

GIÁO TRÌNH CHUYÊN SÂU: CÁCH LÀM TÌNH KHOA HỌC DƯỚI GÓC NHÌN SINH HỌC

PHẦN I: CƠ SỞ SINH HỌC VỀ TÌNH DỤC

1. Giải phẫu sinh dục nam và nữ:

- Nam giới: Dương vật là cơ quan sinh dục ngoài, đóng vai trò dẫn tinh dịch và bài tiết nước tiểu. Bàng đái là cơ quan sinh dục trong, sản xuất tinh trùng và hormone testosterone. Tuyến tiền liệt tiết ra dịch nuôi tinh trùng.
- Nữ giới: Âm vật là cơ quan có mật độ đầu dây thần kinh dày đặc, là trung tâm khoái cảm. Âm đạo là cơ quan sinh dục trong, có chức năng tiếp nhận tinh dịch và trứng.

2. Hormone và ham muốn:

- Testosterone: Tăng ham muốn ở cả nam và nữ.
- Estrogen: Điều hòa chu kỳ kinh nguyệt và tăng nhạy cảm.
- Oxytocin ("hormone tình yêu"): Tạo cảm giác gắn bó khi tiếp xúc cơ thể hoặc đạt cực khoái.
- Dopamine: Kích hoạt trung tâm phần thưởng trong não, tạo cảm giác sảng khoái.

3. Chu kỳ phản ứng tình dục (Masters & Johnson):

- Giai đoạn kích thích: Cương cứng, bôi trơn, tim đập nhanh.
- Giai đoạn hưng phấn: Tăng nhịp thở, cảm giác hưng phấn lan rộng.
- Cực khoái: Co thắt cơ sàn chậu, phóng tinh, hoặc co bóp tử cung.
- Hồi phục: Cơ thể trở lại trạng thái nghỉ, nam giới có thời gian trơ, nữ giới có thể tiếp tục đạt khoái cảm.

PHẦN II: KỸ NĂNG GIAO HỢP KHOA HỌC

4. Đồng thuận và tâm lý:

- Đồng thuận là sự cho phép rõ ràng, tự nguyện và liên tục. Mọi hành vi tình dục đều cần dựa trên sự đồng thuận.
- Giao tiếp trước và trong khi quan hệ giúp tránh hiểu lầm và tăng sự kết nối.

5. Đạo đầu (Foreplay) là bước quan trọng:

- Hôn, vuốt ve, kích thích miệng - cổ - tai - ngực - bụng - vùng đùi.
- Kích thích âm vật và dương vật nhẹ nhàng giúp chuẩn bị về mặt sinh lý.

6. Kỹ thuật khi giao hợp:

- Lựa chọn tư thế phù hợp thể trạng, mục tiêu (giao tiếp mắt, sâu, nông).
- Kết hợp nhịp thở đều, giữ cơ thể linh hoạt, giao tiếp bằng ánh mắt và lời nói.
- Phối hợp co thắt cơ sàn chậu (Kegel) để tăng khoái cảm cho cả hai.

7. Đạt cực khoái:

- Nam giới thường xuất tinh đồng thời với cực khoái.
- Nữ giới có thể đạt cực khoái qua kích thích âm vật hoặc G-spot (điểm G).
- Một số người có thể đạt nhiều cực khoái liên tiếp (multi-orgasmic).

PHẦN III: SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ AN TOÀN

8. Phòng tránh lây nhiễm và thai ngoài ý muốn:

- Bao cao su giúp ngừa HIV, lậu, giang mai, HPV...
- Các biện pháp tránh thai: bao cao su, thuốc viên, vòng tránh thai, que cấy.

9. Chăm sóc sức khỏe sinh dục:

- Vệ sinh nhẹ nhàng với nước ấm, không thụt rửa sâu.
- Quan sát các dấu hiệu bất thường như đau, ngứa, mùi hôi, tiết dịch lạ.

10. Khám định kỳ:

- Kiểm tra phụ khoa, nam khoa định kỳ giúp phát hiện sớm các vấn đề tiềm ẩn.
- Tiêm vaccine HPV từ tuổi dậy thì để phòng ngừa ung thư cổ tử cung và sùi mào gà.

BONUS: HIỂU ĐÚNG VỀ TÌNH DỤC

- Tình dục lành mạnh là sự kết nối thể xác và cảm xúc.
- Không có “chuẩn” duy nhất cho thời gian quan hệ – mỗi người có thể trạng khác nhau.
- Việc chia sẻ mong muốn, giới hạn và tưởng tượng là một phần bình thường và tích cực.
- Cực khoái không phải là đích đến duy nhất – hành trình mới là điều quan trọng.

□ TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- “Come As You Are” – Emily Nagoski
- “The Guide to Getting It On” – Paul Joannides
- Kênh YouTube: Sexplanations, School of Life, Dr. Lindsey Doe