**📚 Giáo Trình Cơ Bản: Cách Làm Tình Khoa Học Dựa Trên Sinh Học**

**🧠 PHẦN I: CƠ SỞ SINH HỌC VỀ TÌNH DỤC**

**1. Giải phẫu sinh dục nam và nữ**

* Cơ quan sinh dục ngoài & trong (âm vật, âm đạo, tử cung – dương vật, tinh hoàn, tuyến tiền liệt)
* Vùng nhạy cảm (erogenous zones) và hệ thần kinh cảm giác liên quan

**2. Hormone và khoái cảm**

* Hormone chi phối ham muốn tình dục: Testosterone, Estrogen, Oxytocin, Dopamine
* Cơ chế sinh học của cực khoái (orgasm): Hệ thần kinh, lưu lượng máu, co thắt cơ

**3. Chu kỳ phản ứng tình dục**

* Gồm 4 giai đoạn (theo Masters và Johnson): Kích thích – Hưng phấn – Cực khoái – Hồi phục
* Sự khác biệt giữa nam và nữ trong phản ứng sinh lý

**🧑‍🏫 PHẦN II: KỸ NĂNG GIAO HỢP KHOA HỌC**

**4. Nguyên tắc nền tảng**

* **Sự đồng thuận (consent)** là bắt buộc
* Tôn trọng cảm xúc, cơ thể và ranh giới cá nhân
* Giao tiếp trước, trong và sau khi quan hệ

**5. Kỹ thuật dạo đầu (Foreplay)**

* Vai trò sinh học: Tăng lưu lượng máu, kích thích hormone, bôi trơn tự nhiên
* Cách kích thích các vùng nhạy cảm dựa trên thần kinh cảm giác

**6. Giao hợp chính (Intercourse)**

* Các tư thế quan hệ và tác động đến góc tiếp xúc cổ tử cung/dương vật
* Sự điều phối nhịp thở, cơ sàn chậu và cảm nhận

**7. Đạt cực khoái (Orgasm) và đồng bộ cảm xúc**

* Nhận biết dấu hiệu cơ thể trước – trong – sau khi đạt cực khoái
* Học cách kiểm soát hoặc kéo dài (delay orgasm)

**🧼 PHẦN III: SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ AN TOÀN**

**8. Phòng tránh bệnh lây qua đường tình dục (STIs)**

* Sử dụng bao cao su đúng cách
* Kiểm tra định kỳ, tiêm ngừa HPV

**9. Kế hoạch hóa gia đình**

* Hiểu chu kỳ kinh nguyệt, thụ tinh
* Biện pháp tránh thai khoa học (thuốc, vòng, cấy que...)

**10. Chăm sóc vùng kín trước – sau khi quan hệ**

* Vệ sinh đúng cách (nam/nữ), tránh viêm nhiễm
* Quan sát bất thường (mùi, dịch tiết, đau…)

**📌 BONUS: NHỮNG NGỘ NHẬN CẦN XÓA BỎ**

* "Chuyện ấy càng lâu càng tốt" ❌ → Giao hợp lâu không đồng nghĩa với khoái cảm
* "Cực khoái chỉ đến từ thâm nhập" ❌ → Âm vật đóng vai trò chính
* "Nam giới luôn phải chủ động" ❌ → Cả hai nên chia sẻ trách nhiệm và sáng tạo

**📘 GỢI Ý PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP**

* Sách: *Come as You Are* (Emily Nagoski), *The Guide to Getting It On* (Paul Joannides)
* Kênh YouTube khoa học: *Sexplanations*, *The School of Life*, *Dr. Lindsey Doe*