”.
* Khi bạn cho phép bản thân được tồn tại và cảm nhận bất cứ điều gì bạn đang có và cảm nhận, cơ thể bạn có thể hoàn thành chu kỳ, di chuyển qua đường hầm và bước ra ánh sáng ở cuối.

Phần kết luận

BẠN LÀ THÀNH PHẦN BÍ MẬT

Vậy chúng ta đã học được những gì?

Chúng ta đã học được rằng tất cả chúng ta đều được tạo nên từ những bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau—không có cái nào giống cái nào. Phản ứng tình dục đó là quá trình vừa bật vừa tắt. Bối cảnh đó - môi trường và trạng thái tinh thần của bạn - ảnh hưởng đến cách thức và thời điểm các hoạt động bật và tắt được kích hoạt.

Chúng tôi đã biết rằng phản ứng của bộ phận sinh dục và việc “bật” không phải lúc nào cũng giống nhau. Mong muốn đó có thể tự phát hoặc đáp ứng, và cả hai đều bình thường. Rằng một số phụ nữ đạt cực khoái khá đáng tin cậy khi giao hợp, hầu hết đều không, cả hai đều bình thường và không phải là vấn đề lớn hơn bạn mong muốn.

Trên hết, chúng tôi đã học được rằng không phải cách hoạt động tình dục của bạn sẽ quyết định liệu đời sống tình dục của bạn có đặc điểm là lo lắng và đau khổ… hay bởi sự tự tin và niềm vui. Đó là khả năng của bạn để chào đón tình dục của mình như hiện tại.

Để đạt được điều đó, chúng ta đã thảo luận về giải phẫu, sinh lý học, tâm lý học hành vi và so sánh, tâm lý học tiến hóa, tâm lý học sức khỏe, tâm lý học đạo đức, nghiên cứu về giới tính, nghiên cứu truyền thông, v.v. Tôi đã sử dụng những phép ẩn dụ, những câu chuyện, một phần tư thế kỷ kinh nghiệm làm nhà giáo dục của tôi và một thế kỷ trở lên về khoa học.

Chiều sâu và sự phức tạp của tình dục phụ nữ đòi hỏi tất cả những điều này và hơn thế nữa.

## tại sao tôi viết cuốn sách này

Giống như nhiều người trong số các bạn, tôi đã được dạy tất cả những điều sai lầm khi lớn lên. Rồi khi tôi trưởng thành, tôi đã phạm đủ mọi sai lầm. Và tôi đã dành nhiều năm tình cờ gặp may mắn không thể diễn tả được khi vào những môi trường nơi tôi có thể học cách làm “đúng” - những môi trường như Viện Kinsey và một trong số ít các trường có bằng tiến sĩ. các chương trình tập trung chính thức vào tình dục của con người.

Tôi viết cuốn sách này để chia sẻ những gì tôi đã học được—những gì đã giúp ích cho tôi và những gì tôi thấy đã giúp ích cho những phụ nữ khác. Tôi viết nó cho chị gái tôi và mẹ tôi, cho các con gái riêng của chị gái tôi, cho các cháu gái của tôi và hơn hết là cho các học sinh của tôi. Tôi viết nó để chia sẻ nền khoa học đã dạy tôi rằng tôi, chị gái tôi, mẹ tôi và bạn bè tôi đều bình thường và khỏe mạnh. Tôi viết nó để cho phép tất cả chúng ta được phép khác biệt với nhau.

Tôi viết nó bởi vì tôi đã chán sống trong một thế giới nơi phụ nữ bị lừa dối về cơ thể của họ; nơi phụ nữ là đối tượng của ham muốn tình dục hơn là đối tượng của khoái cảm tình dục; nơi tình dục được sử dụng như một vũ khí chống lại phụ nữ; và nơi phụ nữ tin rằng cơ thể của họ bị hỏng, đơn giản vì cơ thể đó không phải là nam giới. Và tôi đã chán sống trong một thế giới mà phụ nữ được huấn luyện từ khi sinh ra để coi cơ thể mình như kẻ thù.

Tôi viết cuốn sách này để dạy phụ nữ sống tự tin và vui vẻ.

Nếu bạn có thể nhớ dù chỉ một trong những ý tưởng trong cuốn sách này – không có cái nào giống nhau, phanh và máy gia tốc, bối cảnh, sự kích thích không phù hợp, ham muốn được đáp ứng, bất kỳ ý tưởng nào trong số đó – và sử dụng nó để cải thiện mối quan hệ với khả năng tình dục của chính bạn, thì bạn sẽ giúp ích được rất nhiều. tôi với mục tiêu đó. Và nếu bạn chia sẻ bất kỳ ý tưởng nào trong số này với dù chỉ một người khác, bạn sẽ mở rộng không gian toàn cầu trong đó phụ nữ có thể sống tự tin và vui vẻ.

Theo một cách nào đó, đó là một mục tiêu nhỏ. Tôi không cố gắng ngăn ngừa ung thư hay giải quyết khủng hoảng khí hậu hay xây dựng hòa bình ở Trung Đông. Tôi chỉ đang cố gắng giúp mọi người sống với sự tự tin và niềm vui bên trong cơ thể họ—và có lẽ, chỉ có thể thôi, nếu có đủ người học cách sống tự tin và vui vẻ, cuối cùng chúng ta có thể sống trong một thế giới nơi quyền tự chủ về tình dục của mọi người được tôn trọng.

Tôi có nghĩ rằng sống tự tin, vui vẻ và tôn trọng quyền tự chủ về tình dục của mọi người có thể đóng vai trò nào đó trong việc ngăn ngừa ung thư, giải quyết khủng hoảng khí hậu hoặc xây dựng hòa bình thế giới không? Đúng thực sự. Nhưng nó là một câu chuyện khác.

## tìm thêm câu trả lời ở đâu

Tôi không có tất cả các câu trả lời—tôi thậm chí không có được một nửa câu trả lời. Khoa học không ngừng phát triển và mở rộng nên sẽ có nhiều cái nhìn sâu sắc hơn, rõ ràng hơn. Trong cuốn sách này, tôi đã trình bày một số câu trả lời mà tôi thấy có thể giúp ích cho phụ nữ và tôi hy vọng mình đã làm được điều đó theo cách có thể chữa lành, đổi mới và mở rộng khả năng tình dục của bạn.

Tất cả chúng ta đều tham gia vào quá trình liên tục chăm sóc khu vườn của mình—nhổ cỏ và nuôi dưỡng những cây mà chúng ta hy vọng sẽ phát triển. Thường thì đó là một trải nghiệm vui vẻ; đôi khi nó đau đớn; nó luôn mang tính cá nhân sâu sắc. Và khi chăm sóc khu vườn của mình, tất cả chúng ta đều nhìn ra bên ngoài để xác nhận rằng những gì chúng ta đang trải qua là bình thường. Chúng tôi tìm đến cộng đồng của mình để được an ủi khi chúng tôi đau khổ. Chúng tôi tìm đến các chuyên gia để tìm câu trả lời mà chúng tôi không thể tự mình tìm thấy. Mọi người đều làm điều đó, từ đứa trẻ mới biết đi bị ngã khi đang tập đi cho đến thiền sinh tài năng đang tìm cách hồi phục sau khi bị tấn công tình dục. Tất cả chúng ta đều nhìn lên từ trải nghiệm của chính mình, nhìn ra thế giới và nói: “Thật đau lòng. Tôi ổn chứ? Tôi làm thế có đúng không?"

(Bạn đang làm đúng. Bạn không sao cả. Khi bạn đau, bạn sẽ lành.)

Và cũng giống như cách sinh lý phản ứng với căng thẳng của chúng ta rất có ý nghĩa khi những tác nhân gây căng thẳng điển hình của chúng ta có hàm răng và móng vuốt sắc nhọn, nên việc thực hành nhìn ra bên ngoài bản thân để xác nhận rằng chúng ta ổn có thể có ý nghĩa hơn khi “bên ngoài chính chúng ta” có nghĩa là cộng đồng địa phương của chúng tôi và những người mà chúng tôi thực sự biết trong đời thực, thay vì những người chúng tôi chỉ biết qua các phương tiện thông tin đại chúng.

Chúng ta đang sống trong thế giới của 5 mẹo hàng đầu, nơi có 12 kỹ thuật mới để làm tình say đắm tâm trí mỗi tháng, theo sau là sáu tư thế mới gợi cảm mà anh ấy luôn muốn thử. Thế giới này đầy rẫy những điều thú vị, hấp dẫn, thú vị thu hút và thu hút sự chú ý của chúng ta.

Nhưng cấu trúc của sự thật thì lặng lẽ hơn, chậm rãi hơn, cá nhân hơn và thú vị hơn rất nhiều so với việc giải trí đơn thuần. Và nó sống độc quyền bên trong bạn, trong những khoảnh khắc yên tĩnh của niềm vui, trong những khoảnh khắc lo lắng chói tai, trong những khoảnh khắc giằng xé khi đàn chiên của bạn đang cố gắng đồng thời bay khỏi mối đe dọa và hướng tới niềm vui.

Vì vậy, khi bạn nhận thấy điều gì đó bất ngờ bên trong mình và bạn muốn nhìn ra bên ngoài để kiểm tra xem điều đó có bình thường không, nếu bạn ổn, hãy nhớ tôi đã nói điều này: Bạn ổn. Hãy để cuốn sách này là một tấm gương: Khi bạn nhìn lên, hãy nhìn thấy chính mình. Và bạn thật đẹp.

Hãy tin tưởng vào cơ thể của bạn.

Hãy lắng nghe giọng nói nhỏ nhẹ, êm đềm bên trong bạn nói rằng: “Có. Có, nhiều hơn nữa,” hoặc “Không. Dừng lại." Hãy lắng nghe đặc biệt khi giọng nói đó nói cả hai cùng một lúc. Khi điều đó xảy ra, hãy từ bi với chính mình. Đi chậm thôi.

Khi nhìn “ngoài kia”, bạn cũng sẽ tìm thấy cảm hứng, sự giải trí cũng như khoa học và sự hỗ trợ tuyệt vời. Nhưng bạn sẽ không tìm thấy sự thật về sức khỏe tình dục của chính mình—bạn muốn gì, bạn thích gì, bạn cần gì. Để tìm thấy điều đó, hãy nhìn vào bên trong.

Tôi nghĩ mọi người thường tham dự những buổi hội thảo giống như những buổi hội thảo mà tôi dạy, hoặc đọc một cuốn sách như cuốn này, với hy vọng tìm ra “thành phần bí mật”, thứ gì đó có sức mạnh tiềm ẩn hoặc thứ khác sẽ khiến cho sự hỗn loạn rõ ràng trong đời sống tình dục của họ trở nên phức tạp hơn. loại trật tự có ý nghĩa.

Vậy thành phần bí mật đó là gì?

Tốt.

Bạn đã xem phim Kung Fu Panda chưa?

Phim kể về chú gấu trúc hoạt hình tên Po, người trở thành bậc thầy kung fu nhờ nỗ lực siêng năng, sự hỗ trợ của thầy và trí tuệ của Dragon Scroll, thứ chứa đựng “chìa khóa của sức mạnh vô hạn”—nói cách khác, thành phần bí mật.

Khi Po nhìn vào cuộn giấy lần đầu tiên, anh ấy thất vọng khi thấy không có gì được viết trên đó. Đó là một tấm gương—nó phản chiếu khuôn mặt của chính anh ấy.

Và sau đó là sự hiển linh của anh ấy: “Không có thành phần bí mật nào cả. Chỉ là bạn thôi.”

Vì thế. Một lần nữa, để ghi lại:

Vâng, bạn bình thường. Trên thực tế, bạn không chỉ bình thường. Bạn thật tuyệt vời. Lừa đảo. Can đảm. Ngon lành. Tất cả các cách để ngáp và say mê. Cơ thể bạn đẹp và những ham muốn của bạn cũng hoàn hảo, đúng như bản chất của nó.

Thành phần bí mật là bạn.

Khoa học nói như vậy.

Và bây giờ bạn có thể chứng minh điều đó.

phụ lục 1: thủ dâm trị liệu

Nếu bạn đang cảm thấy thất vọng về việc đạt cực khoái - cho dù bạn đang học cách đạt cực khoái, học cách đạt cực khoái với bạn tình hay học cách kiểm soát nhiều hơn cơn cực khoái của mình - thì tôi sẽ đưa ra những hướng dẫn sau.

1. Tìm âm vật của bạn (hướng dẫn ở chương 1).
2. Tạo một bối cảnh tuyệt vời. Bạn có thể sử dụng bài tập ở chương 3 để trợ giúp việc này. Nói chung, đó sẽ là bối cảnh mà bạn không lo bị gián đoạn trong khoảng ba mươi phút, nơi bạn cảm thấy an toàn, riêng tư và không bị phân tâm bởi những lo lắng bên ngoài.
3. Chạm vào cơ thể của bạn và chú ý cảm giác đó như thế nào. Chạm vào bàn chân, cẳng chân, cánh tay, bàn tay, cổ và da đầu. Lúc đầu, khi bạn đang học cách đạt cực khoái, hãy dừng lại ở đây. Hãy dành ba mươi phút của bạn chỉ để làm việc này. Làm điều đó một vài lần một tuần trong một vài tuần. Dần dần kết hợp ngực, bụng dưới, đùi trong.
4. Bây giờ hãy kích thích âm vật của bạn một cách gián tiếp. Sự kích thích gián tiếp nhất chỉ đơn giản là nghĩ về âm vật của bạn. Chỉ cần dành cho nó sự quan tâm yêu thương và im lặng. Hãy thử lắc lư hoặc xoay hông để tập trung sự chú ý vào xương chậu. Bạn có thể nhận thấy hoặc không nhận thấy một số cảm xúc xuất hiện khi bạn quan tâm đến âm vật của mình. Điều đó là bình thường. Cho phép bất kỳ cảm xúc nào và thực hành cảm giác trìu mến và từ bi đối với bản thân, bộ phận sinh dục của bạn và tất cả những cảm xúc đó.

Khi bạn cảm thấy sẵn sàng (và bạn có thể không cảm thấy sẵn sàng trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần - không sao cả), hãy chuyển sang kích thích “xa”, có nghĩa là kích thích gián tiếp, vòng vo. Hãy thử bất kỳ điều nào trong số này hoặc bất cứ điều gì khác mà bạn cảm thấy phù hợp:

* + Nhẹ nhàng véo môi âm hộ của bạn giữa ngón cái và ngón trỏ, kéo môi âm hộ ra và kéo từ bên này sang bên kia. Điều này sẽ gây áp lực rất gián tiếp lên âm vật và di chuyển da qua âm vật (mũ trùm âm vật).
  + Đặt lòng bàn tay của bạn lên trên mông, ấn xuống một chút và kéo lên trên, về phía bụng của bạn. Một lần nữa, điều này sẽ tạo áp lực nhẹ lên âm vật và di chuyển vùng da xung quanh nó. Hãy thử các áp lực khác nhau, tốc độ kéo khác nhau (ví dụ: một lần kéo dài, chậm, nhiều lần kéo nhanh liên tiếp) hoặc xoay lòng bàn tay của bạn theo vòng tròn.
  + Đặt lòng bàn tay vào đùi trong sao cho mép ngoài của ngón tay cái ấn vào môi âm hộ, thậm chí có thể ép chúng lại với nhau. Lắc hông trước áp lực của bàn tay.

Một số người thích kích thích gián tiếp hơn kích thích trực tiếp. Bạn có thể nhận thấy khi thử những kỹ thuật này các cơ ở cánh tay, chân, mông và/hoặc bụng của bạn trở nên căng thẳng. Đó là một phần bình thường của quá trình kích thích cơ thể. Bạn thậm chí có thể thấy mình không muốn ngừng thực hiện một loại kích thích cụ thể nào đó. Tôi khiêm tốn khuyên bạn nên làm theo trực giác của mình; đừng dừng lại. Hãy tiếp tục cho đến khi nào bạn cảm thấy dễ chịu, chỉ tiếp tục chú ý đến những cảm giác dễ chịu mà không cố gắng thay đổi chúng hoặc thậm chí hiểu chúng.

1. Hãy thử kích thích trực tiếp. Đối với hầu hết mọi người, điều này chỉ dễ chịu khi hưng phấn đã bắt đầu, vì vậy khi bạn cảm thấy khá dễ chịu và ấm áp, hãy thử bất kỳ điều nào sau đây:
   * Với mặt phẳng của một hoặc hai hoặc ba đầu ngón tay, chạm nhẹ vào đầu âm vật với chuyển động tới lui đều đặn. Hãy thử chậm, nhanh hoặc bất cứ thứ gì ở giữa mà bạn cảm thấy dễ chịu và với ánh sáng, chạm nhẹ, ấn nhẹ, ấn sâu… hãy thử kết hợp các tốc độ và áp lực khác nhau.
   * Với số lượng đầu ngón tay mà bạn cảm thấy thoải mái nhất, hãy xoa vòng tròn trực tiếp lên âm vật của bạn—nhanh hay chậm, chạm nhẹ hoặc ấn sâu hoặc bất cứ thứ gì ở giữa.
   * Một lần nữa, với số lượng ngón tay khác nhau, áp lực và tốc độ khác nhau, hãy kéo âm vật lên trên, từ mui âm vật.
   * Với bất kỳ biến thể nào về ngón tay, tốc độ và áp lực mà bạn muốn thử, hãy vuốt lên từ ngay dưới đầu âm vật.

Khi mức độ hưng phấn của bạn thay đổi, hãy chú ý và quan sát điều gì xảy ra với cơ thể bạn. Đừng cố gắng làm cho nó thay đổi. Nếu bạn nhận thấy rằng bộ não của bạn bắt đầu quay cuồng vì lo lắng hoặc sợ hãi, hãy chú ý đến điều đó, hãy biết rằng bạn có thể lo lắng về tất cả những điều đó vào lúc khác, giải phóng những suy nghĩ đó và quay lại chú ý đến những cảm giác bên trong cơ thể.

1. Tiếp tục thở. Khi bạn đạt được khoái cảm tình dục, các cơ của bạn sẽ căng ra và mọi người thường thấy mình nín thở hoặc thở nông hơn. Định kỳ kiểm tra hơi thở, thư giãn cơ bụng và cho phép bản thân thở.

Đừng cố gắng làm bất cứ điều gì xảy ra, chỉ cần cho phép bản thân chú ý đến cảm giác đó và để cơ thể làm những gì nó muốn. Nếu bạn cảm thấy lo lắng rằng mình đang mất kiểm soát cơ thể, hãy thư giãn trong nỗi sợ hãi đó, trấn an bản thân rằng bạn an toàn và biết rằng bạn có thể dừng lại bất cứ lúc nào bạn muốn. Và tất nhiên, nếu quá nhiều, bạn có thể dừng lại bất cứ lúc nào bạn muốn. Bạn càng tiếp tục, niềm vui và sự căng thẳng sẽ càng lan rộng khắp cơ thể bạn, và nó sẽ vượt qua một ngưỡng mãnh liệt nào đó và bùng nổ… cuối cùng.

Nếu bạn đang học cách đạt cực khoái với bạn tình, hãy thực hiện tất cả những điều này một mình trong một (hoặc ba tuần), sau đó thực hiện với ảnh của bạn tình đang ngồi bên cạnh bạn. Làm điều đó trong một tuần (hoặc ba). Sau đó làm điều đó với họ có thể qua điện thoại hoặc ở phòng bên cạnh. Sau đó cùng họ ở trong phòng nhưng ở rất xa, trong bóng tối, bị bịt mắt và quay mặt về hướng khác. Dần dần tăng khoảng cách của họ và thậm chí cả ánh sáng.

Khi bạn đạt cực khoái với bạn tình trên giường với mình, hãy bắt đầu cho họ thấy điều gì khiến bạn cảm thấy dễ chịu. Di chuyển tay của đối phương trên cơ thể bạn để cho họ thấy bạn thích gì.

Và luôn luôn để ý xem bạn có đang nản lòng hay không và hãy nhớ rằng bạn đã đạt được mục tiêu: niềm vui.

phụ lục 2: cực khoái kéo dài

Kéo dài và mở rộng cực khoái của bạn là một loại thiền định. Nếu bạn chưa bao giờ thiền theo những cách phi tình dục, có thể dễ dàng nhất nếu bạn bắt đầu thực hành bên ngoài bối cảnh tình dục. Đây là cách thực hiện.

Bắt đầu bằng bài tập thở đơn giản như bài tôi mô tả trong phần quan sát ở chương 8.

Hít vào bằng mũi trong năm giây.

Sau đó thở ra bằng miệng trong mười giây.

Làm điều đó tám lần, tổng cộng là hai phút.

Khi bạn thở, tâm trí bạn sẽ lang thang đến những thứ khác. Đó là điều bình thường và khỏe mạnh! Mục đích không phải là để ngăn tâm trí bạn lang thang mà để ý khi điều đó xảy ra, hãy để những suy nghĩ đó qua đi trong giây lát và nhẹ nhàng đưa sự chú ý của bạn trở lại hơi thở.

Hơi thở tốt cho bạn, nhưng việc nhận thấy tâm trí bạn đang lang thang và quay trở lại chú ý đến hơi thở là kỹ năng quan trọng.

Hãy làm điều này hàng ngày và dần dần bạn sẽ nhận thấy mình luôn chú ý đến những gì bạn đang chú ý đến. Khi điều đó xảy ra một cách tự nhiên, bạn đã sẵn sàng bắt đầu tiến tới cực khoái kéo dài.

Khi bạn đã sẵn sàng, hãy tạo bối cảnh trong đó bạn có nhiều thời gian cho riêng mình (hoặc với đối tác mà bạn tin tưởng) mà không bị gián đoạn hoặc mất tập trung. Bạn sẽ cần một hoặc hai giờ—và nếu bạn đang nghĩ, “Tôi không có một hoặc hai giờ để đạt cực khoái,” điều đó hoàn toàn công bằng! Cực khoái kéo dài là quan hệ tình dục tương đương với việc chạy marathon. Bạn có thể khỏe mạnh như bất kỳ ai cần và không bao giờ chạy marathon. Chỉ cần chạy bộ vài lần một tuần, thật tuyệt! Nhưng đôi khi bạn có cơ hội đặt ra một mục tiêu đầy tham vọng và dành chút thời gian cũng như sự chú ý cho nó. Cho dù đó là một cuộc chạy marathon hay sự xuất thần, đó luôn là sự lựa chọn của bạn, tùy thuộc vào điều gì phù hợp với cuộc sống của bạn.

Vì thế. Tạo một bối cảnh. Và bắt đầu với bài tập thở trong hai phút, tập quay lại sự chú ý của bạn vào hơi thở khi nó lạc lối.

Sau đó, bắt đầu khám phá giác quan một chút, chú ý đến cảm giác của cơ thể bạn, sử dụng tất cả các kỹ thuật trong phương pháp thủ dâm trị liệu (phụ lục 1).

Hãy tưởng tượng rằng sự hưng phấn xảy ra trên thang điểm từ 0–10, trong đó 0 là không có hưng phấn và 10 là cực khoái. Bắt đầu từ 0 và cho phép sự hưng phấn của bạn tăng lên đến 5, điều này chắc chắn được bật lên, chắc chắn được quan tâm.

Sau đó quay trở lại số 1. Để cho sự căng thẳng trong cơ bắp của bạn tan biến.

Tăng lên 6 rồi lại giảm xuống 2.

Tất nhiên, khi bạn trải qua quá trình này, hãy chú ý khi sự chú ý của bạn chuyển sang những suy nghĩ bên ngoài, hãy để những suy nghĩ đó trôi qua và quay lại chú ý đến những cảm giác của cơ thể. Và đừng quên thở.

Lên 7, xuống 3.

7 khá hưng phấn. Khi bạn đạt đến số 7, cơ thể bạn có thể trở nên miễn cưỡng ngừng tiến tới cực khoái. Đây là lúc kỹ năng quan trọng của việc nhấc chân ra khỏi chân ga mà không cần đạp phanh sẽ phát huy tác dụng. Chỉ cần tắt nguồn mà không cần bật tắt. Hãy để các cơ của bạn được thư giãn, để cho sự hưng phấn tan biến một cách nhẹ nhàng.

Lên 8, xuống 4.

Lên 9, xuống 5.

Số 9 là mức độ hưng phấn rất cao và cơ thể bạn đang rất hưng phấn vào thời điểm này. Nó muốn tiến về phía đích của nó. Vì vậy, trong lần thử đầu tiên, bạn có thể khó thư giãn cơ bụng, đùi và cơ mông đủ để giảm bớt hưng phấn. Khi làm vậy, bạn có thể cảm thấy hơi ấm lan tỏa hoặc cảm giác ngứa ran. Trong khi những cơn cực khoái nhanh thường tập trung ngay vào bộ phận sinh dục thì những cơn cực khoái chậm hơn này sẽ lan ra toàn bộ cơ thể bạn. Hãy để điều đó xảy ra.

Vẫn để ý khi suy nghĩ của bạn đi lạc và đưa sự chú ý của bạn trở lại những cảm giác trong cơ thể.

Lên đến 9 ½, giảm xuống 6.

9 ½ là cảm giác buồn vui lẫn lộn của cực khoái. Lúc đầu, có thể khó giảm áp lực lên chân ga. Đừng ngại thử điều này trong vài lần đầu tiên - điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là bạn sẽ đạt cực khoái!

Nhưng một khi bạn đã học được mẹo này, hãy để mức hưng phấn của bạn đạt đến mức 6, quay lại mức 9 rưỡi, rồi giảm xuống còn 7.

Bạn sẽ cần cố gắng giảm bớt căng thẳng ở bụng, mông và cơ đùi vì sự căng thẳng đó có thể đẩy bạn đến bờ vực. Khi thư giãn, bạn sẽ cảm nhận được sự hưng phấn lan tỏa từ bộ phận sinh dục, lan tỏa đến phần còn lại của cơ thể.

Quay lại 9 ½, giảm xuống 8.

Trở lại 9 ½, giảm xuống 9. Lúc này, bạn liên tục quanh quẩn quanh cơn cực khoái, giữ mình ở mức căng thẳng tình dục cao nhất mà cơ thể bạn có thể chứa đựng. Đó là cực khoái kéo dài. Chúc mừng! Bằng cách luyện tập, bạn có thể ở đó bao lâu tùy thích, miễn là cơ thể bạn có thể chịu đựng được, luôn chú ý đến những gì bạn đang chú ý và nhẹ nhàng hướng sự chú ý của bạn về các cảm giác trên cơ thể. Vào thời điểm này, bạn hơi giống một bồn tắm, nơi mà sự căng thẳng đang truyền vào bạn với tốc độ giống hệt như tốc độ nó thoát ra ngoài. Nếu nước bắt đầu nhỏ giọt nhanh hơn tốc độ chảy ra một chút, bạn sẽ vượt qua ngưỡng và tràn ra ngoài. Nếu nước bắt đầu rút nhanh hơn một chút so với lượng nước chảy vào, bạn sẽ trôi khỏi đỉnh. Ở đây không có cái gọi là thất bại, chỉ có những kiểu thành công khác nhau, bởi vì tất cả đều là niềm vui mãnh liệt.

Toàn bộ quá trình này có thể mất 45 phút hoặc một giờ và sẽ có Cảm giác, đừng nhầm lẫn. Và ngay cả khi bạn không đạt được cực khoái kéo dài, bạn vẫn sẽ có vô số khoái cảm!

Điều tuyệt vời của niềm vui ngây ngất là nó không thể cùng tồn tại với sự xấu hổ, căng thẳng, sợ hãi, giận dữ, cay đắng, giận dữ hay kiệt sức. Thực hành trạng thái xuất thần là thực hành sống bên ngoài tất cả những thứ đó, học cách giải phóng chúng. Nó tốt cho bạn như rau, chạy bộ, ngủ và thở.

Sự nhìn nhận

Trước hết, xin gửi lời biết ơn đến tất cả những người phụ nữ đã nói chuyện với tôi về đời sống tình dục của họ, những câu chuyện của họ được đan xen vào lời kể của Camilla, Olivia, Merritt và Laurie, cũng như xuyên suốt cuốn sách. Tôi hy vọng tôi đã thực thi công lý cho câu chuyện của bạn.

Tôi biết ơn các nhà nghiên cứu, nhà giáo dục và cố vấn đã nói chuyện với tôi, đọc nhiều đoạn trong cuốn sách, nói với tôi rằng tôi nghe có vẻ không giống một kẻ điên, nói với tôi rằng tôi nghe có vẻ như một kẻ điên, và/hoặc gật đầu thông cảm khi tôi xin lỗi về điều đó. sự khác biệt giữa việc viết về khoa học và viết về khoa học cho độc giả nói chung. Theo thứ tự bảng chữ cái: Kent Berridge, Charles Carver, Kristen Chamberlin, Meredith Chivers, Cynthia Graham, Robin Milhausen, Caroline Pukall và Kelly Suchinsky. Hãy để hồ sơ cho thấy mọi sai sót trong khoa học đều là lỗi của tôi, bất chấp những phản hồi chính xác và rõ ràng từ những người tốt bụng này.

Cảm ơn cô Erika Moen đã vẽ bộ phận sinh dục rất đẹp.

Xin gửi lời cảm ơn tới những độc giả beta, đặc biệt là Andrew Wilson và Sabrina Golonka, Patrick Kinsman, Ruth Cohen, Anna Cook và Jan Morris.

Lòng biết ơn đối với độc giả blog của tôi, những người đã đọc bản thảo đầu tiên của cuốn sách, nhận xét về các bài đăng trong bốn năm, đã giúp tôi trung thực về mặt trí tuệ và cảm xúc, đồng thời khiến tôi luôn đặt câu hỏi về những gì tôi nghĩ mình biết, để tôi có thể trở thành một nhà văn giỏi hơn.

Tôi biết ơn các sinh viên của tôi tại Đại học Smith, những người đã đặt ra những câu hỏi mà tôi chưa bao giờ nghĩ tới (“Nguồn gốc tiến hóa của màng trinh là gì?”) và đã thúc đẩy tôi hiểu sâu hơn bao giờ hết những gì tôi đang dạy để có thể trở thành một giáo viên tốt hơn.

Gửi tới tất cả các bạn: Cảm ơn các bạn.

Và sau đó là lòng biết ơn không còn lời nào nữa, tất cả chỉ là cảm giác dâng trào trong tim bạn và không cách nào diễn tả được. Bạn biết cảm giác đó? Đó là lời bảo bạn hãy đến gần người đó, quỳ xuống và lấy tay che mặt, biết ơn, khiêm tốn, ràng buộc.

Tôi khá chắc chắn rằng mọi người mà tôi có cảm giác này sẽ thấy rất rất khó xử nếu tôi thực sự làm điều đó. Vì vậy thay vào đó tôi sẽ chỉ viết một danh sách.

Ở đây, theo thứ tự thời gian gần đúng, là những người đã giúp đỡ tôi theo những cách mà tôi không thể diễn tả bằng lời:

Nancy Nutt-Chase

Cynthia Graham và John Bancroft

Erick Janssen

David Lohrmann

Richard Stevens

Lindsay Edgecombe

Hiệp sĩ Sarah

Julie Ohotnicky

Amelia Nagoski

Stephen Crowley

Tri ân. Khiêm tốn. Bị ràng buộc. Cảm ơn.

Giới thiệu về tác giả



Ảnh của Jon Crispin

EMILY NAGOSKIlà tác giả từng đoạt giải thưởng của cuốn sách bán chạy nhất của New York Times Come As You Are: The Surprise New Science That Will Transform Your Sex Life và The Come As You Are Workbook, đồng thời là đồng tác giả với chị gái của cô, Amelia, cuốn sách bán chạy nhất của New York Times Burnout. : Bí quyết giải phóng chu kỳ căng thẳng. Cô bắt đầu công việc của mình với tư cách là một nhà giáo dục giới tính tại Đại học Delaware, nơi cô tình nguyện làm nhà giáo dục giới tính ngang hàng trong khi nghiên cứu tâm lý học với trẻ vị thành niên về khoa học nhận thức và triết học. Cô tiếp tục lấy bằng MS về Tư vấn và bằng Tiến sĩ. Tiến sĩ về Hành vi Sức khỏe, đều từ Đại học Indiana, được đào tạo về lâm sàng và nghiên cứu tại Viện Kinsey. Giờ đây, cô kết hợp giáo dục giới tính và giáo dục về căng thẳng để dạy phụ nữ sống tự tin và vui vẻ bên trong cơ thể mình.

Emily sống ở phía tây Massachusetts với hai con chó, hai con mèo và một họa sĩ truyện tranh.

Logo: Simon & Schuster

[SimonandSchuster.com](http://www.simonandschuster.com)

[www.SimonandSchuster.com/Authors/Emily-Nagoski](http://www.simonandschuster.com/authors/emily-nagoski)

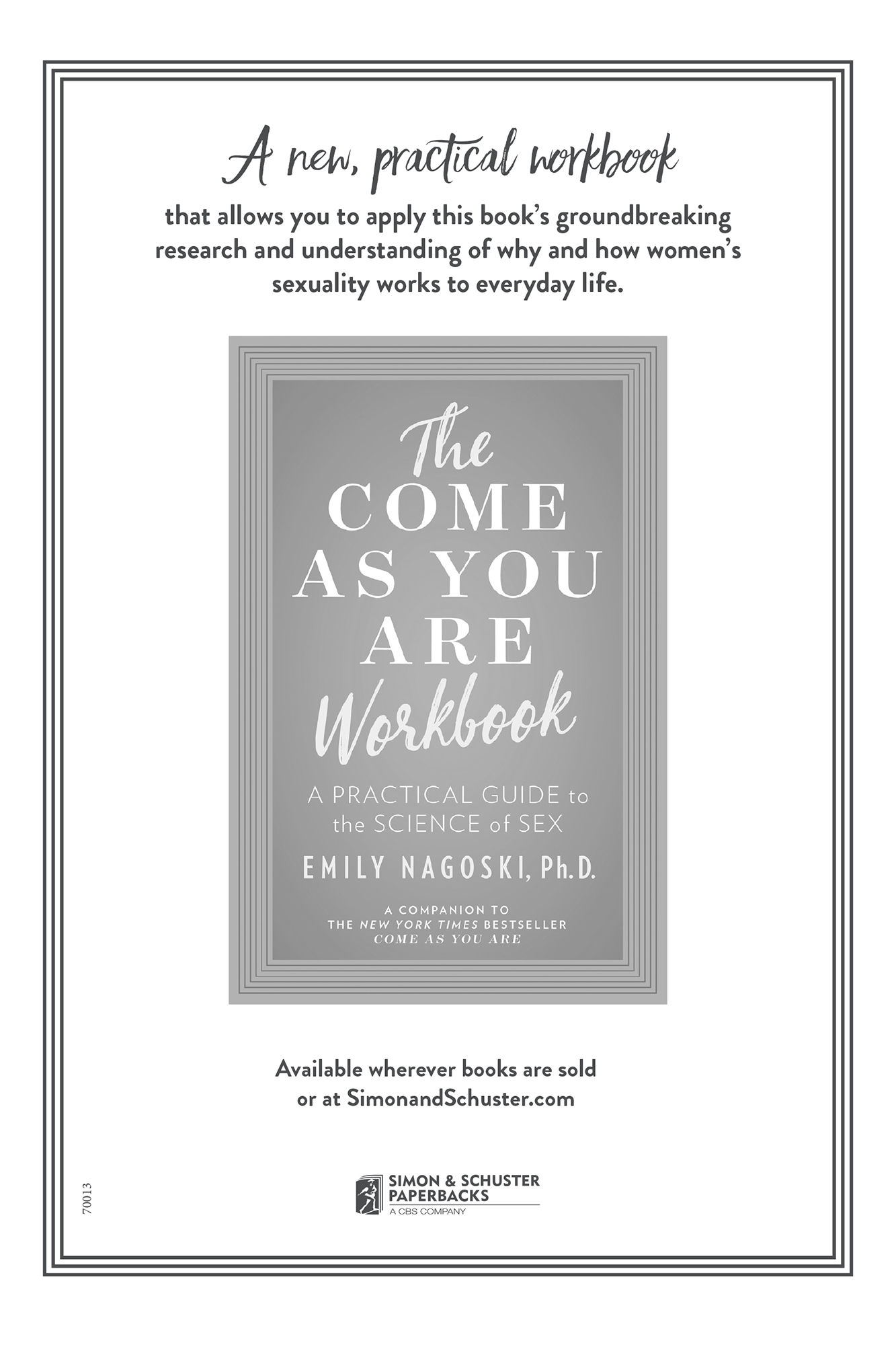
Icon: Facebook Icon: Twitter Icon: Instagram[@simonbook](http://www.instagram.com/simonbooks)

Chúng tôi hy vọng bạn thích đọc cuốn sách điện tử Simon & Schuster này.

Nhận ebook MIỄN PHÍ khi bạn tham gia danh sách gửi thư của chúng tôi. Ngoài ra, hãy nhận thông tin cập nhật về các bản phát hành mới, ưu đãi, nội dung đọc được đề xuất và nhiều thông tin khác từ Simon & Schuster. Nhấp vào bên dưới để đăng ký và xem các điều khoản và điều kiện.

[NHẤP CHUỘT VÀO ĐÂY ĐỂ ĐĂNG KÝ](https://www.simonandschuster.com/ebook-signup/back/9781982165321)

Bạn đã là người đăng ký? Cung cấp lại email của bạn để chúng tôi có thể đăng ký ebook này và gửi cho bạn thêm những gì bạn muốn đọc. Bạn sẽ tiếp tục nhận được các ưu đãi độc quyền trong hộp thư đến của mình.



ghi chú

### Phần 1. Những điều cơ bản (Không quá cơ bản)

1. Giải phẫu: Không có hai cái giống nhau

[1](#1). Wallen và Lloyd, “Kích thích tình dục ở phụ nữ”. Xem thêm Emhardt, Siegel và Hoffman, “Biến thể giải phẫu và cực khoái,” và Mazloomdoost và Pauls, “Đánh giá toàn diện về Âm vật”. Đó là nghiên cứu hấp dẫn và quan trọng, nhưng tôi hiếm khi dạy về nó bởi vì nhiều (không phải tất cả) những nghiên cứu như vậy, bao gồm cả trích dẫn thứ hai, rơi vào cái bẫy chuyển đổi một câu chuyện dựa trên huyền thoại về chức năng tình dục—ví dụ: cực khoái từ kích thích âm đạo là “ thành công đạt cực khoái”—thành những mô tả giản lược về kích thước, hình dạng và vị trí giải phẫu. Quả thực, vào năm 2014, một người sao chép đã chèn một bình luận vào đây: “Vậy cái nào 'tốt hơn'? Khoảng cách lớn hơn hay nhỏ hơn?”, đó chính xác là loại câu hỏi mà tôi đang cố gắng giúp mọi người không hỏi. Không hề giúp phụ nữ sống tự tin và vui vẻ, những phân tích sai lệch như vậy chỉ khiến mọi người lo lắng rằng bộ phận sinh dục của họ có vấn đề. Mọi người đã được dạy đủ thứ về phán xét về bộ phận sinh dục của họ. Mục đích của tôi khi kể lại cuộc trò chuyện này ở đầu cuốn sách là để cho tôi thấy mình đã phạm sai lầm khi quá quan tâm đến khoa học mà không quan tâm đủ đến con người trước mặt mình. Chủ đề của chương này và toàn bộ cuốn sách là “Tất cả chúng ta đều được tạo nên từ những bộ phận giống nhau, được tổ chức theo những cách khác nhau”. Không có tổ chức nào tốt hơn hay tệ hơn: chúng chỉ khác nhau mà thôi. Nhưng nếu ngay cả khoa học đôi khi cố gắng đóng khung một số hình dạng bộ phận sinh dục là “tốt hơn” so với những hình dạng khác, thì chúng ta có thể được tha thứ vì đã đấu tranh để không phán xét về bộ phận sinh dục của chính mình.

[2](#2). Aristote,Kiệt tác hoàn chỉnh của Aristotle, 16.

[3](#3). Drysdale, Russell và Glover, “Labiaplasty.”

[4](#4). Moran và Lee, “Điều gì là bình thường?”

[5](#5). Thực tế của màng trinh cuối cùng cũng bắt đầu được thảo luận rộng rãi dưới dạng phim tài liệu như Làm thế nào để mất trinh tiết và các phương tiện truyền thông đưa tin liên quan đến nó (Feeney, “Những huyền thoại sống về trinh tiết”) và một đoạn trên loạt video Adam phá hỏng mọi thứ

6. Hegazy và Al-Rukban, “Hymen: Sự thật và quan niệm.”

[7](#7). Đây là ở Talbot House vào học kỳ mùa thu năm 2012. Xin chào, Talbot!

[số 8](#8). Wickman, “Tính dẻo của tuyến Skene.”

[9](#9). Không phải ai cũng cảm thấy thoải mái với thuật ngữ “liên giới tính”. Một số người thích “bộ phận sinh dục không rõ ràng” và một số thích “rối loạn phát triển giới tính” hoặc “DSD” (Dreger, “Tại sao 'Rối loạn phát triển giới tính'?). Tôi sử dụng “liên giới tính” ở đây vì nó cảm thấy phù hợp nhất với bối cảnh phi y học này.

[10](#10). Fausto-Sterling, Giới tính cơ thể, 2000.

[11](#11). Ý tưởng này có vẻ hiển nhiên, dựa trên khuôn khổ tất cả các bộ phận đều giống nhau, nhưng nó thực sự là một ý tưởng cấp tiến mà các nhà hoạt động liên giới tính đã nỗ lực hết mình để thúc đẩy trong nhiều thập kỷ. Đó là quan điểm duy nhất có ý nghĩa về mặt sinh học, và một lần nữa, chỉ từ quan điểm văn hóa thì bất cứ ai cũng có thể nghĩ khác. Tuy nhiên, ở quá nhiều nơi, hoạt động y tế tiêu chuẩn là thực hiện phẫu thuật để “bình thường hóa” bộ phận sinh dục (ILGA-Europe, “Tuyên bố công khai”). Lưu ý rằng vào năm 2013, báo cáo viên đặc biệt của Liên Hợp Quốc về tra tấn đã đưa những ca phẫu thuật này vào báo cáo của ông “về tra tấn và các hình thức đối xử hoặc trừng phạt tàn ác, vô nhân đạo hoặc hạ nhục khác”. Báo cáo lên án các ca phẫu thuật “bình thường hóa” không cần thiết về mặt y tế vì “chúng có thể gây ra sẹo, mất cảm giác tình dục, đau đớn, tiểu không tự chủ và trầm cảm suốt đời và cũng bị chỉ trích là phản khoa học, có khả năng gây hại và góp phần gây ra sự kỳ thị” (Hội đồng Nhân quyền Liên Hiệp Quốc, Báo cáo). của Báo cáo viên đặc biệt, 18).

[12](#12). McDowell và cộng sự, “Dữ liệu tham khảo nhân trắc học”.

[13](#13). Cô ấy đúng, theo Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh Âm hộ Quốc tế. Vieira-Baptista và cộng sự, “Hiệp hội quốc tế về nghiên cứu các khuyến nghị về bệnh âm hộ”.

[14](#14). Operation Beautiful chịu trách nhiệm về cụm từ xuất sắc này ([www.Operationbeautiful.com/](http://www.operationbeautiful.com/)).

### 2. Mô hình kiểm soát kép: Tính cách tình dục của bạn

[1](#1_1). Masters và Johnson, Phản ứng tình dục của con người.

[2](#2_1). Kaplan, “Ham muốn tình dục kém hiệu quả.”

[3](#3_1). Janssen và Bancroft, “Mô hình điều khiển kép,” 197.

[4](#4_1). Goldstein và cộng sự, “Ham muốn tình dục kém hiệu quả,” 117.

[5](#5_1). Velten và cộng sự, “Sự ổn định tạm thời của kích thích tình dục.”

[6](#6). Velten và cộng sự, “Kích thích tình dục và ức chế tình dục,” và Rettenberger, Klein và Briken, “Mối quan hệ giữa hành vi siêu tính dục”. Xem thêm Granados, Carvalho và Sierra, “Mô hình kiểm soát kép dự đoán phản ứng tình dục của phụ nữ như thế nào”.

[7](#7_1). Mặt khác, máy gia tốc không quá nhạy, bất kể phanh, là một trong những yếu tố dự báo về tình trạng vô tính—những người không ham muốn quan hệ tình dục (không phải “đá”—những người chỉ muốn chạm vào bạn tình nhưng không muốn được chạm vào chính mình). Trong một số nghiên cứu về những người tự nhận mình là người vô tính, hóa ra họ có lực gia tốc ít hơn đáng kể so với những người cùng giới (Prause và Graham, “Vô tính”). Tuy nhiên, không có sự khác biệt về hệ thống phanh của họ. Vì vậy, có thể một phần của tình trạng vô tính là bộ não của những người này không có xu hướng nhận thấy những kích thích liên quan đến tình dục. Tất nhiên đây chỉ là một phần của câu chuyện, vì người vô tính chỉ chiếm khoảng 1% dân số nói chung và khoảng 5 đến 10% phụ nữ có điểm SE thấp. Một lần nữa, không có gì bị hỏng hoặc sai. Cơ chế phản ứng tình dục của người vô tính được tạo thành từ tất cả các bộ phận giống như của người tình dục; họ chỉ được tổ chức theo một cách khác.

[số 8](#8_1). Carpenter và cộng sự, “Điểm số của phụ nữ”; Carpenter và cộng sự, “Mô hình điều khiển kép”.

[9](#9_1). Chuyển thể từ Milhausen và cộng sự, “Xác nhận bản kiểm kê kích thích tình dục/ức chế tình dục” và Janssen và cộng sự, “Thang đo ức chế tình dục/kích thích tình dục—Dạng ngắn”.

[10](#10_1). Carpenter và cộng sự, “Mô hình điều khiển kép”.

[11](#11_1). Trạng thái tinh thần ảnh hưởng đến hứng thú tình dục:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Tăng (%) | Không thay đổi (%) | Giảm bớt (%) |
| Trầm cảm | | | |
| Đàn ông | 10 | 55 | 35 |
| Phụ nữ | 9,5 | 40 | 50,5 |
| Sự lo lắng | | | |
| Đàn ông | 25 | 58 | 17 |
| Phụ nữ | 23 | 43 | 34 |

Từ Lykins, Janssen và Graham, “Mối quan hệ giữa tâm trạng tiêu cực và tình dục.” Xem thêm Janssen, Macapagal và Mustanski, “Ảnh hưởng của tâm trạng đến tình dục”.

[12](#12_1). Pfaus, “Sinh học thần kinh của hành vi tình dục.”

[13](#13_1). Pfaus, Kippin và Coria-Avila, “Mô hình động vật”.

[14](#14_1). Pfaus và Wilkins, “Môi trường mới lạ.”

[15](#15). Velten và cộng sự, “Sự ổn định tạm thời của kích thích tình dục.”

### 3. Bối cảnh: Và “Một chiếc nhẫn” (cai trị tất cả) trong bộ não cảm xúc của bạn

[1](#1_2). Bốn phần trăm trong Carpenter và cộng sự, “Mô hình điều khiển kép” và 8 phần trăm trong trải nghiệm ít khoa học hơn đáng kể của tôi trên blog và trong các lớp học của tôi.

[2](#2_2). McCall và Meston, “Những tín hiệu dẫn đến ham muốn” và “Sự khác biệt giữa phụ nữ trước và sau mãn kinh”.

[3](#3_2). Graham và cộng sự, “Bật và tắt.”

[4](#4_2). Gottman,Khoa học về sự tin cậy, 254.

[5](#5_2). Bergner, Phụ nữ muốn gì?, 68–73.

[6](#6_1). Graham, Sanders và Milhausen, “Kiểm kê kích thích tình dục/ức chế tình dục”.

[7](#7_2). BBC News, “Từ ngữ có thể thay đổi những gì chúng ta ngửi thấy.”

[số 8](#8_2). Aubrey, “Cảm thấy một chút xanh xao.”

[9](#9_2). Ariely,Có thể đoán trước là phi lý.

[10](#10_2). Nakamura và Csikszentmihalyi, “Nghiên cứu và lý thuyết dòng chảy,” 195–206.

[11](#11_2). Flaten, Simonsen và Olsen, “Thông tin liên quan đến ma túy”. Ngả mũ trước Goldacre, “Nerdstock.”

[12](#12_2). Reynolds và Berridge, “Môi trường cảm xúc.”

[13](#13_2). Gottman, Khoa học về niềm tin, 192.

[14](#14_2). Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy theo nhiều cách khác nhau, ở cả chuột và người, bối cảnh sẽ thay đổi cách não giữa phản ứng với các kích thích. Các nghiên cứu về hình ảnh não người đã phát hiện ra rằng sự không chắc chắn và rủi ro có thể ảnh hưởng đến phản ứng NAc (Abler và cộng sự, “Lỗi dự đoán”) và NAc của những người bị đau lưng mãn tính phản ứng khác với “kích thích nhiệt độc hại” (tức là đốt cháy) so với mọi người những người không sống với nỗi đau (Baliki và cộng sự, “Dự đoán giá trị của nỗi đau”). Một điều đặc biệt thú vị về nghiên cứu về hoạt động của não ở những người bị đau lưng mãn tính: Khi họ hướng sự chú ý đến cảm giác nóng rát trên da lưng, họ cho biết rằng hơi nóng làm họ đau; khi họ hướng sự chú ý đến cơn đau ở cơ lưng, họ cho biết rằng hơi nóng khiến họ cảm thấy dễ chịu. Nơi chúng ta tập trung chú ý là một phần của bối cảnh.

[15](#15_1). Berridge và Kringelbach, “Khoa học thần kinh về ảnh hưởng,” 295.

[16](#16). Jaak Panksepp và Lucy Biven (Khảo cổ học về Tâm trí) đưa vào phân loại của họ về não rìa TÌM KIẾM, CƠN GIẬN, SỢ HÃI, Ham muốn, CHĂM SÓC, Hoảng loạn/Đau buồn và CHƠI. Frederick Toates bao gồm, cùng với căng thẳng và tình dục, hành vi xã hội, sự gây hấn và sự khám phá (Tâm lý sinh học). Paul Ekman, sử dụng nghiên cứu về các biểu hiện trên khuôn mặt phổ biến, đưa ra giả thuyết về các loại cảm xúc cơ bản như tức giận, ghê tởm, sợ hãi, hạnh phúc, buồn bã và bất ngờ (Cảm xúc được tiết lộ). Nó nói lên nhiều điều rằng vẫn chưa có một hệ thống được thống nhất rộng rãi để hiểu được tổ chức của những cảm xúc cơ bản nhất của chúng ta. Cũng không có một định nghĩa được thống nhất rộng rãi về cảm xúc hay động lực là gì hoặc chúng giống nhau hay khác nhau—mặc dù các tài liệu tham khảo của tôi tiết lộ khuynh hướng của tôi (Berridge và Winkielman, “Cảm xúc vô thức là gì?”; Panksepp, “Cảm xúc là gì?”).

[17](#17). Berridge, Cơ chế tự kiểm soát. Nhà tâm lý học Harvard Daniel Gilbert đã mô tả Berridge là “một trong những nhà thần kinh học giỏi nhất thế giới” (Berridge, Davidson, và Gilbert, Khoa học thần kinh về Hạnh phúc), nhưng tôi sẽ phân biệt ông với các nhà thần kinh học khác theo cách này: Là nguồn gốc của cả Iggy Pop nghiên cứu về chuột và phép ẩn dụ One Ring, anh ấy là tác giả duy nhất của nghiên cứu về não chuột đã khiến tôi cười LOL.

[18](#18). Các tác giả sử dụng dấu ngoặc kép (hệ thống “muốn” và “thích” của Berridge) và chữ viết hoa (hệ thống TÌM KIẾM của Panksepp và Biven, v.v. trong Khảo cổ học về Tâm trí) nhằm cố gắng củng cố sự khác biệt giữa sở thích, mong muốn và học tập có ý thức và thích mesolimbic, mong muốn và học tập.

Để phân biệt điều đó trong cuốn sách này, tôi sử dụng một phép ẩn dụ ngắn xuyên suốt: Khi tôi nói về trải nghiệm của một người về động lực, học tập, niềm vui hay đau khổ (những gì mọi người dùng để mô tả những gì họ muốn, biết hoặc cảm nhận), tôi nói “ bạn muốn/biết/cảm nhận.” Khi tôi nói về động lực tình cảm, học tập và cảm xúc (mong muốn, thích, học tập), tôi nói “bộ não của bạn muốn/biết/cảm nhận”.

[19](#19). Childress và cộng sự, “Khúc dạo đầu cho niềm đam mê.”

### Phần 2. Tình dục trong bối cảnh

4. Bối cảnh cảm xúc: Tình dục trong não khỉ

[1](#1_3). Porges, “Ảnh hưởng qua lại giữa cơ thể và não bộ.”

[2](#2_3). Levine,Bằng một giọng nói không thành lời, 55–56.

[3](#3_3). Lykins, Janssen và Graham, “Mối quan hệ giữa tâm trạng tiêu cực và tình dục”; ter Kuile, Vigeveno và Laan, “Căng thẳng tâm lý hàng ngày cấp tính và mãn tính”; Laumann và cộng sự, “Vấn đề tình dục ở phụ nữ và nam giới.”

[4](#4_3). Hamilton và Meston, “Căng thẳng mãn tính và chức năng tình dục.”

[5](#5_3). Levine,Bằng một giọng nói không thành lời, 8.

[6](#6_2). Không thể tránh khỏi, nó phức tạp hơn thế. Có một cái phanh, trong một hệ thần kinh khỏe mạnh, được liên kết với bàn đạp ga tự động, để khi cuộc sống chạm vào bàn đạp ga, phanh sẽ nhả ra và khi cuộc sống thả lỏng bàn đạp ga, phanh sẽ hoạt động trở lại - âm đạo của động vật có vú mới, hoặc “Phanh vagal” như Stephen Porges mô tả. Điều này trái ngược với bệnh phế vị của loài bò sát, vốn làm tim chậm lại và là lực cản của sự “đóng băng” (Porges, Polyvagal Theory, 92–93).

[7](#7_3). Nó xuất hiện lặp đi lặp lại cả trong thực tế lẫn hư cấu, chẳng hạn như “Tôi chỉ cảm thấy muốn chạy” của Forrest Gump và đáng nhớ là trong vở Flea biểu diễn của PG Wodehouse: “Hôm nọ, con chó con bị một chiếc xe máy cán qua và nổi lên một cách hoàn hảo. không đau nhưng có chút xúc động. Chúng tôi phải đuổi theo anh ta nửa vòng London trước khi anh ta hạ gục. Anh ấy chỉ bắt đầu chạy và tiếp tục chạy cho đến khi cảm thấy tốt hơn.”

[số 8](#8_3). Nếu bạn biết về một số nghiên cứu về điều này, xin vui lòng gửi email cho tôi! enagoski@gmail.com .

[9](#9_3). Gần như tất cả mọi người đều có chúng (Radomsky và cộng sự, “Phần 1—Bạn có thể chạy nhưng không thể trốn,” và Berry và Laskey, “Đánh giá về những suy nghĩ xâm nhập ám ảnh”). Một phần tư số người mắc OCD báo cáo bị xâm phạm tình dục (Grant và cộng sự, “Nỗi ám ảnh tình dục và các mối tương quan lâm sàng”), bao gồm cả trẻ em và thanh thiếu niên mắc OCD (Fernández de la Cruz và cộng sự, “Nỗi ám ảnh tình dục ở trẻ em”). Than ôi, việc mọi người miễn cưỡng tiết lộ các hành vi xâm phạm tình dục là có cơ sở từ sự kỳ thị thực sự và sự phản đối của xã hội đối với hành vi tiết lộ đó (Cathey và Wetterneck, “Kỳ thị và tiết lộ những suy nghĩ xâm phạm”).

[10](#10_3). Tổ chức Y tế Thế giới báo cáo rằng “35% phụ nữ trên toàn thế giới đã từng bị bạo lực tình dục do bạn tình hoặc không phải bạn tình trong đời” (tờ thông tin (“Bạo lực đối với phụ nữ”). Cơ quan Tham khảo Tư pháp Hình sự Quốc gia Hoa Kỳ báo cáo rằng khoảng 18% phụ nữ ở Mỹ bị cưỡng hiếp trong đời; khoảng 25% bị bạn tình cưỡng hiếp, hành hung hoặc lạm dụng thể xác trong đời, so với 8% nam giới (Bộ Tư pháp Hoa Kỳ, Báo cáo đầy đủ).

[11](#11_3). Bộ Giáo dục Hoa Kỳ, Văn phòng Dân quyền, Boston, “Tiêu đề IX và Tấn công tình dục: Khám phá các mô hình mới để phòng ngừa và ứng phó,” ngày 24–25 tháng 3 năm 2011.

[12](#12_3). Lisak và Miller, “Tái phạm nhiều lần và phạm tội nhiều lần.”

[13](#13_3). Để biết phiên bản lâm sàng của cách phân loại này, hãy xem Gaffney, “Các phương pháp điều trị PTSD đã được thiết lập và mới nổi”.

[14](#14_3). Liệu pháp cảm giác vận động: Ogden, Minton, và Đau, Chấn thương và Cơ thể. Trải nghiệm cơ thể: Levine, Đánh thức con hổ và bằng một giọng nói không lời.

[15](#15_2). Khổng, “Chánh niệm.”

[16](#16_1). Mitchell và Trask, “Nguồn gốc của tình yêu.”

[17](#17_1). Hitch, Hitch-22.

[18](#18_1). Acevedo và cộng sự, “Tương quan thần kinh.”

[19](#19_1). Thủy tinh và Blum, “317.”

[20](#20). Để có những đánh giá toàn diện về mối liên hệ gắn bó tình dục, hãy xem Dewitte, “Các quan điểm khác nhau về mối liên kết gắn bó tình dục” và Dunkley và cộng sự, “Chức năng tình dục ở phụ nữ và nam giới trẻ”.

[21](#21). Johnson, Hãy ôm chặt tôi, 189.

[22](#22). Kinsale, Những bông hoa từ cơn bão, 431, 362.

[23](#23). Johnson, Cảm giác tình yêu, 121.

[24](#24). Feeney và Noller, “Phong cách gắn bó”; Bifulco và cộng sự, “Phong cách gắn bó của người lớn”.

[25](#25). Các mục được lấy với sự cho phép từ bảng câu hỏi “Trải nghiệm trong các mối quan hệ thân thiết” (Fraley, Waller và Brennan, “Các biện pháp tự báo cáo về sự gắn bó của người lớn”).

[26](#26). Warber và Emmers-Sommer, “Mối quan hệ giữa giới tính, giới tính và sự gắn bó,” và Dunkley và cộng sự, “Chức năng tình dục ở phụ nữ và nam giới trẻ”.

[27](#27). Stefanou và McCabe, “Sự gắn bó của người lớn và chức năng tình dục”; xem thêm Birnbaum và cộng sự, “Khi tình dục không chỉ là tình dục,” Cooper và cộng sự, “Phong cách gắn bó, động cơ tình dục và hành vi tình dục,” và La Guardia và cộng sự, “Biến thể bên trong con người về mức độ an toàn của sự gắn bó .”

[28](#28). Davila, Burge và Hammen, “Tại sao phong cách gắn bó lại thay đổi?”

[29](#29). Taylor và Master, “Phản ứng của xã hội đối với căng thẳng.”

[30](#30). David và Lyons-Ruth, “Phản hồi về sự gắn bó khác biệt.”

[31](#31). Rumi,Lời dạy của Rumi.

[32](#32). Như trên.

### 5. Bối cảnh văn hóa: Cuộc sống tích cực về tình dục trong một thế giới tiêu cực về tình dục

[1](#1_4). van de Velde, Hôn nhân lý tưởng, 145.

[2](#2_4). đánh,Báo cáo Hite, 365.

[3](#3_4). Britton và cộng sự, “Nói chuyện về chất béo.”

[4](#4_4). Có thể điều này đang bắt đầu thay đổi? Trong một nghiên cứu, nữ sinh đại học (hầu hết là người da trắng) cho biết họ sẽ thích một phụ nữ hơn nếu cô ấy nói tích cực về cơ thể của mình hơn là chỉ trích cơ thể của mình—mặc dù họ cũng cho biết rằng họ mong đợi những phụ nữ khác thích một người phụ nữ tự phê bình bản thân hơn ( Tompkins và cộng sự, “Khả năng thích ứng xã hội”).

[5](#5_4). Woertman và van den Brink, “Hình ảnh cơ thể.”

[6](#6_3). Pazmany và cộng sự, “Hình ảnh cơ thể và Hình ảnh bộ phận sinh dục.”

[7](#7_4). Kilimnik và Meston, “Vai trò của sự tôn trọng cơ thể.”

[số 8](#8_4). Longe và cộng sự, “Nói với chính mình.”

[9](#9_4). Powers, Zuroff và Topciu, “Những biểu hiện công khai và bí mật của việc tự phê bình.”

[10](#10_4). Gruen và cộng sự, “Dễ bị tổn thương do căng thẳng.”

[11](#11_4). Dickerson và Kemeny, “Các yếu tố gây căng thẳng cấp tính và phản ứng Cortisol.”

[12](#12_4). Besser, Flett và Davis, “Tự phê bình, lệ thuộc”; Cantazaro và Wei, “Sự gắn bó, phụ thuộc của người lớn”; Reichl, Schneider và Spinath, “Mối quan hệ của việc tự nói chuyện.”

[13](#13_4). Hayes và Tantleff-Dunn, “Tôi có quá béo để trở thành công chúa không?”

[14](#14_4). Tại một hội nghị về chứng rối loạn ăn uống năm 2009, tôi đã tham dự một buổi nói chuyện về nguồn gốc văn hóa của “lý tưởng mỏng manh” (Gans, “What’s It All About?”), và đây là điều tôi học được: Tất cả là về địa vị xã hội—địa vị xã hội của đàn ông . “Lý tưởng mỏng manh” trong văn hóa phương Tây bắt nguồn từ quan niệm coi phụ nữ là biểu tượng của tài sản và địa vị.

Vào thế kỷ XVII, một phụ nữ mềm mại, tròn trịa, đầy đặn hơn là lý tưởng vì chỉ những phụ nữ giàu có mới đủ khả năng mua những món ăn nhiều bơ, bột mì và lối sống ít vận động mới có thể tích tụ những đường cong săn chắc của phụ nữ trong tranh của Rubens. Vào khoảng giữa thế kỷ 19, trùng với thời điểm Cách mạng Công nghiệp và sự trỗi dậy của tầng lớp trung lưu, việc một người đàn ông quảng cáo mức độ giàu có của mình bằng cách cưới một người phụ nữ quá yếu để có thể làm việc đã trở thành mốt. Việc có một người vợ nhỏ nhắn, gầy gò, yếu ớt, bước đi loạng choạng trong nhà là một biểu tượng địa vị, không những không mà còn không thể đóng góp vào thu nhập của gia đình. Điều này trái ngược với tất cả những gì mà quá trình tiến hóa đòi hỏi một người phụ nữ: cường tráng, khỏe mạnh, cao lớn và có khả năng thụ thai, mang thai, sinh và cho con bú nhiều con một cách khỏe mạnh.

Trong thế kỷ 21, hình dáng cơ thể vẫn là thước đo địa vị xã hội - phụ nữ giàu có có thể mua được thực phẩm thực sự (chứ không phải đồ ăn chế biến sẵn) và có thời gian rảnh rỗi để tập thể dục. Tuy nhiên, như mọi khi, những kiểu thời trang xoay quanh hình dáng cơ thể phụ nữ “nên” là về tầng lớp xã hội. Chúng không liên quan gì đến khả năng sinh sản (ngược lại), không liên quan gì đến “sở thích tiến hóa” - ngoại trừ trong chừng mực chúng ta có sở thích tiến hóa về địa vị xã hội cao hơn - và không liên quan gì đến việc tăng cường sức khỏe của phụ nữ.

Vì vậy, bạn có thể tin tưởng vào những gì nền văn hóa của bạn đã dạy bạn về cơ thể của bạn trông như thế nào không?

[15](#15_3). Thịt xông khói, “Tuyên ngôn HAES.”

[16](#16_2). trang web của Haidt,[đạo đức.org](http://moralfoundations.org), mô tả nền tảng chi tiết hơn. Nhưng để có một bài phê bình quan trọng, hãy xem “Có thể bẩm sinh, 'Nền tảng' mô-đun giải thích đạo đức của Suhler và Churchland không?

[17](#17_2). Hãy xem, chỉ để bắt đầu, Yeshe, Giới thiệu về Mật tông.

[18](#18_2). Tuy nhiên, nó không giống hệt nhau. Có nhiều loại kích thích khác nhau, chẳng hạn như “vi phạm ranh giới cơ thể”, liên quan đến tổn thương vỏ bọc cơ thể và thường liên quan đến máu và nỗi đau thể xác, cũng như “sự ghê tởm cốt lõi” liên quan đến tiêu hóa. Hai loại ghê tởm này tạo ra những phản ứng có thể phân biệt được (Shenhav và Mendes, “Nhắm vào dạ dày”).

[19](#19_2). Mesquita, “Cảm xúc: Một quá trình theo ngữ cảnh.”

[20](#20_1). Borg và de Jong, “Cảm giác ghê tởm.”

[21](#21_1). Tybur, Lieberman và Griskevicius, “Vi khuẩn, giao phối và đạo đức.”

[22](#22_1). Graham, Sanders và Milhausen, “Kiểm kê kích thích tình dục/ức chế tình dục”.

[23](#23_1). de Jong và cộng sự, “Sự nhạy cảm với sự ghê tởm và ô nhiễm”; Borg, de Jong, và Schultz, “Vagiismus and Dyspareunia”; để xem lại, hãy xem de Jong, van Overveld và Borg, “Giving In Arousal”.

[24](#24_1). Neff, “Lòng trắc ẩn, lòng tự trọng và hạnh phúc.”

[25](#25_1). Chuyển thể từ[www.self-compassion.org/self\_compassion\_exercise.pdf](http://www.self-compassion.org/self_compassion_exercise.pdf).

[26](#26_1). Stice, Rohde và Shaw, Dự án cơ thể, 95.

[27](#27_1). người Đức,Con đường chánh niệm dẫn đến lòng từ bi, 150.

[28](#28_1). Hawkins và cộng sự, “Hình ảnh truyền thông mỏng lý tưởng.”

[29](#29_1). Becker và cộng sự, “Hành vi và thái độ ăn uống.”

[30](#30_1). Becker,Cơ thể, Bản thân và Xã hội, 56.

[31](#31_1). Trong Becker và cộng sự, “Tính hợp lệ và độ tin cậy”, 35% người tham gia cho biết đã tẩy sạch trong 28 ngày qua, sử dụng thuốc tẩy bằng thảo dược truyền thống, nhưng Thomas và cộng sự, trong “Phân tích hồ sơ tiềm ẩn”, chỉ báo cáo 74% trường hợp những người sử dụng thuốc tẩy truyền thống cho biết họ làm như vậy đặc biệt để giảm cân, chẳng hạn như vì lý do y tế.

[32](#32_1). Có thể quan sát thấy sự sống động của những áp lực đồng thời của mô hình đạo đức và mô hình truyền thông nói riêng trong sự tồn tại lâu dài của cách xây dựng tình dục phụ nữ theo kiểu “con điếm Madonna”. Để chứng kiến ​​điều này được thực hiện như thế nào trong hoạt động tình dục của phụ nữ trẻ, tôi giới thiệu cuốn Dilemmas of Desire của Tolman.

### Phần 3. Tình dục trong hành động

6. Kích thích: Sự bôi trơn không phải là nguyên nhân

[1](#1_5). Suschinsky, Lalumière, và Chivers, “Các hình thức kích thích tình dục ở bộ phận sinh dục”; Bradford và Meston, “Tác động của sự lo lắng đến hưng phấn tình dục.”

[2](#2_5). Peterson, Janssen và Laan, “Phản ứng tình dục của phụ nữ đối với tình dục dị tính và đồng tính nữ.” Tại sao đàn ông và phụ nữ lại khác nhau? Giả thuyết tốt nhất hiện có, mặc dù chưa được chứng minh, là “giả thuyết chuẩn bị”, cho thấy bộ phận sinh dục nữ phản ứng ít nhiều với bất kỳ kích thích nào liên quan đến tình dục để chuẩn bị cho hoạt động tình dục, ngăn ngừa chấn thương, đồng thời phục vụ cương cứng tốt hơn. bằng cách xảy ra để đáp ứng với các kích thích cụ thể hơn (Lalumière và cộng sự, “Giả thuyết chuẩn bị”).

[3](#3_5). Nếu bạn thực hiện thí nghiệm tương tự nhưng sử dụng nhiệt điện trở (một chiếc kẹp nhỏ gắn vào môi âm hộ bên trong và đo nhiệt độ của nó làm đại diện cho lưu lượng máu) thay vì máy đo quang thể tích, bạn sẽ có nhiều sự chồng chéo hơn một chút (Henson, Rubin và Henson , “Tính nhất quán của các biện pháp khách quan”). Nếu bạn sử dụng hình ảnh cộng hưởng từ (MRI) để có được số đo rất chính xác về những thay đổi trong lưu lượng máu đến xương chậu, bạn sẽ ít bị chồng chéo hơn một chút (Hall, Binik và Di Tomasso, “Sự phù hợp giữa các biện pháp sinh lý và chủ quan”). Nếu bạn sử dụng công nghệ thực sự cao và đo không chỉ lưu lượng máu âm đạo và kích thích chủ quan mà còn cả hoạt động của não bằng cách sử dụng hình ảnh cộng hưởng từ chức năng (fMRI), bạn sẽ phát hiện ra rằng phản ứng sinh dục không trùng lặp với hoạt động não của phụ nữ (Arnow et al., “Phụ nữ mắc chứng rối loạn ham muốn tình dục kém hoạt động”).

[4](#4_5). Bergner, “Phụ nữ muốn”; Bergner, Phụ nữ muốn gì?; Ryan và Jethá, Tình dục lúc bình minh, 272–73, 278; Magnanti, Huyền thoại về tình dục, 14.

[5](#5_5). Angier, “Cuộc trò chuyện/Ellen TM Laan.”

[6](#6_4). Cả Everaerd và Laan, “Điều chế phản xạ cột sống”; Laan, Everaerd và Evers, “Đánh giá về hưng phấn tình dục của phụ nữ”.

[7](#7_5). Suschinsky, Lalumière và Chivers, “Các mô hình kích thích tình dục ở bộ phận sinh dục”. Xin gửi lời khen ngợi Kelly Suchinsky và Meredith Chivers vì đã thực sự ngồi xuống cùng tôi và cho tôi xem các đoạn clip.

[số 8](#8_5). Velten, Chivers và Brotto, “Thực hiện thử nghiệm lặp đi lặp lại.”

[9](#9_5). Velten và cộng sự, “Điều tra sự phù hợp về tình dục của phụ nữ”.

[10](#10_5). Suschinsky, Dawson và Chivers, “Đánh giá mối quan hệ.”

[11](#11_5). Ngày càng rõ ràng rằng phụ nữ được phân loại là có bất kỳ mức độ “gynephilia” nào - tức là những người xác định mình không phải thẳng - có mức độ phù hợp cao hơn phụ nữ thẳng (ibid.).

[12](#12_5). Một số đặc biệt của Tâm lý sinh học được dành cho nghiên cứu về sự phù hợp, và không có vấn đề nào trong số đó là nghiên cứu về giới tính (Hollenstein và Lanteigne, “Các mô hình và phương pháp của sự hòa hợp về cảm xúc”).

[13](#13_5). Benedek và Kaernbach, “Tương quan sinh lý.”

[14](#14_5). Kring và Gordon, “Sự khác biệt về giới tính trong cảm xúc”; Schwartz, Brown và Ahern, “Tạo hình cơ mặt”.

[15](#15_4). Gottman và Silver, Điều gì khiến tình yêu kéo dài?

[16](#16_3). Hess, “Phụ nữ muốn tình dục.”

[17](#17_3). James,Năm mươi sắc thái, 275.

[18](#18_3). Như trên.

[19](#19_3). Như trên, 293.

[20](#20_2). Koehler, “Từ miệng của những kẻ hiếp dâm.”

[21](#21_2). Toulalan, Tưởng tượng về tình dục.

[22](#22_2). Moore, “Dân biểu. Todd Akin.” Akin ban đầu xin lỗi về tuyên bố này nhưng vào năm 2014 đã viết rằng anh ấy hối hận về lời xin lỗi vì căng thẳng—mà việc cưỡng hiếp chắc chắn gây ra— cản trở khả năng sinh sản và đó là ý anh ấy khi nói “đóng cửa toàn bộ mọi thứ” (Eichelberger, “Todd Akin Is Not Sorry for Bình luận về vụ hiếp dâm điên rồ của anh ấy”). Nói rõ hơn: Quan điểm của ông với tư cách là một nhà lập pháp trước đây (và có thể là tương lai) là nếu một phụ nữ không bị sẩy thai thì cô ấy không thể bị cưỡng hiếp “hợp pháp”.

[23](#23_2). Điều này đã được lặp lại trong hai thập kỷ qua, nhưng bằng chứng đầu tiên là Morokoff và Heiman, “Tác động của kích thích tình dục đối với phụ nữ rối loạn chức năng và chức năng tình dục,” và đã được Velten và Brotto khám phá chi tiết hơn, “Sự can thiệp và phản ứng tình dục. ” Để biết bình luận quan trọng, hãy xem Meston và Stanton, “Sự không đồng bộ giữa chủ quan và bộ phận sinh dục.” Ngoài ra, trong một nhóm dân số không có biểu hiện lâm sàng, tình trạng đau khổ về tình dục dự đoán mức độ hòa hợp cao hơn (Suschinsky và cộng sự, “Mối quan hệ giữa chức năng tình dục và sự hòa hợp tình dục”).

[24](#24_2). Bobby Henderson, Nhà thờ Quái vật Spaghetti bay, “Thư ngỏ gửi Hội đồng trường Kansas,”[www.venganza.org/about/open-letter/](http://www.venganza.org/about/open-letter/).

[25](#25_2). Bloemers và cộng sự, “Kích thích hưng phấn tình dục ở phụ nữ.”

[26](#26_2). Velten và cộng sự, “Điều tra sự phù hợp về tình dục của phụ nữ”.

[27](#27_2). Jozkowski và cộng sự, “Nhận thức của phụ nữ về việc sử dụng chất bôi trơn.”

### 7. Mong muốn: Tự phát, sẵn sàng đáp ứng và tuyệt vời

[1](#1_6). Tỷ lệ người có phong cách mong muốn nào?

Có thể là một tỷ lệ nhỏ người—ví dụ, khoảng 6 phần trăm phụ nữ, trong một nghiên cứu (Hendrickx, Gijs, và Enzlin, “Tỷ lệ phổ biến của những khó khăn trong tình dục”)—thiếu cả ham muốn tự phát và đáp ứng. Ngoài ra, tôi vẫn chưa tìm được số liệu thống kê hữu ích nào về việc ai có phong cách mong muốn nào. Sẽ là một con số hữu ích nếu có, bởi vì mọi người cảm thấy yên tâm khi nghe “X phần trăm số người có mong muốn được đáp ứng”, nhưng, mặc dù có rất nhiều nghiên cứu, trong số nhiều nhóm dân cư khác nhau, sử dụng nhiều phương pháp khác nhau, trong nhiều thập kỷ, khoa học vẫn chưa xác định được điều đó. có câu trả lời (Garde và Lunde, “Hành vi tình dục nữ”; Michael và cộng sự, Tình dục ở Mỹ; Beck, Bozman, và Qualtrough, “Trải nghiệm ham muốn tình dục”; Bancroft, Loftus, và Long, “Lo lắng về tình dục”; Cain và cộng sự, “Chức năng tình dục”; Carvalheira, Brotto và Leal, “Động cơ quan hệ tình dục của phụ nữ”; Štulhofer, Carvalheira và Træen, “Những hiểu biết sâu sắc từ một nghiên cứu ở hai quốc gia”). Dựa trên những gì có sẵn, tôi chỉ có thể đưa ra dự đoán tốt nhất rằng khoảng một phần ba phụ nữ trải qua ham muốn được đáp ứng chủ yếu hoặc hoàn toàn.

Hai hướng nghiên cứu mới mà tôi biết có thể đưa ra thước đo chính thức về mức độ mong muốn được đáp ứng. Thật không may, nỗ lực đầu tiên (Velten và cộng sự, “Phát triển và Xác nhận”) lại là bản sửa đổi của thang đo được phát triển để nghiên cứu những thay đổi trong “chiến thuật” giao phối của phụ nữ trong suốt chu kỳ kinh nguyệt (Gangestad, Thornhill và Garver, “Những thay đổi trong hành vi của phụ nữ”. Sở thích tình dục”), một nỗ lực đã bị từ chối trong nguyên thủy học để ủng hộ một mô hình dựa trên khả năng thụ cảm, khả năng tiếp thu và sự hấp dẫn về tình dục (Dixson, Lựa chọn giới tính, chương 6). Dựa trên sự hiểu biết sai lầm về chức năng tình dục của phụ nữ ở con người, dòng điều tra này dường như không thể dẫn đến cái nhìn sâu sắc rõ ràng.

Dòng điều tra thứ hai (Mark và Lasslo, “Duy trì ham muốn tình dục”) thiên về lâm sàng hơn và không đưa ra số liệu thống kê về những người trải qua kiểu ham muốn nào, mà là một khuôn khổ để hiểu các yếu tố dự đoán về ham muốn tình dục thỏa đáng trong các mối quan hệ lâu dài. Điều này tạo thành nền tảng cho việc xây dựng ngày càng nhiều các phương pháp tiếp cận của các cặp đôi nhằm đối phó với sự khác biệt về ham muốn (Nguyên âm và Mark, “Chiến lược giảm nhẹ”).

Nhưng bất kể (những gì tôi thấy là) những thiếu sót trong nghiên cứu đánh giá ham muốn được đáp ứng, tôi càng đọc nhiều nghiên cứu và càng nói chuyện với nhiều người về ham muốn, tôi càng nghĩ rằng khái niệm cơ bản về ham muốn nên bị loại bỏ, nếu không nói là hoàn toàn bị loại bỏ. , chắc chắn được coi là yếu tố bên lề trong việc hiểu và phát triển sự tự tin và niềm vui tình dục trong các cá nhân và các mối quan hệ. Mục tiêu của tôi là bình thường hóa những trải nghiệm đa dạng mà mọi người có với ham muốn tình dục và tăng động lực của độc giả để ưu tiên khoái cảm hơn ham muốn.

Những mục tiêu này dường như phù hợp hơn với cách tiếp cận ham muốn tình dục của Châu Âu so với Bắc Mỹ. Tuyên bố về quan điểm của Hiệp hội Y học Tình dục Châu Âu về sự khác biệt về ham muốn tình dục bao gồm các đề xuất của nó, cùng với những điều khác: bình thường hóa và loại bỏ sự biến đổi trong ham muốn tình dục; thách thức quan niệm sai lầm về ham muốn tình dục tự phát; và giải quyết các vấn đề về mối quan hệ cũng như những nhu cầu về mối quan hệ chưa được đáp ứng (Dewite và cộng sự, “Sự khác biệt về ham muốn tình dục”).

tl;dr: Tỷ lệ người có phong cách ham muốn là bao nhiêu? Ai quan tâm? Nó giống như hỏi tỷ lệ người có môi bé mở rộng ra ngoài môi lớn vậy. Nó không dự đoán được bất kỳ lĩnh vực nào của sự thỏa mãn tình dục; nó chỉ cho thấy ai phù hợp với lý tưởng được xây dựng về mặt văn hóa.

[2](#2_6). Trong nghiên cứu, bạn sẽ thấy điều này được mô tả là “kích thích trước, sau đó là ham muốn” và ấn bản đầu tiên của Come As You Are đã sử dụng ngôn ngữ này. Nhưng nhiều nhà báo đã bối rối và gặp rắc rối bởi “kích thích trước, sau đó là ham muốn”, vì ngôn ngữ này có nguy cơ gần với huyền thoại hiếp dâm lâu đời rằng nếu bạn mới bắt đầu quan hệ tình dục với một phụ nữ, cô ấy sẽ không thể tự giúp mình, và với lời khuyên rằng phụ nữ nên “cứ làm đi” với giả định (sai lầm) rằng cô ấy sẽ không “chỉ” quan hệ tình dục mà cô ấy không muốn cũng như không thích. Một độc giả nói với tôi rằng sự hiểu biết của chồng cô ấy về ngôn ngữ “kích thích đầu tiên” đã khiến anh ấy bất ngờ thọc tay vào quần cô ấy và khi cô ấy nói: “Không, tôi không hứng thú”, anh ấy trả lời: “Nhưng bạn sẽ là." Điều này trái ngược với những gì tôi đang cố gắng dạy.

Vì những hiểu lầm này, trong vòng vài tháng kể từ khi CAYA xuất bản, tôi đã thay đổi cách dạy từ “kích thích trước, sau đó ham muốn” sang “vui vẻ trước, sau đó ham muốn”. Các bác sĩ lâm sàng dựa trên nghiên cứu đã hỏi tôi tại sao tôi lại sử dụng ngôn ngữ thay thế và đây là lý do. Nó thực sự chính xác hơn và ít bị hiểu sai dưới lăng kính của văn hóa hiếp dâm.

[3](#3_6). Tất nhiên, nó cũng thay đổi tùy theo từng cá nhân. Kịch bản 1 có thể mang lại cảm giác tự nhiên đối với một người có phanh ít nhạy cảm hơn với lực căng và Kịch bản 3 có thể cảm thấy phản ứng nhanh đối với một người có chân ga cần nhiều kích thích hơn trước khi niềm vui được khơi dậy từ xa cuối cùng bùng lên thành ham muốn. Nhưng quá trình chung là giống nhau cho tất cả mọi người. Niềm vui cộng với bối cảnh phù hợp—hoàn cảnh bên ngoài và trạng thái bên trong phù hợp—bằng với ham muốn.

[4](#4_6). Ryan, “Kinh nghiệm sống của phụ nữ Tìm kiếm và Sử dụng các Chiến lược Thích ứng.”

[5](#5_6). Có một số trường hợp hormone có thể liên quan đến các vấn đề về ham muốn, chủ yếu liên quan đến vấn đề y tế. Ví dụ, một số phụ nữ cắt bỏ buồng trứng kép (cắt bỏ buồng trứng) trước tuổi 45 có thể có nhiều khả năng bị giảm ham muốn. Và có thể có một nhóm nhỏ phụ nữ - khoảng 15% - có khả năng hưng phấn tình dục phụ thuộc vào testosterone, chủ yếu khi sử dụng biện pháp tránh thai nội tiết tố; đặc biệt, cơ chế phản ứng tình dục của họ có thể có độ nhạy thấp với testosterone, vì vậy họ cần nhiều testosterone hơn trước khi hứng thú tình dục bắt đầu xuất hiện (Bancroft và Graham, “Bản chất đa dạng của tình dục phụ nữ”).

Khoảng 1/3 phụ nữ bị giảm hứng thú tình dục khi họ dùng thuốc tránh thai, khoảng 1/5 phụ nữ thấy hứng thú với tình dục tăng lên và nửa còn lại không có thay đổi cụ thể nào (Sanders và cộng sự, “ Nghiên cứu tiềm năng"). Vì vậy, nếu hứng thú với tình dục của bạn giảm xuống khi bạn bắt đầu sử dụng biện pháp tránh thai nội tiết tố và bạn muốn tăng lại, hãy chuyển sang một loại thuốc khác hoặc thử vòng, vòng tránh thai, que cấy hoặc bất kỳ phương pháp ngừa thai nội tiết tố nào khác. Cơ thể của mỗi phụ nữ phản ứng khác nhau với sự kết hợp hormone khác nhau.

Người ta cũng phát hiện ra rằng sự giảm hứng thú tình dục ở phụ nữ khi họ già đi có liên quan đến tuổi tác chứ không phải do hormone (Erekson và cộng sự, “Chức năng tình dục ở phụ nữ lớn tuổi”). Điều này phức tạp và tất nhiên vẫn có những trường hợp ngoại lệ, nhưng một nguyên tắc chung là hormone có thể giúp giải quyết các vấn đề về bộ phận sinh dục/ngoại biên—đau, khô, cảm giác, v.v.—nhưng không giải quyết được các vấn đề về não/trung tâm và ham muốn là vấn đề về não (Basson, “Hormone và tình dục”).

[6](#6_5). Basson, “Các mô hình tâm lý xã hội về phản ứng tình dục của phụ nữ”; Brotto và cộng sự, “Những yếu tố dự báo rối loạn ham muốn tình dục”.

[7](#7_6). Beach, “Đặc điểm của nam tính 'Ham muốn tình dục'. ” Để biết thảo luận ngắn gọn về lịch sử coi tình dục như một động lực, hãy xem Heiman và Pfaff, “Kích thích tình dục và các khái niệm liên quan”.

[số 8](#8_6). Không phải ham muốn tình dục khiến con người hoảng sợ khi bị “thiếu” tình dục. Thay vào đó, ít nhất một phần, là sự cô đơn. Kết nối là một động lực (Nagoski, “Tôi xin lỗi vì bạn cô đơn”).

[9](#9_6). bánh mì nướng,Ham muốn tình dục hoạt động như thế nào, chương 4.

[10](#10_6). Lưu ý rằng tính tò mò và vui chơi là bẩm sinh của con người (và các loài động vật có vú có tính xã hội khác) giống như đói khát (Toates, Tâm lý sinh học). Điều này rất quan trọng vì quan điểm “bạn không cần tình dục” trong giáo dục giới tính, được đưa ra với niềm hy vọng đáng khen ngợi rằng nó sẽ bảo vệ phụ nữ khỏi quyền được hưởng tình dục của nam giới (xem Manne, Down Girl và Entitled), đôi khi không may đã bị ảnh hưởng bởi quan điểm cực đoan đối lập, ủng hộ việc kiêng cữ tuyệt đối (Duffey, Quan hệ giới tính; Foster, Tình trạng khẩn cấp xã hội). Tình dục là một động lực bẩm sinh ở con người, và theo quan điểm của tôi, điều kiện tiên quyết duy nhất là sự đồng thuận tự do của cả hai bên và không có nỗi đau không mong muốn. Điều này nói dễ hơn làm, chính vì quyền lợi tình dục của nam giới.

[11](#11_6). Perel, “Bí mật của mong muốn trong mối quan hệ lâu dài.”

[12](#12_6). Gottman, Khoa học về niềm tin, 257.

[13](#13_6). Charles Carver đã gợi ý rằng niềm vui có thể là một tín hiệu cho thấy chúng ta có thể ngừng chú ý đến một thứ và chuyển nó sang thứ gì đó khiến bạn không hài lòng hơn (“Niềm vui như một Dấu hiệu”). Xem vòng phản hồi giảm sự khác biệt, chương 8 của cuốn sách này, ghi chú 21.

[14](#14_6). Dwyer và Sobhan, “Đánh giá và Đánh giá Thống kê,” truy cập ngày 11 tháng 9 năm 2020, tại<https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/nda/2015/022526Orig1s000StatR.pdf>.

[15](#15_5). Ng, “Đánh giá rủi ro và đánh giá giảm thiểu rủi ro.” Số lượng “sự kiện tình dục thỏa mãn” là tiêu chí chính thứ yếu và nó “không đáp ứng được ý nghĩa thống kê giữa các nhóm điều trị” (trang 8).

[16](#16_4). Filipovic, “1 viên thuốc nhỏ có thể cứu được ham muốn của phụ nữ không?”

[17](#17_4). Sole-Smith, “Niềm vui trong một viên thuốc?” (Lưu ý tiêu đề của bài viết liên quan đến niềm vui và ham muốn.)

[18](#18_4). Ví dụ: Stein, “Thuốc kích thích ham muốn tình dục dành cho nữ khơi dậy cuộc tranh luận” và Adams, “Đối với chứng rối loạn tình dục, 'Đàn ông uống thuốc và phụ nữ cần trị liệu.' ” (Lưu ý rằng tiêu đề thứ hai liên quan đến những khó khăn về ham muốn tình dục của phụ nữ với những khó khăn về cương dương/kích thích của nam giới.)

[19](#19_4). Nagoski, “Giải vô địch thế giới về ham muốn tình dục của phụ nữ.”

[20](#20_3). Meston và Buss, “Tại sao con người quan hệ tình dục.”

[21](#21_3). Ví dụ, Clayton và cộng sự, “Hiệp hội quốc tế nghiên cứu về sức khỏe tình dục phụ nữ”, nhưng để có phản ví dụ, hãy xem Tiefer, “Liệu pháp tình dục như một doanh nghiệp nhân văn”.

[22](#22_3). Kleinplatz và cộng sự, “Các thành phần của tình dục tối ưu.”

[23](#23_3). Rosen, “Phụ nữ sống sót như thế nào.”

[24](#24_3). Fahs và Plante, “Về 'Tình dục tốt đẹp' và những ý tưởng nguy hiểm khác."

[25](#25_3). Kleinplatz và Ménard, Tình dục tráng lệ, 185.

### Phần 4. Thuốc lắc cho mọi người

8. Cực khoái: Niềm vui là thước đo

[1](#1_7). Kinsey, Pomeroy và Martin (Hành vi tình dục ở nam giới, 158) định nghĩa cực khoái là “sự giải phóng đột ngột tạo ra những cơn co thắt cục bộ hoặc những cơn co giật lan rộng hoặc toàn diện hơn”. “Giai đoạn cực khoái” của Masters và Johnson (Phản ứng tình dục của con người, 6) là “vài giây trong đó sự tập trung mạch máu [co thắt mạch máu] và myotonia [co thắt cơ] phát triển từ các kích thích tình dục được giải phóng. Đỉnh điểm không tự nguyện này đạt được ở bất kỳ mức độ nào thể hiện sự gia tăng căng thẳng tình dục tối đa trong một dịp cụ thể.” Bạn sẽ nhận thấy những điều này mang tính bao quát hơn so với “sự đồng thuận của thế kỷ 21 rằng cực khoái của phụ nữ liên quan đến đỉnh điểm nhất thời của khoái cảm tình dục mãnh liệt liên quan đến các cơn co thắt nhịp nhàng của cơ vòng quanh âm đạo vùng chậu, thường kèm theo các cơn co thắt tử cung và hậu môn” (Bianchi- Demicheli và Ortigue, “Hướng tới sự hiểu biết về chất nền não,” 2646). Định nghĩa “đồng thuận” này mâu thuẫn với nghiên cứu về sự không phù hợp và về sự thiếu vắng khoái cảm khi đạt cực khoái theo ngữ cảnh.

[2](#2_7). Levin và Wagner, “Cực khoái ở phụ nữ trong phòng thí nghiệm.”

[3](#3_7). Bohlen và cộng sự, “Cực khoái ở phụ nữ”. Nhà nghiên cứu Nicole Prause đã đo cực khoái trong phòng thí nghiệm và phát hiện ra rằng một nửa số phụ nữ cho biết đạt cực khoái không biểu hiện các dấu hiệu sinh lý của nó. Cô ấy nói trong một cuộc phỏng vấn, “Điều này là có thật: rất nhiều phụ nữ nghĩ rằng họ đang đạt cực khoái trong khi thực tế không phải vậy” (Rowland, The Pleasure Gap, chương 2). Tôi lập luận rằng, thay vì châm chọc phụ nữ và nói với họ rằng họ không biết cơ thể của chính mình, chúng ta hãy tự hỏi cực khoái là gì, vì rõ ràng đó không phải là điều chúng ta đang đo lường. Kết luận của riêng tôi là cực khoái là sự giải phóng căng thẳng tình dục một cách tự phát, không chủ ý (xem ghi chú 1, chương này).

[4](#4_7). Alzate, Useche và Villegas, “Thay đổi nhịp tim.”

[5](#5_7). Và có rất nhiều điều đang diễn ra trong não bạn. Để xem lại, hãy xem Georgiadis và Kortekaas, “Điều cấm kỵ ngọt ngào nhất”.

[6](#6_6). Herbenick và Fortenberry, “Cực khoái do tập thể dục gây ra”.

[7](#7_7). Levin và van Berlo, “Kích thích tình dục và cực khoái.” Bài giảng dành cho khách mời của tôi là nền tảng cho bài nói chuyện TED của tôi (Emily Nagoski, “Sự thật về sự kích thích không mong muốn,” quay ngày 13 tháng 4 năm 2018, tại Vancouver, Ontario, video TED, 15:08,<http://go.ted.com/emilynagoski>).

[số 8](#8_7). Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khoảng 30% phụ nữ đạt cực khoái về đêm (Mah và Binik, “Bản chất cực khoái của con người”).

[9](#9_7). LoPiccolo và LoPiccolo, biên tập, Sổ tay trị liệu tình dục.

[10](#10_7). Cũng đúng là các phần khác nhau của não “sáng lên” khi kích thích âm đạo so với kích thích âm vật (Komisaruk và cộng sự, “Âm vật, Âm đạo và Cổ tử cung của Phụ nữ”). Các phần khác nhau của não sẽ lập bản đồ các phần khác nhau của cơ thể bạn. Nhưng chúng tôi không gọi chúng là “cực khoái của vỏ não cảm giác cơ thể ở âm đạo” và “cực khoái của vỏ não cảm giác cơ thể âm vật”. Phụ nữ bị chấn thương tủy sống thậm chí có thể bỏ qua cột sống hoàn toàn và tạo ra cực khoái thông qua việc kích thích dây thần kinh sọ não di chuyển trực tiếp giữa cổ tử cung và não (Komisaruk và cộng sự, “Kích hoạt não”). Và đó không phải là “cực khoái thần kinh sọ não”; họ đang đạt cực khoái, không cần phải có vòng loại.

[11](#11_7). Con số này đã được nhân rộng nhiều lần, sử dụng nhiều phương pháp, trong nhiều nghiên cứu, bao gồm cả cuốn sách dành cho phụ nữ của Kinsey và The Hite Report. Tỷ lệ thâm nhập cao nhất khi thủ dâm mà tôi từng thấy đến từ một nghiên cứu năm 2007, trong đó phụ nữ phản ứng với tuyên bố “Tôi sử dụng máy rung hoặc đưa một số vật thể vào âm đạo”; 21,4% đôi khi nói có (Carvalheira và Leal, “Thủ dâm ở phụ nữ”). Điều quan trọng cần lưu ý là máy rung thường được sử dụng bên ngoài; Davis và cộng sự. (“Đặc điểm của việc sử dụng máy rung ở phụ nữ”) phát hiện ra rằng 3% (3 trên 115) phụ nữ thủ dâm bằng máy rung “chủ yếu” trong âm đạo của họ và 24% (36/115) bằng máy rung ở “các vị trí sinh dục khác nhau,” có thể bao gồm âm đạo; 14 phần trăm (11 trên 79) báo cáo chủ yếu là chuyển động “vào và ra” của máy rung; và 79% phụ nữ báo cáo rằng việc kích thích âm vật bằng máy rung khi thủ dâm một mình "thường hoặc luôn dẫn đến cực khoái" và 30% cho biết rằng kích thích bằng máy rung âm đạo đã làm như vậy.

Ngoài ra, theo Hite (1976), 1,5% phụ nữ thủ dâm bằng cách thâm nhập vào âm đạo; 5 phần trăm phụ nữ luôn đưa vào âm đạo khi thủ dâm; 1 phần trăm thâm nhập vào âm đạo khi đạt cực khoái, bằng một tay cũng kích thích âm hộ; 1 phần trăm khác xâm nhập vào âm đạo để lấy chất bôi trơn. Kinsey và cộng sự. (1953, 161) lưu ý sự khác biệt về mặt giải phẫu giữa âm đạo và âm đạo:

Nhiều người trong số những người báo cáo về tình trạng “xâm nhập âm đạo” khi thủ dâm đã không phân biệt được tiền đình của âm đạo (được trang bị tốt với các đầu dây thần kinh) với chính âm đạo (được trang bị kém hoặc không có các đầu dây thần kinh). Trong nhiều trường hợp, các ngón tay của phụ nữ chỉ được đưa vào đủ xa ngoài vòng cơ nằm ở lối vào âm đạo (âm hộ) để giữ chắc phần còn lại của bàn tay trong khi nó kích thích các phần bên ngoài của cơ quan sinh dục của cô ấy.

[12](#12_7). Đây là một con số khác đã được nhân rộng bằng nhiều phương pháp trong hơn một thế kỷ qua. Để xem xét kỹ lưỡng, hãy xem Lloyd, Trường hợp cực khoái ở phụ nữ và Levin, “Cực khoái ở phụ nữ ở con người”.

[13](#13_7). Wallen và Lloyd, “Kích thích tình dục ở phụ nữ”, nhưng cũng xem ghi chú 1 ở chương 1. Những loại nghiên cứu này có thể giúp chúng ta hiểu dần dần điều gì đó về lịch sử tiến hóa của hoạt động tình dục con người, nhưng chúng hoàn toàn không cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách chúng ta “nên” trải nghiệm tình dục của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Wallen và Lloyd không mắc phải sai lầm này, nhưng các nhà nghiên cứu khác thì mắc phải. Khi đọc các nghiên cứu về hình thái giải phẫu, hãy cẩn thận với ngôn ngữ đánh đồng hình thái giải phẫu cụ thể với “sức khỏe”, “rối loạn chức năng” hoặc “thành công”, trừ khi chúng đang thảo luận về nhiễm trùng hoặc cơn đau không mong muốn.

[14](#14_7). Nagoski, “Câu trả lời dứt khoát.”

[15](#15_6). Graham, “Tiêu chí chẩn đoán DSM.” Trong một nghiên cứu về một mẫu phụ nữ Úc ngẫu nhiên, 8 phần trăm cho biết “khó khăn cộng với đau khổ” (Hayes và cộng sự, “Tỷ lệ mắc chứng rối loạn tình dục nữ 'thực sự'); trong một nghiên cứu trên một mẫu dân số lớn, 10 phần trăm phụ nữ cho biết “khó khăn cộng với đau khổ” (Witting và cộng sự, “Ảnh hưởng môi trường không chia sẻ và di truyền tương quan”); trong số 17 nghìn phụ nữ Flemish, 6,5% cho biết “rối loạn chức năng cực khoái” (Hendrickx, Gijs và Enzlin, “Tỷ lệ phổ biến của những khó khăn trong tình dục”).

[16](#16_5). Armstrong, Anh và Fogarty, “Tính toán cực khoái của phụ nữ.” Loại kích thích tốt nhất để đạt cực khoái với bạn tình mới là gì? Kích thích âm vật của bạn bằng tay của chính bạn.

[17](#17_5). Stroupe, “Khó đến mức nào là quá khó?”

[18](#18_5). Read, King và Watson, “Rối loạn chức năng tình dục trong chăm sóc y tế ban đầu,” đã tìm thấy 7% trong một mẫu lâm sàng chung.

[19](#19_5). Simons và Carey, “Mức độ phổ biến của rối loạn chức năng tình dục,” nhận thấy 7–10% trong đánh giá nghiên cứu của họ. Lưu ý rằng 80% phụ nữ mắc chứng vô cảm “suốt đời” được điều trị hiệu quả bằng các biện pháp can thiệp tâm lý (Heiman, “Phương pháp điều trị tâm lý cho chứng rối loạn chức năng tình dục nữ”), đây là một trong nhiều lý do khiến tôi nghi ngờ rằng số lượng phụ nữ thực sự mắc chứng vô cảm suốt đời về cơ bản là rất lớn. ít hơn 5-10%.

[20](#20_4). Kingsberg và cộng sự, “Đặc điểm của những khó khăn cực khoái.”

[21](#21_4). Để có mô tả chính xác và khoa học hơn về người giám sát nhỏ (ví dụ: thực tế không có người giám sát nhỏ), hãy xem Carver và Scheier, “Tự điều chỉnh hành động và ảnh hưởng”. Trong tâm lý học so sánh, hiện tượng tò mò được nghiên cứu là “Khám phá”, theo Toates, Tâm lý sinh học, 404–6, hoặc “TÌM KIẾM,” theo Panksepp và Biven, Khảo cổ học về Tâm trí, chương 3.

[22](#22_4). Cũng có thể là để tránh điều gì đó—đây là những “đối trọng” và chúng là mục tiêu của việc mở rộng sự khác biệt, thay vì giảm bớt, các vòng phản hồi (Carver và Scheier, “Quy trình kiểm soát mạng”).

[23](#23_4). Schwarzer và Frensch, biên tập, Nhân cách, Phát triển Con người và Văn hóa, chương 1.

[24](#24_4). Wrosch và cộng sự, “Tầm quan trọng của việc từ bỏ mục tiêu,” 370. Điều này tương đồng với ba chiến lược đối phó trong Mitchell và cộng sự, “Quản lý những khó khăn về tình dục”: thay đổi mục tiêu để phù hợp với hoàn cảnh, thay đổi hoàn cảnh để phù hợp với mục tiêu và sống với khoảng cách giữa mục tiêu và hoàn cảnh.

[25](#25_4). Herbenick và cộng sự, “Mức độ phổ biến và đặc điểm của việc sử dụng máy rung.”

[26](#26_3). Marcus, “Những thay đổi trong trải nghiệm tình dục của phụ nữ.”

[27](#27_3). Haller, “5 nghiên cứu về tình dục điên rồ nhất từ ​​trước đến nay.” Một nửa số người tham gia nghiên cứu không mang tất đạt được cực khoái, nhưng con số đó tăng lên 80% khi họ vẫn mang tất.

[28](#28_2). bánh mì nướng,Hệ thống Động lực, 151–2.

### 9. Tình yêu đích thực: Bối cảnh tích cực về tình dục

[1](#1_8). Ellin, “Nhiều phụ nữ nhìn qua quầy hơn.”

[2](#2_8). Sakaluk và cộng sự, “Kịch bản tình dục dị tính chiếm ưu thế.”

[3](#3_8). Những con đường khác nhau của chúng ta để chào đón giới tính của mình tình cờ song song với những “con đường hướng tới tình dục tuyệt vời” khác nhau được Kleinplatz và Ménard vạch ra (Tình dục tuyệt vời, chương 12).

[4](#4_8). Baer, ​​“Xây dựng tính xác thực của bảng câu hỏi về chánh niệm năm khía cạnh”; Van Dam, Earleywine và Danoff-Burg, “Hàm hạng mục vi phân”; Baer và cộng sự, “Sử dụng phương pháp đánh giá tự báo cáo”; Silverstein và cộng sự, “Hiệu quả của việc rèn luyện chánh niệm.” (Bài báo cuối cùng này kết luận một cách không thể giải thích được rằng sự can thiệp - nhận thức về cơ thể của một người - là điều tạo nên sự khác biệt, mặc dù yếu tố “quan sát” không thay đổi đáng kể và yếu tố “không phán xét” thay đổi đáng kể nhất.)

[5](#5_8). Hoge và cộng sự, “Chánh niệm và lòng trắc ẩn với bản thân trong chứng rối loạn lo âu tổng quát.” Trong một nghiên cứu tương tự về cả chứng lo âu và trầm cảm, nghiên cứu này so sánh Thang đo Nhận thức Chú ý Chánh niệm (MAAS) và Thang đo Lòng trắc ẩn được đề cập ở chương 5, lòng trắc ẩn với bản thân là một yếu tố dự đoán tốt hơn chánh niệm—chỉ riêng nhận thức thôi—của chất lượng cuộc sống (Van Dam và cộng sự, “Lòng trắc ẩn là yếu tố dự đoán tốt hơn”).

[6](#6_7). Mize và Iantaffi, “Vị trí của chánh niệm trong can thiệp tâm lý trị liệu cảm giác vận động.”

[7](#7_8). Leavitt, Lefkowitz và Waterman, “Vai trò của chánh niệm tình dục”.

[số 8](#8_8). Suschinsky và Lalumière, “Có liên quan đến sự hòa hợp tình dục.”

[9](#9_8). Sức mạnh của việc không phán xét trong hoạt động tình dục cũng giúp tôi hiểu được mối quan hệ giữa các vấn đề về ham muốn tình dục và sự không phù hợp về kích thích. Các nhà nghiên cứu gợi ý rằng những phụ nữ quan tâm nhiều hơn đến chức năng tình dục của họ có thể lo lắng nhiều hơn về cảm giác sinh dục của họ, điều này có thể làm giảm cả hưng phấn chủ quan và lưu lượng máu sinh dục của họ, ngay cả khi họ tăng sự chú ý đến lưu lượng máu sinh dục (Velten và cộng sự, “Điều tra” Sự hòa hợp tình dục của phụ nữ”). Nếu điều đó đúng thì bản thân nhận thức không tốt cũng không xấu; chất lượng của nhận thức mới là vấn đề. Có vẻ như nhận thức lo lắng có thể bị phanh lại. Chúng ta không thể thay đổi độ nhạy của phanh nhưng chúng ta có thể thay đổi bối cảnh. Chúng ta có thể chuyển nhận thức lo lắng sang nhận thức không phán xét. Điều này cũng giải thích tại sao nhận thức rõ ràng hơn về hưng phấn sinh dục ở phụ nữ gặp khó khăn trong tình dục lại có liên quan đến sự hòa hợp về hưng phấn hơn, như đã đề cập trong chương 6, ghi chú 23 (Suschinshy và cộng sự, “Mối quan hệ giữa chức năng tình dục và sự hòa hợp tình dục”).

[10](#10_8). Moseley và Butler, Giải thích nỗi đau tăng cường; Tracey, “Nhận được nỗi đau mà bạn mong đợi.”

[11](#11_8). Pierce và cộng sự, “Quá mẫn cảm âm đạo và Rối loạn chức năng trục vùng dưới đồi-tuyến yên-tuyến thượng thận.”

người giới thiệu

Abler, Birgit, Henrik Walter, Susanne Erk, Hannes Kammerer và Manfred Spitzer. “Lỗi dự đoán như một hàm tuyến tính của xác suất phần thưởng được mã hóa trong hạt nhân con người.” Hình ảnh thần kinh 31, không. 2 (2006): 790–95. doi:10.1016/j.neuroimage.2006.01.001.

Acevedo, Bianca P., Arthur Aron, Helen E. Fisher và Lucy L. Brown. “Tương quan thần kinh của tình yêu lãng mạn mãnh liệt lâu dài.” Khoa học thần kinh cảm xúc và nhận thức xã hội 7, không. 2 (2011): 145–59. doi:10.1093/scan/nsq092.

Adams, Rebecca. “Đối với chứng rối loạn tình dục, 'Đàn ông uống thuốc và phụ nữ cần được trị liệu.' Đưa cái gì?" Huffington Post, ngày 3 tháng 6 năm 2015. Truy cập ngày 22 tháng 6 năm 2020.[https://www.huffpost.com/entry/sex-dysfunction-pill\_n\_6677502](https://www.huffpost.com/entry/sexual-dysfunction-pill_n_6677502).

Alzate, H., B. Useche và M. Villegas. “Sự thay đổi nhịp tim là bằng chứng cho cực khoái được kích thích từ âm đạo và cường độ cực khoái.” Biên niên sử nghiên cứu giới tính 2 (1989): 345–57.

Tức giận hơn, Natalie. “Cuộc trò chuyện/Ellen TM Laan; Khoa học đang tìm ra điều phụ nữ thực sự muốn.” Thời báo New York, ngày 13 tháng 8 năm 1995.[www.nytimes.com/1995/08/13/weekinreview/conversations-ellen-tm-laan-science-is-finding-out-what-women-really-want.html](http://www.nytimes.com/1995/08/13/weekinreview/conversations-ellen-tm-laan-science-is-finding-out-what-women-really-want.html).

Ariely, Dan.Phi lý có thể đoán trước: Những thế lực tiềm ẩn hình thành nên quyết định của chúng ta. Rev.ed. New York: Harper, 2009.

Aristotle [giả.].Kiệt tác hoàn chỉnh của Aristotle gồm ba phần trình bày những bí mật của thiên nhiên trong thế hệ con người. 1728.

Armstrong, Elizabeth A., Paula England và Alison CK Fogarty. “Tính toán cực khoái và khoái cảm tình dục của phụ nữ trong các mối quan hệ và mối quan hệ ở trường đại học.” Tạp chí Xã hội học Hoa Kỳ 77, không. 3 (2012): 435–62. doi:10.1177/0003122412445802.

Arnow, BA, L. Millheiser, A. Garrett, M. Lake Polan, GH Glover, KR Hill, và A. Lightbody, et al. “Phụ nữ mắc chứng rối loạn ham muốn tình dục kém hoạt động so với phụ nữ bình thường: Một nghiên cứu về hình ảnh cộng hưởng từ chức năng.” Khoa học thần kinh 158, không. 2 (2009): 484–502. doi:10.1016/j.neuroscience.2008.09.044.

Aubrey, Allison. “Cảm giác có một chút màu xanh lam có thể che giấu khả năng nếm chất béo của chúng ta.” Đài phát thanh công cộng quốc gia, ngày 6 tháng 6 năm 2013.[www.npr.org/blogs/thesalt/2013/06/04/188706043/feeling-a-little-blue-may-mask-our-ability-to-taste-fat?ft=1&f=1007](http://www.npr.org/blogs/thesalt/2013/06/04/188706043/feeling-a-little-blue-may-mask-our-ability-to-taste-fat?ft=1&f=1007).

Thịt xông khói, Lindo. “Tuyên ngôn HAES.” Từ sức khỏe ở mọi kích cỡ: Sự thật đáng ngạc nhiên về cân nặng của bạn. Dallas: Sách BenBella, 2010. lindobacon.com/HAESbook/pdf\_files/HAES\_Manifesto.pdf.

Baer, ​​Ruth A. “Xây dựng giá trị của Bảng câu hỏi về chánh niệm năm khía cạnh trong các mẫu thiền và không thiền.” Đánh giá 15, không. 3 (2008): 329–42. doi:10.1177/1073191107313003.

Baer, ​​Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer và Leslie Toney. “Sử dụng các phương pháp đánh giá bản thân để khám phá các khía cạnh của chánh niệm.” Đánh giá 13, không. 1 (2006): 27–45. doi:10.1177/107319110 5283504.

Baliki, Marwan N., Paul Y. Geha, Howard L. Fields và A. Vania Apkarian. “Dự đoán giá trị của cơn đau và thuốc giảm đau: Hạt nhân phản ứng với những thay đổi kích thích độc hại khi có cơn đau mãn tính.” Tế bào thần kinh 66, không. 1 (2010): 149–60. doi:10.1016/j.neuron.2010.03.002.

Bancroft, John và Cynthia A. Graham. “Bản chất đa dạng của tình dục phụ nữ: Những vấn đề chưa được giải quyết và cách tiếp cận lý thuyết.” Nội tiết tố và hành vi 59, không. 5 (2011): 717–29.<http://dx.doi.org/10.1016/j.yhbeh.2011.01.005>.

Bancroft, John, Jeni Loftus và J. Scott Long. “Sự đau khổ về tình dục: Một cuộc khảo sát quốc gia về phụ nữ trong các mối quan hệ khác giới.” Lưu trữ hành vi tình dục 32, không. 3 (2003): 193–208.

Basson, hương thảo. “Các mô hình tâm lý xã hội về phản ứng tình dục của phụ nữ: Ứng dụng để quản lý 'Rối loạn ham muốn'. ” Trị liệu tình dục và mối quan hệ 18, không. 1 (2003): 107–15. doi:10.1080/1468199031000061308.

———. “Hormone và tình dục: Sự phức tạp hiện tại và định hướng tương lai.” Maturitas 57, không. 1 (2007): 66–70. doi:10.1016/j.maturitas.2007.02.018.

Tin tức BBC. “Lời nói có thể thay đổi những gì chúng ta ngửi thấy.” Ngày 26 tháng 9 năm 2005.[news.bbc.co.uk/2/hi/health/4558075.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4558075.stm).

Beach, Frank A. “Đặc điểm của 'Ham muốn tình dục' nam tính. ” Hội nghị chuyên đề Nebraska về Động lực, tập. 4. Lincoln: Nhà xuất bản Đại học Nebraska, 1956, 1–32.

Beck, J. Gayle, Alan W. Bozman và Tina Qualtrough. “Trải nghiệm về ham muốn tình dục: Tương quan tâm lý trong một mẫu trường đại học.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 28, số 1. 3 (1991): 443–56.

Becker, Anne E. Cơ thể, Bản thân và Xã hội: Góc nhìn từ Fiji. Philadelphia: Nhà xuất bản Đại học Pennsylvania, 1995.

Becker, Anne E., Rebecca A. Burwell, David B. Herzog, Paul Hamburg và Stephen E. Gilman. “Hành vi và thái độ ăn uống sau khi xem tivi kéo dài của các cô gái vị thành niên người dân tộc Fiji.” Tạp chí Tâm thần học Anh 180 (2002): 509–14. doi:10.1192/bjp.180.6.509.

Becker, Anne E., Jennifer J. Thomas, Asenaca Bainivualiku, Lauren Richards, Kesaia Navara, Andrea L. Roberts, Stephen E. Gilman và Ruth H. Striegel-Moore. “Tính hợp lệ và độ tin cậy của bản dịch tiếng Fiji và sự điều chỉnh của bảng câu hỏi kiểm tra chứng rối loạn ăn uống.” Tạp chí Quốc tế về Rối loạn Ăn uống 43, không. 2 (2010): 171–78. doi:10.1002 /eat.20675.

Benedek, Mathias và Christian Kaernbach. “Mối tương quan sinh lý và đặc điểm cảm xúc của hoạt động cương cứng của con người.” Tâm lý sinh học 86, không. 3 (2011): 320–29.

Bergner, Daniel.Phụ nữ muốn gì? Những cuộc phiêu lưu trong khoa học về ham muốn của phụ nữ. New York: Harper, 2013.

———. “Phụ nữ muốn muốn.” Thời báo New York, ngày 24 tháng 11 năm 2009.[www.nytimes.com/2009/11/29/magazine/29sex-t.html?pagewanted=all&\_r=0](http://www.nytimes.com/2009/11/29/magazine/29sex-t.html?pagewanted=all&_r=0).

Berridge, Kent. Cơ chế tự kiểm soát: Bài học từ chứng nghiện. Video, Mạng Khoa học, ngày 13 tháng 5 năm 2010.<http://thesciencenetwork.org/programs/the-mechanisms-of-self-control-lessons-from-addiction/kent-berridge>.

Berridge, Kent, Richie Davidson và Daniel Gilbert. Khoa học thần kinh của hạnh phúc. Video, Lễ hội ý tưởng Aspen, 2011.<https://youtu.be/8f-T7lgdLPI>.

Berridge, Kent C. và Morten L. Kringelbach. “Khoa học thần kinh về ảnh hưởng: Cơ chế não bộ của niềm vui và sự không hài lòng.” Ý kiến ​​​​hiện tại về sinh học thần kinh 23, không. 3 (2013): 294–303.<http://dx.doi.org/10.1016/j.conb.2013.01.017>.

Berridge, Kent và Piotr Winkielman. “Cảm xúc vô thức là gì? (Trường hợp 'Thích' một cách vô thức).” Nhận thức và Cảm xúc 17, không. 2 (2003): 181–211.

Berry, Lisa-Marie và Ben Laskey. “Đánh giá về những suy nghĩ xâm nhập ám ảnh trong dân chúng nói chung.” Tạp chí Rối loạn ám ảnh cưỡng chế và liên quan 1, không. 2 (2012): 125–32.

Besser, Avi, Gordon L. Flett và Richard A. Davis. “Tự phê bình, sự phụ thuộc, im lặng và cô đơn: Thử nghiệm mô hình hòa giải.” Tính cách và sự khác biệt cá nhân 35, không. 8 (2003): 1735–52.<http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00403-8>.

Bianchi-Demicheli, Francesco và Stephanie Ortigue. “Hướng tới sự hiểu biết về chất nền não của cực khoái của phụ nữ.” Tâm lý thần kinh 45, không. 12 (2007): 2645–59.<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2007.04.016>.

Bifulco, A., Thủ tướng Moran, C. Ball và O. Bernazzani. “Phong cách gắn bó của người lớn. I: Mối quan hệ của nó với bệnh trầm cảm lâm sàng.” Tâm thần học xã hội và dịch tễ học tâm thần 37 (2002): 50–59.

Birnbaum, Gurit E., Harry T. Reis, Mario Mikulincer, Omri Gillath và Ayala Orpaz. “Khi tình dục không chỉ là tình dục: Định hướng gắn bó, trải nghiệm tình dục và chất lượng mối quan hệ.” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 91, số. 5 (2006): 929–43. doi:10.1037/0022-3514.91.5.929.

Bloemers, Jos, Jeroen Gerritsen, Richard Bults, Hans Koppeschaar, Walter Everaerd, Berend Olivier và Adriaan Tuiten. “Kích thích hưng phấn tình dục ở phụ nữ trong các điều kiện của hoàn cảnh phòng thí nghiệm thể chế và xe cứu thương: Một nghiên cứu so sánh.” Tạp chí Y học tình dục số 7, không. 3 (2010): 1160–76. doi:10.1111/j.1743-6109.2009.01660.x.

Bohlen, Joseph G., James P. Held, Margaret Olwen Sanderson và Andrew Ahlgren. “Cực khoái của phụ nữ: Co thắt vùng chậu.” Lưu trữ hành vi tình dục 11, không. 5 (1982): 367–86.

Borg, Charmaine và Peter J. de Jong. “Cảm giác ghê tởm và tránh né do ghê tởm gây ra sẽ suy yếu sau khi bị kích thích tình dục ở phụ nữ.” XIN MỘT 7, không. 9 (2012). doi:10.1371/journal.pone.0044111.

Borg, Charmaine, Peter J. de Jong và Willibrord Weijmar Schultz. “Âm đạo và giao hợp đau: Mối quan hệ với các tiêu chuẩn đạo đức chung và liên quan đến giới tính.” Tạp chí Y học tình dục số 8, không. 1 (2011): 223–31. doi:10.1111 /j.1743-6109.2010.02080.x.

Cả Stephanie, Walter Everaerd và Ellen Laan. “Điều chế phản xạ cột sống bằng các kích thích gây khó chịu và thèm ăn tình dục.” Tâm sinh lý 40, không. 2 (2003): 174–83. doi:10.1111/1469-8986.00019.

Bradford, Andrea và Cindy M. Meston. “Tác động của sự lo lắng đến hưng phấn tình dục ở phụ nữ.” Nghiên cứu và Trị liệu Hành vi 44, không. 8 (2006): 1067–77. doi:10.1016/j.brat.2005.08.006.

Briganti, Paul, giám đốc. Adam phá hỏng mọi thứ Phần 1, tập 10, “Adam Ruins Sex.” Viết bởi Caldwell Tanner. Được phát sóng ngày 8/12/2015 trên truTV.

Britton, Lauren E., Denise M. Martz, Doris G. Bazzini, Lisa A. Curtin và Anni LeaShomb. “Nói chuyện béo và tự thể hiện hình ảnh cơ thể: Có chuẩn mực xã hội nào để phụ nữ tự hạ thấp bản thân không?” Hình ảnh cơ thể 3, không. 3 (2006): 247–54.

Brotto, Lori A., A. John Petkau, Fernand Labrie và Rosemary Basson. “Dự báo rối loạn ham muốn tình dục ở phụ nữ.” Tạp chí Y học tình dục số 8. 3 (2011): 742–53. doi:10.1111/j.1743-6109.2010.02146.x.

Cain, Virginia S., Catherine B. Johannes, Nancy E. Avis, Beth Mohr, Miriam Schocken, Joan Skurnick và Marcia Ory. “Chức năng tình dục và thực hành trong một nghiên cứu đa sắc tộc về phụ nữ tuổi trung niên: Kết quả cơ bản từ SWAN.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 40, số 1. 3 (2003): 266–76.

Cantazaro, Amy và Meifen Wei. “Sự gắn bó, sự phụ thuộc, sự tự phê bình và các triệu chứng trầm cảm của người lớn: Thử nghiệm mô hình hòa giải.” Tạp chí Nhân cách 78, không. 4 (2010): 1135–62.[wei.public.iastate.edu/manuscript/attachmentdependenceself-criticism.pdf](http://wei.public.iastate.edu/manuscript/attachmentdependenceself-criticism.pdf).

Thợ mộc, Deanna L., Cynthia Graham, Erick Janssen, Harrie Vorst và Jelte Wicherts. “Mô hình kiểm soát kép: Giới tính, các vấn đề tình dục và mức độ phổ biến của các hồ sơ kích thích và ức chế tình dục.”[www.slideserve.com/phoebe/the-dual-control-model-gender-sex-problems-and-prevalence-of-sex-excite-and-inhibition-profiles](http://www.slideserve.com/phoebe/the-dual-control-model-gender-sexual-problems-and-prevalence-of-sexual-excitation-and-inhibition-profiles).

Thợ mộc, Deanna, Erick Janssen, Cynthia Graham, Harrie Vorst và Jelte Wicherts. “Điểm của phụ nữ trên thang đo ức chế tình dục/kích thích tình dục (SIS/SES): Điểm tương đồng và khác biệt về giới tính.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 45, số 1. 1 (2008): 36–48. doi:10.1080/00224490701808076.

Carvalheira, Ana A., Lori A. Brotto và Isabel Leal. “Động lực quan hệ tình dục của phụ nữ: Khám phá Sổ tay chẩn đoán và thống kê, Ấn bản thứ tư, Tiêu chí sửa đổi văn bản về ham muốn tình dục kém hiệu quả và Rối loạn kích thích tình dục ở phụ nữ.” Tạp chí Y học tình dục số 7, không. 4 (2010): 1454–63. doi:10.1111/j.1743-6109.2009.01693.x.

Carvalheira, Ana và Isabel Leal. “Thủ dâm ở phụ nữ: Các yếu tố liên quan và phản ứng tình dục trong mẫu cộng đồng Bồ Đào Nha.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 39, không. 4 (2013): 347–67. doi:10.1080/0092623X.2011.628440.

Carver, Charles S. “Niềm vui như một dấu hiệu bạn có thể chú ý đến điều gì đó khác: Đặt cảm xúc tích cực vào một mô hình chung về ảnh hưởng.” Nhận thức và Cảm xúc 17, không. 2 (2003): 241–61.

Carver, Charles S. và Michael F. Scheier. “Quy trình kiểm soát mạng và tự điều chỉnh hành vi.” Trong Cẩm nang Động lực Con người Oxford, do Richard M. Ryan biên tập, 28–42. New York: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2012.

–——. “Tự điều chỉnh hành động và ảnh hưởng.” Trong Sổ tay Tự điều chỉnh: Nghiên cứu, Lý thuyết và Ứng dụng, tái bản lần thứ 2, do Kathleen D. Vohs và Roy F. Baumeister biên tập, 3–21. New York: Nhà xuất bản Guilford, 2013.

Cathey, Angela J. và Chad T. Wetterneck. “Sự kỳ thị và tiết lộ những suy nghĩ xâm phạm về chủ đề tình dục.” Tạp chí Rối loạn ám ảnh cưỡng chế và liên quan 2, không. 4 (2013): 439–43.

Childress, Anna Rose, Ronald N. Ehrman, Ze Wang, Yin Li, Nathan Sciortino, Jonathan Hakun, William Jens, et al. “Khởi đầu cho niềm đam mê: Kích hoạt hệ viền bằng ma túy 'không nhìn thấy' và các tín hiệu tình dục." XIN MỘT 3, không. 1 (2008). doi:10.1371/journal.pone.0001506.

Clayton, Anita H., Irwin Goldstein, Noel N. Kim, Stanley E. Althof, Stephanie S. Faubion, Brooke M. Faught, Giáo xứ Sharon J., và những người khác. “Hiệp hội quốc tế nghiên cứu về sức khỏe tình dục của phụ nữ Quy trình chăm sóc để kiểm soát chứng rối loạn ham muốn tình dục kém ở phụ nữ.” Trong Kỷ yếu của Phòng khám Mayo 93, không. 4, trang 467–87. Amsterdam: Elsevier, 2018.

Cooper, Lynne M., Mark Pioli, Ash Levitt, Amelia E. Talley, Lada Micheas và Nancy L. Collins. “Phong cách gắn bó, Động cơ tình dục và hành vi tình dục: Bằng chứng cho những biểu hiện cụ thể theo giới tính của động lực gắn bó.” Trong Động lực của tình yêu lãng mạn: Sự gắn bó, chăm sóc và tình dục, do Mario Mikulincer và Gail S. Goodman biên tập, 243–74. New York: Nhà xuất bản Guilford, 2006.

David, Daryn H. và Karlen Lyons-Ruth. “Phản ứng gắn bó khác biệt của trẻ sơ sinh nam và nữ đối với hành vi đáng sợ của người mẹ: Xu hướng hoặc làm bạn với chiến đấu hoặc bỏ chạy?” Tạp chí Sức khỏe Tâm thần Trẻ sơ sinh số 26, không. 1 (2005): 1–18. doi:10.1002/imhj.20033.

Davila, Joanne, Dorli Burge và Constance Hammen. “Tại sao kiểu đính kèm lại thay đổi?” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 73, số. 4 (1997): 826–38. doi:10.1037/0022-3514.73.4.826.

Davis, Clive M., Joani Blank, Hung-Yu Lin và Consuelo Bonillas. “Đặc điểm của việc sử dụng máy rung ở phụ nữ.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 33, số 1. 4 (1996): 313–20.

de Jong, Peter J., Mark van Overveld và Charmaine Borg. “Từ bỏ sự kích thích hay mắc kẹt trong sự ghê tởm? Cơ chế dựa trên sự ghê tởm trong tình dục và rối loạn chức năng tình dục. Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 50, số 1. 3 (2013): 247–62. doi:10.1080/00224499.2012.746280.

de Jong, Peter J., Mark van Overveld, Willibrord Weijmar Schultz, Madelon L. Peters, và Femke M. Buwalda. “Sự nhạy cảm ghê tởm và ô nhiễm ở âm đạo và chứng khó tiêu.” Lưu trữ hành vi tình dục 38, không. 2 (2009): 244–52.[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17909958](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17909958).

Dewitte, Marieke. “Các quan điểm khác nhau về liên kết gắn bó tình dục: Hướng tới một tài khoản cảm xúc-động lực.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 49, số 1. 2–3 (2012): 105–24.

Dewitte, Marieke, Joana Carvalho, Giovanni Corona, Erika Limoncin, Patricia Pascoal, Yacov Reisman và Aleksandar Štulhofer. “Sự khác biệt về ham muốn tình dục: Tuyên bố quan điểm của Hiệp hội Y học tình dục Châu Âu.” Y học tình dục 8, không. 2 (2020): 121–31.

Dickerson, SS và ME Kemeny. “Các yếu tố gây căng thẳng cấp tính và phản ứng Cortisol: Sự tích hợp lý thuyết và tổng hợp nghiên cứu trong phòng thí nghiệm.” Bản tin tâm lý 130, số 1. 3 (2004): 355–91.

Dixson, Alan F.Lựa chọn giới tính và nguồn gốc của hệ thống giao phối của con người. Oxford: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2009.

Dreger, Alice Domurat. “Tại sao lại 'Rối loạn phát triển giới tính'? (Về Ngôn ngữ và Đời sống).” Ngày 17 tháng 11 năm 2007.[http://alicereger.com/dsd.html](http://alicedreger.com/dsd.html).

Drysdale, Kirsten, Ali Russell và Andrew Glover. “Labiaplasty: Quái vật đói khát.” Đài truyền hình ABC Úc, 2010.<http://vimeo.com/10883108>.

Duffey, Eliza Bisbee. Mối quan hệ của giới tính. 1876. New York: Nhà xuất bản Arno, 1974.

Dunkley, Cara R., Silvain S. Dang, Sabrina CH Chang, và Boris B. Gorzalka. “Chức năng tình dục ở phụ nữ và nam giới trẻ: Vai trò của định hướng gắn bó.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 42, không. 5 (2016): 413–30.

Dwyer, Kate và Mahboob Sobhan. “Rà soát thống kê và đánh giá số đơn đăng ký: 022526Orig1s000.” Truy cập ngày 11 tháng 9 năm 2020.<https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/nda/2015/022526Orig1s000StatR.pdf>.

Eichelberger, Erika. “Todd Akin không xin lỗi vì những bình luận điên rồ về vụ hiếp dâm của mình.” Mother Jones, ngày 10 tháng 7 năm 2014. Truy cập ngày 27 tháng 7 năm 2014.<http://www.motherjones.com/mojo/2014/07/todd-akin-book-legitimate-rape>.

Ekman, Paul. Cảm xúc được bộc lộ: Nhận biết khuôn mặt và cảm xúc để cải thiện khả năng giao tiếp và đời sống tình cảm. tái bản lần thứ 2. New York: Henry Holt, 2007.

Ellin, Abby. “Ngày càng có nhiều phụ nữ tìm đến quầy thuốc để tìm cách khắc phục ham muốn tình dục.” Thời báo New York, ngày 2 tháng 7 năm 2012.[www.nytimes.com/2012/07/03/health/more-women-seek-over-the-counter-sex-remedies.html](http://www.nytimes.com/2012/07/03/health/more-women-seek-over-the-counter-sexual-remedies.html).

Emhardt, E., J. Siegel và L. Hoffman. “Biến thể giải phẫu và cực khoái: Các biến thể trong giải phẫu có thể giải thích sự khác biệt trong thành công cực khoái?” Giải phẫu lâm sàng 29, không. 5 (2016): 665–72.

Erekson, Elisabeth A., Deanna K. Martin, Kejia Zhu, Maria M. Ciarleglio, Divya A. Patel, Marsha K. Guess và Elena S. Ratner. “Chức năng tình dục ở phụ nữ lớn tuổi sau phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng.” Sản phụ khoa 120, số. 4 (2012): 833–42. doi:10.1097/AOG.0b013e31826af3d1.

Fahs, Breanne và Rebecca Plante. “Về 'Tình dục tốt' và những ý tưởng nguy hiểm khác: Phụ nữ thuật lại những cuộc gặp gỡ tình dục vui vẻ và hạnh phúc của họ." Tạp chí Nghiên cứu Giới 26, số 1. 1 (2017): 33–44.

Fausto-Sterling, Anne.Giới tính cơ thể: Chính trị về giới và việc xây dựng giới tính. New York: Sách cơ bản, 2000.

Feeney, Judith A., và Patricia Noller. “Phong cách gắn bó như một yếu tố dự báo về mối quan hệ lãng mạn của người trưởng thành.” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 58, số. 2 (1990): 281–91. doi:10.1037/0022-3514.58.2.281.

Feeney, Nolan. “Những huyền thoại sống về trinh tiết.” Đại Tây Dương, ngày 7 tháng 2 năm 2014.[www.theatlantic.com/health/archive/2014/02/living-myths-about-virginity/283628](http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/02/living-myths-about-virginity/283628).

Fernández de la Cruz, Lorena, Faye Barrow, Koen Bolhuis, Georgina Krebs, Chloe Volz, Eriko Nakatani, Isobel Heyman và David Mataix-Cols. “Nỗi ám ảnh tình dục trong chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế ở trẻ em: Đặc điểm lâm sàng và kết quả điều trị.” Trầm cảm và lo âu 30, không. 8 (2013): 732–40.

Filipovic, Jill. “1 viên thuốc nhỏ có thể cứu được ham muốn của phụ nữ không?” Cosmopolitan, ngày 24 tháng 2 năm 2015. Truy cập ngày 22 tháng 6 năm 2020.<https://www.cosmopolitan.com/sex-love/news/a36745/can-a-pill-save-female-desire/>.

Flaten, Magne Arve, Terje Simonsen và Harald Olsen. “Thông tin liên quan đến thuốc tạo ra phản ứng giả dược và Nocebo làm thay đổi phản ứng thuốc.” Y học tâm lý 61, không. 2 (1999): 250–55.[www.psychosomaticmedicine.org/content/61/2/250.full](http://www.psychosomaticmedicine.org/content/61/2/250.full).

Foster, William Trufant. Tình trạng khẩn cấp xã hội: Nghiên cứu về vệ sinh và đạo đức tình dục. Boston: Houghton Mifflin, 1914.

Fraley, R. Chris, Neils G. Waller và Kelly A. Brennan. “Phân tích lý thuyết đáp ứng mục về các biện pháp tự báo cáo về sự gắn bó của người lớn.” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 78, số. 2 (2000): 350–65. doi:10.1037/0022-3514.78.2.350.

Gaffney, D. “Các phương pháp điều trị PTSD đã được thiết lập và mới nổi.” Bác sĩ lâm sàng sức khỏe tâm thần 2, không. 7 (2013): 213–19.

Gangestad, Steven W., Randy Thornhill và Christine E. Garver. “Những thay đổi trong sở thích tình dục của phụ nữ và chiến thuật giữ bạn tình của họ trong chu kỳ kinh nguyệt: Bằng chứng cho việc thay đổi xung đột lợi ích.” Kỷ yếu của Hiệp hội Hoàng gia Luân Đôn. Loạt B: Khoa học sinh học 269, không. 1494 (2002): 975–82.

Gans, Margery. “Chuyện gì thế? Chú ý đến ý nghĩa của chứng rối loạn ăn uống.” Bài viết được trình bày tại Các cách hợp tác để giải quyết tình trạng rối loạn ăn uống trong khuôn viên trường: Cần phải có một hội nghị ở Làng. Cambridge, MA, ngày 17–18 tháng 4 năm 2009.

Garde, K. và tôi. Lunde. “Hành vi tình dục của phụ nữ: Một nghiên cứu trên mẫu ngẫu nhiên ở phụ nữ 40 tuổi.” Maturitas 2, không. 3 (1980): 225–40.

Georgiadis, JR và Rudie Kortekaas. “Điều cấm kỵ ngọt ngào nhất: Chức năng sinh học thần kinh của tình dục con người liên quan đến khoái cảm.” Trong Niềm vui của bộ não, do Morten L. Kringelbach và Kent biên tập. C. Berridge, 178–201. New York: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2010.

Germer, Christopher K.Con đường chánh niệm dẫn đến lòng từ bi với bản thân: Giải phóng bản thân khỏi những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực. New York: Nhà xuất bản Guilford, 2009.

Glass, Ira và Deborah Blum. “317: Bản ghi tình yêu vô điều kiện.” Cuộc sống Mỹ này, Chicago Public Media. Ngày 15 tháng 9 năm 2006.[www.thisamericanlife.org/radio-archives/episode/317/transcript](http://www.thisamericanlife.org/radio-archives/episode/317/transcript).

Goldacre, Ben. “Ben Goldacre ở Nerdstock.” Video YouTube, 2010.[www.youtube.com/watch?v=O1Q3jZw4FGs](http://www.youtube.com/watch?v=O1Q3jZw4FGs).

Goldstein, Andrew, Caroline F. Pukall và Irwin Goldstein. Khi tình dục bị tổn thương: Hướng dẫn giúp phụ nữ xua tan nỗi đau tình dục. Boston: Nhà xuất bản Da Capo, 2011.

Goldstein, Irwin, Noel N. Kim, Anita H. Clayton, Leonard R. DeRogatis, Annamaria Giraldi, Giáo xứ Sharon J., James Pfaus, và những người khác. “Rối loạn ham muốn tình dục kém hoạt động: Đánh giá của hội đồng đồng thuận của chuyên gia Hiệp hội nghiên cứu sức khỏe tình dục phụ nữ quốc tế (ISSWSH). Trong Kỷ yếu của Phòng khám Mayo số 92, không. 1, trang 114–28. Amsterdam: Elsevier, 2017.

Gottman, John M.Khoa học về niềm tin: Sự hòa hợp cảm xúc cho các cặp đôi. New York: WW Norton, 2011.

Gottman, John và Nan Silver. Điều gì khiến tình yêu kéo dài? Cách xây dựng lòng tin và tránh sự phản bội. New York: Simon & Schuster, 2013.

Graham, Cynthia A. “Tiêu chí chẩn đoán DSM cho chứng rối loạn cực khoái ở phụ nữ.” Lưu trữ hành vi tình dục 39, không. 2 (2010): 256–70. doi:10.1007 /s10508-009-9542-2.

Graham, Cynthia A., Stephanie A. Sanders và Robin R. Milhausen. “Bản kiểm kê kích thích tình dục/ức chế tình dục dành cho phụ nữ: Thuộc tính tâm lý.” Lưu trữ hành vi tình dục 35, không. 4 (2006): 397–409.

Graham, Cynthia A., Stephanie A. Sanders, Robin R. Milhausen và Kimberly R. McBride. “Bật và tắt: Nghiên cứu nhóm tập trung về các yếu tố ảnh hưởng đến hưng phấn tình dục của phụ nữ.” Lưu trữ hành vi tình dục 33, không. 6 (2004): 527–38.

Granados, Reina, Joana Carvalho và Juan Carlos Sierra. “Bằng chứng sơ bộ về cách Mô hình kiểm soát kép dự đoán phản ứng tình dục của phụ nữ trước một phản hồi tiêu cực không có thật.” Báo cáo tâm lý (2020):<https://doi.org/10.1177%2F0033294120907310>.

Grant, Jon E., Anthony Pinto, Matthew Gunnip, Maria C. Mancebo, Jane L. Eisen và Steven A. Rasmussen. “Nỗi ám ảnh tình dục và mối tương quan lâm sàng ở người lớn mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.” Tâm thần học toàn diện 47, không. 5 (2006): 325–29.

Gruen, Rand J., Raul Silva, Joshua Ehrlich, Jack W. Schweitzer và Arnold J. Friedhoff. “Dễ bị tổn thương do căng thẳng: Tự phê bình và những thay đổi do căng thẳng gây ra trong sinh hóa.” Tạp chí Nhân cách 65, không. 1 (1997): 33–47. doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00528.x.

Hall, Kathryn S., Yitzchak Binik và Enrico Di Tomasso. “Sự phù hợp giữa các biện pháp sinh lý và chủ quan của hưng phấn tình dục.” Nghiên cứu và Trị liệu Hành vi 23, không. 3 (1985): 297–303.

Haller, Madeline. “5 nghiên cứu tình dục điên rồ nhất BAO GIỜ.” Sức khỏe nam giới. Ngày 22 tháng 9 năm 2012. Truy cập ngày 11 tháng 9 năm 2020.<https://www.menshealth.com/sex-women/a19534159/the-5-craziest-sex-studies-ever/>.

Hamilton, Lisa Dawn và Cindy M. Meston. “Căng thẳng mãn tính và chức năng tình dục ở phụ nữ.” Tạp chí Y học tình dục số 10, số 1. 10 (2013): 2443–54.

Hawkins, Nicole, P. Scott Richards, H. Mac Granley và David M. Stein. “Tác động của việc tiếp xúc với hình ảnh truyền thông lý tưởng mỏng manh đối với phụ nữ.” Rối loạn ăn uống: Tạp chí Điều trị & Phòng ngừa 12, không. 1 (2004): 35–50. doi:10.1080/10640260490267751.

Hayes, Richard D., Lorraine Dennerstein, Catherine M. Bennet và Christopher K. Fairley. “Mức độ phổ biến ‘thực sự’ của các rối loạn chức năng tình dục ở phụ nữ là gì và cách chúng ta đánh giá những tình trạng này có ảnh hưởng gì không?” Tạp chí Y học tình dục 5, không. 4 (2008): 777–87.

Hayes, Sharon và Stacey Tantleff-Dunn. “Tôi có quá béo để trở thành công chúa không? Kiểm tra tác động của các phương tiện truyền thông phổ biến dành cho trẻ em đối với hình ảnh cơ thể của các cô gái trẻ.” Tạp chí Tâm lý học Phát triển Anh 28, không. 2 (2010): 413–26. doi:10.1348/026151009X424240.

Hegazy, AA và MO Al-Rukban. “ Màng trinh: Sự thật và quan niệm.” Sức khỏe 3, không. 4 (2012): 109–15.

Heiman, Julia R. “Các phương pháp điều trị tâm lý cho chứng rối loạn tình dục ở phụ nữ: Chúng có hiệu quả không và chúng ta có cần chúng không?” Lưu trữ hành vi tình dục 31, không. 5 (2002): 445–50.

Heiman, Julia R., và Donald Pfaff. “Kích thích tình dục và các khái niệm liên quan: Giới thiệu.” Nội tiết tố và hành vi 59, không. 5 (2011): 613–15.

Hendrickx, Lies, Luk Gijs và Paul Enzlin. “Tỷ lệ phổ biến về những khó khăn trong tình dục và sự đau khổ liên quan ở nam giới và phụ nữ dị tính: Kết quả từ một cuộc khảo sát trên Internet ở Flanders.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 51, số 1. 1 (2014): 1–12. doi:10.1080/00224499.2013.819065.

Henson, Donald E., HB Rubin và Claudia Henson. “Phân tích tính nhất quán của các biện pháp khách quan về hưng phấn tình dục ở phụ nữ.” Tạp chí Phân tích hành vi ứng dụng 12, không. 4 (1979): 701–11.

Herbenick, Debby và J. Dennis Fortenberry. “Sự cực khoái và khoái cảm do tập thể dục mang lại ở phụ nữ.” Trị liệu tình dục và mối quan hệ 26, không. 4 (2011): 373–88. doi:10.1080/14681994.2011.647902.

Herbenick, Debra, Michael Reece, Stephanie Sanders, Brian Dodge, Annahita Ghassemi và J. Dennis Fortenberry. “Mức độ phổ biến và đặc điểm của việc phụ nữ sử dụng máy rung ở Hoa Kỳ: Kết quả từ một nghiên cứu mang tính đại diện trên toàn quốc.” Tạp chí Y học tình dục số 6. 7 (2009): 1857–66.

Này, Amanda. “Phụ nữ muốn tình dục, nhưng đàn ông không muốn họ biết điều đó.” Đá phiến, ngày 4 tháng 6 năm 2013[www.slate.com/articles/double\_x/doublex/2013/06/what\_do\_women\_want\_sex\_according\_to\_daniel\_bergner\_s\_new\_book\_on\_female.html](http://www.slate.com/articles/double_x/doublex/2013/06/what_do_women_want_sex_according_to_daniel_bergner_s_new_book_on_female.html).

Hitchens, Christopher. Hitch-22: Một cuốn hồi ký. New York: Nhà xuất bản Grand Central, 2010.

Chào, Shere.Báo cáo Hite: Một nghiên cứu toàn quốc về tình dục phụ nữ. New York: Macmillan, 1976.

Hoge, Elizabeth A., Britta K. Hölzel, Luana Marques, Christina A. Metcalf, Narayan Brach, Sara W. Lazar và Naomi M. Simon. “Chánh niệm và lòng trắc ẩn trong chứng rối loạn lo âu tổng quát: Xem xét các yếu tố dự báo tình trạng khuyết tật.” Thuốc bổ sung và thay thế dựa trên bằng chứng (2013).<http://dx.doi.org/10.1155/2013/576258>.

Hollenstein, Tom và Dianna Lanteigne. “Các mô hình và phương pháp hòa hợp cảm xúc.” Tâm lý sinh học 98 (2014): 1–5. doi:10.1016/biopsy cho.2013.12.012.

ILGA-Châu Âu. "Tuyên bố công khai."<https://ilga-europe.org/resources/ilga-europe-reports-and-other-materials/protecting-intersex-people-europe-toolkit>.

James, EL Năm mươi sắc thái. New York: Sách cổ điển, 2012.

Janssen, Erick và John Bancroft. “Mô hình kiểm soát kép: Vai trò của ức chế và kích thích tình dục trong hành vi và hưng phấn tình dục.” Trong Tâm sinh lý học về tình dục, do Erick Janssen biên tập, 197. Bloomington: Nhà xuất bản Đại học Indiana, 2007.

Janssen, Erick, Deanna Carpenter, Cynthia Graham, Harrie Vorst và Jelte Wicherts. “Thang đo ức chế tình dục/kích thích tình dục—Dạng ngắn.” Sổ tay các biện pháp liên quan đến tình dục, 77. New York: Routledge, 2019.

Janssen, Erick, Kathryn R. Macapagal và Brian Mustanski. “Sự khác biệt cá nhân về ảnh hưởng của tâm trạng đến tình dục: Bảng câu hỏi về tâm trạng và tình dục đã được sửa đổi (MSQ-R).” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 50, số 1. 7 (2013): 676–87.

Johnson, Sue.Hãy ôm chặt em: Bảy cuộc trò chuyện để có được tình yêu trọn đời. New York: Nhỏ, Brown, 2008.

———.Cảm giác tình yêu: Khoa học mới mang tính cách mạng về các mối quan hệ lãng mạn. New York: Nhỏ, Brown, 2013.

Jozkowski, Kristen N., Debby Herbenick, Vanessa Schick, Michael Reece, Stephanie A. Sanders và J. Dennis Fortenberry. “Nhận thức của phụ nữ về việc sử dụng chất bôi trơn và độ ẩm âm đạo khi hoạt động tình dục.” Tạp chí Y học tình dục số 10, số 1. 2 (2013): 484–92. doi:10.1111/jsm.12022.

Kaplan, Ca sĩ Helen. “Ham muốn tình dục kém hoạt động.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 3, không. 1 (1977): 3–9.

Khổng, Belinda Siew Luân. “Chánh niệm: Một cách nuôi dưỡng sự tôn trọng sâu sắc đối với cảm xúc.” Chánh niệm 2, không. 1 (2011): 27–32. doi:10.1007/s12671-010-0039-9.

Kilimnik, Chelsea D. và Cindy M. Meston. “Vai trò của lòng tự trọng cơ thể trong phản ứng kích thích và ức chế tình dục của phụ nữ có và không có tiền sử lạm dụng tình dục ở trẻ em.” Tạp chí Y học tình dục 13, không. 11 (2016): 1718–28.

Kingsberg, Sheryl A., Natalia Tkachenko, Johna Lucas, Amy Burbrink, Wayne Kreppner và Jodi B. Dickstein. “Đặc điểm của những khó khăn cực khoái của phụ nữ: Đánh giá nhóm tập trung.” Tạp chí Y học tình dục số 10, số 1. 9 (2013): 2242–50. doi:10.1111/jsm.12224.

Kinsale, Laura. Hoa từ cơn bão. New York: Harper, 1992.

Kinsey, Alfred Charles, Wardell Baxter Pomeroy và Clyde E. Martin. Hành vi tình dục ở con người nam. Philadelphia: WB Saunders, 1948.

Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin và Paul H. Gebhard. Hành vi tình dục ở con người nữ. Philadelphia: WB Saunders, 1953.

Kleinplatz, Peggy J. và A. Dana Ménard. Tình dục tráng lệ: Bài học từ những người tình phi thường. New York: Routledge, 2020.

Kleinplatz, Peggy J., A. Dana Ménard, Marie-Pierre Paquet, Nicolas Paradis, Meghan Campbell, Dino Zuccarino và Lisa Mehak. “Các thành phần của tình dục tối ưu: Chân dung của 'Tình dục tuyệt vời'. ” Tạp chí Tình dục Con người Canada 18, không. 1–2 (2009): 1–13.

Koehler, Sezin. “Từ miệng của những kẻ hiếp dâm: Lời bài hát Những dòng mờ nhạt của Robin Thicke.” Các trang của Hội, ngày 17 tháng 9 năm 2013.<http://thesocietypages.org/socimages/2013/09/17/from-the-mouths-of-rapists-the-lyrics-of-robin-thickes-blurred-lines-and-real-life-rape/>.

Komisaruk, Barry R., Beverly Whipple, Audrita Crawford, Sherry Grimes, Wen-Ching Liu, Andrew Kalnin và Kristine Mosier. “Kích hoạt não trong quá trình tự kích thích âm đạo và cực khoái ở phụ nữ bị chấn thương tủy sống hoàn toàn: Bằng chứng fMRI về sự điều hòa của dây thần kinh phế vị.” Nghiên cứu não 1024, không. 1–2 (2004): 77–88.

Komisaruk, Barry R., Nan Wise, Eleni Frangos, Wen-Ching Liu, Kachina Allen và Stuart Brody. “Âm vật, âm đạo và cổ tử cung của phụ nữ được ánh xạ trên vỏ giác quan: Bằng chứng fMRI.” Tạp chí Y học tình dục số 8, không. 10 (2011): 2822–30. doi:10.1111/j.1743-6109.2011.02388.x.

Kring, Ann M. và Albert H. Gordon. “Sự khác biệt về giới tính trong cảm xúc: Biểu hiện, Kinh nghiệm và Sinh lý học.” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 74, số 1. 3 (1998): 686–703.

Laan, Ellen và Stephanie Cả hai. “Điều gì khiến phụ nữ trải nghiệm ham muốn?” Nữ quyền & Tâm lý học 18, không. 4 (2008): 505–14.

Laan, Ellen, Walter Everaerd và Andrea Evers. “Đánh giá về hưng phấn tình dục của phụ nữ: Tính đặc hiệu của phản ứng và tính xác thực của cấu trúc.” Tâm sinh lý học 32, không. 5 (1995): 476–85.

La Guardia, Jennifer G., Richard M. Ryan, Charles E. Couchman và Edward L. Deci. “Biến thể bên trong con người về sự an toàn của sự gắn bó: Quan điểm lý thuyết về quyền tự quyết về sự gắn bó, sự thỏa mãn nhu cầu và hạnh phúc.” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 79, số. 3 (2000): 367–84.

Lalumière, Martin L., Megan L. Sawatsky, Samantha J. Dawson và Kelly D. Suschinsky. “Tình trạng thực nghiệm của giả thuyết chuẩn bị: Giải thích phản ứng sinh dục của phụ nữ đối với các kích thích tình dục trong phòng thí nghiệm.” Lưu trữ hành vi tình dục 49, không. 2 (2020): 1–20.

Laumann, EO, A. Nicolosi, DB Glasser, A. Paik, C. Gingell, E. Moreira và T. Wang. “Các vấn đề tình dục ở phụ nữ và nam giới ở độ tuổi 40–80 Y: Tỷ lệ phổ biến và mối tương quan được xác định trong Nghiên cứu toàn cầu về thái độ và hành vi tình dục.” Tạp chí Quốc tế về Nghiên cứu Bất lực 17 (2005): 39–57. doi:10.1038/sj.ijir.3901250.

Leavitt, Chelom E., Eva S. Lefkowitz và Emily A. Waterman. “Vai trò của chánh niệm tình dục đối với sức khỏe tình dục, sức khỏe mối quan hệ và lòng tự trọng.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 45, không. 6 (2019): 497–509.

Levin, Roy J. “Cực khoái ở phụ nữ ở con người: Đánh giá quan trọng về các chức năng sinh sản được đề xuất của nó.” Trị liệu tình dục và mối quan hệ 26, không. 4 (2011): 301–14. doi:10.1080/14681994.2011.649692.

Levin, Roy J., và Willy van Berlo. “Kích thích tình dục và cực khoái ở những đối tượng bị kích thích tình dục cưỡng bức hoặc không đồng thuận—một bài đánh giá.” Tạp chí Pháp y Lâm sàng 11, số 1. 2 (2004): 82–88.

Levin, Roy J., và Gorm Wagner. “Cực khoái ở phụ nữ trong phòng thí nghiệm—Nghiên cứu định lượng về thời lượng, cường độ, độ trễ và lưu lượng máu âm đạo.” Lưu trữ hành vi tình dục 14, không. 5 (1985): 439–49.

Levine, Peter A.Bằng một giọng nói không thành lời: Cách cơ thể giải phóng chấn thương và phục hồi lòng tốt. Berkeley, CA: Sách Bắc Đại Tây Dương, 2010.

———. Đánh thức hổ: Chữa lành chấn thương. Berkeley, CA: Sách Bắc Đại Tây Dương, 1997.

Lisak, David và Paul M. Miller. “Hãm hiếp lặp lại và phạm tội nhiều lần trong số những kẻ hiếp dâm không bị phát hiện.” Bạo lực và nạn nhân 17, không. 1 (2002): 73–84.

Lloyd, Elisabeth A. Trường hợp cực khoái của phụ nữ: Xu hướng trong khoa học tiến hóa. Cambridge, MA: Nhà xuất bản Đại học Harvard, 2005.

Longe, Olivia, Frances A. Maratos, Paul Gilbert, Gaynor Evans, Faye Volker, Helen Rockliff và Gina Rippon. “Tự nói với chính mình: Mối tương quan về mặt thần kinh của việc tự phê bình và sự tự trấn an.” Hình ảnh thần kinh 49, không. 2 (2010): 1849–56. doi:10.1016/j.neuroimage.2009.09.019.

LoPiccolo, Joseph và Leslie LoPiccolo, biên tập. Cẩm nang trị liệu tình dục. New York: Hội nghị toàn thể, 1978.

Lykins, Amy D., Erick Janssen và Cynthia A. Graham. “Mối quan hệ giữa tâm trạng tiêu cực và tình dục ở phụ nữ và nam giới đại học dị tính.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 43, số 1. 2 (2006): 136–43.

Magnanti, Brooke. Huyền thoại về tình dục: Tại sao mọi điều chúng ta kể đều sai. Luân Đôn: Weidenfeld & Nicolson, 2012.

Mah, Kenneth và Yitzchak M. Binik. “Bản chất của sự cực khoái của con người: Đánh giá quan trọng về các xu hướng chính.” Tạp chí Tâm lý học lâm sàng 21, không. 6 (2001): 823–56.

Manne, Kate. Down Girl: Logic của sự coi thường phụ nữ. Oxford: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2017.

Manne, Kate.Tiêu đề: Đặc quyền của nam giới làm tổn thương phụ nữ như thế nào. New York: Vương miện, 2020.

Marcus, Bat Sheva. “Những thay đổi trong trải nghiệm và mong đợi tình dục của phụ nữ sau khi giới thiệu Hỗ trợ máy rung điện.” Tạp chí Y học tình dục số 8, không. 12 (2011): 3398–3406. doi:10.1111/j.1743-6109.20 10.02132.x.

Mark, Kristen P. và Julie A. Lasslo. “Duy trì ham muốn tình dục trong các mối quan hệ lâu dài: Đánh giá có hệ thống và mô hình khái niệm.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 55, số 1. 4–5 (2018): 563–81.

Masters, William H. và Virginia E. Johnson. Phản ứng tình dục của con người. Boston: Nhỏ, Brown, 1966.

Mazloomdoost, Donna và Rachel N. Pauls. “Đánh giá toàn diện về Âm vật và vai trò của nó trong chức năng tình dục của phụ nữ.” Y học tình dục Đánh giá 3, không. 4 (2015): 245–63.

McCall, Katie và Cindy Meston. “Những tín hiệu dẫn đến ham muốn hoạt động tình dục ở phụ nữ.” Tạp chí Y học tình dục 3, không. 5 (2006): 838–52. doi:10.1111/j.1743-6109.2006.00301.x.

———. “Sự khác biệt giữa phụ nữ trước và sau mãn kinh về tín hiệu ham muốn tình dục.” Tạp chí Y học tình dục số 4. 2 (2007): 364–71. doi:10.1111/j.1743-6109.2006.00421.x.

McDowell, Margaret A., Cheryl D. Fryar, Cynthia L. Ogden và Katherine M. Flegal. “Dữ liệu tham khảo nhân trắc học cho trẻ em và người lớn: Hoa Kỳ, 2003–2006.” Báo cáo thống kê y tế quốc gia số. 10 (tháng 10 năm 2008).

Mesquita, Batja. “Cảm xúc: Một quá trình theo ngữ cảnh.” Trong Tâm trí trong bối cảnh, do Batja Mesquita, Lisa Feldman Barrett, và Eliot R. Smith biên tập, 83–104. New York: Nhà xuất bản Guilford, 2010.

Meston, Cindy M. và David M. Buss. “Tại sao con người có quan hệ tình dục.” Lưu trữ hành vi tình dục 36, không. 4 (2007): 477–507.

Meston, Cindy M. và Amelia M. Stanton. “Sự không đồng bộ giữa kích thích tình dục chủ quan và bộ phận sinh dục ở phụ nữ: Thú vị về mặt lý thuyết nhưng không liên quan về mặt lâm sàng.” Báo cáo sức khỏe tình dục hiện tại 10, không. 3 (2018): 73–75.

Michael, Robert T., John H. Gagnon, Edward O. Laumann và Gina Kolata. Tình dục ở Mỹ: Một cuộc khảo sát dứt khoát. Boston: Nhỏ, Brown, 1994.

Milhausen, Robin R., Cynthia A. Graham, Stephanie A. Sanders, William L. Yarber và Scott B. Maitland. “Xác nhận bản kiểm kê kích thích/ức chế tình dục cho phụ nữ và nam giới.” Lưu trữ hành vi tình dục 39, không. 5 (2010): 1091–1104.

Mitchell, John Cameron và Stephen Trask. “Nguồn gốc của tình yêu” từ Hedwig and the Angry Inch: Bản ghi âm gốc của dàn diễn viên. Đĩa compact Đại Tây Dương 13766. 1999.

Mitchell, Kirstin Rebecca, Michael King, Irwin Nazareth và Kaye Wellings. “Quản lý những khó khăn về tình dục: Một cuộc điều tra định tính về các chiến lược đối phó.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 48, số 1. 4 (2011): 325–33.

Mize, Sara JS và Alex Iantaffi. “Vị trí của chánh niệm trong can thiệp tâm lý trị liệu cảm giác vận động để cải thiện sức khỏe tình dục của phụ nữ.” Trị liệu tình dục và mối quan hệ 28, không. 1 (2013): 63–76. doi:10.1080/14681994.2013.770144.

Moore, Lori. "Trả lời. Todd Akin: Tuyên bố và phản ứng.” Thời báo New York, ngày 20 tháng 8 năm 2012.[www.nytimes.com/2012/08/21/us/politics/rep-todd-akin-legitimate-rape-statement-and-reaction.html?\_r=0](http://www.nytimes.com/2012/08/21/us/politics/rep-todd-akin-legitimate-rape-statement-and-reaction.html?_r=0).

Moran, C. và C. Lee. “Cái gì bình thường? Ảnh hưởng đến nhận thức của phụ nữ về bộ phận sinh dục bình thường: Một thử nghiệm liên quan đến việc tiếp xúc với các hình ảnh đã được sửa đổi và không được sửa đổi.” BJOG: Tạp chí Quốc tế Sản phụ khoa 121, số 1. 6 (2013): 761–66. doi:10.1111/1471-0528.12578.

Morokoff, Patricia J. và Julia R. Heiman. “Tác động của kích thích tình dục đối với phụ nữ có chức năng tình dục và rối loạn chức năng tình dục: Nhiều biện pháp trước và sau trị liệu tình dục.” Nghiên cứu và Trị liệu Hành vi 18, không. 2 (1980): 127–37.

Moseley, G. Lorimer và David S. Butler. Giải thích nỗi đau tăng thêm. Adelaide, Úc: NOI, 2017.

Nagoski, Emily. “Tôi xin lỗi vì bạn cô đơn nhưng nhiệm vụ của tôi không phải là giúp bạn: Khoa học về Incels.” Trung bình, ngày 5 tháng 5 năm 2018. Truy cập ngày 23 tháng 6 năm 2020.<https://medium.com/@enagoski/im-sorry-you-re-lonely-but-it-s-not-my-job-to-help-you-the-science-of-incels-25bf83e2aaa0>.

———. “Câu trả lời dứt khoát cho câu hỏi 'Điểm G có tồn tại không?' ” Medium, ngày 6 tháng 7 năm 2014. Truy cập ngày 11 tháng 9 năm 2020.<https://medium.com/@enagoski/the-definitive-answer-to-the-question-does-the-g-spot-exist-5d962de0c34c>.

———. “Sự thật về sự kích thích không mong muốn.” Được quay vào ngày 13 tháng 4 năm 2018, tại Vancouver, Ontario. Video TED, 15:08.<http://go.ted.com/emilynagoski>.

———. “Giải vô địch thế giới về ham muốn tình dục của phụ nữ.” Trung bình, ngày 11 tháng 8 năm 2015. Truy cập ngày 23 tháng 6 năm 2020.[https://medium.com@enagoski/the-world-cup-of-women-s-sex-desire-9a085617495e](https://medium.com@enagoski/the-world-cup-of-women-s-sexual-desire-9a085617495e).

Nakamura, J. và M. Csikszentmihalyi. “Lý thuyết dòng chảy và nghiên cứu.” Trong Cẩm nang Tâm lý Tích cực, do CR Snyder và SJ Lopez biên tập, 195–206. Oxford: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2009.

Neff, Kristin D. “Lòng trắc ẩn, lòng tự trọng và hạnh phúc.” La bàn tâm lý xã hội và nhân cách 5, không. 1 (2011): 1–12. doi:10.1111/j.1751 -9004.2010.00330.x.

Ng, Theresa. “Số đơn đăng ký đánh giá rủi ro và giảm thiểu rủi ro 210557Orig1s000.” Truy cập ngày 22 tháng 6 năm 2020.<https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/nda/2019/210557Orig1s000RiskR.pdf>.

Ogden, Pat, Kekuni Minton và Clare Pain. Chấn thương và cơ thể: Phương pháp tiếp cận cảm giác vận động đối với liệu pháp tâm lý. New York: WW Norton, 2006.

Panksepp, Jaak. “Cảm giác xúc động là gì? Bài học về Nguồn gốc tình cảm từ khoa học thần kinh giữa các loài.” Động lực và Cảm xúc 36, không. 1 (2012): 4–15.

Panksepp, Jaak và Lucy Biven.Khảo cổ học về tâm trí: Nguồn gốc tiến hóa thần kinh của cảm xúc con người. New York: WW Norton, 2012.

Pazmany, Els, Sophie Bergeron, Lukas Van Oudenhove, Johan Verhaeghe và Paul Enzlin. “Hình ảnh cơ thể và hình ảnh bộ phận sinh dục ở phụ nữ tiền mãn kinh mắc chứng khó giao hợp.” Lưu trữ hành vi tình dục 42, không. 6 (2013): 999–1010. doi:10.1007/s10508-013-0102-4.

Perel, Esther.Giao phối trong điều kiện nuôi nhốt: Mở khóa trí thông minh khiêu dâm. New York: Harper, 2006.

———. “Bí mật để mong muốn trong một mối quan hệ lâu dài.” Video TED, tháng 2 năm 2013.[www.ted.com/talks/esther\_perel\_the\_secret\_to\_desire\_in\_a\_long\_term\_relationship](http://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship).

Peterson, Zoë D., Erick Janssen và Ellen Laan. “Phản ứng tình dục của phụ nữ đối với tình dục dị tính và đồng tính nữ: Vai trò của cường độ kích thích, phản ứng tình cảm và lịch sử tình dục.” Lưu trữ hành vi tình dục 39, không. 4 (2010): 880–97. doi:10.1007/s10508-009-9546-y.

Pfaus, James G. “Sinh học thần kinh của hành vi tình dục.” Ý kiến ​​hiện tại về sinh học thần kinh 9, không. 6 (1999): 751–58.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10607643/>.

Pfaus, James G., Tod E. Kippin và Genaro Coria-Avila. “Mô hình động vật có thể cho chúng ta biết điều gì về phản ứng tình dục của con người?” Đánh giá hàng năm về nghiên cứu giới tính 14 (2003): 1–63.

Pfaus, James G. và Mark F. Wilkins. “Một môi trường mới lạ làm gián đoạn quần thể ở những con chuột đực ngây thơ nhưng chưa có kinh nghiệm về tình dục: Sự đảo ngược với Naloxone.” Sinh lý học & Hành vi 57, không. 6 (1995): 1045–49.

Pierce, Angela N., Janelle M. Ryals, Ruipeng Wang và Julie A. Christianson. “Quá mẫn cảm âm đạo và Rối loạn chức năng trục hạ đồi-tuyến yên-tuyến thượng thận là kết quả của việc tách mẹ sơ sinh ở chuột cái.” Khoa học thần kinh 263 (2014): 216–30.

Porges, Stephen W.Lý thuyết đa âm đạo: Cơ sở sinh lý thần kinh của cảm xúc, sự gắn bó, giao tiếp và khả năng tự điều chỉnh. New York: WW Norton, 2011.

———. “Những ảnh hưởng qua lại giữa Cơ thể và Bộ não trong nhận thức và biểu hiện ảnh hưởng: Một góc nhìn đa dạng.” Trong Sức mạnh chữa lành của cảm xúc do Diana Fosha, Daniel J. Siegel và Marion Solomon biên tập, 27–54. New York: WW Norton, 2009.

Powers, Theodore A., David C. Zuroff và Raluca A. Topciu. “Những biểu hiện bí mật và công khai về sự tự phê bình và chủ nghĩa cầu toàn cũng như mối liên hệ của chúng với trầm cảm.” Tạp chí Tính cách Châu Âu 18, không. 1 (2004): 61–72. doi:10.1002/per.499.

Lời khen ngợi, Nicole và Cynthia A. Graham. “Vô tính: Phân loại và Đặc tính.” Lưu trữ hành vi tình dục 36, không. 3 (2007): 341–56. doi:10.1007/s10508-006-9142-3.

Radomsky, Adam S., Gillian M. Alcolado, Jonathan S. Abramowitz, Pino Alonso, Amparo Belloch, Martine Bouvard, David A. Clark, và những người khác. “Phần 1—Bạn có thể chạy nhưng không thể trốn: Những suy nghĩ xâm nhập vào sáu lục địa.” Tạp chí Rối loạn ám ảnh cưỡng chế và liên quan 3, không. 3 (2014): 269–79.

Đọc, Simon, Michael King và James Watson. “Rối loạn chức năng tình dục trong chăm sóc y tế ban đầu: Tỷ lệ, đặc điểm và sự phát hiện của bác sĩ đa khoa.” Tạp chí Y tế công cộng 19, số. 4 (1997): 387–91.

Reichl, Corinna, Johann F. Schneider và Frank M. Spinath. “Mối liên hệ giữa tần suất tự nói chuyện với sự cô đơn, nhu cầu được thuộc về và sức khỏe ở người trưởng thành ở Đức.” Tính cách và sự khác biệt cá nhân 54, không. 2 (2013): 241–45.[http://dx.doi.org/10.1016/j.pay.2012.09.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.003).

Rettenberger, Martin, Verena Klein và Peer Briken. “Mối quan hệ giữa hành vi siêu tính dục, kích thích tình dục, ức chế tình dục và đặc điểm tính cách.” Lưu trữ hành vi tình dục 45, không. 1 (2016): 219–33.

Reynolds, Sheila M. và Kent C. Berridge. “Môi trường cảm xúc Điều chỉnh lại giá trị của các chức năng thèm ăn và sợ hãi trong Nucleus Accumbens.” Khoa học thần kinh tự nhiên 11 (2008): 423–25. doi:10.1038/nn2061.

Rosen, Lianne. “Phụ nữ sống sót sau khi bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu trải nghiệm 'tình dục tốt đẹp' sau này như thế nào? Một cuộc điều tra bằng các phương pháp hỗn hợp.” Luận án tiến sĩ, Đại học Victoria, 2018.

Rowland, Katherine.Khoảng cách niềm vui: Phụ nữ Mỹ và cuộc cách mạng tình dục chưa kết thúc. Luân Đôn: Hachette Vương quốc Anh, 2020.

Rumi, Mevlana Jalaludin. Những lời dạy của Rumi (Masnavi): Những câu đối tâm linh của Jalaludin Rumi. Được dịch bởi EH Whinfield. Luân Đôn: Nhà xuất bản Octagon, 1994.

Ryan, Christopher và Cacilda Jethá. Tình dục lúc bình minh: Nguồn gốc thời tiền sử của tình dục hiện đại. New York: Harper, 2010.

Ryan, Rebecca. “Kinh nghiệm sống của phụ nữ Tìm kiếm và sử dụng các chiến lược thích ứng nhằm cải thiện ham muốn tình dục thấp mang tính chủ quan với bạn tình nam hiện tại của họ.” Luận án Tiến sĩ, Đại học Indiana Bloomington, 2019. Nhà xuất bản Luận văn ProQuest (13814724).

Sakaluk, John K., Leah M. Todd, Robin Milhausen, Nathan J. Lachowsky và Nhóm nghiên cứu đại học về tình dục. “Các kịch bản tình dục dị tính chiếm ưu thế ở tuổi trưởng thành mới nổi: Khái niệm hóa và đo lường.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 51, số 1. 5 (2013): 516–31. doi:10.1080/00224499.2012.745473.

Sanders, Stephanie A., Cynthia A. Graham, Jennifer L. Bass và John Bancroft. “Một nghiên cứu tiền cứu về tác động của thuốc tránh thai đường uống đối với tình dục và sức khỏe cũng như mối quan hệ của chúng với việc ngừng sử dụng.” Tránh thai 64, không. 1 (2001): 51–8.

Schwartz, Gary E., Serena-Lynn Brown và Geoffrey L. Ahern. “Hình dáng cơ mặt và trải nghiệm chủ quan trong hình ảnh gây cảm xúc: Sự khác biệt về giới tính.” Tâm sinh lý 17, không. 1 (1980): 75–82.

Schwarzer, Ralf, và Peter A. Frensch, biên tập. Tính cách, sự phát triển con người và văn hóa. New York: Nhà xuất bản Tâm lý học, 2010.

Shenhav, A. và WB Mendes. “Nhắm vào bụng và đánh vào tim: Những tác nhân và nguồn gốc không thể phân ly cho những phản ứng ghê tởm.” Cảm xúc 14, không. 2 (tháng 11 năm 2013): 301–9.[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24219399](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24219399).

Silverstein, R. Gina, Anne-Catharine H. Brown, Harold D. Roth và Willoughby B. Britton. “Tác động của việc rèn luyện chánh niệm đối với nhận thức của cơ thể đối với các kích thích tình dục: Những tác động đối với rối loạn chức năng tình dục ở phụ nữ.” Y học tâm lý 73, không. 9 (2011): 817–25.

Simons, Jeffrey và Michael P. Carey. “Tỷ lệ rối loạn chức năng tình dục.” Lưu trữ hành vi tình dục 30, không. 2 (2001): 177–219.

Sole-Smith, Virginia. “Niềm vui trong một viên thuốc?” Marie Claire, ngày 16 tháng 9 năm 2015. Truy cập ngày 22 tháng 6 năm 2020.<http://www.marieclaire.com/sex-love/advice/a11640/pleasure-in-a-pill-female-viagra/>.

Stefanou, Christina và Marita P. McCabe. “Sự gắn bó của người lớn và chức năng tình dục: Đánh giá về nghiên cứu trước đây.” Tạp chí Y học tình dục 9, không. 10 (2012): 2499–507. doi:10.1111/j.1743-6109.2012.02843.x.

Stein, Rob. “Thuốc Libido dành cho nữ làm dấy lên cuộc tranh luận về phụ nữ và tình dục.” Tất cả mọi thứ đã được xem xét, NPR, ngày 16 tháng 2 năm 2015. Truy cập ngày 22 tháng 6 năm 2020.<https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/02/16/384043661/female-libido-pill-fires-up-debate-about-women-and-sex>.

Stice, Eric, Paul Rohde và Heather Shaw. Dự án Cơ thể: Can thiệp ngăn ngừa chứng rối loạn ăn uống dựa trên sự bất hòa. New York: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2013.

Dừng lại, Marie. Tình yêu hôn nhân. 1918. Oxford: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2008.

Stroupe, Natalie N. “Khó đến mức nào là quá khó? Mối quan hệ giữa trải nghiệm và thái độ tình dục của phụ nữ, khó khăn với cực khoái và nhận thức về bản thân là cực khoái hoặc vô cực. Luận văn thạc sĩ, Đại học Kansas, 2008.<http://kuscholarworks.ku.edu/dspace/handle/1808/4517>.

Štulhofer, Aleksandar, Ana Alexandra Carvalheira và Bente Træen. “Có phải ham muốn tình dục được đáp ứng đối với tình dục của bạn tình có vấn đề ở nam giới? Những hiểu biết sâu sắc từ một nghiên cứu ở hai quốc gia.” Trị liệu tình dục và mối quan hệ 28, không. 3 (2013): 246–58. doi:10.1080/14681994.2012.756137.

Suhler, Christopher L. và Patricia Churchland. “Các 'Nền tảng' bẩm sinh, mô-đun có thể giải thích đạo đức không? Những thách thức đối với Lý thuyết Nền tảng Đạo đức của Haidt.” Tạp chí Khoa học thần kinh nhận thức 23, không. 9 (2011): 2103–16. doi:10.1162/jocn.2011.21637.

Suschinsky, Kelly D., Samantha J. Dawson và Meredith L. Chivers. “Đánh giá mối quan hệ giữa sự hòa hợp tình dục, sự hấp dẫn tình dục và bản sắc tình dục ở phụ nữ.” Lưu trữ hành vi tình dục 46, không. 1 (2017): 179–92.

Suschinsky, Kelly D., Jackie S. Huberman, Larah Maunder, Lori A. Brotto, Tom Hollenstein và Meredith L. Chivers. “Mối quan hệ giữa chức năng tình dục và sự hòa hợp tình dục ở phụ nữ.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 45, không. 3 (2019): 230–46.

Suschinsky, Kelly D. và Martin L. Lalumière. “Sự hòa hợp tình dục có liên quan đến nhận thức về các trạng thái sinh lý không?” Lưu trữ hành vi tình dục 41, không. 1 (2012): 199–208.

Suschinsky, Kelly D., Martin L. Lalumière và Meredith L. Chivers. “Sự khác biệt về giới tính trong các kiểu kích thích tình dục ở bộ phận sinh dục: Hiện tượng đo lường hay hiện tượng thực sự?” Lưu trữ hành vi tình dục 38, không. 4 (2009): 559–73. doi:10.1007/s10508-008-9339-8.

Taylor, Shelley E. và Sarah L. Master. “Phản ứng của xã hội đối với căng thẳng: Mô hình có xu hướng và làm bạn.” Trong Cẩm nang Khoa học về Căng thẳng: Sinh học, Tâm lý và Sức khỏe, do Richard J. Contrada và Andrew Baum biên tập, 101–109. New York: Springer, 2011.

ter Kuile, Moniek M., Daan Vigeveno và Ellen Laan. “Bằng chứng sơ bộ cho thấy căng thẳng tâm lý hàng ngày cấp tính và mãn tính ảnh hưởng đến hưng phấn tình dục ở phụ nữ có chức năng tình dục.” Nghiên cứu và Trị liệu Hành vi 45, không. 9 (2007): 2078–89.<http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2007.03.006>.

Thomas, JJ, RD Crosby, SA Wonderlich, RH Striegel-Moore và AE Becker. “Một phân tích hồ sơ tiềm ẩn về kiểu hình của các triệu chứng cuồng ăn ở một dân số bản địa Thái Bình Dương: Bằng chứng về sự khác biệt giữa các nền văn hóa trong hiện tượng học.” Y học tâm lý 41, không. 1 (2011): 195–206.<http://dx.doi.org/10.1017/S0033291710000255>.

Tiefer, Leonore. “Liệu pháp tình dục như một doanh nghiệp nhân văn.” Trị liệu tình dục và mối quan hệ 21, không. 3 (2006): 359–75. doi:10.1080/14681990600740723.

Toates, Frederick. Tâm lý sinh học. tái bản lần thứ 3. New York: Prentice Hall/Pearson, 2011.

———. Ham muốn tình dục hoạt động như thế nào: Sự thôi thúc bí ẩn. Cambridge: Nhà xuất bản Đại học Cambridge, 2014.

———. Hệ thống động lực. New York: Nhà xuất bản Đại học Cambridge, 1986, 151–59.

Tolman, Deborah L. Những vấn đề nan giải của ham muốn: Các cô gái tuổi teen nói về tình dục. Cambridge, MA: Nhà xuất bản Đại học Harvard, 2002.

Tompkins, K. Brooke, Denise M. Martz, Courtney A. Rocheleau và Doris G. Bazzini. “Khả năng thích ứng xã hội, sự phù hợp và cách nói chuyện về cơ thể: Liệu Fat Talk có đối thủ tiêu chuẩn trong các cuộc trò chuyện về hình ảnh cơ thể phụ nữ không?” Hình ảnh cơ thể 6, không. 4 (2009): 292–98.

Toulalan, Sarah.Tưởng tượng về tình dục: Nội dung khiêu dâm và cơ thể ở Anh thế kỷ 17. New York: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2007.

Tracey, Irene. “Nhận được nỗi đau mà bạn mong đợi: Cơ chế của giả dược, Nocebo và tác dụng đánh giá lại ở con người.” Y học Tự nhiên 16 (2010): 1277–83. doi:10.1038/nm.2229.

Tybur, Joshua M., Debra Lieberman và Vladas Griskevicius. “Vi khuẩn, giao phối và đạo đức: Sự khác biệt cá nhân trong ba lĩnh vực chức năng của sự ghê tởm.” Tạp chí Nhân cách và Tâm lý xã hội 97, số 1. 1 (2009): 103–22. doi:10.1037/a0015474.

Hội đồng Nhân quyền Liên hợp quốc.Báo cáo của Báo cáo viên đặc biệt về tra tấn và các hình thức đối xử hoặc trừng phạt tàn ác, vô nhân đạo hoặc hạ nhục khác. Ngày 01 tháng 02 năm 2013. A/HRC/22/53.

Bộ Tư pháp Hoa Kỳ.Báo cáo đầy đủ về mức độ phổ biến, tỷ lệ mắc và hậu quả của bạo lực đối với phụ nữ. Tháng 11 năm 2000.[www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/183781.pdf](http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/183781.pdf).

Van Dam, Nicholas T., Mitch Earleywine và Sharon Danoff-Burg. “Chức năng của Mục khác biệt giữa những người hòa giải và những người không hòa giải trong Bảng câu hỏi về chánh niệm năm khía cạnh.” Những khác biệt cá nhân và cá nhân 47, không. 5 (2009): 516–21.

Van Dam, Nicholas T., Sean C. Sheppard, John P. Forsyth và Mitch Earleywine. “Lòng trắc ẩn với bản thân là một yếu tố dự báo tốt hơn việc lưu tâm đến mức độ nghiêm trọng của triệu chứng và chất lượng cuộc sống trong tình trạng lo âu và trầm cảm hỗn hợp.” Tạp chí Rối loạn lo âu 25, không. 1 (2011): 123–30.

van de Velde, Hôn nhân lý tưởng TH: Sinh lý học và Kỹ thuật của nó. Stella Browne dịch. New York: Ngôi nhà ngẫu nhiên, 1926.

Velten, Julia và Lori A. Brotto. “Sự can thiệp và phản ứng tình dục ở phụ nữ có ham muốn tình dục thấp.” PLOS MỘT 12, không. 10 (2017).

Velten, Julia, Meredith L. Chivers và Lori A. Brotto. “Thử nghiệm lặp đi lặp lại có ảnh hưởng đến sự phù hợp giữa kích thích tình dục ở bộ phận sinh dục và tự báo cáo ở phụ nữ không?” Lưu trữ hành vi tình dục 47, không. 3 (2018): 651–60.

Velten, Julia, Samantha J. Dawson, Kelly Suschinsky, Lori A. Brotto và Meredith L. Chivers. (2020) “Phát triển và xác nhận thước đo về ham muốn tình dục đáp ứng.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 46, không. 2 (2020): 122–40. doi:10.1080/0092623X.2019.1654580.

Velten, Julia, Saskia Scholten, Cynthia A. Graham, Dirk Adolph và Jürgen Margraf. “Điều tra sự hòa hợp tình dục của phụ nữ: Kích thích tình dục và ức chế tình dục có làm giảm sự thỏa thuận về kích thích tình dục chủ quan và sinh dục ở phụ nữ không?” Lưu trữ hành vi tình dục 45, không. 8 (2016): 1957–71.

Velten, Julia, Saskia Scholten, Cynthia A. Graham và Jürgen Margraf. “Kích thích tình dục và ức chế tình dục là yếu tố dự báo chức năng tình dục ở phụ nữ: Một nghiên cứu cắt ngang và theo chiều dọc.” Tạp chí Trị liệu Tình dục & Hôn nhân 43, không. 2 (2017): 95–109.

Velten, Julia, Lisa Zahler, Saskia Scholten và Jürgen Margraf. “Sự ổn định tạm thời của kích thích tình dục và ức chế tình dục ở phụ nữ.” Lưu trữ hành vi tình dục 48, không. 3 (2019): 881-89.

Vieira-Baptista, Pedro, Gutemberg Almeida, Fabrizio Bogliatto, Tanja Gizela Bohl, Matthé Burger, Bina Cohen-Sacher, Karen Gibbon, và những người khác. “Khuyến cáo của Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh Âm hộ Quốc tế về Phẫu thuật Thẩm mỹ Bộ phận sinh dục Nữ.” Tạp chí Bệnh đường sinh dục dưới 22, không. 4 (2018): 415–34.

Nguyên âm, Laura M. và Kristen P. Mark. “Chiến lược giảm thiểu sự khác biệt về ham muốn tình dục trong các mối quan hệ.” Lưu trữ hành vi tình dục 49, không. 3 (2020): 1017–28.

Wallen, Kim và Elisabeth A. Lloyd. “Kích thích tình dục ở phụ nữ: Giải phẫu bộ phận sinh dục và cực khoái khi giao hợp.” Nội tiết tố và hành vi 59, không. 5 (2011): 780–92. doi:10.1016/j.yhbeh.2010.12.004.

Warber, Katie M. và Tara M. Emmers-Sommer. “Mối quan hệ giữa giới tính, giới tính và sự gắn bó.” Ngôn ngữ và Truyền thông Quý 1 (2012): 60–81.

Wickman, D. “Độ dẻo của tuyến Skene ở những phụ nữ báo cáo xuất tinh chất lỏng khi đạt cực khoái.” Tạp chí Y học tình dục 14, số. 1 (2017): S67.

Witting, K., P. Santtila, F. Rijsdijk, M. Varjonen, P. Jern, A. Johansson, B. von der Pahlen, K. Alanko và NK Sandnabba. “Các ảnh hưởng về di truyền và môi trường không chia sẻ tương quan tạo ra tình trạng mắc bệnh đồng thời giữa các rối loạn chức năng tình dục ở phụ nữ.” Y học tâm lý 39, không. 1 (2009): 115–27.

Woertman, Liesbeth và Femke van den Brink. “Hình ảnh cơ thể và chức năng và hành vi tình dục của phụ nữ: Đánh giá.” Tạp chí Nghiên cứu Giới tính số 49, số 1. 2 (2012): 184–211. doi:10.1080/00224499.2012.658586.

Tổ chức Y tế Thế giới. “Bạo lực đối với phụ nữ: Bạn tình thân thiết và Bạo lực tình dục đối với phụ nữ.” Tờ thông tin. Ngày 29 tháng 11 năm 2017<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/>.

Wrosch, Carsten, Michael F. Scheier, Charles S. Carver và Richard Schulz. “Tầm quan trọng của việc từ bỏ mục tiêu trong quá trình tự điều chỉnh thích ứng: Khi từ bỏ là có lợi.” Bản thân và Bản sắc 2 (2003): 1–20.

Vâng, Lama Thubten.Giới thiệu về Mật tông: Sự chuyển hóa của dục vọng.[ĐọcHowYouWant.com](http://ReadHowYouWant.com), 2010.

mục lục

Một lưu ý về chỉ số:Các trang được tham chiếu trong chỉ mục này là số trang trong ấn bản in. Nhấp vào số trang sẽ đưa bạn đến vị trí sách điện tử tương ứng với phần đầu của trang đó trong ấn bản in. Để có danh sách đầy đủ các vị trí của bất kỳ từ hoặc cụm từ nào, hãy sử dụng chức năng tìm kiếm của hệ thống đọc của bạn.

Số trang in nghiêng là hình minh họa.

những mối quan hệ lạm dụng,[73](#page_73),[133](#page_133),[268](#page_268),[289](#page_289)

yếu tố gây căng thẳng cấp tính,[118](#page_118)

tích hợp phụ gia,[268](#page_268),[269](#page_269)

Akin, Todd,[208](#page_208),[337N20](#page_337)

nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cứu thương,[210–11](#page_210)

Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ,[45–46](#page_45)

hạnh nhân,[82](#page_82)

giải phẫu học,[15–41](#page_15)

thay đổi quan điểm của một người về,[37–38](#page_37)

của âm vật,[17](#page_17),[20–23](#page_20),[22](#page_22)

của màng trinh,[27–29](#page_27)

tầm quan trọng của việc đánh giá cao sự khác biệt trong,[34–37](#page_34)

liên giới tính,[32](#page_32)

niềm tin thời trung cổ vào,[16–17](#page_16),[203–4](#page_203)

của dương vật,[21](#page_21),[22](#page_22)

sự phát triển trước khi sinh của,[18–20](#page_18),[19](#page_19)

thuật ngữ trong,[29](#page_29)

của âm hộ,[26](#page_26),[27](#page_27)

sự tức giận,[237–38](#page_237),[296](#page_296),[304](#page_304)

nghiên cứu động vật, xem[sự giao hợp của bonobo, hình ảnh của](#bonobo_copulation__images_of__19);[khỉ, nghiên cứu liên quan đến](#monkeys__studies_involving__134);[chuột, thí nghiệm liên quan đến](#rats__experiments_involving__62)

mất cảm giác cực khoái,[45](#page_45),[261–62](#page_261),[343–44N23](#page_343)

hậu môn,[19](#page_19),[27](#page_27)

sự lo lắng,[60](#page_60),[293](#page_293)

phong cách gắn bó lo lắng,[139–41](#page_139)

tiếp cận hành vi, xem[Đây là gì?hành vi cư xử](#What_s_this__behaviors__78_79__8)

Aristophanes,[130](#page_130)

kích thích:

trong mô hình điều khiển kép,[4](#page_4),[51–53](#page_51)

trong mô hình ba pha,[45](#page_45)

sự kích thích ngẫu nhiên,[53](#page_53)

kích thích không phù hợp,[3](#page_3),[6](#page_6),[189–217](#page_189),[193](#page_193),[280](#page_280)

lỗi về,[200–211](#page_200)

đo lường và xác định,[191–96](#page_191)

sự không phù hợp trong những cảm xúc khác,[197–99](#page_197)

cực khoái và,[253](#page_253)

giải quyết các vấn đề phát sinh bởi,[213–16](#page_213)

nghệ thuật,[118](#page_118)

vô tính,[328N5](#page_328)

đính kèm, xem[tình yêu/sự gắn bó](#love_attachment__6__92__110__111)

Austen, Jane,[156–57](#page_156)

hành vi tránh né, xem[Cái quái gì thế?hành vi cư xử](#What_the_hell_is_that__behaviors)

phong cách gắn bó né tránh,[139–41](#page_139)

rút lui,[179](#page_179)

Thịt xông khói, Lindo,[166](#page_166)

Bamford, Maria,[122–23](#page_122)

Bancroft, John,[4](#page_4),[47–48](#page_47)

Barbarella (phim),[272](#page_272)

Tuyến Bartholin,[30](#page_30)

bãi biển, Frank,[226](#page_226)

vẻ đẹp, nhận biết của riêng mình,[159–62](#page_159)

Trở nên cực khoái(Heiman và LoPiccolo),[250](#page_250)

quan điểm hành vi về tình dục,[3–5](#page_3)

Bergman, S. Bear,[số 8](#page_8)

Bergner, Daniel,[73](#page_73),[134](#page_134),[204](#page_204)

Berridge, Kent,[82](#page_82),[84](#page_84)

Vụ nổ từ quá khứ (phim),[286](#page_286)

phôi nang,[20](#page_20)

Blum, Deborah,[134](#page_134)

Cơ Thể Giữ Điểm, The (van der Kolk),[137](#page_137)

quét cơ thể,[118](#page_118)

tự phê bình cơ thể,[150–51](#page_150),[153–54](#page_153),[160–64](#page_160),[184–85](#page_184),[309](#page_309),[333N4](#page_333)

bám vào,[163–64](#page_163),[174](#page_174)

sự bất hòa về nhận thức so với,[179–80](#page_179)

hậu quả của,[160](#page_160)

lòng trắc ẩn vs.,[175](#page_175)

giao hợp bonobo, hình ảnh của,[192](#page_192),[205](#page_205),[207](#page_207)

cách tiếp cận từ dưới lên để đối phó với chấn thương,[128–29](#page_128)

não,[40](#page_40)

sự không phù hợp về kích thích và,[196–97](#page_196)

bối cảnh và,[73–74](#page_73),[78–81](#page_78),[92](#page_92)

mô hình điều khiển kép và,[47](#page_47),[49](#page_49),[61](#page_61)

nghiên cứu hình ảnh của,[131](#page_131)

đau đớn và,[299](#page_299)

trung tâm niềm vui của,[82](#page_82)

phản ứng tình dục và,[46](#page_46)

căng thẳng và,[115–16](#page_115)

nhân cạnh cánh tay thân não,[82](#page_82)

kỹ thuật thở,[252](#page_252)

Brochmann, Nina,[31](#page_31)

Brotto, Lori,[225](#page_225)

củ dương vật,[22](#page_22)

bóng đèn tiền đình,[22](#page_22),[259](#page_259)

Camilla (tổng hợp),[7](#page_7),[148](#page_148),[305](#page_305)

sự không phù hợp về kích thích và,[189–90](#page_189),[216](#page_216)

bối cảnh và,[68–69](#page_68),[90–91](#page_90)

thông điệp văn hóa và,[158–59](#page_158)

mong muốn và,[221](#page_221),[224–25](#page_224)

mô hình điều khiển kép và,[58–59](#page_58)

về sự đa dạng bộ phận sinh dục,[33–34](#page_33)

cực khoái và,[260–61](#page_260),[294–95](#page_294)

chấn thương và,[125–26](#page_125)

co thắt cổ tay,[44](#page_44)

hệ thống thần kinh trung ương,[47](#page_47),[50](#page_50),[196–97](#page_196),[300](#page_300)

Chamberlin, Kristen,[128](#page_128)

theo đuổi năng động,[87](#page_87),[221](#page_221),[224](#page_224),[234–37](#page_234)

mô tả,[234](#page_234)

Chivers, Meredith,[192](#page_192),[208](#page_208)

Bài Hát Giáng Sinh, A (Dickens),[144](#page_144)

căng thẳng mãn tính,[118–19](#page_118)

người chuyển giới,[số 8](#page_8)

mui xe âm vật,[22](#page_22),[23](#page_23)

âm vật,[19](#page_19),[20–25](#page_20),[44–45](#page_44)

giải phẫu của,[17](#page_17),[20–23](#page_20),[22](#page_22)

khoảng cách giữa niệu đạo và,[16](#page_16),[258](#page_258)

thăm dò thủ công,[23](#page_23)

cực khoái thông qua sự kích thích,[256](#page_256),[258](#page_258),[259](#page_259),[276](#page_276),[284](#page_284)

kích thước của,[15–16](#page_15),[204](#page_204)

khám phá trực quan của,[23–25](#page_23),[41](#page_41)

người nghiện cocaine, nghiên cứu về,[88](#page_88)

Cà phê, Kelly,[166](#page_166)

liệu pháp dựa trên nhận thức,[127](#page_127)

bất đồng nhận thức,[154](#page_154),[179–80](#page_179)

Hãy đến như bạn đang có (Nagoski),[233](#page_233)

Sách bài tập Hãy đến như bạn (Nagoski),[237](#page_237)

nhân loại nói chung,[175](#page_175),[297](#page_297)

huyền thoại kích thích thụ thai,[208](#page_208)

bao cao su,[215](#page_215)

sự tự tin,[279](#page_279)

bối cảnh,[5–6](#page_5),[68–106](#page_68)

sự không phù hợp về kích thích và,[210–11](#page_210)

mong muốn và,[218–25](#page_218),[226](#page_226)

mô hình điều khiển kép và,[65](#page_65),[76–77](#page_76),[90](#page_90)

tầm quan trọng của sự hiểu biết,[89–90](#page_89)

cực khoái và,[254–55](#page_254),[262](#page_262),[267–71](#page_267)

niềm vui và,[275](#page_275),[286](#page_286)

cảm giác và,[75–81](#page_75),[92](#page_92)

dương tính với tình dục, xem[yêu những gì là sự thật](#love_what_s_true__278_310__joy_a)

và tình dục đáng mong muốn,[241–42](#page_241)

hai phần tử trong,[73](#page_73)

bảng tính,[93–106](#page_93)

Xem thêm[bối cảnh văn hóa](#cultural_context__6__150_85__the);[bối cảnh cảm xúc](#emotional_context__109_49__see_a)

thể hang,[21](#page_21),[22](#page_22)

Corpus spongiosum,[21](#page_21),[22](#page_22)

vũ trụ,[232](#page_232)

Dạ dày,[30](#page_30)

vận tốc tiêu chí,[263–64](#page_263),[266](#page_266),[299](#page_299)

crura của âm vật,[21](#page_21),[22](#page_22)

vỏ dương vật,[22](#page_22)

đang khóc,[118](#page_118),[137](#page_137),[274](#page_274)

tín hiệu cho nghiên cứu ham muốn tình dục,[70–71](#page_70)

bảng tính,[105–6](#page_105)

Cujo(phim ảnh),[192](#page_192)

bối cảnh văn hóa,[6](#page_6),[150–85](#page_150)

âm vật ở trong,[21](#page_21)

mong muốn và,[233–34](#page_233)

ghê tởm và,[153–54](#page_153),[167–74](#page_167),[185](#page_185)

mô hình điều khiển kép và,[62](#page_62)

hiểu biết về truyền thông và,[180–81](#page_180)

lòng trắc ẩn và,[174–79](#page_174)

sự tự tin và,[181–84](#page_181)

chu kỳ phản ứng căng thẳng và,[118–19](#page_118),[145](#page_145)

âm hộ ở trong,[26](#page_26)

trọng lượng và,[164–67](#page_164),[185](#page_185)

Xem thêm[tự phê bình cơ thể](#body_self_criticism__150_51__153);[Tin nhắn truyền thông](#Media_Message__153__156__181__20);[Tin nhắn y tế](#Medical_Message__153__156__181);[Thông điệp đạo đức](#Moral_Message__153__181__204__29)

cum hoc ergo propter hoc ngụy biện,[209](#page_209)

sự tò mò,[226–27](#page_226)

Dahl, Ellen Stokken,[31](#page_31)

đập,[215](#page_215)

De Botton, Alain,[207](#page_207)

trầm cảm,[60](#page_60),[162](#page_162),[254](#page_254)

sự mong muốn,[4](#page_4),[46](#page_46),[218–46](#page_218)

sự không phù hợp về kích thích và,[216](#page_216)

sự năng động theo đuổi và,[87](#page_87),[221](#page_221),[224](#page_224),[234](#page_234)

tín hiệu cho,[70–71](#page_70),[105–6](#page_105)

bối cảnh văn hóa và,[233–34](#page_233)

như sự tò mò,[226–27](#page_226)

hormone và,[16](#page_16),[221](#page_221),[225–26](#page_225),[340N22](#page_340)

như một hệ thống động lực khuyến khích,[226–27](#page_226)

màn hình nhỏ và,[246](#page_246)

thấp, như vấn đề mối quan hệ,[234–35](#page_234)

tối đa hóa, với khoa học,[235](#page_235)

thiếu trong mô hình bốn pha,[45](#page_45)

chế độ một vợ một chồng và,[221](#page_221),[227–29](#page_227)

như niềm vui trong bối cảnh,[221–25](#page_221)

kết quả nghiên cứu về,[338–39N2](#page_338)

phụ thuộc testosterone,[16](#page_16),[340N22](#page_340)

Xem thêm[mong muốn đáp ứng](#responsive_desire__3__6__220_21);[ham muốn tự phát](#spontaneous_desire__3__220_21__2)

sự khác biệt về mong muốn,[46](#page_46)

Sổ tay chẩn đoán và thống kê,[46](#page_46)

Dickens, Charles,[144](#page_144)

“chuột disco,”[31–32](#page_31)

ghê tởm,[153–54](#page_153),[167–74](#page_167),[185](#page_185),[335N17](#page_335)

dopamin,[135](#page_135)

công ty dược phẩm,[231–34](#page_231)

mô hình điều khiển kép,[4](#page_4),[42–67](#page_42)

khả năng kích thích và,[51–53](#page_51)

thay đổi các hệ thống trong,[64–67](#page_64)

bối cảnh và,[65](#page_65),[76–77](#page_76),[90](#page_90)

sự phát triển của,[47](#page_47)

sự khác biệt về giới tính trong,[46](#page_46),[60–61](#page_60)

phản ứng đã học và,[61–63](#page_61)

cơ chế hoạt động,[47–48](#page_47)

khó khăn về tình dục và,[64](#page_64)

Xem thêm[máy gia tốc tình dục](#sexual_accelerator__4__46_47__48);[phanh tình dục](#sexual_brake__4__46_47__48_50__4);[hệ thống kích thích tình dục](#sexual_excitation_system__SE___4);[hệ thống ức chế tình dục](#sexual_inhibition_system__SI___4)

rối loạn ăn uống,[117–18](#page_117),[180](#page_180),[334N13](#page_334)

xuất tinh:

nữ giới,[30–31](#page_30)

nam giới,[31](#page_31)

bối cảnh cảm xúc,[109–49](#page_109)

Xem thêm[tình yêu/sự gắn bó](#love_attachment__6__92__110__111);[yêu những gì là sự thật](#love_what_s_true__278_310__joy_a);[nhấn mạnh](#stress__6__87_88__92__109_30__13)

Trị liệu cặp đôi tập trung vào cảm xúc,[141](#page_141)

một chiếc nhẫn đầy cảm xúc,[74](#page_74),[82–86](#page_82),[175](#page_175),[263](#page_263),[265](#page_265),[267–68](#page_267),[284](#page_284),[331N18](#page_331)

sự không phù hợp về kích thích và,[194](#page_194)

ghê tởm và,[169](#page_169)

tình yêu/sự gắn bó và,[110](#page_110),[111](#page_111),[143–44](#page_143)

căng thẳng và,[110](#page_110),[111](#page_111),[113](#page_113),[143–44](#page_143)

hệ thống của,[82–84](#page_82)

Xem thêm[học hỏi](#see_also_learning__liking__wanti);[thích](#see_also_learning__liking__wanti);[muốn](#see_also_learning__liking__wanti)

Enya,[276](#page_276)

thuốc điều trị rối loạn cương dương,[195](#page_195),[337–38N29](#page_337)

tác dụng giả dược của,[195](#page_195)

cương cứng (nam),[30](#page_30),[201](#page_201)

Các cô gái Escher,[34](#page_34),[159](#page_159)

hưng phấn (giai đoạn đáp ứng tình dục),[44](#page_44),[45](#page_45)

tập thể dục/hoạt động thể chất,[120](#page_120),[122](#page_122),[274](#page_274)

tín hiệu rõ ràng/khiêu dâm,[70](#page_70)

học tập rõ ràng,[83](#page_83)

cảm giác, bạn cảm thấy thế nào về,[300](#page_300)

cảm xúc luôn luôn đúng,[282–85](#page_282)

cảm thấy,[117](#page_117),[127](#page_127),[176](#page_176),[296](#page_296),[307](#page_307)

tác động văn hóa đến,[119](#page_119)

xác định,[114](#page_114)

căng thẳng và,[114](#page_114),[119](#page_119),[121](#page_121),[144–46](#page_144)

khả năng sinh sản,[115](#page_115)

Năm mươi sắc thái (James),[58](#page_58),[194](#page_194),[205–6](#page_205)

phản ứng chiến đấu/bỏ chạy/đóng băng căng thẳng,[109](#page_109),[112–15](#page_112)

Xem thêm[chu kỳ phản ứng căng thẳng](#stress_response_cycle__111__237)

Fiji,[180](#page_180)

Bảng câu hỏi về chánh niệm năm khía cạnh (FFMQ),[293](#page_293)

tấm lót phẳng,[53](#page_53),[87](#page_87)

Flibanserin,[231–33](#page_231)

ẩn dụ bầy đàn,[267–70](#page_267),[272](#page_272)

Hoa từ cơn bão (Kinsale),[135–36](#page_135)

chất lỏng, cơ thể,[30–32](#page_30)

Xem thêm[bôi trơn](#lubrication__27__28__30__44__see)

nghiên cứu nhóm tập trung,[71–72](#page_71)

Fordyce, James,[156](#page_156)

bao quy đầu (prepuce),[22](#page_22),[23](#page_23)

bốn cái,[23](#page_23)

mô hình bốn giai đoạn của phản ứng tình dục,[44–45](#page_44)

dây hãm,[23](#page_23)

Freud, Sigmund,[259](#page_259)

ẩn dụ khu vườn,[313](#page_313)

về giải phẫu,[38–40](#page_38)

tự phê bình về cơ thể,[163](#page_163)

về bối cảnh,[81](#page_81),[91–92](#page_91)

về bối cảnh văn hóa,[151–52](#page_151)

về ham muốn,[219–20](#page_219),[244–45](#page_244)

trên mô hình điều khiển kép,[66–67](#page_66)

TRÊNhọc tập, yêu thích và mong muốn các hệ thống,[88–89](#page_88)

về tình yêu,[147–48](#page_147)

về việc yêu những gì là sự thật,[308](#page_308)

về chấn thương,[130](#page_130)

nếp sinh dục,[19](#page_19)

bộ phận sinh dục:

sự ẩn dụ của,[17](#page_17),[38](#page_38),[60](#page_60),[206](#page_206)

kích thước của,[15–16](#page_15),[204](#page_204)

Xem thêm[giải phẫu học](#anatomy__15_41__changing_one_s_v);[các cơ quan riêng lẻ](#see_also_anatomy__individual_org)

sưng bộ phận sinh dục,[19](#page_19)

củ sinh dục,[19](#page_19)

Germer, Christopher,[179](#page_179)

quy đầu âm vật,[20–21](#page_20),[22](#page_22),[27](#page_27)

quy đầu dương vật,[19](#page_19),[21](#page_21),[22](#page_22)

Mô hình Tình dục Đủ Tốt (GES),[345N9](#page_345)

Gotman, John,[73](#page_73),[78](#page_78),[133](#page_133),[199](#page_199),[228–29](#page_228),[243](#page_243),[268](#page_268)

Graham, Cynthia,[71](#page_71)

chải chuốt và chăm sóc bản thân,[120–21](#page_120),[122](#page_122)

điểm G,[259](#page_259)

Haidt, Jonathan,[168](#page_168)

Haines, Staci,[127](#page_127)

Hanno, Phil,[232](#page_232)

Harlow, Harry,[134](#page_134)

đang lành lại:

từ việc tự phê bình cơ thể,[163](#page_163)

lựa chọn,[143](#page_143)

với sự không phán xét,[297–98](#page_297)

Chữa lành tình dục: Phương pháp tiếp cận cơ thể và tinh thần để chữa lành tổn thương tình dục (Haines),[127](#page_127)

Sức khỏe ở mọi kích cỡ (HAES),[165](#page_165),[166](#page_166)

Sức khỏe ở mọi kích cỡ: Sự thật đáng ngạc nhiên về cân nặng của bạn (Thịt xông khói),[166](#page_166)

ẩn dụ con nhím,[237](#page_237)

Hedwig và Angry Inch (nhạc kịch),[130](#page_130)

Heiman, Julia,[250](#page_250)

Henderson, Bobby,[210](#page_210)

Hess, Amanda,[204–5](#page_204)

Hitchens, Christopher,[131](#page_131)

Báo cáo Hite,[155](#page_155),[342N11](#page_342)

Holstege, Gert,[267](#page_267)

tương đồng,[21](#page_21),[23](#page_23),[28](#page_28),[30](#page_30),[36](#page_36),[259](#page_259)

xác định,[20](#page_20)

liên giới tính,[32](#page_32)

hormone:

mong muốn và,[16](#page_16),[221](#page_221),[223](#page_223),[225–26](#page_225),[340N22](#page_340)

nam tính hóa,[18](#page_18)

"Làm thế nào tôi có thể giữ từ ca hát?" (Thánh ca),[276](#page_276)

Làm thế nào để suy nghĩ nhiều hơn về tình dục (de Botton),[207](#page_207)

thần hôn nhân,[27–29](#page_27),[31](#page_31),[327N4](#page_327)

siêu tính dục,[46](#page_46)

Hôn nhân lý tưởng: Sinh lý và Kỹ thuật của nó (van de Velde),[154–55](#page_154)

bản sắc, kết nối mong muốn với,[237–39](#page_237)

Nghiên cứu của Iggy Pop,[78–79](#page_78),[82](#page_82),[86](#page_86),[115](#page_115),[200](#page_200),[306](#page_306),[331N18](#page_331)

màng trinh không thủng,[28](#page_28)

học tập ngầm,[83](#page_83)

hệ thống động lực khuyến khích,[226–27](#page_226)

môi âm hộ bên trong, xem[môi bé](#labia_minora__inner_labia___19)

kiểu gắn bó không an toàn,[138–41](#page_138)

hội nhập,[268](#page_268),[269](#page_269)

giao hợp, cực khoái trong khi, xem[cực khoái](#orgasm__6__249_77__absence_of__a);[thông qua sự thâm nhập âm đạo](#through_vaginal_penetration__2_3)

người liên giới tính,[32–33](#page_32),[327N7](#page_327),[327–28Nsố 8](#page_327)

những suy nghĩ xâm nhập,[122–23](#page_122)

sự cách ly,[175–76](#page_175)

James, EL,[205–6](#page_205)

Jane Eyre(Bronte),[133](#page_133),[135](#page_135)

Janssen, Erick,[4](#page_4),[47–48](#page_47)

Johnson, Sue,[135](#page_135),[136](#page_136),[141](#page_141)

Johnson, Virginia,[43](#page_43),[46](#page_46),[253](#page_253),[341N1](#page_341)

viết nhật ký,[118](#page_118)

vui sướng,[279–80](#page_279),[309–10](#page_309)

Kabat-Zinn, Jon,[129](#page_129)

Kahneman, Daniel,[48](#page_48)

Kaplan, Ca sĩ Helen,[45–46](#page_45)

cơ Kegel,[44](#page_44)

Kinsale, Laura,[135–36](#page_135)

Kinsey, Alfred,[341N1](#page_341)

Viện nghiên cứu về giới tính, giới tính và sinh sản Kinsey,[4](#page_4),[46](#page_46),[47](#page_47)

Quảng trường Kleinplatz, Peggy,[240](#page_240),[242](#page_242)

Kringelbach, Morten,[82](#page_82)

Kung Fu Panda (phim),[314–15](#page_314)

La Lan, Ellen,[192](#page_192)

môi âm hộ,[20](#page_20),[23](#page_23),[26](#page_26)

môi lớn (môi âm hộ bên ngoài),[17](#page_17),[19](#page_19),[20](#page_20),[26](#page_26),[27](#page_27),[44](#page_44)

môi bé (môi âm hộ bên trong),[19](#page_19),[22](#page_22),[26](#page_26),[27](#page_27),[44–45](#page_44)

Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm,[43–44](#page_43)

cho con bú,[115](#page_115)

Laurie (tổng hợp),[7](#page_7),[148](#page_148),[268](#page_268),[283](#page_283)

sự không phù hợp về kích thích và,[211–13](#page_211)

tự phê bình cơ thể và,[150–51](#page_150)

bối cảnh và,[74–75](#page_74)

thông điệp văn hóa và,[183](#page_183)

mong muốn và,[221](#page_221),[230–31](#page_230)

mô hình điều khiển kép và,[42–43](#page_42),[65–66](#page_65)

yêu những gì là sự thật và,[278–79](#page_278),[283](#page_283),[308–9](#page_308)

áp lực phải quan hệ tình dục và,[36–37](#page_36),[256–58](#page_256)

căng thẳng và,[137–38](#page_137)

Liên Minh Của Riêng Họ, A (phim),[194](#page_194)

học hỏi,[82–89](#page_82),[92](#page_92),[331N19](#page_331)

sự không phù hợp về kích thích và,[194](#page_194),[202](#page_202),[203](#page_203),[205](#page_205),[206](#page_206),[209](#page_209),[214](#page_214),[216](#page_216)

đặc điểm của,[83](#page_83)

bối cảnh và,[85–86](#page_85)

tình yêu/sự gắn bó và,[130](#page_130)

quan hệ tình dục đồng tính nữ, xem[Merritt (tổng hợp)](#Merritt__composite___7__148__283)

nghiên cứu máy phát hiện nói dối,[204](#page_204)

thích,[82–89](#page_82),[92](#page_92),[331N19](#page_331)

sự không phù hợp về kích thích và,[194](#page_194),[203](#page_203),[204–9](#page_204),[214](#page_214),[216](#page_216)

đặc điểm của,[83](#page_83)

bối cảnh và,[85–86](#page_85)

mong muốn và,[228–29](#page_228)

tình yêu/sự gắn bó và,[131](#page_131),[132](#page_132),[136](#page_136)

căng thẳng và,[116](#page_116)

màn hình nhỏ,[246](#page_246),[304](#page_304)

vận tốc tiêu chí và, xem[vận tốc tiêu chuẩn](#criterion_velocity__263_64__266)

thiếu kiên nhẫn,[264–65](#page_264)

yêu những gì là sự thật và,[283–84](#page_283)

cực khoái và,[263–65](#page_263),[266](#page_266),[270–71](#page_270),[294–95](#page_294)

sự cô đơn,[162](#page_162)

LoPiccolo, Joseph,[250](#page_250)

Tình yêu ở công viên Goon (Blum),[134](#page_134)

tình yêu/sự gắn bó,[6](#page_6),[92](#page_92),[110](#page_110),[111](#page_111),[130–48](#page_130)

mặt tối của,[133–35](#page_133)

quản lý,[141–43](#page_141)

nguồn gốc của,[130–31](#page_130)

khoa học về,[132–33](#page_132)

căng thẳng và,[143–48](#page_143)

phong cách của,[138–41](#page_138)

muốn và,[84](#page_84),[131](#page_131),[132](#page_132),[134–35](#page_134),[136](#page_136)

như nước sự sống,[145–48](#page_145)

dấu hiệu gắn kết tình yêu/cảm xúc,[70](#page_70)

Cảm giác tình yêu: Khoa học mới mang tính cách mạng về các mối quan hệ lãng mạn (Johnson),[141](#page_141)

yêu những gì là sự thật,[278–310](#page_278)

niềm vui và,[279–80](#page_279),[309–10](#page_309)

màn hình nhỏ và,[283–84](#page_283)

bản đồ so với địa hình và,[285–92](#page_285)

không phán xét và, xem[không phán xét](#nonjudging__292_94__295_305__hea)

chất bôi trơn,[167](#page_167),[214–16](#page_214)

bôi trơn,[27](#page_27),[28](#page_28),[30](#page_30),[44](#page_44)

Xem thêm[kích thích không phù hợp](#arousal_nonconcordance__3__6__18)

McBride, Kimberly,[71](#page_71)

McCall, Katie,[70–71](#page_70)

McCarthy, Barry,[345N9](#page_345)

Tình dục tuyệt vời(Kleinplatz và Ménard),[240](#page_240)

Maltz, Wendy,[127](#page_127)

bản đồ, xem[bản đồ tình dục](#sexual_maps__285_92__297__303__3)

Tình yêu hôn nhân (Dừng lại),[157](#page_157)

Các bậc thầy, William,[43](#page_43),[46](#page_46),[253](#page_253),[341N1](#page_341)

thủ dâm,[15](#page_15),[171–72](#page_171),[258](#page_258),[342–43N11](#page_342)

trị liệu,[319–21](#page_319)

Giao phối trong điều kiện nuôi nhốt (Perel),[228–29](#page_228)

kiến thức truyền thông,[154](#page_154),[180–81](#page_180)

Tin nhắn truyền thông,[153](#page_153),[156](#page_156),[181](#page_181),[204](#page_204),[289](#page_289),[291](#page_291)

Nội dung của,[158](#page_158)

về cực khoái,[266](#page_266)

kịch bản tình dục và,[282](#page_282),[284–85](#page_284)

tin nhắn y tế,[153](#page_153),[156](#page_156),[181](#page_181),[204](#page_204),[231–33](#page_231)

Nội dung của,[157](#page_157)

về cực khoái,[266](#page_266)

kịch bản tình dục và,[282](#page_282),[284–85](#page_284)

nhà giải phẫu học thời trung cổ,[16–17](#page_16),[203–4](#page_203)

thiền,[118](#page_118),[270–71](#page_270)

đàn ông:

giải phẫu của,[17](#page_17),[18–20](#page_18),[19](#page_19),[21](#page_21),[22](#page_22)

sự phù hợp kích thích trong,[191–92](#page_191),[193](#page_193),[194](#page_194),[201–4](#page_201),[217](#page_217)

hệ thống điều khiển kép của,[60–61](#page_60)

cực khoái trong,[2](#page_2)

so sánh tình dục với phụ nữ,[2–3](#page_2),[35](#page_35)

tính dục theo tiêu chuẩn “mặc định”,[201](#page_201),[204](#page_204),[229](#page_229),[259](#page_259),[260](#page_260)

Menard, Dana,[240](#page_240),[242](#page_242)

mãn kinh,[300](#page_300)

Tình dục nam giới Lite (tình dục của phụ nữ như),[2](#page_2)

chu kỳ kinh nguyệt,[32](#page_32),[115](#page_115)

Merritt (tổng hợp),[7](#page_7),[148](#page_148),[283](#page_283)

sự không phù hợp về kích thích và,[199–200](#page_199)

bối cảnh và,[80–81](#page_80)

thông điệp văn hóa và,[169–71](#page_169)

mong muốn và,[221](#page_221),[237–39](#page_237)

mô hình điều khiển kép và,[63–64](#page_63)

yêu những gì là sự thật và,[302–3](#page_302)

cực khoái và,[249–50](#page_249),[275–76](#page_275)

tự khám phá bằng cách[24–25](#page_24)

tấn công tình dục,[146–47](#page_146)

căng thẳng và,[109–10](#page_109)

hệ thống mesolimbic,[81](#page_81),[88](#page_88),[131](#page_131)

Meston, Cindy,[70–71](#page_70)

Metz, Michael,[345N9](#page_345)

màng trinh đục lỗ siêu nhỏ,[28](#page_28)

Milhausen, Robin,[71](#page_71),[152–53](#page_152)

sự quan tâm,[252](#page_252)

lòng trắc ẩn và,[175](#page_175)

giảm căng thẳng và,[118](#page_118)

giảm chấn thương và,[127](#page_127),[129–30](#page_129),[148](#page_148),[297](#page_297)

Con đường chánh niệm vượt qua trầm cảm, The (Williams và cộng sự),[129](#page_129)

sẩy thai,[115](#page_115)

Mitchell, John Cameron,[130](#page_130)

khỉ, các nghiên cứu liên quan,[134](#page_134)

chế độ một vợ một chồng,[221](#page_221),[223](#page_223),[227–29](#page_227)

mon mu,[29](#page_29)

nghiên cứu về “người mẹ quái vật”,[134](#page_134)

Lý thuyết nền tảng đạo đức,[168](#page_168)

Thông điệp đạo đức,[153](#page_153),[181](#page_181),[204](#page_204),[290](#page_290),[291](#page_291)

Nội dung của,[156–57](#page_156)

về cực khoái,[266](#page_266)

kịch bản tình dục và,[282](#page_282),[284–85](#page_284)

tăng trương lực cơ,[44](#page_44)

Nagoski, Amelia,[133](#page_133),[288–91](#page_288)

Neff, Kristin,[175](#page_175)

Thời báo New York,[192](#page_192),[280](#page_280)

núm vú,[20](#page_20),[28](#page_28),[31](#page_31),[44](#page_44)

cương cứng dương vật về đêm,[202](#page_202)

"không có tin nhắn,[152](#page_152),[153](#page_153)

người không nhị phân,[số 8](#page_8)

sự không phù hợp, xem[kích thích không phù hợp](#arousal_nonconcordance__3__6__18)

không phán xét,[292–94](#page_292),[295–305](#page_295)

chữa lành vết thương bằng,[297–98](#page_297)

buông bỏ những điều “nên” và,[303–5](#page_303)

đau đớn và,[298–300](#page_298)

niềm vui và,[300–302](#page_300)

Xem thêm[yêu những gì là sự thật](#love_what_s_true__278_310__joy_a)

sự bình thường,[2–3](#page_2),[5](#page_5),[9–12](#page_9),[34](#page_34),[174](#page_174),[291](#page_291),[305–8](#page_305)

hạt nhân accumbens (NAc),[78–79](#page_78),[82](#page_82),[330–31N14](#page_330)

chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế,[122](#page_122),[123](#page_123)

Olivia (tổng hợp),[7](#page_7),[116](#page_116),[128](#page_128),[147–48](#page_147),[176](#page_176),[283](#page_283)

kết nối phản ứng giải phẫu (không) trong,[15–16](#page_15)

sự không phù hợp về kích thích và,[195–96](#page_195)

bối cảnh và,[86–88](#page_86),[218–19](#page_218)

mong muốn và,[218–19](#page_218),[220](#page_220),[245](#page_245)

mô hình điều khiển kép và,[50–51](#page_50)

màn hình nhỏ và,[270–71](#page_270)

yêu những gì là sự thật và,[287–88](#page_287)

tự chấp nhận tình dục và,[40](#page_40)

căng thẳng và,[116–18](#page_116),[177–79](#page_177),[268](#page_268)

Một chiếc nhẫn, xem[Một chiếc nhẫn đầy cảm xúc](#emotional_One_Ring__74__82_86__1)

quan hệ tình dục bằng miệng,[168](#page_168)

cực khoái,[6](#page_6),[249–77](#page_249)

sự vắng mặt của (anorgasmia),[45](#page_45),[261–62](#page_261),[343–44N23](#page_343)

thông qua kích thích âm vật,[256](#page_256),[258](#page_258),[259](#page_259),[276](#page_276),[284](#page_284)

xác định,[251](#page_251)

những cách khác nhau để có,[255–56](#page_255)

khó khăn với,[261–64](#page_261)

mô hình điều khiển kép và,[4](#page_4)

ngây ngất,[267–77](#page_267)

mở rộng,[323–25](#page_323)

trong mô hình bốn pha,[44](#page_44)

yếu tố di truyền trong[329N9](#page_329)

nghiên cứu trong phòng thí nghiệm,[43–44](#page_43)

yêu những gì là sự thật và,[294–95](#page_294)

sự không phù hợp trong,[253](#page_253)

cực khoái (tiếp theo)

niềm vui là thước đo của,[256](#page_256)

thực hành và,[273–76](#page_273)

đồng thời,[157–58](#page_157)

trong mô hình ba pha,[45](#page_45)

thông qua sự thâm nhập âm đạo,[2–3](#page_2),[16](#page_16),[256](#page_256),[258–60](#page_258),[276](#page_276),[284](#page_284)

sự biến đổi trong,[250–51](#page_250),[253–55](#page_253)

nó không phải là gì,[251](#page_251),[253–54](#page_253),[255](#page_255)

“Nguồn gốc tình yêu, The” (bài hát),[130](#page_130)

môi âm hộ bên ngoài, xem[môi lớn](#labia_majora__outer_labia___17)

buồng trứng,[17](#page_17),[20](#page_20)

nhận dạng quá mức,[175–76](#page_175)

oxytocin,[135](#page_135)

nỗi đau:

não và,[299](#page_299)

bối cảnh và,[78](#page_78)

không phán xét và,[298–300](#page_298)

khi quan hệ tình dục,[27](#page_27),[41](#page_41),[140](#page_140),[225](#page_225)

ngôn ngữ,[198](#page_198)

hệ thần kinh đối giao cảm,[47](#page_47),[113](#page_113)

chế độ phụ hệ,[201](#page_201),[259](#page_259)

Phản ứng Pavlovian,[83](#page_83),[194](#page_194),[205](#page_205)

dương vật,[17](#page_17),[20](#page_20),[259](#page_259)

giải phẫu của,[21](#page_21),[22](#page_22)

kích thước của,[204](#page_204)

Perel, Esther,[228–29](#page_228)

Hệ thần kinh ngoại biên,[196–97](#page_196)

Pfaus, Jim,[62](#page_62)

quang thể đồ, âm đạo,[192](#page_192),[210](#page_210),[336N3](#page_336)

hiệu ứng giả dược,[195](#page_195),[330–31N14](#page_330)

cao nguyên (giai đoạn đáp ứng tình dục),[44](#page_44),[45](#page_45)

Plato,[130](#page_130)

vinh hạnh,[85](#page_85),[136](#page_136),[256](#page_256),[265](#page_265),[266](#page_266),[271](#page_271),[272](#page_272),[273](#page_273),[275](#page_275),[277](#page_277),[284](#page_284),[286](#page_286)

mong muốn, bối cảnh, và,[221–25](#page_221)

không phán xét và,[300–302](#page_300)

Xem thêm[muốn](#see_also_learning__liking__wanti);[thích](#see_also_learning__liking__wanti)

trung tâm khoái cảm của não,[82](#page_82)

Porges, Stephen,[114](#page_114)

khiêu dâm,[26](#page_26),[31](#page_31),[33](#page_33),[34](#page_34),[41](#page_41),[173](#page_173),[191–92](#page_191),[286](#page_286)

huyền thoại kích thích mang thai,[208](#page_208)

chuẩn bị trước, xem[bao quy đầu](#foreskin__prepuce___22__23)

Kiêu hãnh và định kiến ​​(Austen),[135](#page_135),[156](#page_156)

tiếng la hét nguyên thủy,[118](#page_118),[122](#page_122),[274](#page_274)

mô hình sinh xác suất,[285](#page_285)

Dự án không thể phá vỡ,[207–8](#page_207)

tuyến tiền liệt,[28](#page_28),[30](#page_30),[259](#page_259)

tìm kiếm sự gần gũi,[132](#page_132),[136](#page_136)

PTSD,[119](#page_119)

Xem thêm[tổn thương](#trauma__123_30__148__bottom_up_a)

pudendum, nguồn gốc của từ,[16–17](#page_16),[204](#page_204)

Pukall, Caroline,[298–99](#page_298)

hiếp dâm, xem[tấn công tình dục/hiếp dâm](#sexual_assault_rape__124__125_26)

giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM),[202](#page_202)

chuột, các thí nghiệm liên quan đến,[62–63](#page_62),[77](#page_77),[78–79](#page_78),[83](#page_83),[84](#page_84),[86](#page_86),[115](#page_115),[194](#page_194),[200](#page_200),[306](#page_306)

đường viền đỏ,[52](#page_52),[87](#page_87)

độ phân giải (giai đoạn đáp ứng tình dục),[44](#page_44)

mong muốn đáp ứng,[3](#page_3),[6](#page_6),[220–21](#page_220),[222](#page_222),[231–34](#page_231),[239](#page_239),[244](#page_244),[279](#page_279),[280](#page_280),[281](#page_281),[291](#page_291),[297](#page_297)

sự năng động theo đuổi và,[234](#page_234)

tỷ lệ phụ nữ trải qua,[245](#page_245)

tương tự nhà hàng,[196–97](#page_196),[202](#page_202),[203](#page_203),[205](#page_205),[208](#page_208)

những cuốn tiểu thuyết lãng mạn,[135](#page_135),[158–59](#page_158)

tín hiệu lãng mạn/ngầm,[70–71](#page_70)

Romney, Mitt,[208](#page_208)

Rumi,[147](#page_147)

nơi trú ẩn an toàn,[132](#page_132),[134](#page_134)

ẩn dụ thanh salad,[300](#page_300)

cùng một bộ phận/tổ chức khác nhau,[5](#page_5),[40](#page_40),[41](#page_41),[152](#page_152),[209](#page_209)

sự không phù hợp về kích thích và,[196–97](#page_196)

nữ Nam,[16](#page_16),[18](#page_18),[19](#page_19)

tầm quan trọng của khái niệm,[34–37](#page_34)

liên giới tính,[32](#page_32)

cực khoái và,[255–56](#page_255)

nền tảng đạo đức thiêng liêng/suy thoái,[168](#page_168),[266](#page_266)

Sanders, Stephanie,[71](#page_71)

khoa học,[8–9](#page_8),[40](#page_40)

về sự bất hòa về nhận thức,[179–80](#page_179)

tối đa hóa mong muốn với,[235](#page_235)

của việc yêu,[132–33](#page_132)

về kiến ​​thức truyền thông,[180–81](#page_180)

cực khoái và,[273](#page_273)

về lòng trắc ẩn,[174–77](#page_174)

Khoa học về sự tin cậy, The (Gottman),[73](#page_73),[228–29](#page_228)

raphe bìu,[19](#page_19),[20](#page_20)

bìu,[17](#page_17),[19](#page_19),[20](#page_20)

SE, xem[hệ thống kích thích tình dục](#sexual_excitation_system__SE___4)

tình dục kín đáo,[136](#page_136)

phong cách đính kèm an toàn,[138–40](#page_138)

căn cứ an toàn,[133](#page_133)

Nhà tiên tri, Pete,[276](#page_276)

Segal, Zindel,[129](#page_129)

tự chấp nhận, xem[yêu những gì là sự thật](#love_what_s_true__278_310__joy_a)

lòng trắc ẩn,[154](#page_154),[174–77](#page_174),[297](#page_297)

tập thể dục để tăng lên,[177](#page_177)

các yếu tố chính của,[175–76](#page_175)

Lòng trắc ẩn: Hãy ngừng hành hạ bản thân và bỏ lại sự bất an phía sau (Neff),[175](#page_175)

Thang đo lòng trắc ẩn (SCS),[175](#page_175)

tự phê bình, xem[tự phê bình cơ thể](#body_self_criticism__150_51__153)

lòng tự trọng,[176](#page_176)

sự tự sướng,[176](#page_176)

tự phán xét,[175–76](#page_175)

Xem thêm[không phán xét](#nonjudging__292_94__295_305__hea)

lòng tốt của bản thân,[121](#page_121),[162](#page_162),[175](#page_175),[275](#page_275),[297](#page_297)

tự chấm dứt,[114](#page_114)

tụ tinh,[28](#page_28)

ống dẫn tinh,[28](#page_28)

tinh dịch,[30](#page_30)

cảm giác trong bối cảnh,[75–81](#page_75),[92](#page_92)

liệu pháp cảm giác vận động,[128](#page_128),[293](#page_293)

nỗi đau chia ly,[132–33](#page_132),[136](#page_136),[139](#page_139),[268](#page_268)

Bài Giảng cho Các Thiếu Nữ (Fordyce),[156](#page_156)

tình dục:

là “bẩn”,[167–69](#page_167)

từ bỏ việc tăng ham muốn,[150–51](#page_150)

- bối cảnh tích cực, xem[yêu những gì là sự thật](#love_what_s_true__278_310__joy_a)

căng thẳng và,[115–18](#page_115)

điều đó thúc đẩy cốt truyện,[135–37](#page_135),[149](#page_149)

câu chuyện có thật về,[2–5](#page_2)

tình dục, điều đó đáng để mong muốn,[239–43](#page_239)

bối cảnh của sự tin cậy và kết nối trong,[242](#page_242)

thành phần chính của,[240–41](#page_240)

huyền thoại về ham muốn tình dục,[6](#page_6),[226–27](#page_226)

ổ đĩa thực sự so với,[229–31](#page_229)

tình dục tuôn ra,[44](#page_44)

kích thích liên quan đến tình dục,[46](#page_46),[65](#page_65),[76–77](#page_76)

sự không phù hợp về kích thích và,[193](#page_193),[194](#page_194),[197](#page_197),[203](#page_203),[205](#page_205),[206–7](#page_206),[209](#page_209),[217](#page_217)

Một chiếc nhẫn đầy cảm xúc và,[85–86](#page_85)

yếu tố ảnh hưởng,[61–63](#page_61)

máy gia tốc tình dục,[4](#page_4),[46–47](#page_46),[48](#page_48),[49](#page_49),[194](#page_194),[209](#page_209),[268](#page_268)

trong quá trình kích thích,[51–53](#page_51)

sự khác biệt về giới tính trong,[60–61](#page_60)

học tập và,[84](#page_84)

cơ chế hoạt động,[47–48](#page_47),[49](#page_49)

căng thẳng và,[116](#page_116),[146](#page_146)

Xem thêm[mô hình điều khiển kép](#dual_control_model__4__42_67__ar);[hệ thống kích thích tình dục](#sexual_excitation_system__SE___4)

tấn công tình dục/hiếp dâm,[124](#page_124),[125–26](#page_125),[146–47](#page_146)

Nhận xét của Akin về,[208](#page_208),[337N20](#page_337)

sự không phù hợp về kích thích và,[202–3](#page_202)

tỷ lệ ước tính của,[123](#page_123)

màng trinh còn nguyên vẹn sau đó,[29](#page_29)

cực khoái trong khi,[254](#page_254)

Dự án không thể phá vỡ trên,[207–8](#page_207)

Xem thêm[tổn thương](#trauma__123_30__148__bottom_up_a)

Đánh giá lại thái độ tình dục,[173](#page_173)

phanh tình dục,[4](#page_4),[46–47](#page_46),[48–50](#page_48),[49](#page_49),[194](#page_194),[209](#page_209),[268](#page_268)

trong quá trình kích thích,[51–53](#page_51)

tự phê bình cơ thể và,[162](#page_162)

bối cảnh và,[77](#page_77)

ghê tởm và,[169](#page_169),[172](#page_172)

những phát hiện của nhóm tập trung vào,[71–72](#page_71)

sự khác biệt về giới tính trong,[60–61](#page_60)

cơ chế hoạt động,[47–48](#page_47),[49](#page_49)

khó đạt cực khoái và,[262](#page_262),[265](#page_265),[275](#page_275)

như là dấu hiệu dự đoán các vấn đề tình dục,[53](#page_53)

căng thẳng và,[116](#page_116),[146](#page_146)

Xem thêm[mô hình điều khiển kép](#dual_control_model__4__42_67__ar);[hệ thống ức chế tình dục](#sexual_inhibition_system__SI___4)

hệ thống kích thích tình dục (SE),[49](#page_49),[63](#page_63)

thay đổi,[64–67](#page_64)

giải thích,[48](#page_48)

sự khác biệt về giới tính trong,[60–61](#page_60)

như một đặc điểm,[52](#page_52),[65](#page_65)

Xem thêm[mô hình điều khiển kép](#dual_control_model__4__42_67__ar);[máy gia tốc tình dục](#sexual_accelerator__4__46_47__48)

Hành trình chữa lành tình dục, Hướng dẫn dành cho những người sống sót sau lạm dụng tình dục (Maltz),[127](#page_127)

hệ thống ức chế tình dục (SI),[49](#page_49),[63](#page_63)

thay đổi,[64–67](#page_64)

giải thích,[48–49](#page_48)

sự khác biệt về giới tính trong,[60–61](#page_60)

yếu tố di truyền trong[329N9](#page_329)

như một đặc điểm,[52](#page_52),[65](#page_65)

hai thành phần của,[48–49](#page_48),[329N9](#page_329)

Xem thêm[mô hình điều khiển kép](#dual_control_model__4__42_67__ar);[phanh tình dục](#sexual_brake__4__46_47__48_50__4)

kích thích hấp dẫn tình dục,[193](#page_193),[194](#page_194),[197](#page_197),[205](#page_205),[206–7](#page_206),[217](#page_217)

sự kiện thỏa mãn tình dục (SSE),[232](#page_232)

bản đồ tình dục,[285–92](#page_285),[297](#page_297),[303](#page_303),[305–6](#page_305)

Biện pháp chánh niệm tình dục,[293](#page_293)

xu hướng tình dục,[329–30N13](#page_329)

kịch bản tình dục,[282](#page_282),[284–85](#page_284)

Bảng câu hỏi về tính khí tình dục,[54–58](#page_54)

tính cách tình dục,[51–53](#page_51)

trục dương vật,[19](#page_19),[21](#page_21),[22](#page_22)

nỗi tủi nhục,[17](#page_17),[31](#page_31),[204](#page_204),[292](#page_292),[302](#page_302)

tương tự vòi hoa sen,[69–70](#page_69),[90](#page_90),[91](#page_91)

SI, xem[hệ thống ức chế tình dục](#sexual_inhibition_system__SI___4)

cách tiếp cận khác để đối phó với chấn thương,[127](#page_127),[129–30](#page_129)

Các tuyến của Skene,[30–31](#page_30)

Độ dẫn da,[192](#page_192),[198](#page_198)

Đá phiến.com,[205](#page_205)

ngủ,[118](#page_118),[201–2](#page_201)

Mô hình quản lý cảm xúc “con nhím buồn ngủ”[141–42](#page_141),[274](#page_274),[275](#page_275)

tất và cực khoái,[267](#page_267),[274](#page_274)

tình dục an ủi,[135](#page_135),[136](#page_136),[140](#page_140)

Trải nghiệm cơ thể (SE),[128](#page_128)

khán giả,[249](#page_249),[252](#page_252)

ham muốn tự phát,[3](#page_3),[220–21](#page_220),[223](#page_223),[229](#page_229),[281](#page_281),[284](#page_284)

sự năng động theo đuổi và,[234](#page_234)

bối cảnh văn hóa và,[233–34](#page_233)

huyền thoại về,[231–34](#page_231),[303–4](#page_303)

tỷ lệ phụ nữ trải qua,[245](#page_245)

Steinem, Gloria,[238](#page_238)

Mẹ kế(phim ảnh),[194](#page_194)

Dừng lại, Marie,[157](#page_157)

“Story of Us” (câu chuyện về mối quan hệ),[199](#page_199)

máy đo sức căng,[191](#page_191)

nhấn mạnh,[6](#page_6),[87–88](#page_87),[92](#page_92),[109–30](#page_109),[137](#page_137),[177–79](#page_177),[231](#page_231),[268](#page_268)

tự phê bình cơ thể và,[162](#page_162)

sự ghê tởm được phân biệt với,[169](#page_169)

hệ thống điều khiển kép và,[52–53](#page_52),[60](#page_60)

tình yêu/sự gắn bó và,[143–48](#page_143)

tách các yếu tố gây căng thẳng khỏi,[112](#page_112),[121](#page_121)

tình dục và,[115–18](#page_115)

muốn và,[84](#page_84)

căng thẳng,[112](#page_112),[118–19](#page_118),[121](#page_121)

chu kỳ phản ứng căng thẳng,[111](#page_111),[237](#page_237)

hoàn thành,[110](#page_110),[119–22](#page_119),[144–45](#page_144),[146](#page_146),[148](#page_148),[176–77](#page_176),[274](#page_274),[308–9](#page_308)

văn hóa tác động tới,[118–19](#page_118),[145](#page_145)

mô tả,[112–15](#page_112)

tích hợp trừ,[268](#page_268),[269](#page_269)

Hệ thống thần kinh giao cảm,[47](#page_47)

Hội thảo chuyên đề(Plato),[130](#page_130)

tai Chi,[118](#page_118)

Teasdale, John,[129](#page_129)

“chăm sóc và kết bạn” năng động,[132](#page_132),[143–45](#page_143)

tinh hoàn (tinh hoàn),[17](#page_17),[20](#page_20),[22](#page_22)

testosterone,[15](#page_15)

ham muốn phụ thuộc testosterone,[16](#page_16),[340N22](#page_340)

thủ dâm trị liệu,[319–21](#page_319)

trị liệu,[126](#page_126),[127](#page_127)

phép ẩn dụ máy điều nhiệt,[229–30](#page_229)

This American Life (chương trình phát thanh),[134](#page_134)

mối đe dọa, tiềm năng,[47](#page_47),[48](#page_48),[52](#page_52),[61–63](#page_61),[67](#page_67),[73](#page_73),[77](#page_77)

cù lét,[75–76](#page_75),[77](#page_77),[254](#page_254),[287](#page_287)

danh sách tl;dr,[7](#page_7)

giải phẫu học,[41](#page_41)

kích thích không phù hợp,[216–17](#page_216)

bối cảnh,[92](#page_92)

bối cảnh văn hóa,[184–85](#page_184)

sự mong muốn,[245–46](#page_245)

mô hình điều khiển kép,[67](#page_67)

bối cảnh cảm xúc,[148–49](#page_148)

yêu những gì là sự thật,[310](#page_310)

cực khoái,[276–77](#page_276)

cách tiếp cận từ trên xuống để đối phó với chấn thương,[127–28](#page_127)

người chuyển giới,[số 8](#page_8)

chức năng tình dục chuyển giới,[số 8](#page_8)

tổn thương,[123–30](#page_123),[148](#page_148)

cách tiếp cận từ dưới lên để đối phó với,[128–29](#page_128)

kinh nghiệm và hậu quả của,[123–25](#page_123)

chữa lành bằng cách không phán xét,[297–98](#page_297)

cách tiếp cận đi ngang để đối phó với,[127](#page_127),[129–30](#page_129)

khả năng sống sót và,[126–30](#page_126)

cách tiếp cận từ trên xuống để đối phó,[127–28](#page_127)

Xem thêm[tấn công tình dục/hiếp dâm](#sexual_assault_rape__124__125_26)

Run rẩy, Tom,[124](#page_124)

mô hình ba pha của phản ứng tình dục,[45–46](#page_45)

tin tưởng vào cơ thể mình,[81](#page_81),[109–10](#page_109),[128–29](#page_128),[310](#page_310)

sự không phù hợp về kích thích và,[199–200](#page_199),[205](#page_205)

học hỏi,[169–71](#page_169)

ẩn dụ đường hầm,[121](#page_121),[142](#page_142),[304–5](#page_304)

tắt đi,[47–51](#page_47),[270](#page_270),[272](#page_272),[273](#page_273),[274–76](#page_274)

bật các tiện ích,[47–51](#page_47),[270](#page_270),[272](#page_272),[273](#page_273)

niệu đạo,[16](#page_16),[21](#page_21),[22](#page_22),[28](#page_28),[30](#page_30),[258](#page_258)

rãnh niệu đạo,[19](#page_19)

mở niệu đạo,[22](#page_22),[27](#page_27)

lỗ niêu đạo,[19](#page_19)

miếng bọt biển niệu đạo,[259](#page_259)

đi tiểu,[30](#page_30)

xoang niệu sinh dục,[19](#page_19)

phanh âm đạo,[332N6](#page_332)

âm đạo

xác định,[29](#page_29)

cực khoái thông qua sự thâm nhập của,[2–3](#page_2),[16](#page_16),[256](#page_256),[258–60](#page_258),[276](#page_276),[284](#page_284)

vị trí của âm vật so với khi quan hệ tình dục,[44](#page_44)

mở âm đạo,[22](#page_22),[27](#page_27)

lỗ âm đạo,[19](#page_19)

chụp ảnh quang tuyến âm đạo, xem[quang thể đồ, âm đạo](#photoplethysmography__vaginal__1)

âm đạo,[45](#page_45),[299](#page_299)

Xem thêm[nỗi đau](#pain___brain_and__299_context_an);[trong khi quan hệ tình dục](#during_sex__27__41__140__225)

van der Kolk, Bessel,[127](#page_127)

Van de Velde, TH,[154–55](#page_154)

bụng pallidum,[82](#page_82)

tiền đình,[21](#page_21)

máy rung,[15](#page_15),[59](#page_59),[258](#page_258),[266](#page_266),[272](#page_272),[342N11](#page_342)

bạo lực, xem[mối quan hệ lạm dụng](#abusive_relationships__73__133);[tấn công tình dục/hiếp dâm](#sexual_assault_rape__124__125_26);[tổn thương](#trauma__123_30__148__bottom_up_a)

trinh tiết,[28](#page_28),[156](#page_156)

tín hiệu thị giác/gần gũi,[70](#page_70)

âm môn,[21](#page_21),[30](#page_30)

giải phẫu của,[26](#page_26),[27](#page_27)

xác định,[29](#page_29)

hình ảnh miêu tả,[33–34](#page_33)

khám phá trực quan của,[38](#page_38)

muốn,[82–89](#page_82),[92](#page_92),[331N19](#page_331)

sự không phù hợp về kích thích và,[203](#page_203),[209](#page_209)

tự phê bình cơ thể và,[161](#page_161)

đặc điểm của,[83–84](#page_83)

bối cảnh và,[85–86](#page_85)

mong muốn và,[228–29](#page_228)

tình yêu/sự gắn bó và,[84](#page_84),[131](#page_131),[132](#page_132),[134–35](#page_134),[136](#page_136)

căng thẳng và,[116](#page_116)

Đại học Washington,[43](#page_43)

“Nước của sự sống, The” (Rumi),[147](#page_147)

cân nặng và sức khỏe,[164–67](#page_164),[185](#page_185)

ẩm ướt, xem[bôi trơn](#lubrication__27__28__30__44__see)

Phụ nữ muốn gì? Những cuộc phiêu lưu trong khoa học về ham muốn phụ nữ (Bergner),[73](#page_73),[133](#page_133),[204–5](#page_204)

Đây là gì?hành vi cư xử,[78–79](#page_78),[84](#page_84),[86](#page_86)

Cái quái gì thế? hành vi cư xử,[78–79](#page_78),[84](#page_84),[86](#page_86)

Khi tình dục bị tổn thương: Hướng dẫn giúp phụ nữ xua tan nỗi đau tình dục (Pukall),[298](#page_298)

Williams, Mark,[129](#page_129)

“Tình dục của phụ nữ” (lớp của tác giả),[23](#page_23)

Kỳ Quan Xuống Dưới, The(Dahl và Brochmann),[31–32](#page_31)

bảng tính:

bối cảnh,[93–106](#page_93)

Bảng câu hỏi về tính khí tình dục,[54–58](#page_54)

XX (con cái di truyền),[18](#page_18)

XY (con đực di truyền),[18](#page_18)

yoga,[118](#page_118)

Logo: Simon & Schuster

Sách bìa mềm Simon & Schuster

Dấu ấn của Simon & Schuster

1230 Đại lộ Châu Mỹ

New York, NY 10020

[www.SimonandSchuster.com](http://www.SimonandSchuster.com)

Bản quyền © 2015, 2021 của Emily Nagoski, Ph.D.

Mọi quyền được bảo lưu, bao gồm quyền sao chép cuốn sách này hoặc các phần của nó dưới bất kỳ hình thức nào. Để biết thông tin, hãy đến địa chỉ Phòng Quyền Công ty con của Simon & Schuster, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

Ấn bản bìa mềm thương mại Simon & Schuster này tháng 3 năm 2021

SIMON & SCHUSTER PAPERBACKS và colophon là thương hiệu đã đăng ký của Simon & Schuster, Inc.

Để biết thông tin về giảm giá đặc biệt khi mua số lượng lớn, vui lòng liên hệ với Bộ phận bán hàng đặc biệt của Simon & Schuster theo số 1-866-506-1949 hoặc business@simonandschuster.com .

Văn phòng Diễn giả Simon & Schuster có thể mời các tác giả đến sự kiện trực tiếp của bạn. Để biết thêm thông tin hoặc đặt sự kiện, hãy liên hệ với Văn phòng Diễn giả Simon & Schuster theo số 1-866-248-3049 hoặc truy cập trang web của chúng tôi tại[www.simonloa.com](http://www.simonspeakers.com).

Minh họa bởi Erika Moen

Thiết kế nội thất của Ruth Lee-Mui

Thiết kế bìa của Gail Anderson và Joe Newton

Ảnh bìa của Isabelle Selby

Dữ liệu Biên mục của Thư viện Quốc hội

Tên: Nagoski, Emily, tác giả. Tiêu đề: Hãy đến như bạn: khoa học mới đáng ngạc nhiên sẽ thay đổi đời sống tình dục của bạn / Emily Nagoski, Ph.D.

Mô tả: Phiên bản bìa mềm thương mại của Simon & Schuster, đã được sửa đổi và cập nhật. | New York : Simon & Schuster Bìa mềm, 2021. | Bao gồm tài liệu tham khảo và chỉ mục.

Số nhận dạng: LCCN 2020043421 (bản in) | LCCN 2020043422 (sách điện tử) | ISBN 9781982165314 (bìa mềm) | ISBN 9781982165321 (sách điện tử)

Đối tượng: LCSH: Hướng dẫn giới tính cho phụ nữ. | Sức khỏe tình dục. | Phụ nữ—Hành vi tình dục. | Phụ nữ—Sức khỏe và vệ sinh.

Phân loại: LCC HQ46 .N32 2021 (in) | LCC HQ46 (sách điện tử) | DDC 306.7082—dc23

Bản ghi LC có sẵn tại<https://lccn.loc.gov/2020043421>

Bản ghi ebook LC có sẵn tại<https://lccn.loc.gov/2020043422>

ISBN 978-1-9821-6531-4

ISBN 978-1-9821-6532-1 (sách điện tử)