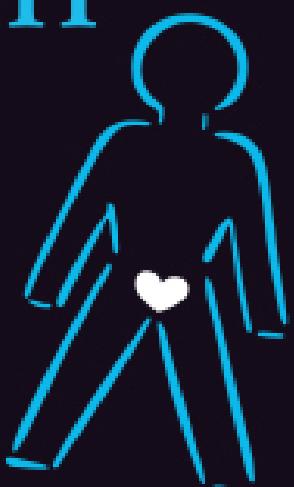


Cùng tác giả với quyển sách  
Cuốn sách hoàn hảo về NGÔN NGỮ CƠ THỂ

# TẠI SAO ĐÀN ÔNG THÍCH TÌNH DỤC — và — PHỤ NỮ CẦN TÌNH YÊU



WHY MEN WANT SEX & WOMEN NEED LOVE

Allan & Barbara Pease

Bản dịch tiếng Việt  
Lê Huy Lâm



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



NTV

Công ty TNHH  
Nhân Trí Việt



# Tại sao đàn ông thích tình dục và phụ nữ cần tình yêu

Tác giả: Allan & Barbara Pease

Biên tập Ebook: <http://www.taisachhay.com>

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả,  
người dịch và Nhà Xuất Bản**

**NỘI DUNG**

Tại sao đàn ông thích tình dục và phụ nữ cần tình yêu .....	2
LỜI CẢM ƠN .....	9
GIỚI THIỆU .....	11
CHƯƠNG 1 .....	19
CHƯƠNG 2 .....	44
CHƯƠNG 3 .....	59
CHƯƠNG 5 .....	117
CHƯƠNG 6 .....	135
CHƯƠNG 7 .....	164
CHƯƠNG 8 .....	199
CHƯƠNG 9 .....	221
CHƯƠNG 10.....	241
CHƯƠNG 11.....	256

Why men want sex & women need love  
Allan & Barbara Pease 2009



*Allan* cùng *Barbara Pease* là hai tác giả thành công nhất trong mảng sách chuyên đề về các mối quan hệ con người. Tổng cộng họ đã viết được 15 đầu sách ăn khách - trong đó có 9 quyển bán chạy nhất thế giới - và tổ chức nhiều buổi hội thảo chuyên đề ở gần 30 quốc gia mỗi năm. Sách của họ có mặt trên hơn 100 nước, được dịch ra 51 thứ tiếng và bán được hơn 25 triệu bản. Ngoài ra họ còn thường xuyên xuất hiện trên những phương tiện truyền thông khắp thế giới - công trình nghiên cứu của họ là chủ đề của 9 series truyền hình, một vở kịch sân khấu và một bộ phim ăn khách hang đầu với tổng số khan giả ước tính hơn 100 triệu lượt người. Công ty Pease International Ltd. Của họ chuyên cung cấp phim video, các khóa đào tạo cùng những buổi hội thảo chuyên đề cho nhiều doanh nghiệp và chính phủ trên khắp các châu lục. Chuyên mục hàng tháng của họ về những mối quan hệ tình cảm đã thu hút hơn 20 triệu độc giả ở 25 quốc gia. Cặp vợ chồng này hiện đang

sống tại Úc và Vương quốc Anh cùng 6 người con và 5 đứa cháu nội ngoại.

**Những cuốn sách ăn khách của họ gồm:**

*The Defmitive Book of Body Language, Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps, Why Men Don't Have Clue & Women Always Need More Shoes, Easy Peasey : People Skills for Life và Questions are the Answers.*

*Why men want sex & women need love .*

*Allan & Barbara Pease 2009.*

*This translat of Why men want sex & women need love is published by arrangement between Pease international , Australia and Nhan Tri Viet Co., Ltd., Vietnam through Dorie Simmonds Agency , UK*

**Tại sao đàn ông thích tình dục và phụ nữ cần tình yêu**

Công ty TNHH Nhân Trí Việt giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt, 2010.

Được xuất bản độc quyền tại Việt Nam, phát hành trên toàn thế giới, theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Pease International, Úc và Công ty TNHH Nhân Trí Việt, thông qua Dorie Simmonds Agency, Anh.

Không phần nào trong cuốn sách này được phép sao chép, lưu giữ, đưa vào hệ thống truy cập, hoặc truyền tải bằng bất kỳ hình

thức hay phương tiện nào, điện tử, ghi âm, sao chụp, thu hình, phát tán qua mạng, hoặc dưới bất cứ hình thức nào khác khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của chủ bản quyền.



## Mục lục

### GIỚI THIỆU

CHƯƠNG 1: Tình dục dưới góc nhìn sinh học

CHƯƠNG 2: Cuộc nói chuyện thẳng thắn về tình yêu và tình dục

CHƯƠNG 3: Những mong muốn của phái yếu

CHƯƠNG 4: Những điều người đàn ông khao khát

CHƯƠNG 5: Cần tìm: Một mối quan hệ qua đêm nghiêm túc  
- Tình một đêm

CHƯƠNG 6: Tại anh hay tại tôi? Ngoại tình và Lừa dối

CHƯƠNG 7: Làm thế nào để tìm được người bạn đời phù hợp

CHƯƠNG 8: 15 điều bí ẩn ở đàn ông mà phụ nữ không thể hiểu nổi

CHƯƠNG 9: 12 sự thật về phụ nữ mà đa số đàn ông đều không biết

CHƯƠNG 10: 13 cách cải thiện chỉ số hấp dẫn của bạn



## CHƯƠNG 11: Liệu có “trăm năm hạnh phúc” không?



## LỜI CÁM ƠN

Xin chân thành cảm ơn những người đã đóng góp cho sự ra đời của quyển sách này, cho dù họ có biết điều đó hay không:

Kelly Bradthe, Andrew và Joanne Parish, Decima McAuley, Rebecca Schell, Mchssa Stewart, Jasmine Pease, Cameron Pease, Brandon Pease, Bella Pease, Michael Pease, Adam Sellars, John Macintosh, Norman Leonard, Ken Wright, Amanda Gore, Daniel Clarke, tiến sĩ Janet Hall, Coi và Jill Haste, Kirsty và Scou Gooderham, Phil Gray, Shirley Neale và Danny Redman, Des Wilmore, Bernie để Souza, tiến sĩ James Moir, Helen và Ian Belcher, Roger Longman, Ivanna Fugalot, tiến sĩ Gennady Polonsky, Christine Walding, Jeff Turner, John Lanesmith, Sally Benghofer, Rob và Sue Keam, Dave Stewart, David c. Smith, tiến sĩ John Tickel, giáo sư Graeme Jackson, Nicole Kilpatrick, Josephine và Rick, Glen Fraser, Tong Rick, tiến sĩ Michael Walsh, Augus Woodhead, Fiona Henger, Gary Crick, Anthong Gorman, Brian Tracy, Jenny Cooper, Ivor Ashfield, Trevor Veit, Jo Abbon, Alan Holliday, Graeme Shiels, shorty Tully, Kerri-Arme Kennerley, Sue Williams, Janine Good, Bert Newton, Graham Smith, Kevin Fraser, tiến sĩ Phillip Strieker, Emma và Graham Steele, và Glenda Leonard.

Đặc biệt xin cảm ơn Dorie Simmonds cùng Ray và Ruth Pease



## GIỚI THIỆU



Sue diễn tiết. Thị dùng là chính cô đã đòi có một bé trai với lân da ngâm  
đen, cái mũi lớn và đẹp trai như ngôi sao điện ảnh, nhưng như thế này thi  
thật lố bịch.

Ở thời đại ngày nay, chúng ta chứng kiến nhiều sự việc lấn tình huống liên quan đến giới tính mà ông cha ta chưa từng trải qua. Chúng ta có thể dùng các loại hormone, phương pháp thụ tinh nhân tạo và thụ tinh trong ống nghiệm (IVF - In Vitro Fertilization) để thay đổi khả năng sinh sản; tìm kiếm bạn đời thông qua trung tâm môi giới hay mạng Internet; cải thiện ngoại hình bằng mỹ phẩm hoặc giải phẫu thẩm mỹ; và tạo ra sự sống mới trong phòng thí nghiệm. Không loài nào có thể làm được những điều trên như chúng ta.

Là con người, chúng ta còn là những chuyên gia trong việc nghiên cứu tập quán kết đôi của các loài khác, chúng ta có thể dự đoán những hành động của chúng, thậm chí còn điều chỉnh các hành động ấy, hoặc tác động vào gen để làm chúng thay đổi hình

dáng bên ngoài. Thế nhưng đến lượt mình, chúng ta lại rất hiếm khi thành công trong việc tìm được người bạn đời ưng ý, chứ đừng nói là hiểu tường tận quy trình đang diễn ra. Hầu hết các loài động vật đều ít gặp rắc rối trong việc chọn lựa bạn tình và giải quyết các mối quan hệ. Với chúng, con cái động dục, con đực giao phối với con cái - thế là xong!

Con người là động vật duy nhất lัง tัง trong  
trò chơi ghép đôi

Tình trạng có bạn tình - hay không có bạn tình - là đề tài bất tận trong các cuộc thảo luận của chúng ta và cũng là chủ đề nổi bật trong những cuộc buôn chuyện của phụ nữ ở khắp mọi nơi. Ít có điều gì có thể khiến chúng ta vừa vui vẻ, phấn chấn, vừa đau đớn, thất vọng nhiều như thế. Tình yêu luôn là chủ đề phổ biến trong âm nhạc, phim truyền hình, tiểu thuyết lãng mạn, tác phẩm văn chương, điện ảnh và thơ ca. Con người dù thuộc bất kỳ nền văn hóa nào cũng trải nghiệm tình yêu, đồng thời mọi nền văn hóa đều có từ để mô tả nó.

Vậy tình yêu là gì? Câu hỏi này đã tồn tại trong hàng nghìn năm qua. Các nhà nghiên cứu từ nhiều lĩnh vực khác nhau đã cố gắng khám phá ra bản chất của tình yêu và thuyết phục mọi người tin vào nó nhưng thực tế vẫn chưa có câu trả lời nào thỏa đáng. Do khó nắm bắt như vậy nên người ta vẫn không ngừng tìm cách định nghĩa, giải thích tình yêu.

Tại sao chúng ta lại có ham muốn tình dục? Động lực nào thúc đẩy giới mày râu thích tìm đến tình dục? Điều gì khiến phụ nữ đòi hỏi sự cam kết gắn bó ở phái nam? Hầu hết các câu hỏi trên sẽ được trả lời trong sách, chúng tôi sẽ cho bạn biết lý do mà tình dục, tình yêu cùng sự lãng mạn bắt đầu; tiết lộ các nghiên cứu khoa học đã khám phá ra vị trí của tình yêu trong não; và quan trọng hơn, chỉ ra những điều bạn nên làm với nó. Bằng cách sử dụng các nghiên cứu khoa học, khảo sát, nghiên cứu tình huống lẫn lối diễn tả hài hước, chúng tôi sẽ khiến những kiến thức đó trở nên dễ nhớ.

### Đi tìm "một nửa"

Đa số chúng ta được nuôi dạy rằng ngày nào đó, chúng ta sẽ tìm ra “một nửa” của mình - và đó là người đặc biệt sẽ sống bên ta đến trọn đời. Tuy nhiên, đối với phần đông mọi người, cuộc sống thực tế không giống những gì người ta mong đợi. Hầu hết các cặp tình nhân khi kết hôn đều tin rằng “chỉ có cái chết mới chia lìa lứa đôi”, nhưng hiện nay, tỉ lệ ly hôn ở nhiều nước đã vượt qua con số 50%, và tỉ lệ ngoại tình ước tính khoảng 30-60%, trong đó phụ nữ chiếm phần thấp, còn phần cao thuộc về đàn ông.

**Tỉ lệ ly hôn của các đôi vợ chồng từng sống chung trước hôn nhân ở Canada và Tây Ban Nha là khoảng 25%; và lên đến trên 50% ở Thụy Điển, Na Uy, Pháp...**

Đa số mọi người cho rằng thất bại trong chuyện tình cảm là vấn đề cá nhân, vì thế mà hàng triệu người trong chúng ta đã tìm đến các chuyên gia trị liệu. Tuy nhiên, không riêng gì con người, hầu hết các loài động vật đều gặp xung đột trong mối quan hệ.

**Tình dục giống như không khí, khi không có nó bạn mới nhận ra là nó quan trọng đến mức nào.**

Tình dục giống như không khí, khi không có nó bạn mới nhận ra là nó quan trọng đến mức nào.

Vào những năm 1980, người ta tin rằng khoa học đã nghiên cứu hầu như toàn bộ hành vi con người và thậm chí có thể thay đổi chúng. Nhưng hiện nay chúng ta biết rằng, đa số các hành vi của chúng ta đều đã được lập trình sẵn từ bên trong. Thực tế, từ cuối thế kỷ 20, các nhà nghiên cứu hành vi con người đã khám phá ra một khối lượng lớn kiến thức khoa học nhằm chứng minh rằng: bẩm sinh, chúng ta đã có một bộ não được lập trình sẵn về cách hành xử. Chúng ta cũng biết là các yếu tố văn hóa cùng hàng nghìn tác động từ môi trường sống như thầy cô, bạn bè, cha mẹ, sếp đều ảnh hưởng đến cách suy nghĩ lẫn hành động của chúng ta. Kết quả là các tác động bản năng và xã hội quyện lại, gắn bó chặt chẽ với nhau. Hãy tưởng tượng bộ não của bạn có một hệ điều hành tương tự như máy vi tính. Bạn sinh ra đã có sẵn nó và khi bạn căng thẳng, não sẽ trở về các thiết lập “mặc định” (default) - đó là phần bản năng của chúng ta. Còn phần xã hội chính là môi trường sống, nó như phần mềm chạy trên phần cứng sẵn có.

Bản năng = phần cứng của bộ não  
Xã hội = môi trường xung quanh ta

Nhưng nói như vậy không có nghĩa là chúng ta hoàn toàn phụ thuộc vào DNA của mình. Vùng thùy trán của não người phát triển nhằm cho phép chúng ta lựa chọn hành động của bản thân. Tuy nhiên, việc hiểu rằng chúng ta có mang theo những hành trang được thừa hưởng từ tổ tiên trong quá khứ cũng rất quan trọng. Sự phát triển của vỏ não - phần nào có vai trò thu thập thông tin từ các giác quan, lưu giữ ký ức cùng các quá trình suy nghĩ - đã cho phép chúng ta tư duy, lựa chọn và vượt lên trên những gì chúng ta được thừa hưởng. Thế nhưng, khi gặp các vấn đề về tình dục, tình yêu lẫn sự lãng mạn, phần được lập trình sẵn từ xa xưa vẫn thôi thúc chúng ta có những sở thích cũng như lựa chọn tương tự cha ông. Và như bạn sẽ thấy, đó là điều không thể tránh khỏi. Bộ não của bạn có một hệ điều hành với những vị trí mặc định. Nếu máy vi tính của bạn chạy quá công suất hay bị hư hại, nó sẽ tự khởi động với các thiết lập mặc định đã được cài sẵn bên trong - não của bạn cũng vậy. Môi trường nhân tạo của cái gọi là "sự bình đẳng" do chúng ta tạo ra (theo đó hai phải được cho là có những khao khát giống nhau) cũng chỉ là một phần mềm được xây dựng trên nền tảng của những quan điểm hợp thời mà thôi.

Là đàn ông và đàn bà, chúng ta có sự mong muốn khác nhau về tình yêu và tình dục - không có cái nào tốt hơn hay xấu hơn, chúng chỉ đơn giản là *khác nhau* - và điều này chủ yếu do bản năng của chúng ta quy định, chúng ta có thể đưa ra các quyết định tinh táo về những gì chúng ta nghĩ mình muốn, nhưng phần bản năng trong chúng ta sẽ luôn thôi thúc chúng ta đi theo con đường của riêng nó.

Cuốn sách này sẽ cho bạn thấy phụ nữ cũng quan tâm tới tình dục tương tự như đàn ông - hay nói theo cách của họ là “gần gũi” - và sẽ giải thích những hoàn cảnh, điều kiện, sự ưu tiên khác nhau, tác động khác nhau như thế nào đến lòng ham muốn chăn gối của nam và nữ. Chúng ta sẽ khảo sát việc đàn ông lẫn phụ nữ thực sự muốn gì, quan sát những cuộc tình vụng trộm, chuyện quan hệ

qua đường, đồng thời tiết lộ nhiều điều về tình dục và tình yêu mà đa số mọi người đều chưa biết. Ngoài ra, chúng tôi cũng sẽ đưa ra các chiến thuật nhằm giúp bạn làm tăng giá trị của mình trên tình trường.

**"Cần gác" là gì? Đó là điều phụ nữ làm khi đàn ông "quan hệ tình dục" với họ.**

### Sự rắc rối trong vấn đề chăn gối của người phương Tây phát xuất từ đâu?

Rất nhiều sự rắc rối liên quan đến vấn đề tình dục ở các nước phương Tây hiện nay đều có thể được quy trách nhiệm cho Nữ hoàng Anh Victoria cùng chồng bà là Hoàng tế Albert. Thời gian trị vì của Nữ hoàng Victoria kéo dài từ năm 1837 đến năm 1901, được mô tả bởi những giá trị đạo đức hà khắc, sự ức chế tình dục cao độ và ít khoan hồng dành cho tội phạm. Đồng tính nữ bị phủ nhận, còn đồng tính nam bị xem là bất hợp pháp. Nhờ có đế chế Anh mà các giá trị thời Victoria đã lan ra khắp thế giới.

Vào giai đoạn thịnh vượng nhất của thời Victoria, việc phủ chân của các đồ đặc trong nhà như chân bàn hay chân đàn piano nhằm ngăn chặn ham muốn tình dục trở nên phổ biến. Đồ tắm của nam lẫn nữ đều phải che kín toàn bộ cơ thể. Nữ hoàng Victoria thậm chí còn ban sắc lệnh rằng trong xã hội văn minh lịch sự thì ức gà phải được gọi là ngực. Bà ta cũng cấm các quảng cáo để lộ đồ lót phụ nữ. Và tương tự như bây giờ, phần lớn xã hội lúc đó xem việc khỏa thân đồng nghĩa với gợi dục.

**Những con người decent, đứng đắn thời Victoria cho rằng từ "chân" không thích hợp khi nói chuyện giữa đám đông ; thay vào đó, từ "chỗ" được tra dùng hơn.**

Phụ nữ thời Victoria được nuôi dạy rằng không bao giờ được phép thể hiện ham muốn tình dục trước hay đắm mình trong khoái cảm, đồng thời phải sống trong sự hy sinh thăm lặng cho chồng con, gia đình, đất nước. Người đàn ông thành công trong xã hội là nhờ một phần vào sự chịu đựng của vợ mình và người ta mặc nhiên cho rằng phụ nữ không có nhu cầu thể xác. Tư tưởng

phổ biến lúc bấy giờ là phụ nữ không thích tình dục mà chính sự ham muộn của đàn ông buộc họ phải “nhắm mắt đưa chân”. Nhiều cuốn sách ở thời kỳ này còn gợi ý rằng người chồng đúng mực sẽ không đòi hỏi chuyện chăn gối với vợ mình quá một lần trong sáu tháng và đưa ra những lời khuyên nhằm giúp cánh đàn ông tiết chế các ham muốn của mình thường xuyên hơn. Nói chung, lời khuyên thường thấy nhất đối với phụ nữ trong thời kỳ này khi “gần gũi” chồng là nằm xuống, nhắm mắt lại và “nghĩ về nước Anh”.

**Đàn ông nước Anh làm cách nào để biết vợ mình đã chết? Chắc chắn không phải là lúc họ ân ái với vợ mình mà khi họ nhận ra chén đĩa dư dang ngày càng đầy lên trong tủ lạnh.**

Rất có thể ông bà hoặc cụ cố của bạn đã được sinh ra trong thời Victoria và cho dù bạn có nhận ra hay không thì một số quan điểm của thời kỳ này vẫn truyền lại cho bạn qua cha mẹ bạn. Nếu bạn thấy ngượng ngùng khi nghe bàn về vấn đề giới tính, hoặc xấu hổ trước những câu chuyện hài hước liên quan đến tình dục và cố gắng lái sang đề tài khác, thì bạn có thể quy kết sự khó chịu ấy là do ảnh hưởng của những giá trị thời Victoria. Đây cũng là lý do tại sao các nước nói tiếng Anh, đặc biệt là nước Anh, lại có nhiều vấn đề về tình dục hơn so với những nước châu Âu khác không bị các giá trị đạo đức Victoria ảnh hưởng. Trong trường hợp bạn không dính líu gì đến văn hóa Victoria nhưng vẫn cảm thấy ngượng ngùng mỗi khi đề cập đến bất kỳ khía cạnh nào của vấn đề giới tính và tình dục thì có thể xem xét nguồn gốc của thái độ đó từ tôn giáo của bạn, hoặc từ những người lãnh đạo đã áp đặt quyền lực bằng cách buộc mọi người tuân thủ theo cái niềm tin méo mó về đạo đức của họ.

### Các con số thống kê

Hiện nay, có khoảng một nửa số cuộc hôn nhân kết thúc trong đổ vỡ, phần lớn (85%) là do các bà vợ chủ động ly hôn. Người ta ước tính chỉ riêng ở Anh mỗi ngày có đến 3 người đàn ông đang

trong thời kỳ thực hiện phần quyền trợ cấp nuôi con tìm đến cái chết để tự giải thoát. Hệ thống xã hội vận hành theo quy luật tiền kiếm càng nhiều, tiêu càng nhiều. Những người đàn ông này cảm thấy không thể tiếp tục đương đầu với khó khăn và lấy lại cuộc sống bình thường. Cuộc sống có thể rất tuyệt vời khi bạn kết hôn rồi có con; nhưng nếu hôn nhân tan vỡ, việc nuôi con có khả năng khiến bạn ngã bệnh hoặc thậm chí tự tử. Vì vậy, hiểu cách bộ não của bạn chọn bạn đời cho bạn rất quan trọng.

**Ở Châu Âu, tỉ lệ kết hôn và ly hôn ngang nhau. Điều này nghĩa là ngày càng có ít người kết hôn còn những cặp đã kết hôn rồi thì sắp ly hôn. Khoảng 30% các cuộc tái hôn cũng kết thúc bằng ly hôn.**

Cuốn sách này được viết cẩn cứ vào những cuộc nghiên cứu khoa học hiện đại chứ không phải các câu chuyện dân gian, thần thoại, chiêm tinh, tiểu thuyết lãng mạn hay lý tưởng chính trị nào cả. Đa số những gì mà chúng ta sẽ thảo luận trong đây đều có chứng cứ. Chúng tôi đã đúc kết từ hàng loạt nghiên cứu, bao gồm các nghiên cứu thực tế, thí nghiệm khoa học, những cuộc khảo sát về các mối quan hệ từ nhiều nguồn khác nhau (trong đó có cả của chúng tôi), và từ nhiều dữ liệu khác mà chúng tôi thu thập được

chúng ta lại hành xử hay suy nghĩ như vậy. Nếu phân tích thấy vấn đề nào không có chứng cứ khoa học hoặc thiếu thuyết phục, chúng tôi sẽ bỏ nó ngay. Hầu hết các dữ liệu nghiên cứu mà chúng tôi đề cập đều được dẫn ra ở cuối sách.

Trong suốt sáu năm nghiên cứu và viết cuốn sách này, chúng tôi - những tác giả tuổi trung niên - đã sinh được hai đứa con thông qua thụ tinh trong ống nghiệm, đương đầu với bệnh ung thư tuyến tiền liệt cùng những tác động của nó, đồng thời gặp không ít trở ngại, khó khăn có thể làm hỏng hoặc kết thúc cuộc sống tràn đầy tình yêu thương của lứa đôi. Vì vậy, những gì chúng tôi viết ở đây không chỉ là các kết luận từ cuộc nghiên cứu mà còn là những trải nghiệm, quan sát, chiến thuật (và nhiều thứ khác nữa!) của cá nhân chúng tôi lẫn những người trình khám phá này.



Hãy thường thức cuốn sách!  
Allan và Barbara Pease

## CHƯƠNG 1

### **TÌNH DỤC DƯỚI GÓC NHÌN SINH HỌC**

Sự đam mê, cuồng dại, lăng mạn, “nóng bỏng”, ám ảnh vì tình, quyến rũ hơn trong chuỗi choáng men rượu. v.v. là các từ vẫn thường được dùng để diễn tả những cảm xúc thăng hoa, phấn chấn, hạnh phúc, sung sướng mà hầu hết chúng ta đều sẽ trải qua theo cách nào đó và ở thời điểm nào đó trong cuộc đời. Đi cùng những cảm xúc này còn là nỗi đau đớn, thống khổ, tổn thương, phiền muộn, dày vò, thương tiếc. Trong hàng nghìn năm qua, các chuyên gia đã cố gắng, dù không thành công lắm, trong việc định nghĩa tình yêu lăng mạn. Và họ thường kết luận rằng đó dường như là một thứ tình cảm được điều khiển theo cách nào đó bởi những sức mạnh bên ngoài bản thân chúng ta, ví dụ: thần bí, siêu nhiên hoặc thuộc về tâm linh. Ấy vậy mà chúng ta lại không khó khăn gì trong việc tìm hiểu, phân loại các trạng thái tình cảm khác của con người, chẳng hạn như sự chán nản, lo âu, ám ảnh, sợ hãi.

Từ những năm 1970, con người đã chứng kiến một nhu cầu tinh thần mãnh liệt về tình yêu. Nhu cầu này bắt nguồn từ sự đổ vỡ của cấu trúc xã hội vốn đã tồn tại hàng nghìn năm qua, ràng buộc chúng ta trong mối liên hệ mật thiết với gia đình, bạn bè hay người yêu. Chúng ta đã tiến hóa thành một chủng loài biết chăm sóc cho con cái của mình, bảo vệ, yêu nhau, phụ thuộc lẫn nhau, liên kết với nhau thành một xã hội với đơn vị là gia đình, ông bà chăm sóc cho các cháu trong khi cha mẹ chúng lao động hay tìm kiếm thức ăn. Vào buổi tối, ông bà kể chuyện cho cháu nghe rồi dạy chúng về cuộc sống lẩn những di sản mà chúng kế thừa. Mô hình gia đình này ngày nay chỉ còn tồn tại trong những nền văn hóa nguyên thủy, vài khu vực ở Trung Đông, châu Á, vùng Địa Trung Hải và các nước đang phát triển. Hiện thời, khi ngày càng có nhiều người sống một mình hay độc thân, thì kẽ nứt văn hóa này ngày càng mở rộng. Nếu hàng triệu năm trước hoặc hơn nữa, xã hội đã được tổ chức nhằm đưa đàn ông và phụ nữ đến với nhau

thì xã hội ngày nay lại tách rời họ ra. Sự xói mòn trong cấu trúc gia đình cơ bản đã làm mất đi nhiều giá trị, khiến những đứa trẻ lớn lên mà không có cha và các cảm xúc bị rối loạn.

### Cùng mục đích nhưng khác đường đi

Đàn ông và phụ nữ có hướng tiếp cận rất khác nhau về vấn đề tình yêu, tình dục; và những điều đó đã được khắc sâu trong quá khứ

**Các phong cách trầm cảm và tự tử luôn có đầy bạn nhau  
của những cuộc tình không thành.**

xa xưa của chúng ta. Căn bản hơn, giống như tổ tiên mình khi xưa, đàn ông ngày nay bị thu hút bởi dáng vẻ bên ngoài cũng như các dấu hiệu thể hiện sự trẻ trung, khỏe mạnh, sung mãn của người phụ nữ. Trong khi đó, phụ nữ lại chú ý đến sức mạnh, địa vị, sự cam kết gắn bó và khả năng chu cấp của người đàn ông. Thật ra, ham muốn lẩn xu thế tình dục của loài người không thay đổi gì nhiều sau hàng trăm nghìn năm qua. Tuy nhiên, tư tưởng này có thể ít được chấp nhận trong một thế giới “đúng đắn” về mặt chính trị, nơi mà quan điểm thời thượng là nam nữ có chung mong muốn, động lực, sở thích, khát khao. Nhưng càng đọc, bạn sẽ càng thấy quan điểm vừa nêu không đúng. Sự thật, trong sâu thẳm của lòng mình, bạn luôn biết nó hoàn toàn sai. Sở dĩ điều huyền hoặc ấy tồn tại là nhờ những người mưu cầu quyền lực, chẳng hạn như các quan chức chính phủ, lãnh tụ tinh thần, nhóm vận động vì nữ quyền hay những người hoạt động vì mục đích chính trị nào đó. Nói cho đúng “quan điểm chính trị” thì đàn ông và phụ nữ có chung suy nghĩ, mong muốn; nhưng nếu bạn đã từng sống, làm việc chung hoặc quản lý họ, bạn sẽ thấy điều này chẳng đúng tí nào.

### Sức mạnh của tình yêu

David Buss, giáo sư Tâm lý học tại Đại học Texas ở Austin, nổi tiếng trên toàn thế giới nhờ cuộc nghiên cứu mang tính cách mạng của ông về sự khác biệt giới tính trong việc lựa chọn bạn tình của

con người, ông cùng nhóm nghiên cứu của mình đã tìm kiếm những bằng chứng của tình yêu lăng mạn ở 147 nền văn hóa trên thế giới, và họ khám phá ra các dấu hiệu chứng tỏ sự tồn tại của loại tình cảm này trong các bức vẽ hang động, bản viết tay, thơ ca, âm nhạc, sách. Hầu hết mọi người khi nghĩ đến tình yêu đều chỉ nhìn thấy mặt tốt đẹp của nó - họ tưởng tượng ra cảnh hai người nhìn nhau say đắm, nắm chặt tay nhau, cùng hát những bài tình ca, âu yếm nhau và cảm thấy ấm áp, mờ ảo - tất cả mọi thứ khiến họ “hạnh phúc đến cuối đời”. Tuy nhiên, tình yêu cũng có mặt trái của nó. Buss cùng các nhà nghiên cứu khác đã tìm ra những bằng chứng cho phần tiêu cực đó trong mọi thời kỳ lịch sử của con người, chẳng hạn như các loại bùa yêu thuốc lú, thần chú tình yêu, tự tử hay giết người vì tình. Trong thực tế, cứ bốn vụ sát nhân thì có một vụ liên quan đến tình cảm. Bởi thế, bạn có thể thấy cái chết của các cặp vợ chồng, những người yêu nhau, tình địch, kẻ thù ba hay người bị phụ tình. Hầu hết mọi nền văn hóa đều có các trường hợp tương tự như câu chuyện Romeo và Juliét. Sự thôi thúc mãnh liệt của tình yêu khiến chúng ta ngập tràn trong niềm vui, sự tuyệt vọng, nỗi sợ hãi hay căm thù, nhưng thông thường thì tất cả các cảm giác đó đến cùng một lúc.

### **Yêu là các phản ứng hóa học trong não.**

Bởi vì kiểu tình yêu lăng mạn tồn tại ở khắp mọi nơi và trong mọi nền văn hóa nên hẳn nó phải có một nền tảng sinh học nào đó. Nói cách khác, nó không đơn giản chỉ là một truyền thống văn hóa như thờ cúng thần linh hay tín ngưỡng mà là điều gì đó rất mạnh mẽ và được “lập trình” sẵn trong mỗi chúng ta.

### **Cơ chế sinh học của tình yêu**

Các nhà khoa học đã tìm hiểu hoạt động của não người khi đang yêu và kết luận rằng có ba hệ thống nào khác nhau dành cho việc kết đôi và sinh sản. Đó là nỗi ham muốn, tình yêu lăng mạn và sự gắn bó lâu dài. Mỗi hệ thống trên đều có liên quan đến những hoạt động khác nhau của hormone - đấy chính là nguyên nhân tạo ra các thay đổi cụ thể trong hành vi lẫn cảm xúc của những người đang yêu. Khi nhìn vào tình yêu theo ba hệ thống này, bạn sẽ dễ

dàng đánh giá được một người đang yêu ở giai đoạn nào đồng thời dễ hiểu các hành động của họ hơn.

Mục tiêu Chương 1 là nhằm giúp bạn hiểu được các chức năng cơ bản của não bộ trong việc điều khiển ham muốn, tình yêu lâng mạn và sự gắn bó lâu dài. Chúng tôi đã cố gắng giải thích vấn đề thật ngắn gọn cũng như đơn giản đến mức có thể. Hãy nhớ, khi chúng tôi nói về những vùng não cụ thể nào đó, các bạn cần hiểu rằng thông thường chúng là một phần trong toàn bộ hoạt động của bộ não. Chúng tôi cũng muốn cảm ơn giáo sư Graeme Jackson thuộc Học viện Nghiên cứu Não bộ ở Melbourne vì những lời khuyên của ông trong nội dung này. Ở đây, chúng tôi đã đơn giản hóa các vấn đề nhằm giúp quyển sách dễ đến hơn với độc giả, nhưng đồng thời cũng chú ý không đơn giản hóa quá mức những tư tưởng hay khái niệm. Bạn cần nắm bắt các ý cốt lõi của cuộc nghiên cứu bởi nó sẽ được nhắc đến nhiều lần ở những chương sau. Ngoài ra, chúng tôi sẽ dùng thuật ngữ y khoa cho những vấn đề thiên về kỹ thuật, nhưng bạn chỉ cần hiểu ý nghĩa của nó trong tương quan với cuộc sống yêu đương của bạn là đủ. Chúng tôi cũng sẽ thảo luận các nguyên tắc đúng với số đông, không bao gồm những trường hợp thiểu số hay ngoại lệ.

Tình yêu được chứng minh là kết quả của một nhóm hóa chất cụ thể và quá trình vận hành của não trong một số vùng nhất định. Theo thuật ngữ khoa học đơn giản, tình yêu được sinh ra do sự kết hợp của các hóa chất có trong não, bao gồm dopamine, oxytocin, testosterone, oestrogen và norepinephrine. Cũng bằng cách gần giống như vậy, các hóa chất này dẫn đường cho những loài động vật có vú khác tìm được bạn tình phù hợp. Một khi bộ não của chúng ta đã xác định được đối tượng thích hợp dựa trên các tiêu chí mà chúng tôi sẽ đề cập sau, nó sẽ bắt đầu tăng tốc độ sản xuất ra những loại hóa chất cần thiết để tạo điều kiện thu hút người đó.

Trong lịch sử nhân loại, hôn nhân là sự kiện được sắp đặt dựa trên tài sản, địa vị, sự ganh đua giữa các gia đình, liên kết các bộ tộc đồng thời có tính chính trị. Ngày nay, kiểu hôn nhân này nhìn chung đã biến mất khỏi thế giới phương Tây và hiện tại, hầu hết mọi người đều kết hôn vì tình yêu.

Khi lựa chọn bạn tình, con người chỉ tập trung chú ý vào một đối tượng duy nhất. Điều này phân biệt chúng ta với đa số các loài động vật khác. Ví dụ, một anh chàng bồ câu trong thời gian tán tỉnh sẽ xù lông lên và tiếp cận với càng nhiều nàng bồ câu theo khả năng của mình càng tốt. Nhưng, con người thường chỉ có một danh sách ngắn các ứng viên đồng thời đặt trọng tâm vào một người duy nhất.

### Yêu từ cái nhìn đầu tiên

Hiện tượng yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên (hay còn gọi là tình yêu sét đánh) đã được khoa học chứng minh và tác động của nó lên hầu hết các loài động vật đều giống nhau.

*Ray đang mua hàng trong siêu thị thì vô tình lướt mắt qua những túi bánh ngọt trên quầy hàng bánh kẹo. Nhưng gì nhìn thấy lúc ấy khiến anh sững sờ và cảm giác lâng lâng như thể đang say rượu: Một cô gái đứng ở đó vừa cướp đi trái tim anh. Theo cách nhìn thông thường thì cô ấy không đẹp, nhưng có điều gì đó rất đặc biệt trong con người và cá tính đó của cô ấy. Tất cả những gì Ray biết là anh đang bị cô ấy thu hút. Chỉ cần nhìn thấy cô ấy thôi là anh đã phán khích, rạo rực trong lòng.*

*Tuy nhiên, trong niềm hoan hỉ khi phát hiện ra cô gái ấy, Ray cũng đồng thời cảm thấy đau khổ vì anh có thể sẽ không bao giờ có được nàng.*

Nếu bạn từng trải nghiệm tình yêu sét đánh, lúc đó, não của bạn đã tiết ra một lượng lớn chất dopamine và norepinephrine, khiến bạn cảm giác như mình đang say. Điều tương tự cũng xảy ra ở các loài động vật khác. Lấy ví dụ về con chuột đồng cái - loài vật trông khá giống chuột sa mạc. Nếu bạn cho nó tiếp xúc với một ít nước tiểu của chuột đồng đực, nó cũng sẽ trải qua những phản ứng hóa học hệt như con người: sự gia tăng nhanh chóng của dopamine và norepinephrine. Một nghiên cứu khác chứng minh rằng khi cho các con cừu cái trong thời kỳ động dục xem hình cừu đực, nồng độ norepinephrine trong não của chúng sẽ tăng lên đột biến. Tuy nhiên, tác động này chỉ kéo dài trong vài giây hay vài phút đối với động vật, nhưng có thể đến vài tháng hay vài năm đối với con người.

Hiện nay, các nhà khoa học đều thống nhất rằng tình yêu sét đánh là có thực, và họ tin rằng, trong một xã hội ổn định - khi con

người không phải chịu sự đe dọa của cái chết hay chiến tranh - thì ham muối, tình yêu lãng mạn cùng sự gắn bó lâu dài là cách tốt nhất, hiệu quả nhất để đảm bảo sự tồn tại của loài người.

### Darwin bắt tôi làm điều đó

Sự gia tăng các hormone tình dục, như testosterone và oestrogen, là nguyên nhân dẫn đến ham muối. Các hormone này thúc đẩy mạnh mẽ nhu cầu thỏa mãn về thể xác. Suốt thời gian ham muối, hai phần quan trọng của não trở nên hoạt động tích cực, đó là: vùng não dưới đồi (hypothalamus) (điều khiển các nhu cầu cơ bản như đói, khát) và hạch hạnh nhân (amygdale) (trung tâm kích thích các cảm giác). Dopamine được tiết ra rất nhiều trong suốt thời gian ham muối và nó kích hoạt việc sản xuất testosterone, dẫn đến sự hấp dẫn về giới tính. Quá trình này xảy ra khi lần đầu tiên bạn nhìn thấy ai đó và ham muốn mãnh liệt mình “có” được họ.

Một nghiên cứu được thực hiện vào năm 2006 ở Đại học Chicago cho thấy thậm chí trong cuộc trò chuyện tình cờ với người phụ nữ lạ, nồng độ testosterone của đàn ông cũng đã tăng lên một phần ba, và phản ứng hormone này càng mạnh thì hành vi của họ càng thay đổi sâu sắc. Cuộc nghiên cứu trên còn cho thấy nồng độ testosterone của những người đàn ông đã lập gia đình hay có con thấp hơn nhiều so với các anh chàng độc thân đang chơi trò ong bướm. Lý do là bây giờ những ông bố phải cắng đáng trách nhiệm làm cha mẹ, chăm sóc, dạy dỗ các con và có nồng độ oxytocin cao hơn những anh chàng độc thân vẫn đang mải mê tìm kiếm một nơi để truyền lại bộ gen của mình.

Rõ ràng ham muối tình dục đã tiến hóa để dẫn đến quá trình sinh sản nhằm bảo đảm sự tồn tại của giống loài. Trong những hoàn cảnh sống cực kỳ khó khăn, khi con người không đủ thời gian để dành cho sự lãng mạn, thì điều này càng trở nên quan trọng. Hơn nữa, một năm, phụ nữ chỉ sinh con một lần, nghĩa là, nếu không có ham muối, loài người có thể phải đổi mặt với nguy cơ diệt vong - bởi vì chúng ta sinh sản chậm. Tạo hóa khiến chúng ta hăng hái sinh sản. Đó là lý do tại sao con người trong hiểm nguy và các tình huống đe dọa tính mạng như thời chiến lại đột nhiên

thấy mình ham muốn nhau hơn, thậm chí với những người lạ mặt. Nếu mạng sống con người bị đe dọa, họ có một thôi thúc cấp bách là phải truyền lại bộ gen của mình.

Tóm lại, sự ham muốn, tình yêu sét đánh lấn những khía cạnh ám ảnh hay khao khát chinh phục đối phương trong tình yêu mới chớm đều là những hành vi tiến hóa nhằm đẩy nhanh quá trình kết đôi và giúp cho việc sinh sản của con người đạt kết quả cao hơn.

### Hãy gắn bó với nhau

Testosterone là hormone chính chịu trách nhiệm điều khiển nhu cầu tình dục, và lượng hormone này trong cơ thể đàn ông cao hơn nhiều so với phụ nữ (khoảng 10-20 lần). Đây chính là lý do khiến nhu cầu tình dục của họ lúc nào cũng mạnh mẽ, “khẩn thiết” hơn. Testosterone khiến nam giới có nhiều râu tóc hơn, to lớn hơn, mạnh mẽ hơn, hung bạo hơn và ham muốn tình dục hơn; nhưng họ lại có lượng oxytocin thấp hơn đáng kể so với nữ. Oxytocin (một loại “hormone hạnh phúc”) được náo tiết ra với hàm lượng lớn trong cơ thể cả hai phái ở giai đoạn cực khoái. Tuy nhiên, trong cơ thể nam, loại hormone này nhanh chóng tan đi. Đây là nguyên nhân tại sao những cử chỉ vuốt ve âu yếm nhau sau lúc gần gũi lại vô cùng quan trọng đối với nữ nhưng ít thành vấn đề đối với nam.

Trong một nghiên cứu được tiến hành vào năm 2006, tiến sĩ Rebecca Turner, giáo sư môn Tâm lý học tổ chức của Đại học Quốc tế Alliant (Alliant International University) ở San Francisco, đã cho thấy rằng oxytocin chính là chất keo gắn kết tình cảm con người. Khi hai người đang có quan hệ tình cảm, hay như chúng ta vẫn thường nói là đang yêu nhau, nồng độ oxytocin trong cơ thể họ sẽ tăng cao. Loại hormone này mang lại cho họ cảm giác ấm áp, say say khi nghĩ đến người mình yêu. Do có lượng oxytocin cao hơn nên phụ nữ cũng yêu sâu đậm hơn nam giới lúc tình yêu mới chớm. Càng sản sinh nhiều oxytocin, phụ nữ càng quan tâm chăm sóc và gắn bó chặt chẽ hơn với đối tượng của mình, chỉ cần nghe tên người yêu, ngửi mùi hương quen thuộc có liên quan đến họ, mơ mộng về họ hay nghe một bài hát gợi sự liên tưởng đến họ

cũng khiến nồng độ oxytocin trong cơ thể phái yếu tăng cao. Những bộ trang phục đắt tiền, lớp phấn trang điểm hoàn hảo, các vật trang sức đeo khắp người, thậm chí là chiếc xe thể thao mới cáu cũng không che giấu nổi những cảm xúc của người phụ nữ. Nếu cô ấy cảm thấy được yêu thương và trân trọng, các hormone trong cơ thể cô ấy sẽ đẩy máu lên làm ửng hồng gò má, khiến cô bừng sáng đồng thời tỏa hơi ấm ra xung quanh. Ngược lại, cũng rất dễ nhận biết một cô gái cảm thấy mình không được yêu thương và bị phớt lờ.

**Điều gì làm nên sự khác biệt giữa nam và nữ?**  
**Phụ nữ muốn một người đàn ông thỏa mãn mọi nhu cầu nhỏ bé của cô ta.**  
**Còn đàn ông lại muốn mọi phụ nữ thỏa mãn một nhu cầu nhỏ bé của anh ta.**

Các nghiên cứu của David Buss cho thấy trong giai đoạn yêu đương, lượng testosterone trong cơ thể nam giới giảm xuống, trong khi nồng độ oxytocin tăng lên nhằm đẩy nhanh quá trình gắn kết tình cảm. Điều đó khiến họ trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng và dễ chịu hơn. Ngược lại, cũng ở giai đoạn này, lượng testosterone trong cơ thể phụ nữ tăng cao với sự phấn khích, tự tin khi bắt đầu mối quan hệ. Sự gia tăng đó khiến họ ham muốn tình dục hơn, vì vậy ảo giác được tạo ra là cả nam lẫn nữ đều có nhu cầu như nhau về tình dục. Và khi giai đoạn yêu đương say đắm kết thúc (thường là sau 3-9 tháng), nhu cầu tình dục của phụ nữ sẽ trở về “trạng thái mặc định”. Lúc này, các bậc mày râu có cảm giác rằng người yêu của mình không còn ham muốn như trước trong khi phụ nữ lại nghĩ là anh chàng như đang nghiên tình dục. Nhiều mối quan hệ đã kết thúc ở giai đoạn này.

### Tại sao những người đang yêu lại quá say mê nhau

*Josephine, một người mẹ đơn thân 33 tuổi, đã dành trọn cuộc sống của mình để nuôi dạy con cái. Sau khi bắt đầu công việc mới khoảng 6 tháng, Jo đã tham dự bữa tiệc Giáng sinh thường niên của công ty trên một chiếc tàu du lịch ở cảng Sydney. Hôm đó, khi vừa lên boong tàu, trong Jo thật quyền rũ và cô nhận được nhiều lời khen cùng ánh mắt ngưỡng mộ của các nam đồng nghiệp trong công ty. Điều này giúp Jo thêm tự tin và khiến cô cảm thấy mình xinh đẹp. Khi chiếc tàu chạy vòng quanh vịnh trên mặt biển đầy ánh trăng, Jo được giới thiệu với Rick, một nhân viên điều hành đẹp trai đến từ văn phòng ở Melbourne. Tuy Jo dấp liên hồi khi hai người bắt tay nhau. Rick cao, da rám nắng, đẹp trai, hài hước và duyên dáng bị Jo cuốn hút tương tự như Jo đang bị cuốn hút về phía anh. Sau một đêm huyền diệu cùng khiêu vũ, ăn tối, họ nói chuyện đến tận sáng rồi dành trọn cả ngày hôm sau để bên nhau. Với Jo, cô như thể đã uống phải một thức bùa yêu nào đó.*

*Được quay về nhà với bạn trai thật là vui nhung trong tâm trí Jo bây giờ tràn ngập những suy nghĩ về Rick cùng giây phút hai người ở bên nhau. Jo tự hỏi liệu Rick có nhớ đến cô nhiều như cô đang nhớ anh không. Vài ngày sau, cô bắt đầu suy cảm và không ăn uống được gì cả - tất cả những gì cô có thể làm là nghĩ về Rick cùng những ký ức đẹp giữa hai người. Cô bắt đầu gọi điện cho Rick mỗi giờ chỉ để nói rằng cô đang nhớ anh, đồng thời gửi tin nhắn cho anh từ sáng sớm. cô cũng bắt đầu mua quà tặng anh để thể hiện sự quan tâm của mình. các con cò cảm thấy chúng đang bị bỏ rơi và hành vi của chúng đang dần thay đổi theo chiều hướng xấu, nhưng cô duy trì như không hề quan tâm. Cô hủy cuộc hẹn của con trai mình với nha sĩ để dùng tiền đó mua vé máy bay đi thăm Rick. Jo nghĩ phải chăng đã đến lúc cô sống cho riêng mình.*

Những sự thay đổi hành vi trong suốt giai đoạn tình yêu lãng mạn có nhiều điểm tương đồng với chứng loạn tâm thần (psychosis), và nhìn từ quan điểm hóa sinh, tình yêu say đắm cũng gần giống như tình trạng lạm dụng thuốc. Bác sĩ John Marsden, người đứng đầu Trung tâm nghiên cứu quốc gia vương quốc Anh về Hành vi Nghiên đã phát hiện rằng tình yêu cũng gây nghiện tương tự như cocaine hay tốc độ. và ông kết luận: tình yêu lãng mạn là chiếc “bẫy treo”, chủ đích giữ hai người yêu nhau đủ lâu bên nhau để gắn bó. Tiến sĩ Nhân chủng học Helen Fisher, tác giả cuốn “Giải phẫu tình yêu” (*The Anatomy of Love*), đã mô tả việc yêu ai đó là “chuỗi phản ứng hóa học đặc biệt diễn ra trong não đồng thời có sự tương đồng với bệnh tâm thần”. Theo tiến sĩ Fisher, những vùng não hoạt động khi bạn dùng cocaine cũng được kích hoạt lúc bạn yêu, và bạn cũng trải qua cảm giác phấn chấn tột độ như thể đang say thuốc. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu còn chỉ ra mối liên hệ giữa tình yêu lãng mạn với chuỗi phản ứng thần kinh có sử dụng hormone dopamine - một hóa chất liên quan mật thiết đến trạng thái sung sướng, khao khát và đê mê.

### Như có dòng điện chạy dọc sống lưng

Những hóa chất do não tiết ra khi bắt đầu một tình yêu mới dẫn đến nhiều cảm giác lẫn phản ứng vật lý mà khoảng 90% những người chớm yêu đều thừa nhận rằng họ cảm thấy chúng, trong đó bao gồm: mất ngủ, ăn uống không ngon, đỏ mặt, phấn chấn, bối rối, sung sướng, nôn nao, thở gấp, chóng mặt, run đầu gối, hồi hộp, đổ mồ hôi tay và nói lắp bắp. Nhiều phản ứng trong số này là do sợ bị người mình yêu từ chối, vì thế tình yêu mới giống như một cú va đập mạnh giữa sự phấn khích và nỗi lo lắng. Những người mới chớm yêu không chỉ cảm thấy các cảm xúc trên mà còn không ngừng tìm kiếm trên gương mặt của người mình yêu những dấu hiệu chứng tỏ tình yêu của mình được đáp trả.

Carole King đã tóm tắt một cách hoàn hảo các phản ứng hóa học mà chúng ta trải qua khi yêu trong một bài hát của bà vào năm 1970 như sau: "Tôi cảm thấy cả Trái đất đang rung chuyển dưới chân mình" (I feel the Earth move under my feet). Trong bài hát này, bà đã mô tả cảm giác nóng, lạnh, mất kiểm soát cảm xúc, cảm thấy con tim mình rung lên và bầu trời như đổ sụp xuống khi người yêu của bà ở gần bên. Thật ra, đây cũng là những phản ứng thông thường khi nghiện thuốc.

Tình yêu có thể được ví như một chuyến tàu lượn siêu tốc tuyệt vời và xảy đến bất ngờ với đa số mọi người, chúng ta hiếm khi dự báo hay điều khiển được nó. Các cảm giác của tình yêu đến từ phần cơ bản nhất của não bộ (mà chúng ta gọi là vỏ não hay chất xám) và vượt lên trên cả suy nghĩ lẫn lý trí để khiến những người đang yêu hành động mù quáng, chuyện này cũng tương tự như khi đối mặt với một con sư tử, bản năng chống-trả-hay-bỏ-chạy sẽ khiến bạn chạy đi - một hành động hoàn toàn trái ngược với kế hoạch thoát thân mà bạn vạch ra lúc bình tĩnh.

Cảm giác hạnh phúc của tình yêu đã truyền cảm hứng cho nhiều nghệ sĩ sáng tác ra những bản nhạc, giai điệu mê hồn hay các bài thơ mạnh mẽ, đầy xúc cảm. Tuy nhiên, yêu say đắm cũng có thể là nguồn cơn của sự ghen tuông và nghi kỵ. Những bằng chứng khoa học gần đây cho thấy tình yêu còn giúp cải thiện sức khỏe. Thậm chí các nghiên cứu sâu hơn đang chứng minh rằng tình yêu có khả năng chữa lành bệnh ung thư cùng những loại

bệnh tật khác. Ngoài ra, tình yêu còn tạo động lực cho chúng ta tiếp tục chung sống với người đem đến cho mình sự khổ đau, như trường hợp bị người yêu hành hạ, ngược đãi.

### Mất ăn, mất ngủ

Những người đang yêu thường được cho là “tương tư”. Họ nói họ không thể ăn, ngủ cho đàng hoàng và lặp đi lặp lại những hành vi ám ảnh như gọi điện thoại cho người yêu 20-30 lần một ngày. Các hành vi này giờ đây đã được chứng minh là do sự kết hợp giữa lượng serotonin thấp với lượng oxytocin cao. Serotonin là chất dẫn truyền thần kinh, mang lại cho chúng ta sự nhạy cảm lẫn ý thức cao độ về những gì đang diễn ra xung quanh và cảm giác hạnh phúc trọn vẹn.

Sự suy sụp hay rối loạn ăn uống cũng có liên quan đến lượng serotonin thấp và các loại thuốc chống trầm cảm chính là nhằm tăng lượng chất này trong cơ thể. Thông thường, lượng oxytocin ở phụ nữ cao hơn nam giới khoảng 30%. Kết hợp điều này với lượng serotonin thấp, chúng ta sẽ hiểu vì sao phái yếu dễ có khuynh hướng “điên lên” vì một ai đó hay thậm chí luôn ám ảnh, nhớ nhung về họ.

**“Tình yêu chỉ là trò chơi khám của tạo hóa nhằm dạy  
trí mèo giáng.”**

**W.Somerset Maugham**

Vào năm 2007, Seuge Brand cùng các đồng nghiệp của ông tại bệnh viện Đại học thuộc chuyên ngành Tâm thần ở Basel, Thụy Sỹ, đã phỏng vấn 113 người ở độ tuổi 17. Trong số đó, 65 người nói rằng họ mới yêu gần đây. Brand nhận thấy những thanh niên đang yêu này ngủ ít hơn, hành động ám ảnh hơn và có “nhiều ý tưởng điên rồ cũng như năng lượng sáng tạo”. Các bạn trẻ đang yêu dễ tham gia vào những hành vi mạo hiểm như lái xe bạt mạng hay nhảy bungee. Brand cũng chỉ ra rằng các bạn trẻ mới bắt đầu yêu đương sâu đậm trông không khác gì những bệnh nhân mắc chứng hưng cảm nhẹ (hypomania). Nói cách khác, đôi khi chúng ta khó

mà phân biệt được đâu là một bạn trẻ đang yêu và đâu là một người điên.

Nếu bạn từng nói rằng mình đang “điếc” khi vì ai đó,  
đó thị là bạn đã điếc đấy!

### Tiết lộ từ những bức hình chụp quét não

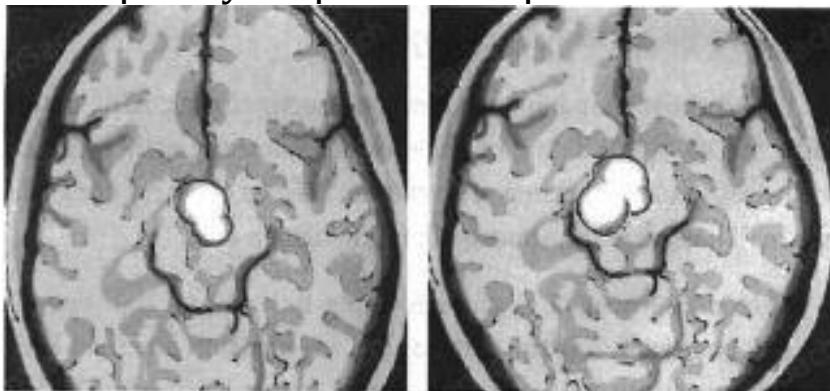
Các kỹ thuật chụp hình não như cộng hưởng từ chức năng (fMRI) và từ não đồ (MEG) đã mở ra nhiều cơ hội mới trong nghiên cứu cơ thể người, vì nhờ đó, chúng ta có thể tìm hiểu cơ chế hoạt động của não mà không làm tổn thương đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu hoạt động của não trong tình yêu và tình dục đã bắt đầu phát triển từ năm 2002, sau khi hai nhà sinh học thần kinh là Andreas Bartels và Semir Zeki thuộc Trường University Collage London tiến hành cuộc nghiên cứu về các nam nữ thanh niên vừa chớm yêu đồng thời tự nhận rằng mình đang “yêu điên cuồng”. Khi xem hình của người yêu, nào của họ hoạt động rất khác so với khi xem hình của bạn thân. Hình chụp quét não cho thấy sự hấp dẫn lảng mạn kích hoạt những vùng não tập trung nhiều thụ thể đối với dopamine. Dopamine, như đã nhắc trong phần trước, là chất dẫn truyền thần kinh có tác động đến niềm vui và động lực, thường được gọi là “hormone hạnh phúc”. Sự gia tăng của dopamine lẫn norepinephrine dẫn đến sự chú ý cao độ, trí nhớ ngắn hạn, hiếu động thái quá, mất ngủ và hành vi hướng đến đối tượng. Khi các đôi trai gái lần đầu quyến rũ nhau, họ có những dấu hiệu cho thấy lượng dopamine tăng cao như: đầy sức sống, ít cảm thấy đói hay buồn ngủ, tập trung sự chú ý và vui thích mãnh liệt với từng chi tiết nhỏ nhất trong mỗi quan hệ. Bartels cùng Zeki đã so sánh các bức hình chụp quét não (bằng kỹ thuật cộng hưởng từ - MRI) của nhiều người trong 3 trạng thái: đang ham muốn tình dục, đang cảm thấy hạnh phúc và đang say cocaine. Kết quả, họ phát hiện chúng hầu như giống nhau.

## Có thể chính bạn cũng đang nghiện yêu; hãy chấp nhận điều đó!

Các bức hình chụp quét não sau đây cho thấy vùng não được kích hoạt khi "yêu điên cuồng" cũng sáng lên khi say Cocaine.

Như vậy, cho dù bạn đang say cocaine hay say tình, hai cảm giác đó cũng giống nhau. Hơn nữa, việc chụp quét não còn phát hiện rằng hoạt động não của các bà mẹ khi họ nhìn con mình cũng tương tự hoạt động nào của những người đang yêu lúc họ nhìn nhau. Từ điều này, Bartels và Zeki kết luận: cả tình yêu nam nữ lẫn tình mẫu tử đều có liên quan đến ý thức duy trì nòi giống của con người, vì người yêu hay đứa bé đều là dấu hiệu hứa hẹn rằng DNA của họ sẽ được truyền lại cho thế hệ sau.



Hình bên trái thể hiện vùng não được kích hoạt của một người đang yêu say đắm. Hình bên phải là ảnh chụp quét não của một người đang dùng cocaine.

## Bản đồ của tình yêu và tình dục trong não

Vào năm 2005, tiến sĩ Lucy Brown, giáo sư ngành Khoa học thần kinh thuộc Đại học Dược Albert Einstein ở New York, đã hợp tác với Helen Fisher thuộc Đại học Rutgers (Mỹ) - một trong những nhà nhân chung sinh vật học nổi tiếng nhất thế giới - trong công trình nghiên cứu sử dụng kỹ thuật cộng hưởng từ - MRI để chụp quét não của 17 nam nữ thanh niên. 17 thanh niên này vừa mới bắt đầu yêu và họ tự cho rằng mình đang yêu say đắm - tức là họ hoặc đang ham muốn tình dục hoặc đang ở trong giai đoạn đầu của tình yêu lâng mạn. Nghiên cứu các bức ảnh này giúp giải thích những nguyên nhân sinh lý của các cảm nhận mà chúng ta cảm thấy khi đang yêu - tại sao tình yêu lại có quyền năng lớn như vậy và tại sao chúng ta lại vô cùng đau buồn, tuyệt vọng khi bị đối tượng từ chối.

Brown cùng Fisher đã tiến hành nghiên cứu vùng não nhân đuôi (caudate nucleus) và chòm não (ventral tegmental) trong bộ não người. Vùng não nhân đuôi có liên quan đến sự thèm muốn, ký ức, cảm xúc, khả năng chú ý; còn chòm não là phần não mà từ đó các tế bào dopamine được bơm tới những khu vực khác của não. Những khu vực này đều sáng lên trong các ảnh MRI trên khi đối tượng nghiên cứu xem ảnh người yêu. Hơn nữa, Brown và Fisher còn so sánh dữ liệu MRI trên với những nghiên cứu khác về phản ứng “hưng phấn” của đàn ông trước ảnh phụ nữ hay các dữ liệu đã phân tích về những cặp đôi ở người và vật đã sống chung trong thời gian dài. Kết quả, hai nhà khoa học phát hiện rằng khi chúng ta yêu, chòm não sẽ đổ đầy dopamine vào nhân đuôi. Nhân đuôi sau đó gửi tín hiệu nhằm lấy thêm dopamine, và càng nhiều dopamine, chúng ta càng cảm thấy hạnh phúc. Ngoài ra, Brown và Fisher cũng khẳng định rằng “tình yêu điên dại” gây ra cảm giác tương tự như nghiên cứu chất kích thích. Nguyên nhân là do hoạt động của hormone.



Brown và Fisher cũng khám phá ra nhân đuôi là vùng não liên quan đến tình yêu lãng mạn, còn sự gắn bó lâu dài tập trung ở vùng phía trước lỗ nèn não trong mặt bụng của nhân vỏ hến (ventral putamen) và cầu nhạt (pallium). Những cảm giác liên quan đến sự khao khát, ham muốn tình dục nằm ở các vùng khác nhau, nhưng đa phần thuộc về bán cầu não trái. Điều quan trọng là nghiên cứu này đã xóa bỏ những bí ẩn của tình yêu diễn ra trong não và cho phép chúng ta có cái nhìn khách quan hơn về tình yêu.

**Tình yêu là sự pha trộn của các hóa chất hạnh phúc, và người nào nghiên cứu hợp chất này được xem là “con nghiên cứu tình dục”.**

### Tại sao nam, nữ lại cảm nhận khác nhau về tình yêu?

Fisher và Brown, trong những nghiên cứu chung và riêng, đã phân tích các bức ảnh chụp quét não của 3.000 sinh viên đang yêu. (Các bức ảnh này được chụp trong lúc họ đang xem hình của người yêu.) Từ đó, hai ông phát hiện vùng nhân đuôi và vách ngăn hoạt động mạnh hơn ở những đối tượng nghiên cứu là nữ. Như đã đề cập, nhân đuôi là vùng não liên kết với ký ức, cảm xúc, sự chú ý; còn vách ngăn - hay được gọi là “trung tâm khoái lạc”/vỏ xương đính sau - là khu vực liên quan đến việc tạo ra các hình ảnh trong não đồng thời gợi nhớ ký ức. Ngược lại, não của những nam sinh viên trong cuộc nghiên cứu này lại hoạt động mạnh hơn ở khu vực vỏ thị giác và xử lý hình ảnh thị giác, trong đó bao gồm cả phần não chịu trách nhiệm kích thích ham muốn tình dục. Bartels và Zeki cũng đã đưa ra những kết luận tương tự như vậy trong cuộc nghiên cứu của họ.

Các hình chụp quét não tiếp theo sau đây minh họa cho nghiên cứu của tiến sĩ Brown và chỉ ra vị trí của tình yêu trong não. Ngoài ra, chúng còn giải thích tại sao nam, nữ lại suy nghĩ rất khác nhau về tình yêu. Nhưng hình ảnh này chụp não của đàn ông và phụ nữ khi họ đang nhìn vào hình của người mà họ yêu say đắm.



Hình ảnh của tinh yêu. Nữ, nam đang nhìn vào hình của người yêu. Phần màu trắng là vùng não được kích hoạt

Như bạn có thể thấy, não của đàn ông có ít vùng sáng hơn so với phụ nữ, nhưng nếu quan sát hình màu, ta sẽ thấy chúng hoạt động mãnh liệt hơn trong khi các vùng não của phái yếu tuy rộng hơn nhưng hoạt động lại không mạnh bằng. Phái yếu không chỉ có nhiều vùng não được kích hoạt hơn mà vị trí của chúng cũng hoàn toàn khác biệt so với nam giới. Đây là bằng chứng cho thấy tại sao nam, nữ lại có cái nhìn rất khác nhau về tình yêu.

Trong một nghiên cứu khác, Brown và Fisher đã cho các đối tượng nghiên cứu xem những bức ảnh khiêu dâm rồi tiến hành chụp quét não của họ. Tuy nhiên, trong lần này, hai nhà khoa học không thấy các vùng não trên sáng lên. Và như đã đề cập từ lúc đầu, các nhà khoa học phát hiện chỉ có vùng não dưới đồi (nơi điều khiển nhu cầu đói, khát) và hạch hạnh nhân (nơi kiểm soát ham muốn tình dục) là sáng lên. Điều cốt lõi là não trong tình yêu và não trong tình dục không giống nhau bởi chúng sử dụng những hệ thống khác nhau.

Tóm lại, khoa học cho thấy trong giai đoạn chớm yêu, có hai tiến trình hoàn toàn khác nhau được sử dụng để đánh giá phái, đàn ông dùng đôi mắt của họ như một công cụ chủ yếu để đo lường khả năng tình dục của phái nữ, trong khi phụ nữ lại dựa vào trí nhớ để xem xét khả năng trở thành người bạn tình lâu dài của

anh ta. Ham muốn tình dục lẫn tình yêu có những vị trí khác nhau trong não và chúng *không phải* là một.

### Bộ não đàn ông đánh giá như thế nào về sự hấp dẫn ở phụ nữ?

Khi Bartels và Zeki cho đàn ông xem các bức ảnh chụp những người phụ nữ hấp dẫn, họ nhận thấy não của các đấng mày râu này hoạt động mạnh lên ở hai vùng: một có liên quan đến kích thích thị giác và một liên quan đến ham muốn (chà, ai mà đoán ra điều này nhỉ?). Phần lớn đàn ông đều thích hình dáng bên ngoài đồng thời thường xuyên ngắm phụ nữ, mơ tưởng về họ, thích đọc sách báo khiêu dâm, bởi thế điều vừa nêu không có gì đáng ngạc nhiên với đa số chúng ta. Ngoài ra, Bartels và Zeki còn phát hiện rằng khi những vùng não nêu trên của đàn ông sáng lên thì các vùng não điều khiển việc đánh giá đạo đức cũng mờ bớt!?

**Một cậu bé ba tuổi nghịch với tình bạn của mình khi đang tắm.**

**“Mẹơi”, cậu bé hỏi, “Đây có phải là bộ não của con không?”**

**“Chưa đâu con à”, mẹ cậu trả lời.**

Mạng lưới thị giác ở nào của nam giới đã tiến hóa trong hàng triệu năm qua bởi họ cần nhìn ra người phụ nữ nào có khả năng sinh ra những đứa con khỏe mạnh để duy trì nòi giống. Nếu gặp được một cô gái trẻ, khỏe, đàn ông sẽ trở nên ham muốn và từ đó bắt đầu quá trình kết đôi. Đây chính là lý do khiến họ yêu nhanh hơn phụ nữ - bởi họ có nhiều động cơ trực quan hơn, và những thông tin thị giác ngay lập tức gửi tín hiệu đến não để kích hoạt quá trình tiết hormone ồ ạt. Điều này cũng giúp giải thích tại sao các đấng mày râu hay yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên.

Thực chất, phái mạnh sử dụng đôi mắt của họ chủ yếu để đánh giá tiềm năng của người phụ nữ. Khi bị kích thích, cơ thể họ tràn đầy các hormone đồng thời trở nên ham muốn. Các hormone này có khả năng làm lu mờ lý trí và vì vậy dễ khiến họ đưa ra những

quyết định không tốt nhất đối với mình. Điều vừa nêu sẽ trở thành vấn đề khi sự ham muốn che khuất cả đầu óc của anh ta. Tuy nhiên, nếu phụ nữ nào đã có kinh nghiệm về đàn ông, thì họ chẳng bao giờ ngạc nhiên về điều này. Các bức ảnh chụp quét não trong nghiên cứu của David Buss đã chỉ ra rằng những hành vi trên là hiện tượng phổ quát và có ở hầu hết mọi nền văn hóa.

**“Chia cho đàn ông một “cái ấy” và một bộ não nhưng chỉ cho đủ máu để bom mìn tẩm một cái”.**

**Robin Williams**

## Bộ não của phụ nữ đánh giá như thế nào về sự hấp dẫn ở nam giới?

Nghiên cứu các ảnh chụp quét não của phụ nữ mang lại nhiều kết quả khác hẳn so với đàn ông. Ở phụ nữ, khi đánh giá sự hấp dẫn của đàn ông, một số vùng não liên quan đến việc gợi nhớ ký ức được kích hoạt. Trong quá trình tiến hóa, đây là chiến lược thích hợp nhằm ghi nhớ chi tiết mọi hành vi của phái nam.

Hàng trăm nghìn năm qua, phái yếu đã nhận lãnh trách nhiệm nuôi dưỡng con cái cho đến khi chúng tự lập. Làm mẹ là một công việc vô cùng phức tạp và nó còn khó khăn hơn nhiều đối với phụ nữ so với bất kỳ loài động vật có vú nào. Người mẹ cần sự hỗ trợ, bảo vệ trong suốt quá trình nuôi dưỡng, chăm sóc con cái. Ở thời kỳ tiền sử, nếu người bạn đời của phụ nữ chết đi, họ sẽ phải dồn hết sức lực để tìm người thay thế. Không giống như cánh đàn ông tiếp cận phụ nữ chỉ thông qua sự đánh giá ngoại hình, phụ nữ không thể chỉ nhìn một người đàn ông và biết liệu anh ta có thật thà, đáng tin cậy, đủ sức giết một con ngựa vẫn bằng hòn đá cách đó 50 mét hoặc chịu chia sẻ thức ăn cho cô hay không. Phụ nữ ngày nay cũng áp dụng quá trình đánh giá tương tự như vậy để có thể nhớ những điều đại loại như: hôm qua, người đàn ông mà cô quan tâm đã nói gì, anh ta đã nói gì cách đây ba tuần hoặc ba tháng, anh ta đối xử như thế nào với trẻ con, liệu anh ta có tốt bụng và rộng lượng, anh ta cư xử ra sao với mẹ mình, quá trình

làm việc lẩn tài sản của anh ta; và từ toàn bộ những điều đó, phụ nữ sẽ cân nhắc xem liệu anh ta có khả năng trở thành người bạn đời tương lai của mình hay không. Khi quan sát ngoại hình của một người đàn ông, phụ nữ sẽ nhớ lại tất cả những người đàn ông khác mà cô quen biết rồi liên tưởng đến tính cách riêng của họ. Sau đó, bộ não của cô bắt đầu giải mã các nét tính cách của người đàn ông đang ngồi trước mặt cô dựa theo những gì cô thấy được trên gương mặt của anh ta. Quá trình vừa nêu cũng giống như cô đang chơi trò xếp hình trong đầu mình về tính cách của người đàn ông mà cô quan tâm bằng cách ghép các mảnh tính cách của những người đàn ông khác. Điều này không có nghĩa là cô đúng. Nó chỉ đơn giản là cô đang xây dựng trong đầu mình tính cách của người đàn ông mà cô quan tâm dựa trên cơ sở những người đàn ông cô quen biết. Trong khi não của phái yếu đang nhớ lại dữ liệu về nhiều người đàn ông để đánh giá khả năng làm bạn đời của một người đàn ông, thì đàn ông lại lộ liễu ngầm nhìn thật lâu, thật kỹ cô nàng. Bây giờ chắc bạn đã hiểu vì sao phụ nữ không bao giờ quên còn đàn ông thì luôn bị bắt gặp nhìn chằm chằm vào phụ nữ rồi chứ.

**Khoảng 97% các cặp có ý định kết hôn sống với nhau, nhưng chỉ 18% trong số đó là sống với nhau trên 10 năm.**

### Tại sao ham muốn tình dục không có tính lâu dài?

Trong nghiên cứu của mình, nhà tâm thần học Donatella Marazziti ở Đại học Pisa, Ý đã xem xét những thay đổi của hormone có liên quan đến chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (obsessive-compulsive disorder - viết tắt là OCD), đặc biệt, bà tập trung chú ý đến serotonin - một hóa chất có tác dụng an thần. Quá ít serotonin dẫn đến tính nóng nảy, tình trạng ám ảnh, tinh thần trầm uất, lo lắng. Các loại thuốc họ Prozac có thể giúp cải thiện tình trạng này bằng cách thúc đẩy quá trình tiết serotonin trong não. Do bị cuốn hút bởi cách mà những người mắc chứng OCD lẩn nhũng người đang yêu đều có thể dành hàng giờ cho một vật hay

người nào đó, và cả cách mà họ tuy biết sự ám ảnh của mình là vô lý nhưng vẫn không tài nào kiểm soát nổi, Marazziti đã đo lượng serotonin của 20 bệnh nhân OCD và 20 người đang “yêu điên cuồng”. Sau đó, bà so sánh kết quả này với kết quả đo được từ 20 người không bị OCD và 20 người không yêu. Trong khi những người bình thường có lượng serotonin bình thường thì hàm lượng này thấp hơn 40% ở những người bị OCD hay đang yêu. Để ước lượng được con số trên, các nhà khoa học đã đo mức độ hoạt động của loại protom chuyên chở serotonin có trong tiểu cầu của họ. Thí nghiệm này có thể giải thích vì sao trong giai đoạn đầu của tình yêu lãng mạn, các cặp yêu nhau thường bị ám ảnh bởi hình ảnh của người mình yêu.

Sau đó một đến hai năm, Marazziti đã tiến hành kiểm tra lại nhóm đối tượng này và phát hiện rằng hormone ham muốn của họ đã hoàn toàn biến mất, còn lượng serotonin thì trở về mức bình thường, cho dù họ vẫn đang ở bên nhau. Những người yêu nhau thường hay thề nguyễn với người kia rằng họ luôn yêu như thưở ban đầu, nhưng hormone của họ lại “kể một câu chuyện” hoàn toàn khác. Tạo hóa thật khôn khéo: nó đã thay đổi lượng hormone của chúng ta từ từ trong một thời gian đủ dài để hướng chúng ta nhắm đến mục đích tiến hóa - sinh con.

Cũng sử dụng cùng một phương pháp để chọn tình nguyện viên, vào năm 2005, Enzo Emanuel cùng các đồng sự của ông ở Đại học Pavia, Ý, đã điều tra xem liệu chất dẫn truyền neurotrophin có liên quan đến tình yêu lãng mạn không. Sau đó, họ báo cáo rằng có sự tập trung quá mức bình thường các yếu tố tăng trưởng thần kinh trong máu của những tình nguyện viên đang yêu đắm đuối, và sự tập trung này tăng song song cùng cảm giác lãng mạn. Giống như Marazziti, nhóm nghiên cứu của Emanuel cũng phát hiện rằng sau một đến hai năm, tất cả các hóa chất tình yêu đều trở nên cạn kiệt cho dù hai người vẫn ở bên nhau. Như vậy, cả cảm xúc mãnh liệt lúc chớm yêu lẫn sự tập trung của những yếu tố tăng trưởng thần kinh đều không phải là nhân tố quyết định cho sự tồn tại lâu dài của một mối quan hệ.

Thú vị thay, vào năm 2008, một nhóm nghiên cứu của Đại học Stong Brook ở New York, do tiến sĩ Anhur Aron đứng đầu, đã tiến

hành quét não của những người yêu nhau được 20 năm rồi đem so sánh kết quả đó với các đôi tình nhân vừa chớm yêu. Họ phát hiện khoảng 10% số cặp yêu nhau 20 năm vẫn có những vùng não được kích hoạt và các phản ứng hóa học tương tự như những đôi tình nhân mới. Vậy là một số chúng ta vẫn còn có hy vọng.

**Đến với 90% trường hợp, ngoài sự tăng lên đột ngột của hormone, còn nhiều yếu tố khác đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì một mối quan hệ lâu dài.**

Trong khi đó, tại bệnh viện Whitchurch ở Cardiff, xứ Wales, nhà hóa sinh Abdulla Badawy đã chứng minh rằng bia rượu làm giảm nồng độ serotonin trong não. Hàm lượng serotonin thấp dẫn đến mất khả năng kiểm chế và tạo ra ảo giác khiến một người có vẻ ngoài bình thường ngồi trong góc quán rượu cũng trở nên hấp dẫn đến mức khó tin.

Toàn bộ nghiên cứu trên đã đưa ra một thông điệp rất rõ ràng dành cho những người đang tìm kiếm một tình yêu bền vững: hãy chờ đợi hai năm trước khi quyết định gắn bó lâu dài về mặt tình cảm hay tài chính với ai đó - và nhớ cẩn thận khi bạn đến nhấp nháy ở quầy bar.

Nhưng, nếu tất cả các chất dẫn truyền cảm giác lâng mạn đều biến mất trong vòng hai năm thì chất keo nào đã giữ hai người yêu nhau tiếp tục sống chung với nhau trong suốt một thời gian dài? Không phải tất cả các chất đều biến mất - và chúng ta sẽ bàn đến vấn đề này trong những chương tiếp theo.

### Chuyện gì xảy ra khi bạn bị “đá”?

Một lý do khiến những người mới yêu cảm thấy tim như ngừng đập là khả năng và nỗi sợ không được đối phương đáp lại trọn vẹn, đồng thời giấc mơ có thể kết thúc bất kỳ lúc nào.

Trong một thí nghiệm khác, tiến sĩ Fisher, Brown và Aron đã thực hiện quét não 40 nam nữ thanh niên vừa mới bị người yêu chia tay. Cũng giống như nghiên cứu của Brown và Fisher vào năm 2007 về các cặp mới yêu, lần này, các nhà nghiên cứu đã so sánh

hai nhóm hình ảnh: một nhóm được chụp lúc đối tượng đang nhìn hình người bạn, còn nhóm kia là lúc họ nhìn hình người yêu cũ. Kết quả cho thấy khi bạn nhìn hình người mới chia tay mình, những vùng não liên quan đến nỗi đau thể xác, hành vi ám ảnh cường chế, sự liều lĩnh và khả năng kiểm soát nỗi giận dữ đều được kích hoạt. Ba nhà khoa học còn phát hiện rằng khi bị bỏ rơi, các vùng não này thậm chí còn sáng hơn khiến bạn càng cảm thấy người đã từ chối mình hấp dẫn hơn. Tương tự như phản ứng chống-trả-hay-bỏ-chạy, não của bạn sẵn sàng cố gắng thêm ít nhất một lần nữa để thu hút lại sự chú ý của đối phương nhằm tránh bị đau đớn. Đây là cơ chế xử lý tình huống của não. Tuy nhiên, khi cuối cùng bạn chấp nhận sự thật rằng mình đã bị từ chối và ruồng bỏ thì những vùng não liên quan đến sự tuyệt vọng sẽ được kích hoạt.

**Khi bạn bị “đá”, não của bạn lại càng muốn bạn theo đuổi người tình cũ kiêu trơ hơn.**

Khi các đối tượng nghiên cứu trên nhìn vào hình của người yêu cũ, hệ thống dopamine - một hệ thống liên quan đến cơn nghiện và sự sung sướng - trong não của họ cũng được kích hoạt. Điều này không xảy ra khi họ xem hình của bạn bè. Ảnh chụp quét não những người thất tình trên đã giải thích lý do vì sao một mối tình tan vỡ lại có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe. Khi một người bị từ chối, các hormone hạnh phúc như dopamine sẽ biến mất, và thay vào đó là những hóa chất gây ra sự trầm cảm, từ đó làm hệ miễn dịch suy giảm, khiến bệnh tật nhiều hơn. Kinh nghiệm cho thấy, cứ một năm trong mối quan hệ cũ, bạn sẽ phải mất khoảng một tháng để giải tỏa tâm lý và các hormone trở lại trạng thái ổn định, bình thường. Giả sử, mối quan hệ cũ của bạn kéo dài hai năm, thì bạn sẽ phải mất khoảng hai tháng mới quên được nỗi đau đồng thời tươi tỉnh trở lại. Điều này giải thích tại sao những cụ ông, cụ bà lớn tuổi khi mất đi người bạn đời đã sống cùng mình 50 năm có thể sẽ không bao giờ vượt qua nỗi đau trái tim tan vỡ.

## Tóm tắt

Về cơ bản, ham muốn tình dục là kết quả của sự kết hợp nhiều loại hóa chất do não giải phóng vào máu. Các hóa chất này kích thích việc sản xuất hormone, chủ yếu là testosterone và oestrogen. Hoàn cảnh xung quanh cũng góp phần kích hoạt nào giải phóng hóa chất. Ví dụ: một bài hát, một mùi hương đặc biệt hay một người có vẻ ngoài nào đó. Khi càng lớn tuổi, lượng hormone, đặc biệt là testosterone trong cơ thể chúng ta càng giảm. Tiêm testosterone ngày nay đã trở nên phổ biến ở cả nam nữ tuổi trung niên khi ham muốn tình dục của họ đang dần suy giảm. Chúng ta sẽ bàn đến vấn đề này nhiều hơn ở phần sau, nhưng điều quan trọng là bạn phải biết rằng những tưởng tượng lâng mạn, cảm giác yêu thương tâm trạng buồn vui thường mà bạn có thể trải nghiệm lúc chớm yêu đều là kết quả của các hóa chất trong cơ thể, vì vậy, đó không phải là cuộc gặp gỡ bí ẩn giữa hai tâm hồn như nhiều người vẫn nghĩ.

Ít nhất thì khoa học đã tiết lộ nhiều điều về tình yêu, nỗi ham muốn, tình dục và sự gắn bó lâu dài mà hàng nghìn năm nay bị che giấu trong vẻ ngoài bí ẩn cùng những điều tưởng tượng. Ngành khoa học này cũng giống như hệ thống định vị toàn cầu GPS (Global Positioning System) dành cho tình yêu trong bộ não. Vài người đã trở nên lo lắng về điều này và cho rằng những nghiên cứu kiểu như vậy sẽ làm mất đi sự kỳ diệu, phấn khích, lâng mạn của tình yêu. Nhưng sự thật hoàn toàn trái ngược. Khi hiểu được điều gì đang thôi thúc mình lựa chọn như vậy và tình yêu có nền tảng khoa học lẫn sinh học chứ không phải là một thế lực siêu nhiên, bạn sẽ có thể kiểm soát tốt hơn sự lựa chọn của mình đồng thời cải thiện những điểm mình còn yếu kém trong trò chơi tình ái, bất chấp sự thật rằng não của bạn đã được lập trình theo cách khác. Thay vì viện cớ “hormone của tôi khiến tôi hành động như thế”, bây giờ, bạn có thể nắm quyền chủ động và quyết định hướng đi của mình. Cùng với các yếu tố sinh học trong cơ thể, những yếu tố khác cũng gây ảnh hưởng nhưng bạn sẽ có khả năng kiểm soát được tất cả chúng sau khi đọc xong sách này.

**Không nhận thức được rằng tình yêu là một chuỗi phản ứng hóa học có thể khiến bạn trao nhầm tình yêu của mình cho những tay Sợ Khanh.**

Khi hãng BMW lần đầu tiên cho ra đời chiếc xe ô tô có hệ thống định vị toàn cầu GPS, một số người đã phản đối rằng nó làm mất đi niềm vui của việc lái xe và khám phá những vùng đất mới. Thật ra, những gì mà GPS làm là để người lái không phải nán chí lẩn bức bối khi tốn thời giờ vô ích trong các ngõ cụt hay đi nhầm đường. Đôi khi đi lạc cũng rất thú vị, nhưng với công nghệ mới, bạn luôn có sẵn phương án dự phòng bên mình, và đó là nội dung của những chương tiếp theo.

- Thực chất, niềm ao ước và nhu cầu tình dục của chúng ta đã không hề thay đổi trong hàng trăm nghìn năm qua.
- Tình yêu, sự khao khát, lăng mạn lẫn nỗi ham muốn tình dục đều là các phản ứng hóa học được kích hoạt trong não.
- Khoa học đã chứng minh rằng nam, nữ có cài nhìn không giống nhau về quan hệ yêu đương và tình yêu được phân bố ở những vùng hoàn toàn khác nhau trong bộ não của hai phái.
- Khi hiểu rằng sự ham muốn lẫn các cảm giác của mình là do những phản ứng hóa học trong não điều khiển, bạn có thể học cách xử lý chúng, thay vì ngược lại.



## CHƯƠNG 2

### CUỘC NÓI CHUYỆN THẮNG THẮN

#### VỀ TÌNH YÊU VÀ TÌNH DỤC



Có những điều không hề thay đổi trong một triệu năm qua.

Trước tiên chúng ta hãy đề cập đến câu hỏi này: Tại sao con người lại quan hệ tình dục? Có lẽ bạn nghĩ câu trả lời đã quá hiển nhiên hoặc câu hỏi trên thật ngu ngốc. Bạn hãy nghĩ đi - tình dục, sự lãng mạn, tình yêu đều là những quá trình đeo đuổi tốn nhiều thời gian và tiền bạc. Ăn tối, đi nghỉ mát, nhắn tin gọi điện thoại triền miên, các quà tặng xa xỉ, cưới xin, ly thân rồi ly hôn đều rất mất thời gian và tốn kém. Tất cả là vì cái gì? Rốt cuộc cũng chỉ để tiếp tục dòng gen di truyền của bạn. Tất cả chỉ là để duy trì DNA của chúng ta. Đối với con người, tình dục - vốn đã được lập trình sẵn - còn phục vụ cho nhiều mục đích khác. Nhờ nó mà người ta cung cấp quyền lực, địa vị hay chơi đùa, gắn bó với người khác - điều này cũng xảy ra ở một số loài linh trưởng như khỉ Bonobo chẳng hạn. Nhưng không phải tất cả mọi loài đều cần quan hệ tình dục để sinh sản. Một số loài thực vật, vi khuẩn, động vật không xương sống (như giun) không quan hệ tình dục - chúng chỉ đơn giản là tự nhân đôi chính mình. Đây gọi là sinh sản vô tính, vẫn để là sinh sản vô tính tạo ra thế hệ con hoàn toàn giống với bố/mẹ nên chúng cũng không khỏe hơn hay có khả năng thích nghi tốt hơn bố/mẹ chúng, vì vậy, chúng ít có khả năng sống sót hơn khi môi trường thay đổi. Một con cái được sinh sản vô tính chỉ có thể sống trong điều kiện môi trường mà mẹ nó thích nghi được<sup>[1]</sup>, nhưng môi trường thì luôn thay đổi. Bằng cách kết hợp gen của hai cá thể khác nhau, chúng ta có khả năng sinh ra một thế hệ con khỏe mạnh hơn và thích nghi tốt hơn cả bố lẫn mẹ.

**Tình dục có tính di truyền. Nếu bố mẹ bạn không làm chuyện đó, bạn cũng sẽ không.**

Hiện tượng này đã được Manhew Goddard ở Đại học Auckland, New Zealand, chứng minh vào năm 2007. Trong nghiên cứu của mình, ông đã so sánh hai loại lúa mì - một sinh sản hữu tính và một sinh sản vô tính. Trong điều kiện môi trường ổn định, cả hai dòng lúa này đều cho sản lượng tương đương, nhưng khi các nhà khoa học tăng nhiệt độ phòng thí nghiệm lên nhằm tạo môi trường khắc nghiệt hơn, thì dòng lúa sinh sản hữu tính thi đấu tốt hơn nhiều. Sau 300 thế hệ, tỉ lệ sinh trưởng của dòng lúa này tăng đến 94%, còn ở dòng lúa sinh sản vô tính chỉ có 80%.

**Tình dục mang đến sự thích thú lẫn niềm vui, nhưng đồng thời cũng花去很多时间 và sức lực. Mục đích cuối cùng là để tạo ra những thế hệ con khỏe mạnh, dễ thích nghi hơn - đây mới là nguyên nhân chính của quan hệ tình dục.**

### Định kiến xã hội đã thay đổi ra sao theo thời gian?

Trước những năm 1940, tuổi 42 vẫn được coi là trung niên. Những người tuổi 50 không còn gì để mong chờ ngoài việc về hưu, và 60 nghĩa là đã già. Nhưng rồi những người như Rod Stewart, Mick Jagger, Sean Connery, David Bowie, Cher, Hugh Hefner, Madonna, Joan Collins, Paul McCartney đã thách thức quan niệm này, và họ không phải là hiện tượng cá biệt.

Thế kỷ 21 sẽ là thời gian tốt đẹp cho những người trên 40 tuổi. Đây là lớp người được sinh ra hoặc sống vào những năm 1960, 1970 - giai đoạn tác động mạnh mẽ đến lối sống và văn hóa hiện đại. Những người thuộc thế hệ này đang tận hưởng sức khỏe, tuổi thọ, đồng thời biết cách quay ngược bánh xe thời gian của quá trình lão hóa. Mãi đến nữa sau thế kỷ 20, một phụ nữ ngoài 40 tuổi vẫn được xã hội nhìn nhận như một người đã ổn định, yên bề gia thất, dành nhiều thời gian cho gia đình, thành thạo máy cắt bánh mì hơn máy massage. Cuộc đời họ thật buồn chán, tẻ nhạt, thiếu vắng sự lãng mạn, tình dục và niềm phấn khích - hết như thời Victoria. Hiện nay, mẫu phụ nữ trên 40 tuổi có dáng dấp lẫm

thái độ đều giống với phụ nữ tuổi 30 hơn. Đấy là thế hệ con người đầu tiên không chấp nhận quá trình lão hóa.

Sau đây là những con số thống kê về sự thay đổi trong vài khía cạnh xã hội ngày nay. Các con số này được thu thập vào năm 2008, do các Cục Thống kê và Dữ liệu, Trung tâm Sức khỏe Quốc gia của gần 30 nước phương Tây cung cấp; trong đó có Anh, Úc, New Zealand, Mỹ, Canada, Đức, Pháp, Hà Lan, Tây Ban Nha:

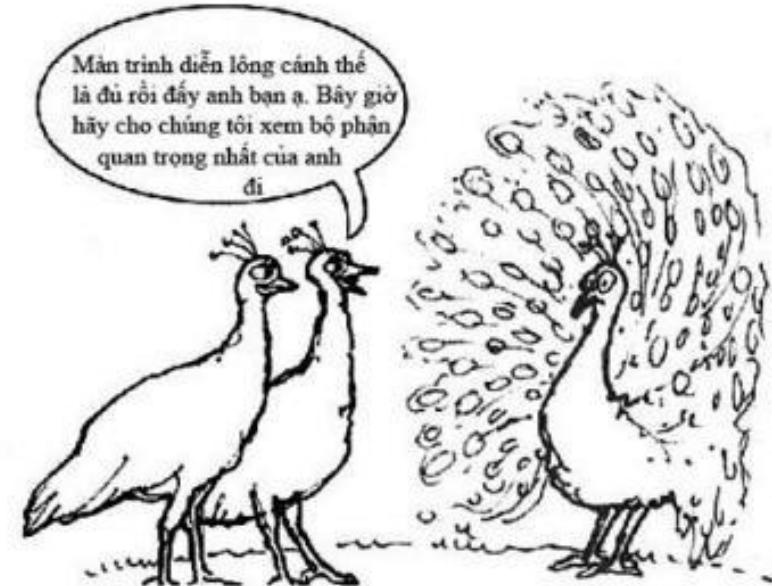
1. Độ tuổi trung bình hiện nay của chú rể là 34, còn cô dâu là 32. (Thêm 3 tuổi nữa cho cả hai đối tượng này để có độ tuổi trung bình khi họ kết hôn lần thứ hai.)
2. Vào năm 2008, độ tuổi trung bình của những phụ nữ làm mẹ lần đầu tiên là 30 và 1/6 các cặp vợ chồng dùng biện pháp thụ tinh trong ống nghiệm để thụ thai vì kém khả năng sinh sản.
3. Từ năm 1988 đến năm 2007, độ tuổi ly hôn trung bình của đàn ông đã tăng từ 37,6% lên 44,2%; còn ở phụ nữ là từ 34,8% lên 41,3%.
4. Khi kết hôn, chỉ có 36% các cặp chọn làm lễ ở nhà thờ.
5. Khoảng 80% các cặp ngủ riêng vì một người không chịu nổi tiếng ngay của người kia.

Những chuyện như trên chưa từng xảy ra ở các thế hệ cha ông và chúng cho thấy có sự thay đổi lớn trong thái độ của chúng ta đối với các mối quan hệ.

### Hiện nay, con người được nghiên cứu như thế nào?

Con người đang ngày càng được nghiên cứu theo tiêu chuẩn tiến hóa của các nhà nghiên cứu hành vi động vật. Những mảng nghiên cứu này bao gồm tâm lý học tiến hóa, sinh vật học tiến hóa, sinh thái học hành vi con người và sinh vật xã hội học loài người. Nói chung, chúng ta gọi tất cả những lĩnh vực trên là “tâm lý học tiến hóa loài người” (human evolutionary psychology - viết tắt là HEP) bởi chúng có chung mục tiêu là tìm hiểu hành vi con người xét về phương diện tiến hóa. Nhiều nhà nghiên cứu HEP đã bắt đầu sự nghiệp khoa học của mình bằng việc nghiên cứu hành vi động vật, và vì vậy nghiên cứu HEP cũng gần giống như nghiên cứu hành vi của các loài động vật khác, bởi nó dựa trên nguyên tắc hành vi con người cũng tiến hóa theo cùng cách với hành vi động

vật. Nhưng có một điểm khác: trong nghiên cứu HEP, đối tượng có thể nói. Điều này vừa thuận lợi vừa khó khăn cho các nhà nghiên cứu. Hiểu được HEP nghĩa là chúng ta có thể dự đoán chính xác hơn cách phản ứng của con người.



Ví dụ, những con công trống đã tiến hóa với bộ lông rực rỡ vì các nàng công mái lúc nào cũng thích những chàng công có lông đuôi lộng lẫy, sắc sỡ và lòe loẹt. Công mái sẽ phớt lờ các chàng công có bộ lông xấu xí bởi vì chỉ có những con công trống yếu ớt mới không có khả năng tạo ra bộ lông đuôi đẹp mắt. Tác động tiến hóa đã loại ra những con công trống trông xấu xí bởi vì bọn công mái không chịu kết đôi với chúng.

Tương tự loài công, chiến lược tìm kiếm bạn đời của con người cũng diễn ra ở cấp độ vô thức. Giống như các loài động vật khác, con người luôn có chiến lược trong quá trình kết đôi và họ chưa bao giờ bắt cặp bừa bãi - bắt kể chúng ta thích nghĩ gì đi nữa. Lấy ví dụ đơn giản, phái yếu luôn tìm kiếm một người đàn ông có khả năng cung cấp lương thực, chỗ ở cùng sự bảo vệ. Bởi thế, những đấng nam nhi thiếu các điều kiện trên ít có cơ may truyền lại bộ gen của mình cho thế hệ sau.

### Tại sao yêu và được yêu lại quan trọng đến vậy?

Kể từ khi ngành Y được chính thức xác lập vào thế kỷ 18, các bác sĩ cảm thấy rất khó chấp nhận bất kỳ quan điểm nào về tuổi

thợ con người mà chỉ có lý thuyết suông. Ngày nay, những cuộc nghiên cứu tiết lộ rằng yêu và được yêu sẽ giúp chúng ta sống lâu hơn, đồng thời không có yếu tố nào khác - như di truyền, chế độ ăn uống, lối sống hay thuốc men - có tác dụng rõ ràng như tình yêu. Tiến sĩ Dean Ornish, tác giả cuốn sách mang tính đột phá Stress, Diet and your Heart, là nhà tiên phong trong việc nghiên cứu tuổi thọ con người, đồng thời là nhà khoa học đầu tiên trong lĩnh vực y học chứng minh rằng căn nguyên lẩn cách chữa trị các căn bệnh như bệnh tim đều nằm ở lối sống và những mối quan hệ yêu thương xác thực mà chúng ta có được trong cuộc đời. Vào đầu những năm 1950, ông đã báo cáo kết quả của công trình nghiên cứu mang tên Mastery of Stress ở Đại học Harvard. Trong công trình này, các nhà nghiên cứu đã gửi bản câu hỏi cho 156 người đàn ông khỏe mạnh để đánh giá cách họ cảm nhận về bố mẹ mình, sau đó xếp hạng mối quan hệ của họ với bố mẹ từ "gần gũi, ấm áp" đến "căng thẳng, lạnh nhạt". 35 năm sau, các nhà nghiên cứu phát hiện 91% những người tự cho rằng mình không gần gũi mẹ bị mắc các căn bệnh nghiêm trọng ở tuổi trung niên; và con số này chỉ có 45% đối với những người tự nhận mình gần gũi mẹ. Khi đánh giá mức độ gần gũi bố, 82% những người ít thân thiết, gần gũi bố bị bệnh nghiêm trọng; còn trong nhóm người gần gũi bố, con số này là 50%. Đáng kinh ngạc là 100% những người tự nhận mình không có mối quan hệ gần gũi với cả bố lẫn mẹ đều bị chẩn đoán là mắc các căn bệnh nghiêm trọng khi họ bước vào tuổi trung niên.

**Những người cảm thấy mình được yêu sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn.**

Các nhà nghiên cứu thuộc khoa Y ở Đại học Case Western Reserve, Cleveland, Ohio đã gửi bản câu hỏi đến 8.500 đối tượng là đàn ông không có tiền sử loét tá tràng rồi theo dõi họ trong 5 năm. Kết quả là sau 5 năm, người ta thấy có 254 đối tượng bị loét tá tràng, nhưng đáng ngạc nhiên là ở những đối tượng đã trả lời "Vợ tôi không yêu tôi" thì số ổ loét nhiều gấp ba lần so với các đối

tượng nói rằng mình được vợ yêu thương. Trong một thí nghiệm khác cũng kéo dài 5 năm, nhóm nghiên cứu trên đã theo dõi 10.000 người đàn ông đã lập gia đình và không có tiền sử đau thắt ngực. Kết quả, những người đàn ông trả lời “Có” cho câu hỏi “Vợ bạn có yêu bạn không” ít bị đau thắt ngực hơn, bất chấp các nguy cơ khác có khả năng gây ra căn bệnh này trong cuộc sống của họ. Những nhà khoa học cũng phát hiện rằng, nguy cơ mắc bệnh của người đàn ông càng cao, thì tình yêu của người vợ càng giúp anh ta giữ được sức khỏe. Các cuộc nghiên cứu hiện đang tiến hành cho thấy cảm xúc đóng vai trò rất quan trọng. Nó như một lớp đệm giúp chúng ta chống lại căng thẳng và từ đó giảm nhiều bệnh tật.

Như vậy, có điều này nghĩa là nếu một người nào đó có mối quan hệ xấu với bố mẹ thì họ sẽ bị chết vì một căn bệnh như ung thư không? Thật may mắn là không! Nghiên cứu trên còn cho thấy một mối quan hệ gần gũi, yêu thương lúc trưởng thành sẽ mang lại cảm giác an toàn đồng thời bù đắp những mất mát trong tình cảm với bố mẹ trước đó. Tuy nhiên, nếu một người tiếp tục gặp các mối quan hệ xấu tương tự như hồi còn bé thì họ có thể sẽ trở thành những bệnh nhân tiềm năng của các chứng bệnh nghiêm trọng sau này.

Ngày nay, nhiều cuộc nghiên cứu ở khắp mọi nơi cho thấy những người có gia đình sống lâu hơn đàn ông độc thân, nhưng họ lại “sẵn sàng” đón nhận cái chết hơn.

**Đàn ông có gia đình sống lâu hơn đàn ông độc thân,  
nhưng họ lại “sẵn sàng” đón nhận cái chết hơn.**

Các cuộc nghiên cứu trước đây còn cho thấy những người đã kết hôn có sức khỏe tốt hơn so với các cặp sống không hôn thú. Đó là vì hôn nhân mang lại cảm giác an toàn trong tình cảm hơn (đặc biệt là đối với phụ nữ), bởi nó thông báo cho những người khác

biết rằng người bạn đời của họ không còn “tự do” nữa. Hôn nhân đồng nghĩa với ít căng thẳng hơn, nhiều cảm giác an toàn hơn và tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể. Linda Waite, chủ tịch Hiệp hội Nghiên cứu Dân số Hoa Kỳ, đã tiến hành một cuộc nghiên cứu và phát hiện rằng hôn nhân kéo dài cuộc sống cho cả hai phái. Trung bình, đàn ông kết hôn sống thọ hơn đàn ông không kết hôn 10 năm; còn ở phụ nữ, con số này là 4 năm. Tóm lại, những người đã kết hôn sống lâu hơn đồng thời ít bị bệnh hơn so với những người không kết hôn.

**Dự kiến, đến năm 2021, 1/5 các cặp ở Anh sẽ không cưới nhau mà chọn cách sống không hôn thú.**

### Bảy dạng tình yêu

Đối với nhiều người, đặc biệt là đàn ông, tình yêu là sự bí ẩn lớn. Khi phụ nữ nói “yêu”, họ khó lòng biết được thật ra cô ta muốn nói gì. Nàng nói với chàng “em yêu anh”, và sau đó là “yêu sushi”, “yêu con cún”, “yêu mua sắm”, v.v. Bây giờ thì chàng cảm thấy lúng túng vì không biết mình nằm ở đâu giữa mấy cuộn sushi California, việc mua sắm quần áo và những con chó săn giống Labrador của nàng.

**“Đi nhiên là anh yêu em”, chàng quả quyết. “Anh là chàng em - đó chẳng phải là bằng chứng sao?”**

Vấn đề là hầu hết các ngôn ngữ hiện đại chỉ có duy nhất một từ dùng để chỉ thứ tình cảm nhiều sắc thái mà chúng ta gọi là “tình yêu”. Ngôn ngữ cổ có nhiều kiểu tình yêu và mỗi kiểu lại được diễn tả bằng một từ khác nhau. Tiếng Ba Tư cổ có 78 từ, tiếng Hy Lạp có 4, tiếng La tinh có 5, còn tiếng Anh chỉ có 1.

Ngày nay, tình yêu được chia thành 7 loại:

1. Tình yêu lãng mạn - hấp dẫn về thể xác, cảm giác giới tính, lãng mạn và hormone hoạt động.

- 2. Tình yêu thực dụng - yêu công việc, mua sắm hay bánh pizza.
- 3. Tình yêu cao cả - yêu Tổ quốc, yêu chính nghĩa, Thượng Đế hay tôn giáo.
- 4. Tình yêu ám ảnh - ghen tức, ám ảnh hoặc các cảm xúc nhất thời nhưng vô cùng mạnh mẽ.
- 5. Tình yêu bằng hữu - dành cho bạn bè, hàng xóm.
- 6. Tình yêu cộng đồng - dành cho đồng đội và những người cùng chí hướng.
- 7. Tình yêu gia đình - yêu trẻ con, bố mẹ, anh em.

Vậy, khi lần đầu nghe một phụ nữ nói rằng “em yêu anh”, đàn ông thường nghĩ gì? chỉ mới gần đây thôi, anh ta cảm thấy mối quan hệ giữa hai người đang cực kỳ tốt đẹp - nhiều yêu thương, nhiều tiếng cười và những buổi hẹn hò vui vẻ. Thế nhưng bây giờ anh ta đang vẽ ra viễn cảnh của sự ràng buộc, hôn nhân, gia đình nhà vợ, con cái, nỗi nhảm chán, từ bỏ các thú vui, sự hành hạ về tinh thần, v.v. Với phụ nữ, tình yêu đồng nghĩa với sự chung thủy một vợ một chồng, xây dựng tổ ấm, gia đình và những đứa con - tuy tất cả những thứ được phái yếu cho là quan trọng này lại có thể khiến một số đàn ông kinh hoàng!

### Bản đồ tình yêu của chúng ta

“Bản đồ tình yêu” là một bản thiết kế về những điều mà chúng ta cảm thấy hấp dẫn. Chiếc phiếu chấm điểm ngầm này được chúng ta dùng để đánh giá mức độ thích hợp của bạn tình. Cách chúng ta quyết định ai là người chinh phục trái tim mình được xác định bởi cả phần bản năng sẵn có trong não lẫn những tiêu chí được hình thành từ thưở ấu thơ của chúng ta. Các tiêu chí này dựa trên những điều chúng ta đã thấy và trải nghiệm, chẳng hạn: các từ ngữ hay lời nói của bố mẹ, những điều họ cho là quyến rũ, đáng sợ hay ghê tởm, các điều mà bạn bè thời bé cho là tốt hay xấu, những điều mà thầy cô nghĩ là đáng trách hay đáng khen, và nhiều thứ vụn vặt khác mà chúng ta từng tiếp xúc. Các nhà khoa học sau khi nghiên cứu về cách chọn lựa bạn đời của con người đã tin rằng bản đồ tình yêu bắt đầu hình thành khi chúng ta lên 6 tuổi rồi hoàn thiện dần cho đến tuổi 14.

Nhưng có hai điều chắc chắn là: phụ nữ dùng khả năng chu cấp của đàn ông để làm thước đo cơ bản, còn đàn ông dựa vào vẻ trẻ trung, sức khỏe và sắc đẹp của phụ nữ để đánh giá họ.

Lúc 4 tuổi, bạn muốn kết hôn với bố, mẹ, người chăm sóc, anh hay chị của mình. Các nhà khoa học phát hiện rằng chúng ta không còn bất kỳ sở thích “lãng mạn” nào như trên vào lúc chúng ta 7 tuổi - khi những người ở xa, mơ hồ, bí ẩn hơn trở nên hấp dẫn ta. Tình trạng không thích người thân thuộc diễn ra là do nồng độ của một loại hóa chất có trong não - đã được minh chứng qua thí nghiệm nổi tiếng “chiếc áo thun đẫm mồ hôi” (the sweaty T-shirt). Trong thí nghiệm này, người ta yêu cầu phụ nữ ngủi áo thun của một số người đàn ông rồi đánh giá mức độ hấp dẫn của chúng. Kết quả, hệ miễn dịch của người đàn ông nào càng gần với hệ miễn dịch của người phụ nữ tham gia thí nghiệm - ví dụ như anh trai, chú, cha - thì áo thun của họ càng ít lôi cuốn hơn. Áo thun của người có hệ miễn dịch càng khác xa với các cô thì càng gây thích thú. Hiện tượng này cũng tồn tại ở những loài động vật có vú khác và nó như một quá trình tiến hóa nhằm tránh giao phối với các cá thể quá gần gen - điều có thể dẫn đến những vấn đề sinh học cho thế hệ sau. Đây chính là kết quả của sự chọn lọc tự nhiên: cá thể dễ thích nghi nhất sẽ sống sót.

Bên cạnh đó, thời điểm cũng là yếu tố quan trọng trong sự hấp dẫn. Nếu bạn đang trải qua các sắc thái cực đoan trong tình cảm như nỗi thất vọng, cô đơn, ly hôn hoặc đang ăn mừng chiến thắng, não của bạn sẽ tìm kiếm những người có thể thỏa mãn nhu cầu tình yêu của bạn ở thời điểm đó. Hoàn cảnh thay đổi dẫn đến sự thay đổi của nồng độ hormone và bản đồ tình yêu trong não bạn bắt đầu hoạt động. Môi trường thay đổi cũng gây tác động tương tự. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy khi đi nghỉ mát hay tham dự hội thảo công việc, khi đang phấn khích, thư giãn hay thoát khỏi những ràng buộc gia đình thường ngày, lượng dopamine trong cơ thể chúng ta thường tăng cao, khiến chúng ta yếu lòng hơn đồng thời dễ rơi vào tình yêu hay bắt đầu một “phi vụ” tình cảm mới. Trong cả hai trường hợp, tác nhân thật sự chính là hormone.

## Cách Hollywood cùng các phương tiện truyền thông tác động lên quan điểm của chúng ta

Mỗi diễn viên là một kẻ nói dối chuyên nghiệp, và diễn viên nào thuyết phục được chúng ta tin vào nhân vật của họ nhất sẽ đoạt giải Oscar. Thế giới Hollywood toàn là những hình ảnh giả mạo, sự lăng mạn được dàn dựng và vẻ quyến rũ nhân tạo, nhưng nhiều người (cả đàn ông lẫn phụ nữ) đều cứ kỳ vọng thể hiện chúng trong cuộc đời thật. Các diễn viên tạo ra những ảo ảnh đầy thuyết phục đồng thời sử dụng các hiệu ứng đặc biệt trên màn ảnh mà chúng ta không thể nào làm được trong thực tế. Nhưng những hình ảnh giả tạo này đã ăn sâu vào đầu óc chúng ta suốt hai thế hệ qua và kết quả là phái yếu đang cố gắng bắt chước theo một nữ minh tinh hoàn hảo nào đó trên màn ảnh, còn đàn ông thì hy vọng sẽ trở nên hấp dẫn, cuốn hút, lăng mạn hơn bất kỳ thời đại nào trong lịch sử con người. Lần gần đây nhất bạn đến ăn tối ở một nhà hàng sang trọng trên chiếc Limousine hào nhoáng, xức nước hoa Chanel, mặc đồ Versace, đeo đồng hồ Rolex, đẹp đẽ dưới mái tóc hoàn hảo và dáng vẻ của một vị thần, rồi dùng bữa trong nền nhạc của 30 nhạc cụ là khi nào? ô, đó chính là hình ảnh mà bạn đang cố gắng vươn đến cũng như mong muốn sẽ đạt được.

Những hình ảnh trên là các mức độ phi thực tế mà truyền thông ngày nay đang liên tục nhồi nhét vào đầu chúng ta, và đó chính là áp lực mà mỗi chúng ta đều phải chịu đồng thời sẽ sống theo nó. Nhiều phụ nữ ảo tưởng rằng họ có thể tìm được một người chồng giàu có, đẹp trai như nam siêu sao điện ảnh Hollywood, Brad Pitt, trong khi thực tế họ đã có một ông chồng làm nghề sửa xe ở nhà với thu nhập trung bình. Ranh giới giữa thực tế và tưởng tượng trở nên mơ hồ. Khi bắt đầu một mối quan hệ tình cảm mới, nhiều người đàn ông, do bị kích thích bởi các mong muốn phi thực tế của phụ nữ, đã cố gắng thể hiện khiến phụ nữ ảo tưởng rằng họ có thể đạt được một số hình ảnh trên. Phải yêu thích những anh chàng như trong phim *Days of Our Lives*<sup>[2]</sup> bởi anh ta biết chính xác các điều phụ nữ muốn đồng thời luôn đáp ứng chúng. Tuy nhiên, trước sau gì thì phụ nữ cũng nhận ra rằng chồng mình thật ra chỉ là người đàn ông bình thường và thế

là ảo tưởng hồi còn quen nhau tan biến, chính những kỳ vọng viễn vông đó đã góp phần lớn vào sự đổ vỡ của các cuộc hôn nhân.

Mỗi ngày, phụ nữ tiếp xúc với hàng trăm hình ảnh về “những người đàn ông kiểu mới” trong các tình huống lãng mạn giả tạo. Đây là những người đàn ông có vẻ ngoài phong trần nhưng lại suy nghĩ, nói năng, hành xử “giống” phụ nữ. Họ có cơ thể săn chắc, quần áo đắt tiền, ngực đầy lông, râu tóc cắt tia gọn gàng, đồng thời thích nghe phụ nữ tâm sự về các mối quan hệ lẫn cuộc sống của họ. Những hình ảnh này xuất hiện nhan nhản trên khắp các tờ tạp chí dành cho phụ nữ khiến một số phụ nữ cảm thấy mình là người duy nhất không lấy được một anh chàng hấp dẫn như trong phim *The Young and The Restless*<sup>[3]</sup>. Kết quả là, nhiều cuộc nghiên cứu tiết lộ rằng, những phụ nữ dành nhiều thời gian để đọc các cuốn tiểu thuyết lãng mạn về những chuyện tình tưởng tượng chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc với cuộc sống của mình mặc dù các nhà nghiên cứu cũng phát hiện là họ thường dễ đạt khoái cảm khi quan hệ tình dục hơn so với những phụ nữ không đọc.

**Tại sao phụ nữ có chồng thường nặng cân hơn phụ nữ độc thân? Bởi vì khi về nhà, phụ nữ độc thân nhảy vào tủ lạnh rồi đi ngủ; còn phụ nữ có chồng nhảy vào phòng ngủ rồi đi đến tủ lạnh.**

### Tại sao thế kỷ 21 lại khắc nghiệt hơn đối với đàn ông?

Các bậc mà râu được sinh ra trước những năm 1960 là thế hệ đàn ông cuối cùng được nuôi dạy rằng để hấp dẫn phụ nữ, họ cần phải có việc làm, sở thích riêng cùng một nhà kho chứa đầy dụng cụ làm vườn. Họ nên bước tới mở cửa cho phụ nữ, không bao giờ dùng những từ ngữ khó nghe khi nói chuyện với các nàng, uống nhiều bia và tôn thờ John Wayne cùng Cary Grant. Đó hầu như là tất cả những gì đã từng là tiêu chuẩn để trở thành một người đàn ông thật sự. John Wayne<sup>[4]</sup> là hình mẫu lý tưởng của phái nam bởi vì ông ta vô cùng cộc cằn, nghiêm khắc nhưng lại tôn trọng phụ nữ và rất công bằng.

Một người đàn ông thật sự sẽ không bao giờ khóc trước đám đông trừ phi anh ta đang xem cuốn phim về một chú chó đồng cảm đã hy sinh bản thân để cứu chủ của mình. Hoặc khi Heidi Klum cởi áo.

Từ những năm 1970, cùng với sự trỗi lên của nhiều xã hội phương Tây cổ vũ cho nữ quyền, mức mong đợi của phụ nữ vào đàn ông lẫn mối quan hệ tình cảm của họ đã thay đổi. Phụ nữ ngày nay kỳ vọng nhiều hơn đối với nam giới - hơn tất cả những gì mà các thế hệ phụ nữ xưa từng dám mơ tưởng. Mãi đến trước những năm 1970, các cô gái vẫn phải tìm cho mình một người đàn ông để được xã hội tôn trọng, sinh con hợp pháp hay thậm chí là vay tiền ngân hàng. Hiện nay, tình trạng này không còn tồn tại nữa. Giờ đây, phụ nữ được tự do đòi hỏi nhiều hơn ở nam giới. Vì vậy, nhiều đấng mày râu đã cố gắng không ngừng để đáp ứng những kỳ vọng của họ, nhưng do các tiêu chuẩn bổ sung của phụ nữ thường mang ý nghĩa cô ta đòi hỏi cánh đàn ông phải suy nghĩ như mình - ví dụ: nhận ra sự buồn bã, thất vọng của người khác, luôn nói về những cảm xúc hay bàn luận về các vấn đề mà không cần đưa ra giải pháp (đây là những thứ không nằm trong bản năng của đàn ông) - nên họ cảm thấy bối rối, hoang mang, rồi lui về các giá trị mà trước đây vẫn được gọi là hành vi "nam tính". Những hành vi này bao gồm: cực kỳ quan tâm đến các chi tiết máy xe ô tô, những loại động cơ, máy vi tính, tỷ số thể thao và tất cả những thứ ít liên quan đến kỹ năng giao tiếp. Xã hội nữ quyền ngày nay không thích các hành vi trên của nam giới, và thỉnh thoảng cố định nghĩa chúng như một căn bệnh. Vài đấng mày râu đã bị gắn mác là bệnh tâm thần trong khi thực tế họ chỉ đang thể hiện một hành vi nam tính thái quá nào đó hoặc chỉ do không được cha mẹ khuyên bảo đúng cách.

Hiện nay, trong lĩnh vực giáo dục, đa số giáo viên dạy các bé đều là nữ. Vì vậy, họ khuyến khích các bé trai "ôn hòa phát biếu" những gì các em không thích cũng như chơi đùa nhẹ nhàng - trái ngược với việc phân chia đắt cắp, chơi đấu vật, đánh nhau và chọn bầu thủ lĩnh: những điều vốn đã được lập trình sẵn trong bộ

não của phái nam. Hiếm hoi lắm mới có một giáo viên nam. Tất cả những điều trên càng làm tăng thêm sự bối rối mà thế hệ nam giới ngày nay cảm thấy mỗi khi phải xác định đâu là người đàn ông đích thực.

Thật không may, mức xà tượng trưng cho sự kỳ vọng của phụ nữ đối với phái mạnh hầu như được nâng lên hàng năm bởi giới truyền thông lẩn Hollywood và đã đến cái mốc mà nhiều đấng nam nhi chỉ còn biết lắc đầu chịu thua. Phái yếu ngày nay đang ra sức sống theo hình ảnh của các ngôi sao hoàn hảo trên bìa tạp chí, nhưng điều này khó khăn hơn đối với cánh mày râu, vì ít nhất những tạp chí dành cho phụ nữ cũng cho họ hình mẫu để phấn đấu, còn tạp chí dành cho đàn ông thì không. Người đàn ông hoàn hảo của thế kỷ 21 phải là một chiến binh ở nơi làm việc; một anh chàng tinh tế, gợi cảm trong cách ăn mặc và khéo léo, đảm đang trong nấu nướng, trang trí nhà cửa; một con ngựa chiến trên giường; một thần tượng “sáu múi”<sup>[5]</sup> trong phòng tập thể hình một người cha hoàn hảo; một người bạn thích nghe phụ nữ tâm sự về các rắc rối của họ và một con người nhạy cảm đến mức sẽ khóc khi xem những bộ phim như *Beaches* hay *Romeo and Juliet*. Đáng tiếc thay cho đa số phụ nữ, kiểu đàn ông này thường đã có bạn trai!

Khi danh sách những yêu cầu dành cho người đàn ông hoàn hảo ở thế kỷ 21 ngày càng dài ra, nhiều bậc mày râu đã lui mình vào các trận đấu bóng đá, những cuộc đua xe hay quán rượu, nơi họ có thể hành xử theo đúng bản chất của mình trước mọi người. Trong khi đó, phụ nữ chỉ còn mỗi việc là đi mua sắm và ăn chocolate!

### Tóm tắt

Hiện nay, chúng ta đang sống trong thời kỳ mà các mối quan hệ trở nên khó bắt đầu cũng như khó duy trì hơn bao giờ hết. Những mong muốn của cả hai phái với đối tượng của mình hiện đang ở mức chưa có tiền lệ, và các bậc cha mẹ cũng không biết phải khuyên dạy con cái mình như thế nào. Tuy nhiên, yêu lẩn được yêu vẫn là nhu cầu thiết yếu của con người để có thể sống khỏe mạnh và tiếp tục tồn tại. Đàn ông cần có trái tim dịu dàng hơn

đồng thời phải tỏ ra nữ tính trong một số trường hợp và can đảm, nam tính trong những trường hợp khác; còn phụ nữ cần độc lập hơn cũng như phải biết cách cài đặt chương trình GPS. Các điều này chưa bao giờ là nhiệm vụ của tổ tiên chúng ta cả. Một khi đã thấu hiểu mình là ai hay từ đâu đến, bạn sẽ có thể xây dựng được những chiến lược lôi cuốn thành công cũng như duy trì được mối quan hệ với người khác phái. Nhưng trước tiên, bạn cần biết chính xác đối tượng của mình thật sự muốn gì trong tình yêu lẫn tình dục, và đó là nội dung mà chúng ta sẽ giải quyết trong hai chương tiếp theo.

- Xã hội có thể đã thay đổi nhiều hơn những gì chúng ta từng nhận thức được trong thế kỷ trước, nhưng nhu cầu và động cơ của chúng ta vẫn như vậy trong hàng trăm nghìn năm qua.
- Truyền thông đã mang đến cho cả hai phái sự kỳ vọng hão huyền trong các mối quan hệ. Không ai hoàn hảo, và do đó, việc cố gắng tìm kiếm một người như vậy, hay cố gắng thay đổi bạn đời của mình, chính là con đường dẫn đến thảm họa.
- Hiểu được những động cơ sâu xa của chúng ta chính là chìa khoá để có được một mối quan hệ hạnh phúc.



## CHƯƠNG 3

### NHỮNG MONG MUỐN CỦA PHÁI YẾU

Chị có hứa sẽ thương yêu, tôn trọng, lau dọn nhà cửa, nấu ăn, chịu đựng mùi hôi cơ thể, thay khăn trải giường, nhường quyền điều khiển tivi và chìa toilet suốt đời không?



Nhiều bà mẹ đã vô tình dạy dỗ con trai trở thành người bạn trai hay người chồng tệ hại. Cậu bé nào cũng biết rằng mẹ của cậu sẽ yêu thương cậu bất kể cậu có làm gì hay không. Mẹ cậu dạy rằng cậu không cần phải xếp quần áo của mình cho ngăn nắp hay hỏi thăm công việc của mẹ trong ngày. Cậu cũng không phải mời mẹ đi ăn tối hay thậm chí nói chuyện nhã nhặn với mẹ. Mẹ đã cho cậu thấy rằng đối với phụ nữ, tình yêu có thể chỉ là một chiêu và cậu không cần phải làm bất cứ điều gì để họ vui lòng. Đây là lý do tại sao khi nồng độ của các hormone gây ra cảm giác sôi nổi, hứng khởi lúc tình yêu mới chớm bắt đầu suy giảm (và chúng tất yếu sẽ suy giảm), thì sự lảng mạn biến mất, đam mê tan đi, kéo theo ham muốn tình dục giảm sút. Các chàng trai không phải lúc nào cũng cần thể hiện rằng anh ta yêu mẹ - bởi mẹ anh ta biết điều ấy - vậy thì tại sao anh ta lại phải liên tục làm điều đó đối với người phụ nữ mới của mình? Lần đầu tiên anh ta nhận thấy rõ ràng “tình yêu mới” của mình chấp nhận vai trò làm mẹ là khi cô ấy bắt đầu giúp anh giặt quần áo, bảo anh ăn gì và la rầy anh về những việc mà anh không chịu làm. Chính điều này đã làm giảm đi hứng thú tình dục của anh đối với cô bởi vì cô trở nên giống “mẹ” anh ta quá. Do đó, bạn cần phải hiểu rằng thời điểm duy nhất mà người phụ nữ có thể thay đổi thành công một người đàn ông là khi anh ta còn bé.

**Khi cô thay đổi một người đàn ông, bạn đang đóng vai  
mẹ của anh ta - người mẹ ấy sẽ bắt anh ta ăn rau bina  
và làm bài tập về nhà.**



## Sự thay đổi về nhu cầu ở phụ nữ

Phái yếu ngày nay mong muốn rất nhiều ở một mối quan hệ - hơn cả những gì mà các thế hệ phụ nữ trước họ từng dám mơ tưởng. Để chứng minh mọi thứ đã thay đổi như thế nào, bạn hãy đọc đoạn văn viết về tình dục, trích từ cuốn sách giáo khoa mang tên *Home Economics*, được một nữ tác giả viết vào năm 1963, nhắm đến đối tượng là các phụ nữ trẻ, như sau:

Khi sắp đến giờ đi ngủ, bạn hãy chuẩn bị bản thân mình càng nhanh càng tốt. Mặc dù việc vệ sinh phụ nữ rất quan trọng, nhưng anh chồng một thời của bạn sẽ không muốn phải chờ đợi nhà tắm như lúc xếp hàng đi xe bus. Tuy nhiên, đó không phải là lý do để bạn quên làm mình thật quyến rũ trước khi lên giường. Bạn hãy trang điểm sao cho trông mới mẻ nhưng đừng quá lố lỉnh. Nếu muốn dùng kem dưỡng da hay cuộn khăn tóc, bạn hãy đợi đến khi chàng rời vào giấc ngủ bởi chàng có thể khiến chàng cảm thấy khó chịu. Lúc hai vợ chồng bạn sắp睡 những phút giây thầm mật bên nhau, bạn hãy nhớ lại các lời hẹn ước của mình trong lễ cưới, nhất là lời hứa phục tùng chàng.

Trong trường hợp chàng muốn ngủ ngay thì bạn cũng hãy để chàng được thoải mái. Hãy cởi cho chàng làm bất kỳ điều gì chàng thích; đừng ép chàng bằng cách làm hành động nào đó để kích thích sự ham muốn của chàng. Nếu chàng thích chuyện ấy, bạn hãy sẵn lòng đồng ý và luôn tâm niệm trong đầu mình rằng sự thỏa mãn của chàng quan trọng hơn của mình. Còn nếu chàng gợi ý thử những cách gần gũi khác thường hơn, bạn hãy nghe theo mà không phản ứng. Tuy nhiên, bạn có thể biểu lộ sự hiếu cảm của mình bằng cách im lặng. Có khả năng chàng sẽ chìm vào giấc ngủ ngay. Khi ấy, bạn hãy sửa lại quần áo, lấm lét sạch sẽ và sử dụng các sản phẩm chăm sóc da, tóc. Sau đó, hãy đặt đồng hồ báo thức để bạn có thể dậy sớm hơn chàng vào buổi sáng ngày hôm sau. Điều này sẽ giúp bạn có thời gian pha cho chàng một tách cà phê trước khi chàng thức giấc.

Cánh đàn ông khi đọc những dòng chữ trên hẳn sẽ ao ước được quay lại thời kỳ này; thật ra, một số bậc mày râu cho rằng những gì được mô tả trong đoạn văn trên cũng hợp lý và công bằng thôi. Tuy nhiên, so với các thế hệ phụ nữ xưa, phụ nữ thế kỷ 21 lại đang trông chờ nhiều hơn vào một mối quan hệ bởi hoàn cảnh bấy giờ đã khác. Phái yếu ngày nay tuy vẫn còn thừa hưởng những tiêu chuẩn chọn lựa người khác phái của tổ tiên nhưng họ đã có nhiều thay đổi, Trong khi bộ não của họ vẫn còn lưu giữ các dấu vết từ quá khứ, thì xã hội hiện đại lại cho phép đồng thời mong đợi họ có những quyết định, lựa chọn khác với tổ tiên.

Các bà mẹ vẫn thường dạy con gái mình phải giữ quần áo sạch sẽ, không vấy bẩn hay thủng lỗ phòng khi bị tai nạn giao thông. Chẳng lẽ các bà ấy sự khác chung ngất đã và được đưa vào bệnh viện, nhân viên y tế sẽ tháo tung quần áo chúng rồi bật cười khi nhìn thấy như vậy sao?

### Mẹ thường bảo tôi: “Hãy chọn lựa thật kỹ!”

Vào những năm 1950, đa số phụ nữ quan hệ tình dục lần đầu tiên với người mình đính ước hay kết hôn. Ngày nay, con số này đã giảm đi rất nhiều. Cứ một trong năm phụ nữ được sinh ra ở phương Tây kể từ sau năm 1960 là không có con - trong khi trước năm 1960, phụ nữ nào có khả năng sinh nở đều có con vì thời đó các biện pháp tránh thai còn rất hạn chế - và hiện nay, hơn hai triệu phụ nữ ly hôn mỗi năm ở Trung Quốc. Thời đại bây giờ, những cô gái tuổi đôi mươi mang bao cao su trong ví của mình là chuyện bình thường. Còn nếu phụ nữ nào đồng ý chuyện quan hệ tình dục qua đường thì thông thường, họ chỉ muốn nâng cao lòng tự tin của mình mà thôi!

Ở Mỹ, 42% những phụ nữ có thu nhập cao không có con; trong đó, 14% nói rằng họ không thích có con.

Ở tuổi ba mươi, đa số các phụ nữ trẻ đều đã trải qua ít nhất ba mối tình. Những người phụ nữ này dùng tuổi hai mươi để khám phá bản thân, chứ không phải ổn định cuộc sống hay xây dựng gia đình. Phần lớn các tạp chí dành cho phụ nữ đều nhắm đến đối tượng là độc giả nữ ở độ tuổi 20 với những vấn đề về giới tính và tình dục. Hiếm có tạp chí nào dành cho phụ nữ mà trên trang bìa lại không nhắc đến các vấn đề vừa nêu. Tuy nhiên, hiện nay chúng ta vẫn còn thấy nhiều bộ phim truyền hình nói về hai bạn trẻ yêu nhau đầy trắc trở rồi mãi đến tập cuối mới kết hôn, như hàm ý rằng hôn nhân là dấu hiệu bảo chứng cho tình yêu cùng sự lãng mạn. Phái yếu ngày nay phải đổi mặt với một tình thế tiến thoái lưỡng nan là các bậc mày râu hầu như không thay đổi chút nào và cũng không giống với những mẫu đàn ông trên truyền hình hay

trong phim ảnh. Nhiều đấng nam nhi vẫn còn giữ các quan điểm lẩn phẩm chất giống với thế hệ cha ông, đồng thời không muốn bước ra khỏi những lĩnh vực truyền thống của phái mạnh như công việc hay thể thao.

Truyền thông ngày nay đang cổ vũ lớp phụ nữ trẻ đến với lối sống mà trước kia vẫn bị gọi là lăng nhăng. Thế nhưng song song đó, các cô gái hiện đại cũng quan tâm hay thích thú những cuộc tình đầu bậc răng long và họ dường như không biêt chán với các cặp đôi nổi tiếng như Posh Spice-David Beckham hay Brad Pitt-Angelina Jolie<sup>[6]</sup>)

### Các cô gái chỉ muốn vui vẻ một chút thôi

Tuy nhiên, những phụ nữ tiên phong trong cuộc cách mạng tình dục hiện nay không phải là các cô gái trẻ tuổi 20, mà là những quý bà tuổi 40. Những người này đã có nghề nghiệp ổn định lúc họ ngoài 30, con cái họ cũng đã lớn và tự lập hơn. Nay giờ, nhiều người trong số họ quyết định rằng họ không cần tiếp tục cuộc hôn nhân nữa, đồng thời cũng không muốn níu kéo thêm mối quan hệ buồn chán, không có tình yêu.

**Đối với nhiều phụ nữ, hôn nhân không còn là vấn đề cả đời nữa. Cuộc sống quá dài. Hôn nhân chỉ là vì tình yêu.**

Cho đến những năm 1970, các cuộc hôn nhân kiểu truyền thống vẫn mang lại cho người phụ nữ địa vị xã hội cùng sự bảo đảm bởi trong hầu hết gia đình, đàn ông là người kiếm tiền, và phụ nữ là người phụ thuộc. Ngày nay, kiểu hôn nhân này không còn đem lại cho họ những điều tương tự nữa vì bây giờ họ có thể tự mình kiếm tiền và phấn đấu để đạt địa vị xã hội nào đó. Kết quả, cuộc hôn nhân có thể tan vỡ trong một sớm một chiều.

**Một phần ba phụ nữ Mỹ kiếm được nhiều tiền hơn chồng.**

Bên cạnh hoàn cảnh xã hội mới mà phụ nữ hiện đại đang sống, quá trình tiến hóa của phái yếu trong quá khứ cũng giúp chúng ta

hiểu được cách họ suy nghĩ, phản ứng và đánh giá các mối quan hệ. Họ luôn đặt tình yêu lên trên mọi thứ khác trong cuộc sống động thời đo lường sự thành công lẫn giá trị của bản thân bằng độ bền chặt của những mối quan hệ. Đàn ông thì ngược lại, họ đánh giá sự thành công lẫn giá trị của bản thân bằng các thành quả trong công việc. Ngay từ xa xưa, phụ nữ đã tiến hóa trong vai trò là người chăm sóc, người tình của phái mạnh bởi họ cần sự bảo đảm của đàn ông về lương thực, sự bảo vệ và tồn tại. Điều này cũng phù hợp. Một cô gái không giành được tình yêu của chàng trai nào có thể bị đuổi khỏi hang rồi trở thành miếng mồi ngon cho kẻ thù hoặc những con thú hoang. Thời đó, phái yếu yêu thương, chăm sóc con cái họ với mục đích nuôi dưỡng thành công thế hệ duy trì nòi giống kế tiếp. Một số đàn ông sẽ không trở về sau các cuộc đi săn hay chiến tranh, vì vậy phụ nữ cũng cần phải quan tâm, chăm sóc nhau để hỗ trợ nhau cùng tồn tại.

Đó là cách sống của phụ nữ trong hàng trăm nghìn năm qua, nhưng nó đã thay đổi nhanh chóng chỉ sau một đêm, nếu xét về phương diện tiến hóa. Lần đầu tiên, khi viên thuốc tránh thai ra đời, phụ nữ có quyền lựa chọn giữa có con hay tiếp tục làm. Phong trào phụ nữ những năm 1960 đã cho họ cơ hội suy nghĩ và hành động độc lập, đồng thời có các quyết định của riêng mình. Làn sóng bình đẳng giới trong những năm 1980, 1990 đã đem lại cho phái yếu nhiều vị trí quyền lực mới cùng sự ánh hưởng. Tuy nhiên, trong tâm thức của những người phụ nữ đầy độc lập, tự chủ về mặt tài chính ở thế kỷ 21 kia vẫn ẩn chứa một mong muốn nguyên sơ là có được một người đàn ông để che chở, chăm sóc cho mình, chính ước muôn mang tính bản năng này đã tạo cho họ cảm giác thiếu an toàn, sự nghi ngờ bản thân lẫn mặc cảm tội lỗi mà ngay cả họ cũng không rõ do điều gì gây ra. Và đây chính là điểm rắc rối. Tạo hóa đã mất một triệu năm để lập trình bộ não phụ nữ có các phản ứng mà ngày nay họ vẫn đang cảm thấy, nhưng sự thay đổi về vị thế của họ trên thế giới lại xảy ra không quá 50 năm. Do đó, bản năng sinh học của họ hiện đang trở nên lạc lõng với môi trường xung quanh.

**Người đàn ông thành công là người kiếm được nhiều hơn số tiền vự minh có thể tiêu xài.**

**Người phụ nữ thành công là người tìm được ông chồng như thế.**

### Sự thật về những điều phụ nữ muốn

Các nhà nghiên cứu cuối cùng cũng đã phát hiện được những điều mà phụ nữ hiện đại thật sự mong muốn ở đàn ông, và những điều này không phải lúc nào cũng giống với các điều họ khẳng định. Trái lại, chúng giống với những nhu cầu cơ bản mà các thế hệ phụ nữ xưa từng mong muốn ở người bạn tình của họ, đó là: săn bắt giỏi, cung cấp đủ lương thực, bảo vệ họ cùng con cái. Tương tự như thế, phái yếu thời hiện đại thích những người đàn ông có tiền, có học thức, óc hài hước, địa vị và quyền lực - những yếu tố cho thấy họ có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của phụ nữ. Đây cũng là lý do mà các cô gái ngày nay dễ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông nhiều tham vọng, thông minh, siêng năng, năng động, được người khác nể vì.

**Phụ nữ hiện đại cũng muốn chính xác một điều tương tự như các thế hệ phụ nữ trước họ: sự chu cấp.**

Thời xưa, phụ nữ thích những người đàn ông cao to, lớn tuổi hơn, có thân hình chữ V và cân đối - đó là các dấu hiệu cho thấy họ có khả năng săn bắt đồng thời sẵn sàng bảo vệ phái yếu. Ngay cả trong thế kỷ 21 này, khi sự bình đẳng “đúng đắn” về mặt chính trị được đề cao, thì phái yếu vẫn thích mẫu người đàn ông có bộ ngực và hai vai lực lưỡng - nhưng không quá to. Ngoài ra, vùng bụng sáu múi cũng làm tăng thêm ưu thế. Những tố chất trên đã từng rất hữu ích trong việc săn bắt trâu rừng, khiêng vật nặng hay giết nhện độc, nhưng hầu như không tác dụng gì trong cuộc sống hàng ngày của người đàn ông thế kỷ 21.

Sự thu hút về mặt thể chất kể trên đối với phụ nữ cho thấy bộ não của họ vẫn được lập trình để tìm kiếm những điều tương tự như các thế hệ phụ nữ xưa. Nói ngắn gọn, phái yếu bao giờ cũng muốn một người đàn ông *có khả năng chu cấp*, và quan trọng hơn là anh ta sẵn lòng chia sẻ những gì mình có cho người phối ngẫu lẫn các đứa con của họ.

### **Đó không chỉ là trò khỉ**

Vào năm 2009, giới khoa học khám phá rằng các động vật linh trưởng giống cái cùng thường chọn những con đực chịu chia sẻ thức ăn với chúng. Cristina Gomes cùng đồng nghiệp của bà là Christophe Boesch thuộc Viện Nghiên cứu Nhân chung học tiến hóa Max Planck (Đức), đã nghiên cứu loài tinh tinh tại khu bảo tồn thiên nhiên rừng Tai ở Bờ Biển Ngà và phát hiện rằng các con tinh tinh đã “thỏa thuận” với nhau để đổi thịt ấy tình dục. Nhóm nghiên cứu đã theo dõi những con tinh tinh đực khi chúng săn mồi rồi quan sát số lần giao phối của chúng. Kết quả, họ thấy con đực nào chịu chia thịt với con cái lúc nó đang trong tình trạng không động đực sẽ có số lần giao phối với con cái đó cao gấp đôi bình thường. Nhờ thế, khả năng thụ tinh của con cái tăng lên; ngược lại, con cái có thể tăng lượng thức ăn bổ sung cho cơ thể.

Tiến sĩ Gomes cho biết nghiên cứu này cuối cùng đã khám phá được mối liên hệ giữa kỹ năng săn mồi tốt với khả năng phối giống của các loài động vật linh trưởng.

Tuy nhiên, phái yếu sẽ mất nhiều thời gian hơn để đánh giá được liệu một người đàn ông *có khả năng chu cấp* cho cô ta hay không. Đó có thể là 3 ngày, 3 tuần hoặc 3 tháng. Đây là lý do tại sao họ yêu chậm hơn nam giới, và bởi vì có nồng độ oxytocin cao hơn nên họ cũng thường yêu sâu đậm hơn. Các bạn nữ nhớ đừng bao giờ bận tâm đến những anh chàng suốt ngày chỉ lo chải chuốt đầu tóc và làm móng, khóc sướt mướt khi xem phim *Titanic* hay luôn thao thao bất tuyệt về cuộc sống tình cảm của mình, bởi các anh chàng này là những người bạn tốt nhưng thường không phải là người bạn đài đáng tin cậy. Dù gì đi nữa, phái yếu vẫn luôn muốn tìm một người đàn ông *có khả năng chu cấp* cho mình.

Sở hữu tài sản là tiêu chuẩn chủ yếu tạo nên sức hấp dẫn của đàn ông, và đây cũng là mối ưu tiên cao nhất của phụ nữ thời cổ đại. Sự khát khao này ở họ mãnh liệt không kém gì nỗi sợ bẩm sinh đối với rắn và độ cao.

**Phụ nữ ngày nay vẫn muốn tìm một người đàn ông có thể bảo bối, che chở cô ta - với một cách dễ hiểu, anh ta phải có tài sản trong tay.**

Tiến sĩ David Buss, giáo sư Tâm lý học ở Đại học Texas, là người tiên phong trong lĩnh vực Tâm lý học tiến hóa và Sự khác biệt cá thể (Individual Differences and Evolutionary Psychology). Trong một công trình nghiên cứu mang tính đột phá của mình về hành vi kết đôi của con người, Buss đã thực hiện một cuộc trắc nghiệm lớn chưa từng có xuyên suốt nhiều nền văn hóa về sở thích chọn bạn tình của hai phái. Sau đó, ông nhận được sự phản hồi từ 10.047 người thuộc 37 nền văn hóa khác nhau, dàn trải từ các nền văn hóa hiện đại đến nguyên thủy, dưới chế độ xã hội chủ nghĩa, cộng sản chủ nghĩa, tư bản chủ nghĩa, hôn nhân một vợ một chồng, đa thê, đa phu, thuộc tất cả các tín ngưỡng, tôn giáo. Kết quả, ông phát hiện phụ nữ ở khắp mọi nơi đều đánh giá yếu tố tài sản của người đàn ông cao gấp hai lần so với nam giới. Cuộc nghiên cứu của Buss đã khẳng định lại những gì mà các cuộc khảo sát khác từ những năm 1930 đã cho thấy: phụ nữ xem trọng khả năng tài chính của người bạn đời cao gấp đôi so với nam giới.

Phái yếu bao giờ cũng có nhu cầu xác định các dấu hiệu về tài chính của đàn ông, hoặc chí ít là tiềm năng của anh ta trong việc đạt được điều đó. Buss đã kiểm tra 1.491 người Mỹ theo cùng một cách và kết quả thu được cũng giống như lần kiểm tra được thực hiện vào những năm 1930 - phái yếu đánh giá cao khả năng chu cấp của đàn ông. Ngoài ra, chúng tôi đã tìm hiểu 1.295 mẫu quảng cáo trên mục *Tìm bạn* của nhiều tờ báo/tạp chí và phát hiện rằng phụ nữ liệt kê tài sản như một yếu tố muôn có ở người bạn đời nhiều hơn gấp 11 lần so với nam giới. Trong khi phái mạnh thích các phụ nữ có sức khỏe lão trẻ trung thì phụ nữ lại muốn tìm kiếm

những người đàn ông giàu có và “chân thật” - điều đảm bảo tài sản ấy dành cho họ.

Phụ nữ thích mẫu người đàn ông có địa vị cao trong xã hội bởi đó là dấu hiệu rõ ràng nhất cho khả năng kiểm soát tài lực của người đàn ông. Do vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi vô số các cô gái trẻ trung, quyến rũ lại cứ vây quanh những tay vô địch boxing có khuôn mặt thật hầm hố. Tương tự như thế, mẫu phụ nữ mà nam giới cho rằng có nhiều tiềm năng trong việc truyền lại bộ gen của mình không cần thông minh nhưng nhất thiết phải trẻ, đẹp. Thủ lượt qua tạp chí *Playboy* của Hugh Hefner, bạn sẽ rõ!

Các cuộc khảo sát về sở thích chọn lựa bạn tình của hai phái đã cho thấy phụ nữ bao giờ cũng đánh giá cao địa vị, uy tín, quyền lực, uy thế, khả năng tài chính của người đàn ông, trong khi đàn ông lại không xem trọng làm những tiêu chí này lúc chọn lựa phụ nữ<sup>[7]</sup>.

Đối với phụ nữ, các tiêu chí trên luôn đặc biệt được đề cao trong những mối quan hệ lâu dài, nhưng lại trở nên ít quan trọng trong các cuộc tình chớp nhoáng. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy phụ nữ đánh giá cao trình độ học vấn của người đàn ông bởi đó là dấu hiệu chứng tỏ anh ta có khả năng kiếm được tài sản. Điều này càng khẳng định tính đúng đắn trong quan niệm xưa nay là phụ nữ thích kết hôn với bác sĩ và luật sư. Nói cách khác, tuy bây giờ những anh chàng đó chưa có của cái gì nhưng rồi anh ta sẽ sớm có chúng trong tương lai. Buss còn phát hiện phụ nữ ở bất kỳ nền văn hóa nào cũng đánh giá tài sản tiềm năng của người đàn ông cao hơn nhiều so với nam giới - tỉ lệ chênh lệch là 38% ở Đức, 63% ở Đài Loan và 87% ở Ấn Độ.

Khắp nơi, phụ nữ phàn nàn rằng chẳng có mấy anh chàng độc thân hội đủ điều kiện của họ. Ấy vậy mà mọi quán ăn, nhà hàng, sàn nhảy, câu lạc bộ, văn phòng đều tuyển nam nhân viên chưa vợ nhưng các cô lại tỏ ra phớt lờ. Lý do là tiêu chuẩn của phái nữ về “người đàn ông độc thân hội đủ điều kiện” phải là người có tài sản đáng kể - hoặc ít ra là có tiềm năng đạt được tài sản ấy - để bao bọc cho vợ con. Khổ nỗi hiếm có cô gái nào tin rằng họ sẽ gặp được một người như thế đang bưng cà phê trong một quán ăn. Bởi vậy, họ chẳng mấy may để ý đến những anh chàng đó.

Nhìn chung, phụ nữ ít để ý đến những người đàn ông làm các công việc có thu nhập thấp.

### Đàn ông giàu có khiến phụ nữ đạt khoái cảm hơn

Vào năm 2008, Thomas Pollett, tiến sĩ ngành Tâm lý học tiến hóa thuộc Đại học Newcastle, cùng giáo sư Daniel Nettle đã tiến hành một cuộc thăm dò và phát hiện rằng khoái cảm tình dục của phụ nữ thường có liên quan trực tiếp với số dư tài khoản trong ngân hàng lẫn tài sản của người bạn tình của họ. Các nhà nghiên cứu nhận ra rằng đàn ông càng giàu có thì người phụ nữ của họ càng thường xuyên đạt được cực khoái hơn. Pollett cùng Nettle đã khảo sát 1.534 phụ nữ Trung Quốc đã lập gia đình đồng thời phân tích sâu cuộc sống cá nhân của họ bằng những câu hỏi về đời sống tình dục, thu nhập và các yếu tố khác.

Hai nhà khoa học phát hiện rằng 121 người trong số này (chiếm 7,9%) luôn đạt cực khoái khi quan hệ, 408 người (chiếm 26,6%) đạt điều đó thường xuyên, 762 người (chiếm 49,7%) thỉnh thoảng mới đạt được và 243 người còn lại (chiếm 15,8%) hiếm khi hoặc chưa bao giờ đạt đến cực khoái. Những con số này cũng gần giống với các con số đã khảo sát ở phương Tây. Ngoài ra, Pollett và Nettle còn nhận thấy số lần đạt được cực khoái của phụ nữ tăng lên song song cùng thu nhập hay sự giàu có của bạn đời. Mặc dù những nhân tố khác cũng tác động đến mức độ khoái cảm của người phụ nữ nhưng tiền có vẻ là nhân tố quan trọng nhất.

Thu nhập lẫn tài sản của người đàn ông càng cao thì phụ nữ càng thường đạt được nhiều khoái cảm hơn.

Các phát hiện trên cũng phù hợp với những gì mà chúng tôi đã trình bày trong quyển *Cuốn sách hoàn hảo về Ngôn ngữ cơ thể* (NXB Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh, 2008). Ở cuốn sách đó, chúng tôi đã cho rằng mức độ khoái cảm của phái yếu có liên quan đến sự quyến rũ, cân đối của cơ thể đàn ông và nay, cuộc nghiên cứu của

Pollett - Nettle đã cho thấy tài sản của người đàn ông còn hấp dẫn hơn cả ngoại hình của họ. Pollett, Nettle lẫn David Buss đều tin rằng khoái cảm của phụ nữ đã tiến hóa theo thời gian để cho phép họ gắn kết về mặt cảm xúc với người đàn ông ưu tú của mình bằng cách “bật mí” cho anh ta biết rằng cô thực sự rất hài lòng về “khả năng” của anh ta, và vì thế sẽ không lăng nhăng với những người đàn ông khác - do vậy anh ta có thể yên tâm đầu tư chăm sóc cô cùng con cái của hai người. Điều đáng chú ý là những người đàn ông có nhiều tài sản thường hấp dẫn hơn đồng thời biết cách khiến phụ nữ đạt nhiều khoái cảm hơn.

### Năm điều phụ nữ tìm kiếm ở đàn ông

Phụ nữ luôn muốn tìm một người đàn ông có tài sản hoặc chí ít là có tiềm năng như vậy. Do đó, họ đã phát triển những khía cạnh không chỉ để đánh giá liệu một người đàn ông có tài sản hay không mà còn anh ta có sẵn sàng chia sẻ nó với họ không. Trên thực tế, phái yếu đã xây dựng trong tâm trí mình một danh sách các hành vi cho thấy mức độ sẵn sàng ấy của nam giới, chỉ có ở loài người thì đàn ông mới chia sẻ tài sản của mình cho phụ nữ, còn những con linh trưởng cái khác phải tự tìm kiếm thức ăn cũng như bảo vệ bản thân mình.

Các nhà sinh vật học tiến hóa và tâm lý học tiến hóa từng nghiên cứu chiến lược kết đôi của con người đã cho biết rằng mọi phụ nữ trên khắp thế giới nhìn chung đều thống nhất với nhau về những đặc tính quan trọng mà họ kỳ vọng ở đàn ông. Sau đây là năm đặc tính quan trọng nhất:

1. Tình yêu
2. Lòng chung thủy
3. Sự quan tâm, chăm sóc
4. Cam kết gắn bó
5. Học thức và trí thông minh

#### 1. Tình yêu

Khi bạn tìm hiểu kỹ hơn các mục trong danh sách trên, bạn sẽ thấy tất cả những đặc tính này đều gắn liền với cái mà phụ nữ mõ

tả là “tình yêu”. Mọi phụ nữ đều muốn được bảo đảm mỗi ngày rằng chàng vẫn yêu thương cũng như si mê mình, và cô ấy cần những lời nói, sự gần gũi của chàng như một bằng chứng cho điều đó. Các điều phụ nữ muốn nghe gồm “Anh yêu em” được diễn đạt theo càng nhiều cách càng tốt, chẳng hạn như “Em đẹp lắm”, “Em nấu ăn rất ngon”, “Em làm tốt lắm” hay bất ngờ gọi điện thoại chỉ để nói rằng anh ta đang nghĩ về cô. Việc thể hiện sự cảm kích về bất kỳ điều gì mà phụ nữ làm cho gia đình được xem là một biểu hiện của tình yêu, mà tình yêu ngũ ý rằng anh ta sẽ chia sẻ tài sản của mình cho nàng. Trong những vụ ly hôn, phái yếu thường nói rằng đàn ông xem sự hiện diện của họ như lẽ đương nhiên và không bao giờ bày tỏ lòng cảm kích trước những nỗ lực của họ dành cho gia đình. Điều này là do đàn ông cảm thấy những gì mà họ đã nỗ lực làm trong vai trò trụ cột gia đình (như hầu hết cánh mày râu vẫn thế) hoặc sửa chữa đồ đạc hư hỏng trong nhà, giải quyết sự cố, thay bóng đèn, v.v. đã là bằng chứng thuyết phục cho tình yêu và lòng cảm kích của anh ta.

Phụ nữ tin rằng, khi một người đàn ông thật sự yêu một cô gái, anh ta sẽ thể hiện điều đó mỗi ngày bằng cả lời nói lẫn hành động. Phái yếu muốn tình yêu được minh chứng hàng ngày; nhưng điều này rất khó hiểu đối với đàn ông bởi họ thường biểu lộ tình yêu của mình bằng cách “làm nhiều điều” cho phụ nữ. Đàn ông sẽ cắt cỏ, sơn lại nhà cửa, sửa xe cho nàng, dẫn nàng đi xem phim, đưa nàng đi làm và trả các khoản vay thế chấp. Bộ não đàn ông được tổ chức để đánh giá giá trị bản thân anh ta lẫn những đóng góp mà anh ta dành cho gia đình qua các việc mà anh ta đã làm hay đạt được, chứ không phải qua những gì anh ta nói và cảm nhận.

**“Tôi qua khai về nhà, vợ tôi đòi tôi dẫn cô ấy đến nơi nào đó để tiền. Thế là tôi chờ cô ấy túi trạm xăng, và rồi cuộc chiến này lừa xảy ra.”**

Trong quyển *Why Men Don't Have a Clue & Women Always Need More Shoes*, chúng tôi đã chỉ ra cách tổ chức của bộ não phụ nữ (điều khiến họ giỏi các kỹ năng ngôn ngữ hơn phái nam) và

cách mà lời nói trở thành khúc dạo đầu đối với họ trong lúc họ gần gũi với người đàn ông. Các bậc mày râu cần hiểu rằng phụ nữ có nhu cầu được nghe những lời nói thật sự thể hiện lòng biết ơn cũng như tình yêu để họ tin rằng chúng là thực; và họ muốn nghe điều đó hằng ngày. Phụ nữ luôn đánh giá cao tình yêu của người đàn ông nếu anh ta nhớ được các ngày kỷ niệm hay sinh nhật. Tặng những món quà, dù nhỏ cũng được, là hình thức thể hiện rằng anh ta yêu nàng - đương nhiên, các món quà càng đơn giản càng tốt: một bông hoa nhỏ hái trong vườn kèm theo mảnh giấy hay tấm thiệp viết những lời yêu thương luôn chiếm được tình cảm của các nàng. Đối với phụ nữ, quan trọng là hành động của đàn ông, chứ không phải giá trị của món quà. Tuy nhiên, đa số các bậc mày râu đều cho rằng món quà nên thật lớn hoặc đắt tiền bởi đó là cách họ đo lường giá trị quà cáp. Nhưng trong suy nghĩ của phụ nữ, món quà là một đóa hoa được hái trong vườn còn đáng giá hơn nhiều so với một chiếc máy nướng bánh mì. Mười hai bông hoa hồng có thể được hiểu là dùng để trang trí ngôi nhà, nhưng một bông hồng thôi thì ý nghĩa của nó rất rõ ràng đối với phụ nữ.

## 2. Lòng chung thủy

Lòng chung thủy được coi là lời hứa rằng đàn ông sẽ luôn chia sẻ những gì họ có cho người bạn đời của họ. Tuy nhiên, khái niệm không chung thủy lại có sự khác biệt rất lớn giữa hai phái. Nam giới lo lắng rằng nếu vợ họ quan hệ tình dục với người đàn ông khác thì sẽ có nguy cơ anh ta phải đầu tư thời gian, công sức của mình để nuôi con người khác. Trong khi đó, mối quan tâm lớn nhất của phụ nữ là sợi dây liên kết tình cảm giữa chồng cô với người đàn bà mà anh ta vụng trộm. Đây là lý do tại sao câu hỏi đầu tiên của họ bao giờ cũng là: "Anh có yêu người đàn bà đó không?" Nói cách khác, nó có nghĩa là: "Anh sẽ hỗ trợ và bảo vệ cho cô ta chứ?" Còn hành vi tình dục của chồng cô với người đàn bà kia không phải là vấn đề quan trọng. Nếu anh ta trả lời: "Không, đó chỉ là chuyện sinh lý thôi", thì hiếm khi phụ nữ sẽ tin vào điều ấy bởi họ không thể hiểu nổi làm cách nào mà một người đàn ông lại có thể quan hệ tình dục với ai đó mặc dù anh ta không yêu. Nhưng

thực tế, việc vừa nêu rất dễ dàng đối với nhiều đấng mày râu. Bộ não của các đấng mày râu có thể phân chia tách bạch giữa tình dục và tình yêu. Do vậy, đối với họ, tình dục vẫn chỉ là tình dục, còn tình yêu là tình yêu. Tuy nhiên, điều quan trọng là trong mắt phụ nữ, tình dục đồng nghĩa với tình yêu, và nếu chồng cô ngoại tình, nghĩa là anh ta sẽ chuyển sự hỗ trợ, quan tâm của mình sang người khác. Khi nghe một người đàn ông nói rằng anh ta sẽ luôn chung thủy, phụ nữ sẽ cảm nhận là anh ta sẽ không chia sẻ tài sản của mình cho bất cứ ai ngoài cô.

### 3. Sự quan tâm, chăm sóc

Theo nghiên cứu của tiến sĩ Buss, sự quan tâm, chăm sóc xếp vị trí thứ ba trong số các đặc tính mà phái yếu ở 32 nền văn hóa kỳ vọng vào đàn ông bởi đó là dấu hiệu của lời cam kết gắn bó từ phía người bạn tình của họ. Khả năng sinh sản là yếu tố quan trọng mà phụ nữ có được, do vậy, cô ta cần cân nhắc về người mà mình sẽ trao gửi nó. Lúc này, tình yêu, lòng chân thành, tính hào phóng, sự quan tâm, chăm sóc trở thành những tiêu chí tiên quyết của cô. Phái yếu thời cổ đại thích các đấng nam nhi hào phóng và tránh xa những kẻ keo kiệt bởi những người hào phóng sẽ chu cấp đồng thời bảo vệ họ cùng con cái của hai người - tức là giúp khả năng sống sót của mẹ con họ tăng lên.

Thậm chí, những phụ nữ đã có tài sản, địa vị, quyền lực cũng muốn tìm kiếm các đối tượng có tài sản riêng. Buss đã phát hiện rằng hầu hết phái yếu trong mọi nền văn hóa đều rất thích những người đàn ông thành đạt về tài chính. Riêng các phụ nữ đã thành đạt về tài chính thậm chí còn thích những bậc mày râu như vậy hơn bởi họ luôn muốn chọn các đối tượng giỏi hơn mình. Đó là lý do tại sao hiếm khi một phụ nữ thành đạt, quyền lực và giàu có lại kết hôn với một anh chàng luôn thất bại. Chúng tôi đã tiến hành khảo sát 624 nhà quản lý nữ ở châu Âu. Kết quả, có đến 86% nói rằng họ sẽ không bao giờ để mắt đến những người đàn ông kém cỏi hơn mình, 9% nói rằng họ có thể cân nhắc một chút, còn 5% nói điều đó không thành vấn đề.

Vậy các cuộc tình giữa những nữ ngôi sao điện ảnh già nua với các anh chàng trẻ tuổi hơn thì phải giải thích như thế nào đây?

Thông thường, những phụ nữ thành đạt, lớn tuổi hay được vây quanh bởi các anh chàng trẻ tuổi và ít thành công hơn. Đầu tiên, theo quan điểm tiến hóa, những cặp đôi này không có giá trị, bởi người phụ nữ đã hết khả năng sinh con. Ngược lại, một người đàn ông 60 tuổi và một phụ nữ tuổi 25 vẫn có khả năng làm điều đó. Cứ mỗi 5 phụ nữ tuổi 60 thì chỉ có 3 người đàn ông bằng tuổi để họ chọn lựa. Vì vậy, cơ hội chọn lựa của các quý bà lớn tuổi thường bị hạn chế hơn, trong khi đàn ông lớn tuổi vẫn thích những cô gái trẻ hơn mình - và nếu có thể, họ sẽ chọn một cô nàng tuổi 35 thay vì một cụ bà tuổi 60. Người phụ nữ lớn tuổi có thể cảm thấy mình trẻ lại khi cặp với các anh chàng trẻ tuổi hơn, nhưng những anh chàng này chịu chấp nhận mối quan hệ như vậy chỉ vì muốn lợi dụng mà thôi - tiền tài, quyền lực, danh tiếng và cả tai tiếng. Nói cách khác, vì người phụ nữ ấy có nhiều tiềm lực, bao gồm tiền tài, địa vị, mối quan hệ, quyền lực, v.v.; còn anh ta thì muốn có chúng. Nhưng nói như thế không có nghĩa là bất kỳ mối quan hệ tình cảm nào giữa một phụ nữ lớn tuổi với một anh chàng trẻ tuổi hơn cũng không bền vững. Có vài cặp được như vậy; nhưng đa phần đều sớm kết thúc.

**Nguyên tắc tình yêu thứ 17 dành cho nam giới**  
**Bạn phải thể hiện sự quan tâm chân thành cũng như**  
**công khai bày tỏ nỗi buồn của mình trước cái chết của**  
**con mèo của người bạn gái, cho dù chính bạn đã kén**  
**lát thiêu cháy nó rồi quăng nó vào chiếc quạt trần.**

Ngược lại, cuộc hôn nhân nổi tiếng giữa Anna-Nicole Smith cùng người chồng tỷ phú 87 tuổi của cô thì hoàn toàn có thể hiểu được - ông chồng cao tuổi bị lôi cuốn bởi vẻ đẹp quyến rũ, đầy nhục dục của cô gái tóc vàng trẻ trung có bộ ngực đồ sộ, còn Anna thì khao khát quyền lực, danh tiếng lẫn các tài sản vật chất và tinh thần của ông ta. Ông ta bảo rằng ông yêu Anna, đồng thời thể hiện sự quan tâm, chăm sóc, lòng chung thủy bằng cách kết hôn với cô. Ít có khả năng Anna chịu lấy một ông lão 87 tuổi đang sống nhờ vào tiền trợ cấp ở viện dưỡng lão. Còn nếu có chút của cải, ông lão

Ấy cũng chỉ có thể cưới một cụ bà bằng tuổi đang sống chung trong viện với mục đích hủ hỉ lúc tuổi già. Thú vị thay, tất cả những cuộc nghiên cứu đều cho thấy rằng đàn ông ở khắp mọi nơi trên thế giới đều không quan tâm lắm đến địa vị kinh tế của người phụ nữ, bất kể họ có nhiều tài sản riêng hay không. Nói cách khác, cả giám đốc điều hành của một tập đoàn lớn lẫn anh thư ký quèn đều có thể bị thu hút bởi cùng một người phụ nữ. Bạn hãy nhớ lại vụ bê bối tình ái giữa Bill Clinton và Monica Lewinsky mà xem.

#### 4. Cam kết gắn bó

Khi một người đàn ông thề nguyền gắn bó cuộc đời với người phụ nữ nào đó, nghĩa là anh ta hứa sẽ chu cấp cho cô. Phái yếu ở khắp mọi nơi luôn tố cáo rằng đàn ông thường là những kẻ ghét sự cam kết gắn bó và trốn chạy tình yêu. Nhưng nếu đứng dưới góc nhìn của phụ nữ thời xa xưa, phái nam sẽ hiểu rõ hơn về ý nghĩa của sự cam kết gắn bó đối với họ. Một mối quan hệ mang tính tình dục ở phụ nữ đòi hỏi phải có sự gắn bó trong ít nhất 10 - 15 năm để sinh con và nuôi nó trưởng thành. Tuy nhiên, trong mắt một số đấng mày râu, khoảng thời gian đó dường như quá dài đối với họ bởi họ đã được lập trình để truyền lại bộ gen của mình càng xa và càng nhiều càng tốt. Do đó, họ cảm thấy sợ phải cam kết gắn bó mãi mãi với một người phụ nữ. Và đa số họ đều hiểu rằng sự cam kết gắn bó ấy đồng nghĩa với việc phải chia sẻ tài sản của họ.

Mọi phụ nữ đều kêu ca: “Tôi muốn anh ấy chứng tỏ sự gắn bó đối với tôi.” Phải mất chín tháng một phụ nữ mới sinh được đứa con và thêm ít nhất 5 năm nữa để nuôi dưỡng nó có đủ các kỹ năng sống sót cơ bản nhất. Hãy so sánh điều này với một con tinh tinh con. Sau sáu tuần tuổi, con tinh tinh con đã có thể sống độc lập. Vì thế, bộ não phụ nữ, theo bản năng, sẽ tìm người đàn ông nào săn lòng gắn bó với họ trong ít nhất là sáu năm để cùng chăm sóc, che chở cho nhau và cho con cái. Trong tiềm thức, cả đàn ông lẫn phụ nữ đều nhận ra hiện tượng này và nó thường được gọi là “nỗi khao khát bảy năm”<sup>[8]</sup>. Nếu người phụ nữ gấp phải tay sở Khanh “quất ngựa truy phong” sau khi cô ấy mang thai thì hiển nhiên cuộc sống của con cô sau này sẽ khó khăn rất nhiều. Do đó,

bản năng của phái yếu khiến họ xem xét kỹ lưỡng tất cả những gì mà một đối tượng tiềm năng có thể mang lại trong việc nuôi dưỡng thế hệ kế tiếp. Đối với đa số phụ nữ, hôn nhân vẫn được coi là bằng chứng tối hậu cho thấy một người đàn ông sẵn sàng gắn bó với họ. Mang trọng trách làm mẹ, họ luôn tận tâm với nhiệm vụ sinh thành, nuôi dưỡng con cái và vì vậy họ muốn tìm một người đàn ông tương tự như thế. Điều này giải thích tại sao lòng tin là nhân tố vô cùng quan trọng trong mỗi quan hệ của phụ nữ.

Xét theo quan điểm sinh học, một phụ nữ không muốn người đàn ông của mình dính líu đến chuyện sinh nở cũng như nuôi dưỡng con cái của người phụ nữ khác, mà chỉ toàn tâm toàn ý với các đứa con của họ. Đây là lý do khiến “một vợ một chồng” trở thành điều kiện tiên quyết trong mỗi quan hệ đối với đa số phụ nữ ở xã hội hiện đại. Khi lòng tin của phái yếu bị rạn nứt, mỗi quan hệ sẽ khó lòng được hàn gắn, và những phụ nữ nào đã từng trải qua nhiều mối quan hệ đổ vỡ thường sẽ trở nên có cái nhìn yểm thế về lòng tin dành cho người đàn ông.

**Nhiều phụ nữ trẻ ngày nay sử dụng từ “chung thủy”  
thay cho từ “một vợ một chồng”.**

Ngày nay, phụ nữ dễ dàng biết lượng tài sản hiện tại hay sẽ đạt được của một người đàn ông, nhưng nếu anh ta không có ý định chia sẻ chúng cho cô lẫn con cái của hai người, thì số tài sản này cũng chỉ tồn tại như một trách nhiệm pháp lý, bởi không có sự hỗ trợ đó, cô sẽ phải tự lo cho bản thân mình. Điều kiện đầu tiên mà phái yếu dùng để đo lường tiềm năng gắn bó của một người đàn ông chính là... tình yêu. Và như chúng tôi đã nói ở trước, các nghiên cứu về tình yêu cho thấy điều vừa nêu tồn tại ở mọi nền văn hóa trên thế giới (nơi những cuộc nghiên cứu này được thực hiện). Trong nghiên cứu của tiến sĩ Buss, ông đã so sánh một danh sách gồm 115 “cách tỏ tình” do phụ nữ miêu tả. Đứng đầu danh sách này là các cách tỏ tình nào thể hiện sự gắn bó của phái nam, trong đó bao gồm cả việc tránh hoặc từ bỏ mối quan hệ lăng

nhăng với người phụ nữ khác, luôn nói về hôn nhân lẫn con cái, lắng nghe những trăn trở của các cô, hỗ trợ tình cảm khi cần thiết và tặng quà.

Sự chân thành là đặc tính được phụ nữ tìm kiếm nhiều nhất trong các mục tìm bạn đời trên báo, tạp chí. Theo thống kê, phái yếu đòi hỏi lòng chân thành ở đối tượng của mình cao gấp bốn lần so với nam giới, bởi đó chính là cách gọi khác của sự cam kết gắn bó, mà cam kết gắn bó đồng nghĩa với việc chu cấp về vật chất và tinh thần.

## 5. Học thức và trí thông minh

Một người đàn ông có trí thông minh lẩn học thức cao thường được cho là có nhiều khả năng kiếm được tài sản. Học thức cao đồng nghĩa với việc anh ta có thể giữ các chức vụ quan trọng trong công việc và vì vậy sẽ có nhiều quyền lực, địa vị, của cải hơn. Trí thông minh của người đàn ông cũng hứa hẹn những điều tương tự. Mặc dù phái yếu ngày nay theo bản năng vẫn bị hấp dẫn bởi những người đàn ông giàu có nhưng họ đồng thời cũng muốn tự mình bảo đảm nguồn tài chính cho bản thân, ở các thế hệ phụ nữ trước, đây không phải là vấn đề quan trọng, vì hôn nhân lúc đó có ý nghĩa *cả đời* và người đàn ông sẽ luôn chu cấp, lo liệu cho vợ con của họ. Thêm vào đó, do nhiều thế hệ cùng sống chung trong một gia đình nên người phụ nữ dễ tìm được sự hỗ trợ từ người thân hơn. Còn bây giờ, không có gì đảm bảo rằng một anh chàng nào đó sẽ vẫn còn ở bên họ vào sáng hôm sau. ví dụ, hiện nay ở Anh, số gia đình có phụ nữ đơn thân nuôi con chiếm 19,67%, tức là cứ 5 gia đình thì có một gia đình như vậy. Ngược lại, số gia đình có đàn ông đơn thân nuôi con chỉ chiếm 2,16%. Do vậy, sự đảm bảo về tài chính cá nhân đã thực sự trở thành vấn đề quan trọng đối với phái yếu.

Nhưng nói như thế không có nghĩa là mọi phụ nữ đều muốn kết hôn với triệu phú. Tuy nhiên, rõ ràng là họ không thích những anh chàng cờ bạc, không biết tính toán hay tiêu xài quá mức cho bản thân. Các thế hệ phụ nữ xưa không có sự lựa chọn nào ngoài việc phải chịu đựng và “sát cánh” bên anh chồng không biết lo toan tiền bạc. Thế nhưng, phụ nữ bây giờ xem đó là hành vi vô

trách nhiệm đồng thời hiểu rằng nó là dấu hiệu cho thấy anh ta không yêu hay tôn trọng họ.

### **Sự gắn bó - Tại sao đàn ông nên tặng cho người mình yêu một chiếc nhẫn thật lộng lẫy?**

Khi một chàng trai muốn cô gái mãi mãi dành tình yêu cho mình, anh ta sẽ cần đến một chiếc nhẫn, và chiếc nhẫn càng đắt tiền thì nó càng có ý nghĩa hơn đối với cô - và đối với tất cả những người phụ nữ khác - rằng anh ta có ý định chia sẻ tài sản của mình cho cô. Nói một cách đơn giản, chiếc nhẫn càng nổi bật thì tất cả những người phụ nữ khác thấy tình cảm của anh ta dành cho cô càng lớn. Thậm chí nếu không có dư dả gì, thì anh ta cũng nên cố gắng mua tặng người yêu của mình một chiếc nhẫn đắt giá thay vì một chiếc nhỏ xíu, tầm thường. Đây là điểm mấu chốt mà hầu hết cánh đàn ông đều không hiểu. Phụ nữ sẽ nhìn vào chiếc nhẫn ấy thường xuyên và nó nhắc cô nhớ đến sự gắn bó mà người đàn ông đó đã dành cho cô. Ngoài ra, các phụ nữ cũng thường so sánh nhẫn của nhau để đánh giá tình yêu của bạn tình. Ngay cả khi hai vợ chồng bạn đang sống trong một căn nhà tồi tàn và đi chiếc xe hơi cũ, thì một chiếc nhẫn được mua tặng riêng cho nàng cũng sẽ được những phụ nữ khác xem là lời tuyên bố chính thức về tình yêu lẫn sự gắn bó mà bạn dành cho nàng.



*Kevin biết quy luật tình yêu trên hoạt động như thế nào trong tâm trí phụ nữ, vì vậy anh đã mua tặng vợ mình nhiều món đồ trang sức rất đẹp. Còn cá nhân anh chỉ đeo một chiếc nhẫn cưới tron băng vàng; đôi khi, anh đeo thêm đồng hồ. Đối với Kevin, việc đeo đồ trang sức đầu tiên trên người không có ý nghĩa gì cả, và Kevin cho rằng anh không cần phải sử dụng chúng để thể hiện mình.*

*Ngược lại, Glen - anh trai Kevin - đã áp dụng lối suy nghĩ của đàn ông nói trên với cô vợ Leanne của mình. Anh kiếm quà tặng đồ trang sức cho vợ, còn nếu có, thì đó chỉ là những thứ hàng xoàng nhỏ xíu mà anh mua ở Thái Lan hay trong các cửa hàng đồ cũ. Glen không ý thức được rằng thái độ ấy đã làm giảm đi lòng tin của Leanne vào sự cam kết gắn bó mà anh dành cho cô bởi cô biết rằng anh có đủ khả năng để mua những thứ tốt hơn nhiều. Ngoài ra, Glen cũng cho rằng việc mua hoa thường xuyên tặng phụ nữ là sự lãng phí tiền bạc vì hoa sẽ héo đi trong vài ngày. Với đầu óc lý trí kiểu đàn ông, Glen nghĩ rằng một chậu hoa mới là món quà nhiều ý nghĩa bởi vì chúng sống lâu hơn. Do vậy, anh đã mua một chậu hồng tặng vợ mình và gọi nó là "loài hoa của tình yêu". Hơn thế nữa, anh còn bảo Leanne rằng cô có thể cắt những bông hoa này đem bán lấy tiền. Biết đâu từ đó mà cô có thể gây dựng một cửa hàng hoa héo đi, nó là cơ hội để Glen mua bồ khác nhằm chứng minh sự cam kết gắn bó mà anh dành cho cô.*

*Mới hôm qua, bác sĩ chuyên khoa trực tràng đã phải lấy khói mồng Glen một cành hồng và hy vọng rằng anh sẽ hồi phục trong vài ngày tới.*

**Trong đầu óc lý trí kiểu đàn ông, so với bó hoa, thì một chậu hoa là món quà nhiều ý nghĩa hơn. Và đó là lý do anh ta phải ngủ riêng.**

Bởi vì cách tỏ tình thể hiện sự gắn bó của đàn ông nên nó luôn được phái yếu ở khắp mọi nơi đánh giá cao trong những điều mà họ kỳ vọng vào nam giới. Hầu như tất cả các cuộc nghiên cứu về tầm quan trọng của tình yêu như một điều kiện tiên quyết trong mỗi quan hệ lâu dài đều cho thấy rằng có khoảng 80-90% phụ nữ trên khắp thế giới khẳng định là họ cần tình yêu để lập gia đình hay quan hệ bền vững. Một nghiên cứu khác do Sue Sprecher (đồng tác giả cuốn *The Handbook of Sexuality in Close Relationships*) cùng đồng nghiệp của cô thực hiện đã cho thấy có khoảng 89% phụ nữ Mỹ nói rằng họ sẽ không kết hôn với người mình không yêu - chỉ 11% trả lời có. Trong khi đó, 41% phụ nữ Nga nghĩ rằng họ sẽ kết hôn với người họ không yêu. Sở dĩ ở Nga có con số này phần lớn là do đàn ông Nga có nhiều cơ hội lựa chọn

người yêu hơn nên họ tỏ ra miễn cưỡng hơn trong các cam kết gắn bó của mình. Tại vùng Kiev (Ukraine), chúng tôi nhận thấy tuổi thọ trung bình của đàn ông vào năm 2009 là 56, và cứ mỗi chàng trai 20 tuổi ở vùng này thì có đến bốn cô gái để lựa chọn làm bạn tình. Thưa quý ông, vé đến Kiev đang có sẵn tại công ty du lịch địa phương đấy!

Vậy thì lời khuyên của chúng tôi dành cho đàn ông như sau: bạn có thể tiết kiệm nhiều thứ trong cuộc sống nhưng đừng bao giờ tằn tiện bất kỳ món đồ trang sức nào dành cho phụ nữ. Trong trường hợp bạn đã tặng bạn gái của mình một chiếc nhẫn nhỏ xíu vào những ngày đầu tiên hẹn hò vì lúc đó túi tiền của bạn đang eo hẹp thì hãy nhanh chóng thay nó bằng một chiếc nhẫn lông lẫy hơn. Cho dù bạn thích hay không thì chiếc nhẫn đó cũng sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống tình yêu của bạn và những người phụ nữ khác sẽ dùng nó để đánh giá lòng chung thủy của bạn đấy. Chúng tôi biết một số cô gái sẽ phản đối điều này, nhưng sự thật là như vậy.

### Những điều đàn ông sẽ không bao giờ nghe phụ nữ nói

1. Chúng ta có thể gần gũi hơn một chút được không? Em phát chán mối quan hệ bạn bè như thế này rồi.
2. Em nghĩ vòng 3 của anh trông thật hấp dẫn.
3. Chà, anh hút một điếu thuốc nữa đi. Nghe thơm quá!
4. Viên kim cương này to quá! Mà nhân tiện, em cũng có đủ giày rồi!
5. Anh mang miếng chocolate ấy đi đi!
6. Thôi thôi, em thấy chiếc áo hiệu ấy tuy đã giảm giá nhưng vẫn còn đến 300 bảng Anh thì mắc quá!
7. Có phải cái này làm vòng 3 của em trông nhỏ quá không?
8. Em sẽ ra ngoài một lát. Sao anh không gọi điện thoại cho bạn gái cũ của anh đi?

### Bảy điều đơn giản mà phụ nữ thấy hấp dẫn ở đàn ông

Bảy điều sau đây là tiêu chuẩn mà phái yếu dùng để đánh giá sức hấp dẫn của đàn ông. Chúng cũng là các dấu hiệu thể hiện khả năng tạo ra tài sản của họ. Ở đây, chúng tôi không sắp xếp chúng

theo trật tự nào cả, nhưng có một điều chắc chắn là: phụ nữ sẽ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông thực hiện được các điều sau.

## 1. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông làm họ cười

Một người đàn ông có óc hài hước thường là đối tượng ưu tiên của phái yếu trong hầu hết các cuộc khảo sát về sự hấp dẫn ở người đàn ông và đặc điểm này cũng hay được họ đề cập trong những mục *Tìm bạn* trên báo. Khi người phụ nữ cười, bộ não của họ sẽ giải phóng endorphin - một hóa chất có cấu trúc tương tự như morphine - và nó tạo ra cảm giác náo nức, ấm áp. Endorphin là một trong những chất giảm đau tự nhiên của cơ thể; nó thiết lập nên hệ miễn dịch đồng thời bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật. Tiếng cười cũng làm giảm nồng độ của các loại hormone gây căng thẳng như cortisoi, và giúp hạ huyết áp - nghĩa là làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Nồng độ cortisoi cao sẽ gây ức chế hệ miễn dịch, vì vậy, việc giảm lượng hormone này sẽ đem lại lợi ích toàn diện cho sức khỏe của bạn.

Trong tiềm thức, phái yếu hiểu rằng người đàn ông nào biết nhìn vào khía cạnh tươi sáng hơn của cuộc sống sẽ có tác động tốt cho sức khỏe, hạnh phúc toàn diện lẫn tuổi thọ của họ hơn. Do đó, họ thường tránh xa những anh chàng lúc nào cũng suy nghĩ tiêu cực, tỏ ra bất hạnh hoặc hay nhăn nhó. Các bậc mày râu cũng ý thức được sức mạnh của sự hài hước - nên họ thường so kè nhau xem ai kể được câu chuyện buồn cười hơn. Và họ hiểu rằng người nào có thể tạo ra những tràng cười sảng khoái nhất sẽ được phụ nữ ưu ái hơn đồng thời có sức thu hút hơn.

## 2. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông biết lắng nghe

Một người đàn ông sẵn lòng lắng nghe những tâm sự của các cô về những vấn đề và cảm xúc mà không ngắt lời hay đưa ra giải pháp thường được phái yếu đánh giá rất cao. Nếu bạn là đàn ông, hãy nhớ bộc bạch nỗi lòng của mình với nàng như nàng đã thổ lộ với bạn. Kiểu trò chuyện này sẽ tạo ra sự cảm thông đồng thời

khiến hai người nhanh chóng thân mật nhau hơn. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là bạn phải cư xử như họ, chỉ cần bạn biết lắng nghe với lòng trắc ẩn và không đưa ra cách giải quyết là được.

**Có hai cách để tranh luận với phụ nữ.  
Nhưng không có cách nào hiệu quả cả.**

### 3. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông biết nấu ăn

Trong gần một triệu năm qua, đàn ông đã săn tìm thức ăn rồi chia sẻ nó cho phụ nữ. Thậm chí ngay cả ở thế kỷ 21 này, bất kỳ chàng trai nào biết chuẩn bị một bữa ăn cho người mình yêu cũng có thể khơi dậy trong lòng nàng những cảm xúc nguyên sơ. Đó là lý do tại sao mồi một phụ nữ đi ăn tối sẽ là sự kiện có sức cám dỗ đối với nàng, cho dù lúc ấy nàng không hề đói. Bởi vì trong suy nghĩ của phụ nữ, đây là cách thể hiện của người đàn ông sẵn sàng chu cấp miếng ăn cho nàng. Do đó, nếu là đàn ông, bạn hãy đăng ký lớp học nấu ăn ngay hôm nay nhé!

### 4. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông biết khiêu vũ

Mục đích duy nhất của việc khiêu vũ là tạo sự chú ý cho bản thân, trong đó tình dục là động cơ căn bản nhất. Khi một đôi tình nhân khiêu vũ, họ thường giữ chặt nhau và người này đáp lại từng cử động cơ thể của người kia, như các loài động vật khác vẫn thường làm trước khi giao phối. Cứ tám người đàn ông thì chỉ có một người có thể cảm nhận và lắc lư theo đúng điệu nhạc; trong khi đó, đa số phái yếu bẩm sinh đã làm được điều này. Mục đích của hầu hết phụ nữ khi khiêu vũ không có gì khác hơn là thu hút sự chú ý của những bạn tình tiềm năng. Do đó, bất kỳ chàng trai nào sẵn sàng tham gia vào cuộc vui ấy sẽ trở thành nhân vật trung tâm và không bao giờ thiếu các buổi hẹn hò. Nếu là đàn ông, bạn hãy đăng ký lớp học khiêu vũ ngay sau khi kết thúc lớp nấu ăn nhé!

**"Khiêu vũ là cách thể hiện theo chiều dọc của một ham muốn theo chiều ngang"**

George Bernard Shaw

## 5. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông khiến họ cảm thấy an tâm

Có ba điều thường làm phái yếu cảm thấy bất an là: ngoại hình, tài chính và liệu có ai yêu họ không. Một phụ nữ luôn muốn được rót vào tai rằng mọi thứ thuộc về cô đều rất quyến rũ, và nếu kiểu tóc hay đôi giày mới của cô không được nhận ra, cô sẽ cho rằng mình không đủ sức thu hút sự chú ý của người khác, chỉ cần nói với cô rằng cô trông tuyệt vời biết bao và khen ngợi cách ăn mặc, trang điểm của cô cũng đủ làm cô ngây ngất. Một người đàn ông khi về nhà muộn hoặc không giải thích những nơi mà anh ta đến sẽ gây ra sự nghi ngờ, bất an ở quý cô. Vì vậy, bạn hãy gọi điện để thông báo mình đang ở đâu, khi nào mới về hoặc nói rằng bạn đang rất nhớ nàng. Điều đó sẽ làm voi đi nỗi lo lắng trong lòng người phụ nữ.

Nàng hỏi: "Có phải cái váy này làm vòng ba của em trông to hơn không?"

Chàng trả lời: "Không đâu, thử phạm chính là chiếc bánh chocolate đó!"

## 6. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông biết thương yêu trẻ con

Lý do mà phụ nữ muốn xây dựng gia đình với người khác phải là để họ cảm thấy an tâm, bảo đảm và thoải mái. Khả năng sinh nở là quân bài chủ mà người phụ nữ có được, do vậy, bất kỳ chàng trai nào chứng tỏ rằng mình thích trẻ con bằng cách chơi đùa, làm mặt xấu, trêu chọc hay kể chuyện cho chúng nghe lúc chúng đi ngủ sẽ được phụ nữ đánh giá rất cao.

## 7. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông trông khỏe mạnh

Khắp nơi, phụ nữ đều đánh giá rất cao sức khỏe của đàn ông trong danh sách các đặc tính mà họ kỳ vọng ở bạn tình. Điều này do hai nguyên nhân: thứ nhất, nếu người đàn ông có sức khỏe kém, anh ta có thể chết sớm hoặc không đủ khả năng chu cấp cho gia đình thứ hai, anh ta có thể lây bệnh tật sang vợ con qua tiếp xúc thân thể hay di truyền. Một người đàn ông có sức khỏe tốt là dấu hiệu cho thấy những đứa con tiềm năng của họ sẽ khỏe mạnh đồng thời anh ta có thể chu cấp lâu dài cho gia đình. Trong suy nghĩ của phụ nữ, các dấu hiệu của sức khỏe kém bao gồm béo ngoài ốm yếu, bị thương, hơi thở hôi và trông dơ bẩn.

Sức khỏe tốt có thể được biểu hiện qua vẻ ngoài khỏe khoắn, làn da sạch sẽ, trẻ trung và con người tràn đầy sức sống, chẳng hạn như bước đi nhanh nhẹn, cử động dứt khoát, thái độ sôi nổi (đây cũng là những đặc điểm của các cá nhân có địa vị cao trong xã hội). Những người đàn ông nhìn ung dung, điềm đạm thường được xem là có tuổi thọ cao hơn nhưng cũng bị cho rằng thiếu động cơ và tham vọng - nghĩa là không có khả năng hỗ trợ gia đình về lâu dài. Vì vậy nếu là đàn ông, bạn hãy thăng tiến tới phòng tập thể hình trước khi nấu bữa tối cho người yêu và mời cô ấy khiêu vũ nhé!

## Tại sao phái yếu không muốn chọn lựa một người thất bại?

Các cuộc nghiên cứu ở khắp mọi nơi đều cho thấy những người đàn ông thiếu hoài bão ít được phái yếu hoan nghênh, và họ sẽ chấm dứt mối quan hệ với người đàn ông nào lười biếng, thất nghiệp, không có hoài bão. Đây là lý do tại sao một người đàn ông làm việc chăm chỉ và có mục tiêu nghề nghiệp bao giờ cũng được đa số phụ nữ ưa thích. Ngược lại, trong mắt phần đông đàn ông, các đặc điểm trên ở phái yếu thường không thích hợp vì, như những gì chúng tôi sẽ đề cập trong chương tiếp theo, các đấng mày râu đánh giá phụ nữ trước tiên phải khỏe mạnh để duy trì nòi giống.

Đối với một số phụ nữ, điều vừa nêu có thể khiến cánh đàn ông trông lạnh lùng, tàn nhẫn. Thế nhưng, hiểu được ý nghĩa của nó sẽ mang lại cho phụ nữ một lợi thế rất lớn trong trò chơi tình ái.

**"Tôi may chúng ta đổi vị trí cho nhau nhé?", chàng cười tình nghịch.**

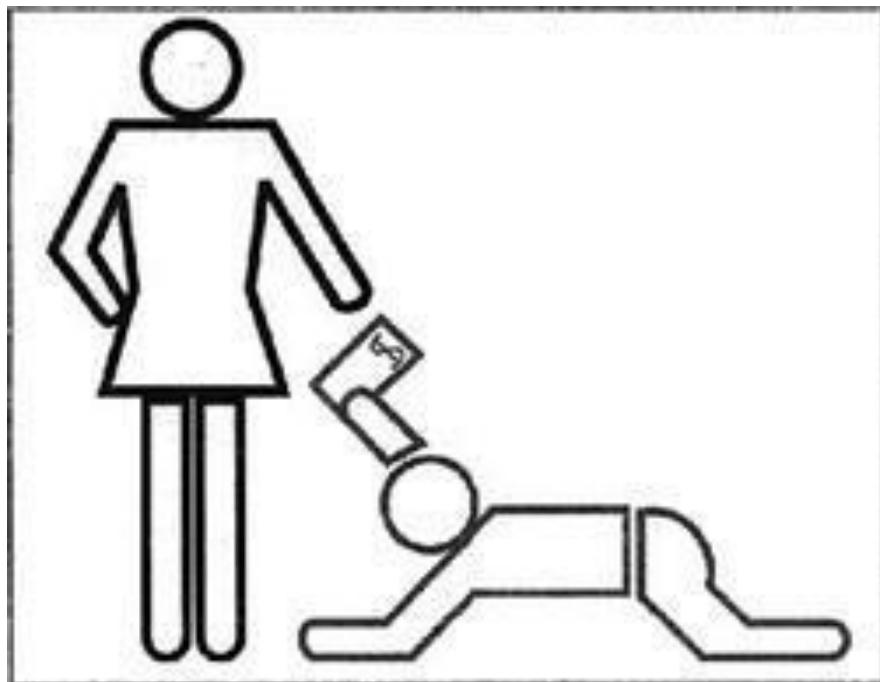
**Nàng trả lời: "Ý kiến hay đấy! Vậy là anh đứng tôi đây, còn em sẽ ngồi trên ghế bành và đọc báo!"**

### **Phụ nữ luôn cần sự hỗ trợ, che chở của đàn ông**

Tất cả các cuộc chiến tranh đều do đàn ông khởi xưởng, và chúng chỉ có một mục đích duy nhất - chiếm đoạt của cải của những người đàn ông khác, của cải này có hai dạng: một dạng hữu hình như đất, dầu hỏa, các thành phố; còn dạng thứ hai là cổ máy sinh sản - nghĩa là phụ nữ.

Xuyên suốt trong lịch sử nhân loại, các chiến binh thường tấn công vào lãnh thổ của đối phương, cướp bóc tài sản, giết chết đàn ông cùng những đứa con trai, hãm hiếp hay bắt cóc phụ nữ. Phụ nữ hiếm khi bị giết, bởi họ chính là cơ hội tuyệt vời để các kẻ chinh phục duy trì nòi giống của mình.

Chính cách lựa chọn bạn tình của phái yếu đã thôi thúc nỗi khao khát chiếm giữ và kiểm soát nguồn tài nguyên của đàn ông. Các đấng mày râu thường bị phụ nữ chỉ trích là tốn quá nhiều thời gian lấn súc lực cho công việc thay vì gia đình. Nhiều bà vợ ca ngợi rằng những đức ông chồng của họ chỉ quan tâm đến việc đánh bại đối thủ đồng thời thích theo đuổi các thành quả quan trọng hơn là dành thời gian ở nhà cùng gia đình. Nhưng nếu phái yếu không có bản năng này trong việc lựa chọn đối tượng thì đàn ông ngày nay có lẽ cũng chẳng ham tìm kiếm của cải làm gì. Đàn ông làm thế bởi vì họ biết phụ nữ muốn nó.



Biểu tượng mới mang tính quốc tế về hôn nhân

### Tóm tắt

Phụ nữ thời xa xưa luôn xem xét kỹ lưỡng các đặc điểm của người bạn tình tiềm năng vì hậu quả của sự lựa chọn thiếu cẩn trọng có thể là không có thức ăn, bị lạm dụng hay bỏ rơi. Do thế, những điều được nêu ở phần trên cũng là các tiêu chuẩn cơ bản mà một phụ nữ thế kỷ 21 dùng để lựa chọn bạn tình cho mình bởi họ cũng đâu muốn mình bị lạm dụng, bỏ rơi hay ngược đãi. Dĩ nhiên, không phải mọi cô gái đều chỉ quan tâm đến tài sản của người mình yêu, nhưng chắc chắn rằng tất cả họ sẽ bị cuốn hút trước tiên bởi những người đàn ông chứng tỏ được là họ có khả năng chu cấp lâu dài cho phụ nữ - như có trí thông minh, địa vị xã hội và hoài bão. Thực tế, không phải lúc nào phái yếu cũng chỉ chọn những người đàn ông có các phẩm chất trên; ở đấy, chúng tôi chỉ đưa ra mẫu người đàn ông mà họ sẽ ưu tiên hơn. Nếu một anh chàng không có của cải hay thiếu hoài bão thì nói chung, chẳng có gái nào muốn quen anh ta trừ phi ta tin rằng anh ta có khả năng kiếm được tài sản trong tương lai. Đó là lý do mà các cô gái sẽ vẫn xem một chàng sinh viên 22 tuổi, không đồng xu dính

túi, đang học chuyên ngành giải phẫu não/luật/bác sĩ là sự đầu tư đáng giá.

Gần đây, Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (American Psychiatric Association) đã công bố một nghiên cứu về phụ nữ cùng cách họ cảm nhận về vùng 3 của mình. Kết quả thật bất ngờ:

1. Chỉ có 5% phụ nữ được khảo sát cảm thấy vùng 3 của mình quá to.
2. Khoảng 12% tin rằng vùng 3 của mình quá nhỏ.
3. 83% còn lại nói rằng họ không quan tâm, họ yêu người đàn ông đó, anh ta là một người tốt, và bất kể thế nào đi nữa thì họ cũng sẽ kết hôn với anh ta.

- Phụ nữ hiện đại vẫn tìm kiếm ở bạn tình những đặc điểm tương tự như các thế hệ phụ nữ xưa - kỹ năng săn bắt giỏi và sự chu cấp cho gia đình. Xã hội có thể đã tiến hóa nhưng nhu cầu của phái yếu thì không hề thay đổi.

- Sự lười biếng lẩn thiấu động cơ của người đàn ông là điểm trừ lớn nhất trong mắt phụ nữ bởi chúng cho thấy anh ta không có khả năng hỗ trợ, bảo vệ và che chở cho gia đình.
- Phụ nữ thích người đàn ông nào có thể chu cấp cho cuộc sống của họ, yêu thương trẻ con, đồng thời khiến họ cảm thấy an tâm.



## CHƯƠNG 4

### NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI ĐÀN ÔNG KHAO KHÁT

Trong các mối quan hệ của mình, đa số đàn ông thường dựa trên những gì mà người bạn tình của mình có thể mang lại. Phái yếu cần nơi nương tựa còn đàn ông muốn được phục vụ, vì thế, thực chất của mối quan hệ này chỉ là một hình thức trao đổi hàng hóa, *dịch vụ*. Khi được hỏi về người bạn đời, chắc chắn các đấng mày râu sẽ nói đến những dịch vụ mà cô ấy có thể cung cấp - cô ấy là một đầu bếp giỏi, biết dọn dẹp nhà cửa, yêu thương trẻ con, mang lại niềm vui, là người bạn tốt, vô cùng quyến rũ, hay có vòng ba rất đẹp, v.v. Nói một cách thẳng thắn, đó là các dịch vụ mà cánh đàn ông có thể trả thù lao theo giờ. Còn đối với phụ nữ, họ sẽ mô tả người chồng của mình như một người có khả năng chu cấp, thông minh, có óc hài hước, có công việc tốt, có nhà cửa ổn định, v.v. Nói cách khác, đó là người cung cấp những tài sản vật chất lấp tinh thần cho cô ta. Xã hội gọi hình thức trao đổi hàng hóa, dịch vụ này dưới mỹ từ “sự hòa hợp” bởi nó nghe lịch sự đồng thời “đúng đắn” về mặt chính trị hơn, song, xét cho cùng thì đây vẫn chỉ là sự trao đổi hàng hóa và dịch vụ. Các đấng nam nhi đơn giản chỉ quan tâm đến những gì mà một phụ nữ có thể mang lại cùng ngoại hình của cô ta.

Nếu bạn là phụ nữ và đang đọc các dòng chữ này, hẳn bạn cho rằng chúng tôi đã khắc họa nam giới như những người hời hợt, buông thả. Nhưng đó không phải là chủ đích của chúng tôi. Chúng tôi chỉ muốn chứng minh rằng các nhu cầu lẩn ưu tiên của đàn ông rất dễ nhận ra, và nếu bạn biết cách thỏa mãn chúng đúng thời điểm, bạn sẽ có một người đàn ông hạnh phúc. Tuy nhiên, nếu bạn chọn cách phán xét “những giá trị sống” của họ dựa trên các chuẩn mực giá trị của bạn thì bạn sẽ phải liên tục đối mặt với sự tranh cãi cùng nỗi bất hạnh triền miên.

**Phần lớn đàn ông chỉ thích hai điều - ăn no và tình dục.  
Nếu bạn thấy bằng dung anh ta không ham muốn  
chuyện chăn gối nữa, hãy mang thức ăn đến cho anh  
ta.**

Nhiều người, đặc biệt là những nhà hoạt động vì nữ quyền, thường trổ nên tức giận, bất mãn với các cuộc thảo luận liên quan đến những tiêu chí của nam giới về người bạn tình hấp dẫn và họ gọi chúng là thiển cận, hời hợt. Đôi khi, họ còn đề nghị, thậm chí đòi hỏi, rằng bất kỳ cuộc nghiên cứu nào về sở thích chọn lựa bạn tình của phái mạnh cũng đều phải được kiểm soát chặt chẽ hoặc ngăn chặn vì nó có thể khiến một số phụ nữ cảm thấy bị xúc phạm. Thực tế là các tiêu chí ấy của đàn ông đã tiến hóa qua hàng trăm nghìn năm và ăn sâu vào bộ não của họ nên chúng khó lòng thay đổi. Một sự lựa chọn dựa vào nét đẹp hình thể lẩn vẻ trẻ trung của người phụ nữ như vậy là điều vô cùng cần thiết cho sự phát triển di truyền thành công ở loài người. Chắc chắn rằng xã hội cùng cách sống của chúng ta bây giờ đã thay đổi toàn diện nhưng những tiêu chí về phụ nữ của nam giới vẫn không có gì khác biệt cho dù ban đầu chúng được tiến hóa để phù hợp với thế giới cổ xưa - cái thế giới mà ngày nay không còn tồn tại nữa. Việc tìm cách ngăn chặn hay phủ nhận chúng cũng giống như bạn bức mình khi trời mưa hoặc phiền lòng vì tại sao động vật ăn thịt lại chỉ thích ăn thịt mà không ăn rau quả.

**Việc cố thay đổi sở thích chọn lựa bạn tình của đàn ông  
chẳng khác nào bảo họ không được để râu nữa bởi vì  
ngày nay râu không còn được chấp nhận.**

Nếu biết chấp nhận sự thật rằng các đặc điểm sinh học của đấng mày râu có tác động lớn, quyết định đến việc lựa chọn bạn tình của họ, phụ nữ sẽ có cơ hội phát triển những chiến lược đối phó với đàn ông. Loài cá đã tiến hóa qua hàng thiên niên kỷ để

thích nghi với mùi vị của giun và giòi, vì vậy, nếu chuẩn bị đi câu, bạn phải dùng giun hay giòi làm mồi câu bởi vì cá thích chúng. Đừng cố nhử cá bằng các món ăn bạn thích - chúng chỉ ăn giun và giòi - đồng thời cũng đừng mong chờ rằng chúng sẽ tự động nhảy vào thuyền của bạn chỉ vì bạn nghĩ như vậy. Muốn bắt được cá đói hỏi bạn phải hiểu cách cá suy nghĩ rồi “đấu” theo cách đó. Tương tự như thế, việc chấp nhận cách hành xử đã được lập trình sẵn trong bộ não đàn ông sẽ cho phép bạn hiểu họ hơn đồng thời có những chiến lược “đánh bắt”, quản lý họ.

### Cách truyền thông tác động lên suy nghĩ của nam giới

Truyền thông, đặc biệt là các tạp chí dành cho phụ nữ, đang liên tục bị chỉ trích vì đã cổ xúy cho một chuẩn mực về sắc đẹp phụ nữ mà hầu hết phái yếu đều khao khát đạt được. Trong khi chuẩn mực này có thể đúng với những tờ tạp chí dành cho phụ nữ, thì nó lại hoàn toàn không thích hợp trên các tạp chí nam. Tạp chí nữ luôn khắc họa những người nổi tiếng có vóc dáng mảnh mai và thân hình thẳng đuột. Hình ảnh những người phụ nữ gầy như que củi bắt nguồn từ các sàn diễn thời trang, nơi những người mẫu chuyên nghiệp trông chẳng khác gì các chiếc móc áo (coat hanger) mà mục đích là để thu hút sự chú ý của khán giả đối với mẫu thiết kế họ đang mang trên người. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã cho thấy rõ ràng cái vóc dáng mảnh mai ấy rất ít, thậm chí không hấp dẫn chút nào, trong mắt hầu hết đàn ông. Vì phụ nữ càng có vóc dáng mỏng manh, thẳng tắp bao nhiêu thì càng khó đạt được tỷ số eo/mông 70%<sup>[9]</sup> bấy nhiêu (chúng tôi sẽ đề cập chi tiết hơn đến vấn đề này trong chương 8), và do thế, khả năng sinh nở cũng thấp hơn. Não của cánh mày râu được lập trình sẵn để tìm kiếm những đặc điểm sinh học đáng tin cậy về khả năng sinh sản của phái yếu nên họ thường bị cuốn hút bởi các vóc dáng kiểu đồng hồ cát. Những tạp chí dành cho đàn ông đã nắm bắt được vấn đề này - hãy nhìn vào các tạp chí quảng cáo xe hơi hay xe mô tô, bạn sẽ thấy những người mẫu với đường cong hấp dẫn áp người lên trên chiếc xe nhằm phô bày các đặc điểm sinh học nói trên. Đây chính là lý do tại sao bạn không bao giờ thấy cô gái nào gầy như que củi trong quảng cáo của hãng Harley-Davidson<sup>[10]</sup>. Hơn 80% khán giả

của cuộc thi Hoa hậu Hoàn vũ là nam giới trong khi tại những buổi trình diễn thời trang, con số này chưa tới 5%.

**Khi đang cùng vợ nằm trên giường xem chương trình Ai là triệu phú?, tôi quay sang hỏi nàng: "Em có muốn "chuyện ấy" không?" Nàng trả lời: "Không." Tôi lại hỏi: "Đó có phải là câu trả lời cuối cùng của em không?" Nàng nhìn thẳng vào mắt tôi rồi trả lời: "Vâng." Vì vậy tôi nói: "Anh muốn gọi điện thoại cho một người bạn..."**

Giáo sư Douglas Kenrick cùng các đồng sự của ông tại Đại học bang Arizona đã tiến hành nghiên cứu những hình ảnh mẫu người phụ nữ hoàn hảo về mặt sinh học mà giới truyền thông đang ra sức khắc họa và thu được nhiều kết quả đáng lo ngại. Các nhà khoa học nhận thấy rằng người đàn ông nào được cho xem hình của những phụ nữ gợi cảm sẽ quay sang đánh giá người bạn đời trong thực tế của mình là kém hấp dẫn hơn đồng thời cảm thấy ít hài lòng với họ hơn. Điều này hiếm khi xảy ra ở những đấng mày râu được cho xem hình của các cô nàng có nhan sắc trung bình. Tệ hơn nữa, nhiều quý ông sau khi xem hình của những người khác phái đầy quyến rũ đã thú nhận rằng họ ít gắn bó, ít nghiêm túc, ít thỏa mãn và ít gần gũi với bạn đời của mình hơn. Thậm chí các anh chàng đã cưới được những cô vợ xinh đẹp cũng vẫn cảm thấy ít hài lòng với họ hơn sau sự xuất hiện của các cô nàng khêu gợi. Những phát hiện này đang gây lo ngại bởi vì các bức ảnh phụ nữ xuất hiện trên những tờ tạp chí dành cho nam hay trên Internet thường chỉ là một, hai tấm được tuyển chọn từ hàng trăm tấm khác - mà tất cả chúng đều là giả tạo. Nói cách khác, chúng không phản ánh thế giới thực mà chúng ta đang sống. Vào thời xa xưa, phái mạnh luôn chọn bạn tình từ các cô gái hiện diện xung quanh và chưa bao giờ thấy hình ảnh của những người phụ nữ hoàn hảo, tưởng tượng đã được chỉnh sửa hoặc in phun bằng máy vi tính. Vì

thế, không có gì bất hợp lý khi chúng ta giả định rằng so với các đấng mày râu thế kỷ 21, nam giới thời xưa cảm thấy hài lòng với người phụ nữ của họ hơn do họ luôn có được những gì họ thấy.

Bộ não đàn ông ngày nay vẫn được lập trình để thực hiện quá trình đánh giá bạn tình bằng các tiêu chí kể trên, nhưng họ đang bị công nghệ hiện đại lừa dối. Công nghệ này đã kích thích quá mức các phản ứng của họ trước những dấu hiệu thể hiện khả năng sinh sản của phái nữ. Điều vừa nêu cũng giống như thức ăn nhanh sử dụng các công nghệ hóa học hiện đại để đánh lừa bộ não tin rằng chúng ta đang ăn những thức ăn có giá trị dinh dưỡng cần cho sự sống, và kết quả là đái tháo đường, béo phì và sức khỏe suy yếu.



Sắc đẹp tự nhiên thi tàn tùng - còn những thứ  
cấy ghép thi không hề hấn gì.

Những hình ảnh về người phụ nữ hoàn hảo mà giới truyền thông đang ra sức khắc họa là yếu tố góp phần giải thích tại sao cánh mày râu ngày nay lại trở nên ít gắn bó hơn trong các mối quan hệ tình cảm đồng thời có xu hướng lăng nhăng hơn. Ngoài ra, những hình ảnh này còn đánh vào bản năng ganh đua bẩm sinh của đa số phụ nữ trong việc thu hút người khác phái. Kết quả là họ đã làm các việc trước đây chưa từng có như giải phẫu thẩm mỹ,

sửa soạn quần áo, trang điểm, v.v. để “giành giật” sự chú ý của đàn ông.

### Những điều người đàn ông khao khát

Các đấng mày râu luôn mong muốn ở phụ nữ bốn điều cơ bản sau:

1. Tình dục
2. Các “dịch vụ” cơ bản như: nấu ăn, giặt giũ, chăm sóc con cái, v.v.
3. Được yêu thương và là số một trong mắt phụ nữ
4. Được tôn trọng khoảng thời gian riêng tư

Chỉ đơn giản như vậy thôi. Mọi điều phái mạnh nói hay làm đều xuất phát từ bốn nhu cầu trên. Nếu bạn (là phụ nữ) có thể nhận ra chúng vào đúng thời điểm, bạn sẽ thấy việc điều khiển anh ta sẽ dễ như “lấy đồ trong túi” vậy. Nhưng vấn đề là những thứ quan trọng với đàn ông thường như bị phái yếu đánh giá thấp hoặc xem nhẹ; và ngược lại. Ví dụ, cánh mày râu xem việc làm việc đến khuya, làm thêm giờ hay làm hai công việc cùng một lúc là sự hy sinh cho gia đình để đem lại thu nhập thì phụ nữ lại xem đó là một bằng chứng cho thấy anh ta quan tâm đến công việc nhiều hơn gia đình.

**Nguyên tắc thứ 153 về những điều đàn ông muốn phụ nữ phải biết**

**Nếu có thể, làm ơn nói những điều cần nói vào lúc tí vi đang phát chương trình quảng cáo.**

Trong mỗi quan hệ tình cảm của mình, đa số đàn ông thường cố gắng làm những điều cần thiết để phụ nữ thỏa mãn cho họ bốn nhu cầu cơ bản trên. Các hành động này bao gồm những bữa tối lãng mạn, khiêu vũ, tỏ ra dịu dàng bằng cách trò chuyện với nàng hoặc cho nàng biết rằng anh ta chỉ yêu nàng và nàng là người phụ nữ tuyệt vời nhất mà anh ta gặp được - bạn chắc đã biết tất cả các “chiêu” này rồi chứ? Tuy nhiên, mục đích cuối cùng của anh ta vẫn

là để nàng thỏa mãn ít nhất một trong các nhu cầu cơ bản của anh ta và phải thỏa mãn ngay. Nếu những gì nàng muốn nghe lúc này là lời nói “sống bên nhau trọn đời”, anh ta sẽ chẳng ngại ngần nói ra điều đó. Đôi khi, anh ta sẵn sàng nói dối về ngoại hình của nàng nhằm nâng cao cơ hội ân ái với nàng bởi vì trong suy nghĩ của đàn ông, đấy không phải là điều sai trái.

**Nếu là phụ nữ, bạn đừng bao giờ mong rằng đàn ông lúc nào cũng xem bạn là số một trong cuộc sống của họ. Đôi khi, đó sẽ là bạn bè, con cái, đội bóng yêu thích, chiếc xe hay sự nghiệp; và thỉnh thoảng mới là bạn.**

### Đàn ông sẽ làm gì để đổi lấy tình dục?

Đa số đàn ông thường sẵn lòng làm mọi thứ cho phụ nữ để được trả ơn bằng tình dục hay những điều lợi khác, và phái yếu thừa biết điều này. Nàng hay bảo chàng: “Dẫn em đi mua sắm, làm giùm em thứ này, chở em đến vài nơi, đưa em đi xem phim/ăn tối/về nhà mẹ, dỗ con ngủ, sơn lại garage”, v.v. Làm cách nào để chúng tôi chắc rằng đàn ông thực hiện những việc trên chỉ vì muốn được trả công bằng tình dục? Đơn giản là vì họ sẽ chẳng bao giờ làm chúng cho người đàn ông khác. Và nếu có đi nữa thì một món nợ ngầm sẽ được hình thành giữa hai người. Món nợ đó sẽ phải trả, không lúc này thì lúc khác.

Nếu một người đàn ông chấp nhận dành thời gian để làm nhiều điều cho phụ nữ tuy không quan hệ tình dục với cô ta thì lâu dần, một món nợ ngầm sẽ được hình thành giữa hai người, như trường hợp hai người đàn ông. Các đấng mày râu luôn muốn sự đầu tư của mình phải được đền đáp xứng đáng, hoặc bằng tình dục, hoặc bằng một hình thức nào đó trong tương lai.

*Sau sống với Kirsty cùng hai con trai của cô. Trước đó, anh và Kirsty từng yêu nhau hơn một năm nhưng sau đó hai người đã chia tay. Anh thì đang thất nghiệp và không có mảnh ruộng thửa. Anh giúp Kirsty làm việc nhà - cắt cỏ, rửa chén, lau nhà, đổ rác - đồng thời dành thời gian để chơi đùa với lũ trẻ. Anh cũng mua quà cho hai cậu bé và dẫu cả nhà đã ăn no nần. Ngoài ra, anh còn trả một khoản tiền thuê nhà tương trưng. Họ ngủ trong hai phòng riêng và anh không muốn có mối quan hệ yêu đương với cô lần nữa, nhưng Kirsty thì vẫn yêu anh và cô muốn cùng anh có mối quan hệ tình cảm lâu dài. Khi nghe anh quả quyết rằng đó là điều không thể, cô đã yêu cầu anh ra khỏi nhà.*  
*Từ đó, anh không còn ghé thăm hay gặp hai cậu nhóc nữa. Anh cũng cảm thấy mình phải hoàn lại số tiền thuê nhà đã nợ Kirsty rồi không cần lui tới nơi ấy nữa.*

Khi một người đàn ông vô tâm, hời hợt đột nhiên bị người yêu bỏ rơi, anh ta thường thề thốt rằng sẽ yêu và gắn bó với nàng mãi mãi, thậm chí còn bày tỏ nguyện vọng muốn xây dựng gia đình hoặc có con với nàng. Tất cả những điều này là vì anh ta sợ nàng không còn cung cấp các “dịch vụ” cho anh ta nữa. Bởi thế, anh ta sẽ nói với nàng bất cứ điều gì cần thiết để có lại những bữa ăn, quần áo sạch sẽ, quan hệ chăn gối hoặc để xua đi một tình địch nào đó. Thật may mắn cho các đấng mày râu vì đa số phái yếu đều tin vào những lời có cánh này. Bài học cho chị em phụ nữ là hãy tận hưởng những lời nói yêu thương ngọt ngào của chàng nhưng đừng bao giờ tin vào chúng.

**Lịch sử từng có Sir Walter Raleigh trải chiếc áo khoác mới thật đẹp của mình lên vũng bùn cho một quý bà bước qua. Tại sao như thế? Bởi vì ông đã lệnh đánh trên biển và không gặp phụ nữ trong suốt 15 tháng. Sẽ không có đấng mày râu tình cảm nào lại đã làm vậy với chiếc áo đất biển của mình cả.**

### Đầu óc đàn ông thường không chú tâm vào các mối quan hệ

Như chúng tôi đã đề cập trong quyển *Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps*, bộ não đàn ông thường bị cuốn hút bởi

những thứ liên quan đến kỹ năng “săn bắn”, tình dục và sự dịch chuyển. Các tạp chí dành cho nam đã phản ánh rõ những nhu cầu này - cánh mày râu sẽ đọc *New Fisherman*, *Which Camera?*, *Hot Wheels*, *Computer Buyer*, *Trader Boat* hoặc các tạp chí có in hình những cô gái ăn mặc “mát mẻ”. Bạn sẽ không bao giờ thấy các tiêu đề sau xuất hiện trên những tạp chí nam:

“Làm gì để chuẩn bị cho ngày cưới của bạn”

“Cách để vợ luôn chung thủy”

“Cách chọn quần áo đúng mốt”

“Làm thế nào để tìm ra đúng một nữa của mình và ở bên nàng mãi mãi”

**Thứ ban sơ, Thương Đέ tạo ra Trái đất để rồi nghỉ ngơi.**

**Kế đến, Ngài tạo ra đàn ông rồi nghỉ ngơi.**

**Sau đó, Ngài tạo ra đàn bà.**

**Kế từ đó, cả Thương Đέ lẫn đàn ông đều không còn nghỉ ngơi được nữa.**

Thay vào đó, bạn sẽ thấy các tiêu đề như:

“Cách kiếm được nhiều tiền”

“Làm gì để có cơ bụng săn chắc”

“Cách trở thành người đàn ông sung sức trong phòng ngủ”

“Làm thế nào để quen được nhiều người đẹp”

Trong khi đó, phụ nữ lại thường đọc về những thứ có liên quan đến con người và các mối quan hệ như: *Woman's Weekly*, *Hello!*, *OK!*, *New Woman*, *Cosmo*, *Marie Claire*, *Mills and Boon*, *New Idea*, *Woman's Day*. Tuy nhiên, giữa hàng nghìn cuốn sách viết về nội dung này được bày bán trong các hiệu sách, hiếm có cuốn nào đề cập đến những gì phụ nữ nghĩ, bởi đa số đàn ông thường không quan tâm đến điều vừa nêu. Cánh mày râu chỉ muốn được cho ăn, yêu thương, đùa vui hay yên tĩnh một mình. Thực tế, chỉ có một số ít quyển sách viết về các mối quan hệ là đề cập đến những suy nghĩ của phái yếu bởi tác giả của thể loại sách này đa phần đều là nữ và hơn 90% lượng độc giả của chúng cũng là các cô. Lý do chính mà nhiều người đàn ông tỏ ra kém cỏi trong việc thiết lập mối quan hệ với phụ nữ là vì họ không tập trung suy nghĩ điều đó,

rồi khi cần phải hình dung nó như thế nào, họ lại vẽ ra trong đầu mình cảnh những đứa trẻ la hét, cảnh túng thiếu nợ nần, đầu hói, sự cằn nhặt, bụng phệ và tình trạng một vợ một chồng suốt đời.

Một số đấng mày râu, đặc biệt là những anh chàng trẻ tuổi, thường âm thầm coi mối quan hệ chính thức như một trở ngại ngăn cản họ nắm bắt các cơ hội hoang dại có thể bất chợt mở ra vào một ngày nào đó. Bạn hãy nghĩ xem, giả sử ca sĩ nổi tiếng Tommy Lee ngay từ đầu đã gắn kết cuộc đời với một fan nữ thì làm sao anh ta có cơ hội “khám phá” Pamela Anderson, Heather Locklear cùng vô số cô gái tóc vàng bốc lửa khác? và cho dù chỉ có rất ít đàn ông được may mắn như Tommy Lee, thì phần lớn những người đàn ông khác cũng không bao giờ muốn tự mình đóng sập cánh cửa cơ hội của mình lại quá sớm. Đây chính là suy nghĩ của họ. Đối với vài đấng mày râu, “chỉ có cái chết mới chia lìa lứa đôi” là một khái niệm đáng sợ



Bộ điều khiển từ xa hoàn hảo dành cho đàn ông

**Nguyên tắc thứ 43 về những điều đàn ông muốn phụ nữ phải biết**  
**“Có” (Yes), “Không” (No) là hai câu trả lời tốt nhất cho mọi câu hỏi.**

### Giải mã ngôn ngữ đàn ông

Đàn ông có những cụm từ sở trường dùng để thuyết phục phái yếu thỏa mãn một trong bốn nhu cầu cơ bản của họ, đặc biệt là tình dục. Sau đây là mười câu nói thường được đàn ông dùng nhất và ý nghĩa thực sự của chúng:

1. “Em thật dễ thương/xinh đẹp/tuyệt vời.”

“Khuôn mặt em thật sáng sủa, cân đối. Đó là dấu hiệu cho thấy em có thể mang bộ gen của anh để truyền lại cho thế hệ sau. Böyle giờ, chúng ta cùng làm “chuyện ấy.”

2. “Tối nay, trông em thật lộng lẫy.”

“Anh muốn được quan hệ chăn gối với em càng sớm càng tốt.”

3. “Chúng ta hãy là bạn.”

“Tôi không thích cô hoặc tôi chán cô. Mong là cô sẽ không gọi điện hay gửi cho tôi bốn mươi tin nhắn mỗi ngày chỉ để hỏi rằng tôi đang ở đâu.”

4. “Trông em thật gợi cảm trong bộ quần áo đó!”

“Bộ quần áo đó làm nổi bật tỷ số eo/mông của em đồng thời làm vòng 1 của em “khiêu khích” hơn. Nó khiến đầu óc anh quay cuồng và anh muốn được “yêu em” ngay bây giờ.”

5. “Em có muốn tạt vào nhà anh uống nước không?”

“Chúng ta hãy thật cuồng nhiệt đêm nay khi anh vẫn còn đang nữa tinh nữa say và ánh đèn mờ ảo khiến em trông cực kỳ quyến rũ.”

6. “Để anh mời em một ly nước.”

“Hãy để anh giải tỏa sự ngượng nghịu của em bằng vài ly rượu, sau đó em sẽ “yêu anh.” Phiên bản nâng cao là “Uống thêm ly nữa em nhé.”

7. “Tối nay anh không thể thức khuya vì ngày mai anh phải đi làm sớm.”

“Cám ơn em đã ở bên anh tối nay. Giờ anh đi đây!”

8. “Anh thích một mối quan hệ chân thành, thẳng thắn.”

“Nếu sau này anh có giở trò gì thì như anh đã nói “anh thích sự thẳng thắn” mà.”

9. “Anh sẽ gọi điện/gặp em khi vũ trường đóng cửa.”

“Nếu tối nay không có mối nào khác thì anh sẽ đến với em.”

10. “Không phải lỗi tại em đâu. Tất cả là do anh.”

“Tất cả là do cô thôi. Vì vậy, cô đừng đứng trước mặt tôi nữa.”

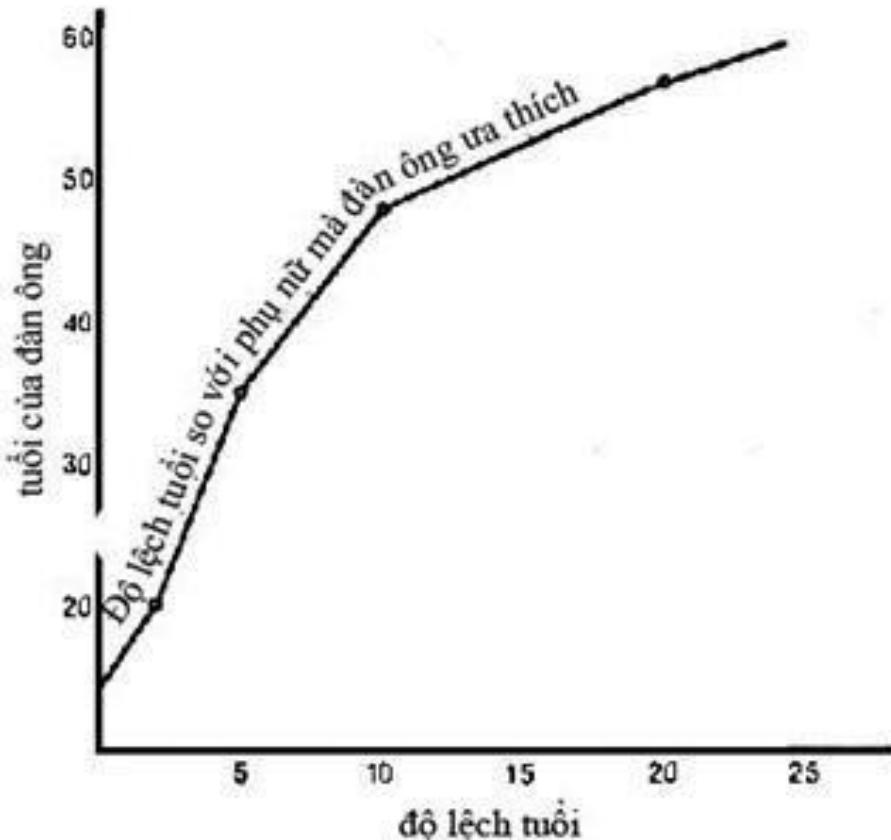
Những điều trên nghe thật khôi hài, nhưng phái yếu lại cứ tin vào nghĩa đen của chúng và đa số họ đều khuyến khích đàn ông sử dụng chúng. Vì vậy, ít có phụ nữ nào sớm phát hiện liệu một người đàn ông có nghiêm túc tiến đến mối quan hệ lâu dài với cô hay không. Nếu có thể giải mã được các câu nói trên, phái yếu sẽ dễ dàng phân biệt đâu là gã đàn ông giả dối.

## Đàn ông tìm kiếm những dấu hiệu thể hiện khả năng sinh sản tốt

Nam giới thời xưa ưu tiên chọn những phụ nữ có khả năng sinh được nhiều con nhất, và khả năng này được xác định bởi hai nhân tố trực quan: sức khỏe cùng sự trẻ trung. Phụ nữ càng trẻ thì càng có cơ hội sinh được nhiều con hơn. Khả năng sinh sản của phái yếu cao nhất ở tuổi 20, trung bình ở tuổi 30, thấp ở tuổi 40 và bằng không ở tuổi 50. Đây là lý do tại sao đàn ông ngày nay đã thừa hưởng từ tổ tiên của mình sở thích chọn những phụ nữ trẻ tuổi hơn - bởi vì khả năng sinh sản của họ cao hơn. Ngoài ra, đây cũng là lý do khiến các cô gái trẻ phải đối mặt với nguy cơ bị cưỡng hiếp cao hơn. Theo một thống kê ở Mỹ, 85% nạn nhân của những vụ cưỡng hiếp ở độ tuổi dưới 36, và điều này liên quan mật thiết với khả năng sinh sản của họ.

Nói chung, đa số các đấng nam nhi đều thích có vợ nhỏ hơn mình từ 2 đến 4 tuổi, và càng lớn tuổi thì họ lại càng thích những phụ nữ trẻ hơn mình rất nhiều. Trong một cuộc nghiên cứu về độ tuổi của phụ nữ mà cánh đàn ông ưa thích, giáo sư Kenrick cùng Keefe đã phát hiện rằng thông thường, đàn ông tuổi 20 thích phụ nữ tuổi 18, đàn ông tuổi 35 thích phụ nữ tuổi 30, đàn ông tuổi 48

thích phụ nữ tuổi 37 và đàn ông tuổi 50 thích những phụ nữ sinh sau mình ít nhất 20 năm.



Theo bản năng, phái mạnh dường như biết rằng có mối liên quan giữa tài sản của họ với sự hấp dẫn đối với các cô nàng trẻ tuổi hơn. Nhà dân tộc học người Đức Karl Grammer đã tiến hành nghiên cứu những cuộc hẹn hò qua máy vi tính của 2.638 đối tượng thuộc cả hai phái. Ông phát hiện rằng thu nhập của các đấng mày râu trong cuộc nghiên cứu tỷ lệ nghịch với độ tuổi của đối tượng mà anh ta tìm kiếm. Chẳng hạn, Grammer nhận thấy người đàn ông nào kiếm được 10.000 euro mỗi tháng thích những phụ nữ trẻ hơn mình từ 5-15 tuổi, còn anh chàng có thu nhập mỗi tháng 1.000 euro chỉ thích các cô nàng trẻ hơn mình tối đa 5 tuổi thôi. Như vậy, cứ mỗi 1.000 euro một tháng tương ứng với 1 tuổi trẻ hơn của đối tượng mong muốn của đàn ông<sup>[11]</sup>. Nói cách khác, nam giới ý thức rằng tài sản của anh ta càng dồi dào thì anh ta càng có cơ hội hấp dẫn nhiều bạn tình hơn đồng thời những người bạn tình ấy cũng càng trẻ hơn. Khi một người đàn ông sẵn sàng chia sẻ tài sản của mình cho một đối tượng nào đó, anh ta sẽ

càng có cơ hội kiếm được người phụ nữ như ý bởi phái yếu luôn chờ đợi điều này - sự cam kết gắn bó lâu dài từ người đàn ông.

Nói vậy nghĩa là chắc chắn bạn - một phụ nữ - sẽ có cuộc sống cô đơn nếu đã ngoài 50 và hết khả năng sinh nở? Không phải như vậy đâu. Điều chúng tôi muốn nói ở đây là, tương tự như các cô gái trẻ, những phụ nữ lớn tuổi hơn cũng cần giữ cho mình vẻ quyến rũ nếu vẫn chưa muốn từ bỏ cuộc chơi. Các tạp chí dành cho phụ nữ đầy rẫy những bài viết về các phụ nữ đứng tuổi và cách giữ gìn nét thanh xuân của họ. Cho dù ở lứa tuổi nào, nhưng nếu biết cách chăm sóc bản thân để trông trẻ trung hơn, bạn vẫn có thể thu hút cánh đàn ông, bất chấp sự thật là bạn không thể sinh con được nữa, Hãy thử nhìn Joan Colling, Cher, Ivana Trump hay Madonna, bạn sẽ rõ.

**Nguyên tắc thứ 22 về những điều đàn ông muốn phụ nữ phải biết**

**Nếu những điều chúng tôi nói ra có thể được hiểu theo hai cách và một trong hai cách đó làm phụ nữ buồn lòng hay phát ý thì xin hãy hiểu theo cách kia.**

Phái yếu chưa bao giờ nghĩ rằng các sở thích nói trên của đàn ông là công bằng, khôn ngoan, đúng đắn hay hợp lý. Nhưng chúng là thực tế, cho dù bạn có chấp nhận chúng hay không. Một khi đã hiểu được cẩn nguyên của những sở thích này cũng như chúng là một phần trong bản năng của phái mạnh, bạn sẽ hiểu được hành vi của họ và vì vậy sẽ đối phó với họ dễ dàng hơn.

### **Điểm mấu chốt của vấn đề**

Tiêu chí chọn lựa người bạn tình lâu dài của đàn ông

Sau đây là những gì mà các đấng mày râu mong muốn ở đối tượng lâu dài của mình:

1. Tính cách
2. Vẻ quyến rũ
3. Sự thông minh
4. Óc hài hước
5. Thân hình cân đối

Khi so sánh danh sách trên với danh sách bên dưới về những điều phái yếu kỳ vọng ở đàn ông, bạn sẽ thấy chúng rất giống nhau, đặc biệt là phần tính cách của bạn tình. Điểm khác nhau cơ bản giữa hai danh sách này là phụ nữ thích đàn ông có tâm hồn nhạy cảm, còn đàn ông thích phụ nữ trông hấp dẫn.

Tiêu chí chọn lựa người bạn tình lâu dài của phụ nữ

Sau đây là những gì mà phái yếu mong muốn ở đối tượng lâu dài của mình:

1. Tính cách
2. Óc hài hước
3. Tâm hồn nhạy cảm
4. Sự thông minh
5. Thân hình cân đối

Các thế hệ phụ nữ xưa chưa từng đưa ra danh sách dài như vậy bởi tất cả những gì họ cần là một người đàn ông chăm chỉ tìm kiếm thức ăn và đánh đuổi kẻ thù. Cánh mày râu thời xưa không cần phải nói đùa để gây ấn tượng với phái yếu hay biết đánh cờ và thấu hiểu tâm tư của họ. Phụ nữ thời đó cũng dễ dàng kiếm được một người đàn ông hơn phụ nữ thế kỷ 21 vì lúc ấy chưa có mỹ phẩm, áo ngực cao cấp hay giải phẫu thẩm mỹ như bây giờ. Sân chơi của tổ tiên chúng ta không quá phức tạp như thời hiện đại.

Sau đây sẽ là điểm mấu chốt mà đa số phái yếu đều không biêt: trong khi hầu hết họ chỉ có một danh sách các tiêu chí lựa chọn bạn tình thì đàn ông lại có đến hai. Một cô gái, cho dù đánh giá người bạn tình nhất thời hay lâu dài, đều áp dụng cùng những tiêu chí kể trên. Tuy nhiên, phái nam lại có hai danh sách riêng: một cho mối quan hệ lâu dài và một cho mối quan hệ qua đường.

Các tiêu chí chọn lựa mối quan hệ qua đường của đàn ông

Sau đây là những tiêu chí mà cánh đàn ông dùng để chọn lựa một mối quan hệ qua đường:

1. Vẻ quyến rũ
2. Thân hình cân đối
3. Ngực
4. Mông
5. Tính cách

Như bạn đã thấy, phần lớn danh sách trên đều là những dấu hiệu thị giác kích hoạt quá trình tiết hormone ở vùng não dưới đồi

và hạch hạnh nhân trong não. Vì vậy, động cơ của đàn ông trong mối quan hệ này chẳng có gì khác hơn là nhục dục. David Buss đã liệt kê ra 67 đặc tính được cả hai phái nêu lên khi mô tả nét tính cách mà họ ưa thích ở người bạn tình qua đường của mình, chúng bao gồm sự chung thủy, hòa đồng, chân thật, giàu có, ân cần, thông minh, quyến rũ, có học thức, hào phóng, có trách nhiệm và hợp tác. Nhưng Buss nhận thấy là trong các mối quan hệ qua đường, đàn ông không xem trọng những nét tính cách này nhiều như phụ nữ, Họ cũng tỏ ra không quan tâm mấy đến các đặc tính tiêu cực của bạn tình như tính lăng nhăng, nghiện rượu, học vấn thấp, lưỡng tính (bisexual) hay có vấn đề về đầu óc; còn phụ nữ thì ngược lại. Tuy nhiên, khi tìm kiếm một mối quan hệ lâu dài, đàn ông sẽ không bao giờ để ý những người phụ nữ như thế. Phái mạnh thường coi trọng sự gắn bó lẫn vẻ đẹp ngoại hình nơi đối tác lâu dài của mình. Tuy không muốn đổi tượng qua đường của mình đòi hỏi sự cam kết gắn bó, nhưng các đấng mày râu lại đánh giá rất cao tiêu chí này trong hôn nhân hoặc mối quan hệ lâu dài. Thậm chí, một số đàn ông còn thích “lăng nhăng” với những phụ nữ đã có gia đình hơn là phụ nữ độc thân bởi vì nhóm phụ nữ này ít đòi hỏi sự gắn bó ở họ hơn.

Đàn ông thường dùng danh sách các tiêu chí ngắn hạn khi họ ở câu lạc bộ, quán rượu, quầy bar, trên bãi biển, trong phòng tập thể dục hay bất kỳ nơi nào họ đến. Đây đơn thuần chỉ là một danh sách các tiêu chí về hình thể bởi vì những thí nghiệm quét não đã cho thấy khuôn mặt và thân hình người phụ nữ là hai vùng đập vào mắt cánh đàn ông trước tiên. Nói chung, nhiều phụ nữ có thể đáp ứng được các tiêu chí này. Và dù bạn có thích chúng hay không, thì đó cũng là những gì mà các đấng mày râu dựa vào để tìm kiếm một cuộc tình qua đêm - chứ không phải mối quan hệ lâu dài. Những cô gái làng chơi rất phù hợp với danh sách này, váy ngắn, áo hở ngực, trang điểm lòe loẹt, cởi chỉ dâm đãng, v.v. đều thỏa mãn các tiêu chí trên của giới mày râu. Đây là lý do tại sao kiểu phụ nữ vừa nêu thường chỉ có được những cuộc tình chóng vánh. Muốn gầy dựng một mối quan hệ lâu dài với phái mạnh, phụ nữ cần tìm hiểu các tiêu chí của họ đối với mối quan hệ này để có cách ăn mặc và ứng xử phù hợp. Ngoài ra, phái yếu còn cần phải

bé biết cách khéo léo đáp ứng đúng lúc các yêu cầu “ngắn hạn” của họ để khiến họ luôn chú ý đến mình.

### Những tiết lộ từ mục Tìm bạn

Mục *Tìm bạn* cho thấy rõ sự khác biệt giữa hai phái trong các ưu tiên tìm kiếm bạn tình. Tần suất muốn làm quen với những người có ngoại hình hấp dẫn, quyến rũ do đàn ông nêu ra cao gấp 3-4 lần so với nữ. Trong khi đó, phụ nữ lại ưu tiên tìm kiếm những người đàn ông có tiềm lực - nghĩa là chí ít họ phải có việc làm, phương tiện đi lại và chỗ ở.

Nhà tâm lý học Mark Mason thuộc Đại học Nene ở Nonhampton đã nghiên cứu 2.200 mẫu quảng cáo tìm bạn trên báo để điều tra ra tiêu chí nào được đề cập nhiều nhất và mẫu tự giới thiệu nào nhận được nhiều sự phản hồi nhất. Công thức mà ông phát hiện là trong mỗi mẫu quảng cáo như vậy, 70% cần nói về bản thân còn 30% nói về những điều bạn muốn.

Sau đây là một cách tự giới thiệu rất hiệu quả dành cho phái nam:

**Nam, 28 tuổi, thu nhập cao, chân thật, tính tình vui vẻ, mong tìm bạn nữ trẻ, đẹp, biết quan tâm để tiến tới mối quan hệ nghiêm túc.**

Mẫu tự giới thiệu vừa nêu hiệu quả vì nó đưa ra cho các độc giả nữ những gì mà họ đang tìm kiếm - tài sản - đồng thời đề cập đến các tiêu chí chọn lựa của phái nam - sự trẻ trung và sức khỏe (nghĩa là khả năng sinh sản) của người phụ nữ.

Hãy thử so sánh mẫu tự giới thiệu trên với một mẫu tự giới thiệu khá tiêu biểu và cũng rất hiệu quả của một cô gái sau đây:

**Nữ, xinh đẹp, thon thả, đáng yêu, nhạy cảm, mong tìm bạn trai có thu nhập cao, tính tình vui vẻ, sống độc lập, thành thật để tiến tới mối quan hệ nghiêm túc.**

Trong mẫu tự giới thiệu này, cô gái đã đưa ra nét đẹp hình thể cùng khả năng làm mẹ của mình để đổi lấy sự bảo đảm về tài chính ở người đàn ông.

Chắc chắn bất kỳ cuộc thảo luận nào về các nhu cầu thực sự của hai phái cũng sẽ gây ra sự phản đối quyết liệt ở một số người đồng thời làm tăng thêm dẫn chứng về những người dù không tự giới thiệu mình theo các “mẫu” kể trên nhưng vẫn thành công mỹ mãn. Tuy nhiên, chúng tôi xin nhắc lại rằng những nguyên tắc cơ bản mà chúng tôi chia sẻ với các bạn trong quyển sách này chỉ đúng với số đông, không bao gồm các trường hợp thiểu số hay ngoại lệ.

### Tại sao ngoại hình hấp dẫn lại trở nên quan trọng đến thế?

Người ta đã tiến hành nghiên cứu về tiêu chí lựa chọn bạn tình của con người qua các thế hệ trong vòng 50 năm kể từ năm 1940; và cứ 10 năm, các nhà khoa học lại khảo sát một lần. Kết quả cho thấy đàn ông xem ngoại hình hấp dẫn là tiêu chí rất quan trọng, trong khi phụ nữ chỉ xem nó như một yếu tố mong muốn chứ không phải ưu tiên. Đến năm 1990, sự hấp dẫn về ngoại hình đã được cả hai phái đánh giá cao hơn khoảng 50% so với năm 1940, và tỷ lệ này tăng đến 65% ở nam giới vào năm 2008. Nguyên nhân là do từ cuối thế kỷ 20, thế giới ngày càng toàn cầu hơn và phạm vi lựa chọn bạn tình của con người cũng rộng hơn trước, song song với đó là truyền thông khắp nơi luôn quảng bá hình ảnh của những người đàn ông lẩn phụ nữ hoàn hảo. Như vậy, nghiên cứu trên đã cho thấy sự hấp dẫn về ngoại hình không phải là tiêu chí mặc định trong bản năng của con người mà nó có thể thay đổi theo hoàn cảnh. Tuy nhiên, không may là ngày nay chúng ta cầu toàn hơn nhiều so với tổ tiên.

Cuộc nghiên cứu cũng cho thấy đây là hiện tượng phổ quát và không bị giới hạn về mặt địa lý. Đàn ông Latvia thích vẻ hấp dẫn của bạn tình. Đàn ông Hy Lạp, Iceland, Trung Quốc, Morocco, Inuit hay Zulu cũng thế. sở thích phụ nữ đẹp của phái mạnh đã tồn tại hàng trăm nghìn năm qua, kéo theo đó là sự ra đời của ngành phẫu thuật tạo hình và mỹ phẩm trị giá hàng tỷ đô la. Những ngành kinh doanh này thừa biết các tác nhân gây kích thích hoạt

động của hormone trong bộ não đàn ông và vì thế, những sản phẩm lẩn dịch vụ của chúng hứa hẹn giúp phụ nữ trông hấp dẫn hơn trong mắt nam giới.

Một phụ nữ đang đứng trần truồng, bỗng rủ nhẹ vào chiếc gương trong phòng ngủ. Cô ta nói với chồng: "Em cảm thấy thật kinh khủng. Trông em già quá, mập ú và xấu xí. Lúc này, em thật sự muốn nghe anh khen em một câu." Anh chồng đáp lời: "Ô, thi lực của em tốt đấy!"  
Và rồi cuộc chiến xảy ra...

Phái mạnh thường muốn tìm kiếm một người bạn tình hấp dẫn bởi đó là cách chứng tỏ khả năng tạo dựng tài sản của họ. Có một phụ nữ xinh đẹp trong vòng tay là bằng chứng cho thấy khả năng sở hữu nguồn lực của anh ta. Đây chính là động lực thực sự đằng sau ước muôn "chồng già vợ trẻ là tiên" của nhiều người đàn ông. Giống như các bức họa đắt tiền, những chiếc xe đua sang trọng, đồng hồ vàng, các danh hiệu "oai phong", một người bạn tình khác phải hấp dẫn sẽ giúp cánh mày râu trông quyến rũ hơn trong mắt của những người phụ nữ tiềm năng khác. Cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Buss đã cho thấy rằng, dù ở bất kỳ nền văn hóa nào, một người vợ xấu xí cũng làm giảm vị thế xã hội của chồng, trong khi vị thế của phụ nữ lại hầu như không bị ảnh hưởng gì ngay cả khi chồng cô ta trông giống Mike Tyson sau lần thượng đài thất bại. Nếu chồng cô có tiền, có quyền lực và tài sản thì anh ta vẫn được coi là sự lựa chọn khôn ngoan của cô, thậm chí cho dù cả hình dáng lẫn khuôn mặt của anh ta đều ở xa dưới mức trung bình.

### Ý nghĩa của từ “quyến rũ”

Quyến rũ nghĩa là một phụ nữ đã tồn tại nhiều thời gian và công sức để làm tôn lên vẻ đẹp của mình đồng thời giảm thiểu các khuyết điểm trên cơ thể. Một cô gái quyến rũ là khi cô luôn thể hiện mình một cách tuyệt vời - và bạn hãy nhớ rằng, phái mạnh bị kích thích trước hết bởi ngoại hình của đối tượng, chứ không phải thực chất con người họ. Ngoại hình hấp dẫn của một phụ nữ có

liên quan trực tiếp đến tình trạng sức khỏe của cô. Đây chính là nguyên nhân khiến cánh mày râu luôn quan tâm tới hình dáng bên ngoài của phái yếu. Một phụ nữ lớn tuổi cũng có thể được xem là quyến rũ nếu biết cách ăn mặc hay trang điểm, nhưng đó đơn giản chỉ là bà ta đang cố gắng thể hiện lại dáng vẻ lẩn dấu hiệu của một cô gái trẻ trung và đang độ tuổi sinh nở. Hầu hết phái yếu đều hiểu rõ điều này, còn các ngành kinh doanh như mỹ phẩm, giảm cân, trang phục, dáng điệu thì hứa hẹn sẽ giúp phụ nữ đáp ứng được những tiêu chí của đàn ông về sự quyến rũ.

Nhà tâm lý học Paul Rozin đã tiến hành một thí nghiệm về sự nhận thức của cả hai phái đối với hình mẫu người phụ nữ lý tưởng. Ông đã cho các đối tượng tham gia thí nghiệm xem những bức ảnh chụp cơ thể phụ nữ từ ốm o gầy còm đến vô cùng đẫy đà. Kết quả, tất cả các đối tượng nữ đều bình chọn cơ thể thanh mảnh hơn là hấp dẫn hơn và “cá nhân tôi muốn được như vậy”. Tuy nhiên, trong mắt những đấng mày râu, cô gái nào có vóc dáng vừa phải được xem là quyến rũ nhất. Thí nghiệm này cho thấy phái yếu thời hiện đại đã sai lầm khi tin rằng đàn ông khao khát các cô nàng mảnh mai hơn. Nhìn chung, nam giới thích những người phụ nữ có thân hình từ vừa đến hơi mập một chút nhưng phải có vóc dáng đồng hồ cát. chúng ta sẽ xem xét lý do của sở thích này trong phần sau.

Thật thú vị là theo giáo sư Donald Symons thuộc khoa Nhân chủng học ở Đại học California (Santa Barbara), trong một xã hội có nguồn lương thực dồi dào như nước Mỹ, đàn ông thường thích các cô nàng mảnh mai, còn trong những xã hội có nguồn lương thực khan hiếm, họ lại ưu tiên chọn các cô béo tròn. Từ đó, Symons nhận thấy rang điều quan trọng nhất là sự liên tưởng đến thực phẩm chứ không phải bản thân thực phẩm.

### Chúng ta cũng giống thổ dân vùng Amazon

Để thu hút sự chú ý của phái mạnh, phụ nữ trong một số bộ lạc vùng Amazon hay Châu Phi đã để ngực trần và buộc một dải lá rùng chạy vòng từ chỗ kín ra phần mông của họ. Phái yếu thế giới văn minh có thể thấy sốc trước cách ăn mặc này, nhưng thực tế thì hiệu quả của nó trong việc hấp dẫn đàn ông cũng không khác gì

lắm so với những điều mà phụ nữ “văn minh” làm. Phụ nữ thế giới văn minh thường trang điểm để làn da trông mịn màng, khỏe mạnh, chải mascara để mắt trông to hơn, tô son để môi luôn hồng hào, nhuộm tóc vàng để trông trẻ trung và giả như có mức oestrogen cao, trải qua nhiều cuộc giải phẫu thẩm mỹ để khuôn mặt thêm tươi trẻ, mặc các chiếc áo ngực độn, váy ngắn, vớ ni lông và mang giày cao gót hay bơm Botox<sup>[12]</sup> lên mặt - tất cả những thứ được thiết kế nhằm tác động đến bản năng ưa thích sức khỏe lẫn vẻ trẻ trung của cánh mày râu. Và như chúng tôi đã đề cập, điều này cũng giải thích tại sao đàn ông lại thường rơi vào lưới tình nhanh hơn phụ nữ - bởi vì những dấu hiệu thị giác luôn gây hiệu quả tức thời.

Ở đây, chúng tôi không có ý nói chúng ta cần tránh làm các điều trên mà chỉ giải thích tại sao chúng ta lại làm như vậy.

### Đàn ông coi trọng điều gì trong sắc đẹp phụ nữ?

Động vật không có khái niệm đẹp. Không một con chó, mèo hoặc voi nào lại từng sững sốt trước vẻ đẹp của buổi hoàng hôn, bức tranh Monet<sup>[13]</sup> hay thác nước. Cũng không có con khỉ, mèo hoặc ngựa nào bị đồng loại cho là xấu xí. Trong thế giới động vật, vẻ đẹp lẩn sự quyến rũ của con cái được thể hiện rất đơn giản - khi con cái đang động đực, nó hấp dẫn nhất.

Tuy nhiên, cách thức mà con người chúng ta đánh giá vẻ đẹp của thế giới xung quanh đã được truyền lại từ các thế hệ xa xưa. Ngày nay, chúng ta thấy một bức tranh hay tấm ảnh đẹp là khi nó tái hiện được bối cảnh mà ông cha ta từng sống - chẳng hạn như nước non, động vật, thời tiết, chiến tranh, chỗ ở, v.v.

Sau khi đã khám sức khỏe tổng quát về, Joanne, 45 tuổi, nói với chồng: “Bác sĩ nói em có bộ ngực của một cô gái 20.”

Người chồng hỏi lại: “Thế ông ấy có nói gì về cái mông chảy xệ tuổi 45 của em không?”

Joanne trả lời: “Không, ông ấy chẳng nhắc gì đến anh cả.”

Phái mạnh thường dùng vẻ đẹp hình thể của người phụ nữ để đánh giá khả năng sinh sản của họ. Các manh mối này bao gồm da dẻ mịn màng, mái tóc óng mượt, chắc khỏe, giọng nói rõ ràng, mắt sáng và tràn đầy sinh lực. Đây là những thứ mà mỹ phẩm, dầu gội, dầu dưỡng tóc, kem dưỡng da, sữa rửa mặt, v.v. hứa hẹn sẽ mang lại cho phái yếu. Nói cách khác, các đặc tính trên là bằng chứng cho sức khỏe lẫn sự trẻ trung - nghĩa là khả năng sinh sản của phụ nữ. Xét theo quan điểm tiến hóa, một cô gái trẻ, khỏe sẽ sinh được nhiều con hơn, điều này giúp cho cánh đàn ông càng có cơ hội duy trì nòi giống. Do đó, phụ nữ nào sạch sẽ thì thường được đánh giá là quyến rũ hơn, trong khi ấy, những cô gái trông bẩn thỉu sẽ bị xem là kém hấp dẫn bởi vì sự mất vệ sinh liên quan trực tiếp đến bệnh tật và từ đó làm giảm khả năng sống sót của con cái họ.

Giáo sư Randy Thonhill, nhà sinh vật học tiến hóa ở Đại học New Mexico, đã tiến hành một cuộc thí nghiệm mà trong đó ông yêu cầu những người tham gia thuộc cả hai phái đánh giá mức độ hấp dẫn của các gương mặt phụ nữ qua ảnh. Kết quả, cả hai phái đều cho rằng khuôn mặt của những phụ nữ nào càng lớn tuổi thì càng ít hấp dẫn hơn; và đặc biệt, phái nam đánh giá điều này khắt khe hơn nhiều so với phụ nữ. Thí nghiệm vừa nêu cho thấy chính phụ nữ cũng nhận thức được nguyên lý tuổi tác trong bản năng của mình, đồng thời nó cũng giải thích tại sao việc căng da mặt lại phổ biến như vậy.

### Cuộc thi Hoa hậu Hoàn vũ của chúng ta

Thế giới đã trở thành một cuộc thi sắc đẹp khổng lồ giữa hầu hết các cô gái ở mọi nền văn hóa. Ngày nay, phái yếu tiêu tốn tiền bạc cho ngoại hình của mình nhiều hơn bất kỳ thời đại nào trong lịch sử con người. Trên trang bìa của những tờ tạp chí dành cho phụ nữ, tần suất đăng ảnh các người đẹp đã lên đến 94% trong khi con số này chỉ có 18% vào những năm 1940. Ở thời đó, báo chí chủ yếu tập trung vào các đề tài như quần áo, thức ăn và mèo vặt trong nhà. Hiện nay ở Mỹ, tổng thu nhập hàng năm từ ngành phẫu thuật thẩm mỹ, mỹ phẩm dành cho khuôn mặt và các dịch vụ cho người ăn kiêng đã vượt qua 100 tỷ đô la. Ngành công nghiệp mỹ phẩm cũng không cần phải sáng tạo ra hình ảnh của những người

phụ nữ mà cánh đàn ông mơ tưởng; thay vào đó, nó chỉ việc khai thác các hình mẫu sẵn có càng nhiều càng tốt. Những nhà hoạt động vì nữ quyền chỉ trích rằng cô gái nào đổ tiền vào các dịch vụ làm đẹp này thì thật ngu ngốc - bởi cô ta chỉ biết chạy theo thị hiếu của đàn ông hoặc bị giới truyền thông mê hoặc. Tuy nhiên, sự thật là, ngành công nghiệp mỹ phẩm và phẫu thuật thẩm mỹ đã ra đời từ nhu cầu cạnh tranh của phụ nữ trong việc quyến rũ các đấng mày râu. Theo bản năng, phái yếu biết rằng những điều trên sẽ làm tăng thêm cơ hội đạt được những gì họ muốn, vấn đề đáng lo ngại là giới truyền thông đã đẩy các hình mẫu lý tưởng lên đến mức mà hầu hết phụ nữ trên thế giới đều không thể vươn tới. Điều này khiến cho hàng triệu cô gái tự hạ thấp hình ảnh của mình và vô tình bỏ qua những yếu tố quan trọng khác mà cánh đàn ông cũng tìm kiếm trong một cuộc tình bền vững, ví dụ: tính cách, óc hài hước, trí thông minh, v.v.

### Bẩm sinh, chúng ta thích ngắm những khuôn mặt đẹp

Vào năm 2003, Juan Langlois cùng các đồng nghiệp của cô ở Đại học Texas, Austin, đã chứng minh qua một cuộc nghiên cứu rằng phản ứng của con người trước những khuôn mặt quyến rũ là bẩm sinh chứ không phải được hấp thụ qua văn hóa hay giáo dục như quan điểm trước đây. Langlois đã đưa các tấm hình chụp những người có độ hấp dẫn khác nhau cho các bé từ 8-12 tuần tuổi (và sau đó là các bé từ 6-8 tháng tuổi) xem. Kết quả, cô nhận thấy rằng cả hai nhóm bé đều nhìn vào những khuôn mặt hấp dẫn lâu hơn so với các khuôn mặt còn lại. Trong một thí nghiệm khác, cô cho các bé một tuổi chơi với nhiều búp bê có khuôn mặt từ xinh đẹp đến xấu xí và cũng phát hiện rằng các bé chơi đồng thời cười nhiều hơn với búp bê xinh đẹp.

**Khi ngắm một người mẫu khỏa thân trên tạp chí Playboy, cánh đàn ông sẽ chẳng bao giờ quan tâm đến việc liệu cô ta có biết nấu ăn, chơi đàn piano hay tinh chỉnh ra sao.**

Thật thú vị là những cuộc nghiên cứu xuyên văn hóa cũng cho thấy có sự tương đồng trong đánh giá về sắc đẹp - hầu như tất cả mọi người sống trên Trái đất đều đồng ý với nhau thế nào là một khuôn mặt đẹp và thế nào là một khuôn mặt xấu. Trong quyển *Why Men Lie & Women Cry*, chúng tôi đã ghi nhận rằng khuôn mặt của một phụ nữ càng cân đối - nghĩa là hai bên mặt phải tương xứng nhau - thì càng quyến rũ. Gánh nặng tuổi tác đã làm cho khuôn mặt phái yếu dần trở nên mất cân xứng, vì thế, dung nhan của các cô gái trẻ vẫn thường được cho là hấp dẫn hơn.

### Điều gì kích thích đàn ông - tỷ số eo/mông 70%?

Chúng tôi đã nhiều lần đề cập đến tỷ số này vì nó tác động rất lớn đến đàn ông. Bản năng tự nhiên luôn thôi thúc phái mạnh tìm kiếm các đối tượng đạt được tỷ số này - hay nói cách khác là có vóc dáng "đồng hồ cát" - bởi những phụ nữ sở hữu thân hình như vậy vẫn được xem là có khả năng thụ thai và sinh con tốt nhất. Tỷ số eo/mông 70% được sử dụng trong hầu hết các quảng cáo có hình phụ nữ chào bán những sản phẩm dành cho đàn ông. Nó thậm chí vẫn mang lại hiệu quả ngay cả khi người mẫu ấy thừa cân (nhưng vẫn đạt được tỷ số này). Các đấng mày râu chỉ quan tâm đến tỷ số 70%, chứ không để ý tới trọng lượng của cơ thể người phụ nữ. Nguyên nhân là tỷ số eo/mông 70% thể hiện khả năng sinh nở cao, còn lượng mỡ thừa trong cơ thể - đặc biệt ở mông và đùi - cho thấy khả năng săn sìng nuôi con bằng sữa mẹ của họ.

Nhiều đấng mày râu cho rằng ngực của một cô gái càng lớn thì cô ta càng kém thông minh. Nhưng sự thật là ngực của cô ấy càng lớn thì anh ta càng "mụn mẫn".

Nhìn chung, đàn ông thích các bộ phận trên cơ thể của phái yếu bởi chúng trái ngược với những bộ phận tương ứng trên người họ. Do đó, khi bàn về ngoại hình, chính sự đối lập khác biệt mới là nhân tố thu hút hai người khác phải lại với nhau.

### Điều gì ở phụ nữ làm đàn ông mất hứng?

Người phụ nữ nào liên tục than phiền về những vị trí mà cô ta nghĩ là xấu trên cơ thể của mình sẽ làm đàn ông mất hứng. Ví dụ như;

- “Đùi em to quá.”
- “Mông em sao mà lớn thế.”
- “Người em có quá nhiều mỡ thừa.”
- “Em mập/cao/lùn quá.”
- “Tóc em ít/xơ xác/bù xù quá.”
- “Những nếp nhăn trên da em ngày càng lộ ra.”
- “Ngực em nhỏ/nhỏ/xệ quá.”
- “Em ghét cái bụng bự/đầy vết rạn của em qua đi.”

Khi ở bên cạnh phụ nữ, phái mạnh thường bị kích thích bởi những nét hấp dẫn nên không thấy được các điểm khiếm khuyết trên cơ thể của nàng. Nếu đang cùng nàng dùng bữa tối và uống rượu trong một khung cảnh lãng mạn với những lời tán tỉnh nhau, anh ta thường đờ đẫn vì dopamine cùng nhiều loại hormone khác đến nỗi phần cơ thể nào mà nàng tự cho là mình xấu thì đối với anh ta cũng không hề tồn tại.

Trong các chuyện liên quan đến phái yếu, đàn ông là những sinh vật đơn giản nhất. Đối với đa số đãng mày râu, điều làm họ mất hứng không phải là kích thước hay hình dáng của cơ thể người phụ nữ mà chính là nỗi bất an của cô ta khi nghĩ về cơ thể của mình. Một cuộc nghiên cứu được tiến hành ở Úc vào năm 2008 đối với các cô gái tuổi từ 13 đến 28 đã cho thấy có đến 86% phụ nữ không hài lòng về vóc dáng của mình và có thể sẽ dùng mọi phương pháp, kể cả phẫu thuật, để thay đổi điều đó. Phái mạnh ngày nay cảm thấy chán ngày khi phải nghe hoài những lời than phiền này đồng thời không mấy may quan tâm đến chúng. Một khi họ đã ham muốn thì các vết rạn ở bụng cũng trở nên mượt mà, quyến rũ, cặp đùi to trở nên tuyệt vời, mái tóc bù xù trở nên hấp dẫn. Nhưng phụ nữ lại cứ than phiền về chúng. Và vấn đề chỉ đơn giản như vậy thôi.

**Những người đồng tính luyến ái thích bạn tình có ngoại hình như thế nào?**

Elizabeth Hill, phó giáo sư Tâm lý học ở Đại học Detroit, Mercy, cùng cộng sự của bà là William Jankowiak, đã yêu cầu những người tham gia thí nghiệm - bao gồm nam, nữ đồng tính và dị tính luyến ái<sup>[14]</sup> - đánh giá mức độ hấp dẫn của vóc dáng con người qua một loạt các bức hình. Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng cả đàn ông đồng tính lẫn dị tính đều thích chọn những người trẻ tuổi đồng thời có ngoại hình hấp dẫn hơn làm bạn tình tiềm năng. Ngược lại, cả phụ nữ đồng tính lẫn dị tính đều không coi trọng lắm yếu tố này khi lựa chọn bạn tình cho mình. Trong một cuộc phân tích về mục *Tìm bạn* trên báo, Hill cùng Jankowiak còn phát hiện những người dị tính và nam đồng tính giống nhau ở chỗ cứ ba người thì có một người yêu cầu các ứng viên tiềm năng gửi hình cho họ xem. Trong khi đó, tỷ lệ này là 1 trên 8 đối với đồng tính nữ. Riêng các yếu tố về ngoại hình như cân nặng, chiều cao, màu mắt, khổ người, vóc dáng, thì cứ ba trong bốn người đàn ông (cả đồng tính lẫn dị tính), một trong năm người nữ dị tính, và một trong 14 người nữ đồng tính, là đề cập đến chúng.

Trong một nghiên cứu khác do Blumstem cùng Schwartz tiến hành với 12.000 cặp tình nhân (trong đó bao gồm 969 cặp đồng tính nam và 788 cặp đồng tính nữ), hai nhà khoa học phát hiện rằng thậm chí trong những mối quan hệ lâu dài, các tiêu chí trên cũng không hề thay đổi. Họ nhận thấy có 57% đàn ông đồng tính và 59% đàn ông dị tính cho rằng việc bạn tình trông hấp dẫn là một yếu tố rất quan trọng. Trong khi đó, con số này chỉ có 35% đối với đồng tính nữ và 31% đối với dị tính nữ. Kết luận rút ra từ cuộc nghiên cứu này là tất cả mọi đấng mày râu, dù đồng tính hay dị tính, đều có các tiêu chí giống nhau trong việc lựa chọn bạn tình ; có khác chăng là giới tính của người bạn tình ấy mà thôi.

### Chính phủ đã trở thành “người chồng mới” như thế nào?

Lòng chung thủy lẫn sự trinh bạch của phái yếu có liên quan trực tiếp đến mức độ lệ thuộc về tài chính của họ đối với đàn ông. Ở các nước có chương trình trợ cấp xã hội dành cho phụ nữ bị chồng bỏ rơi như Anh, Úc, Thụy Điển, phụ nữ thường ít phụ thuộc về tài chính vào đàn ông hơn bởi chính phủ đã đảm nhiệm hiệu quả vai trò hỗ trợ ấy. Đây là một trong những lý do chính khiến

tình trạng ngoại tình và quan hệ tình dục tiền hôn nhân bùng phát ở các nước có chế độ phúc lợi xã hội cao, đồng thời nó cũng giải thích tại sao ở những nước không có hoặc có rất ít sự hỗ trợ này (như Trung Quốc hay Ấn Độ), phụ nữ hiếm khi ngoại tình, bởi ở những nước này, đàn ông là người chu cấp, còn phái yếu thì không muốn mất chúng.

*Andrew đến phòng An sinh xã hội để nộp đơn xin trợ cấp người cao tuổi. Người phụ nữ ngồi ở quầy tiếp tân yêu cầu ông xuất trình giấy phép lái xe để xác định tuổi nhưng ông không mang nó theo. Andrew nói ông sẽ quay về nhà lấy rồi trở lại sau.*

*Người phụ nữ nói: "Tháo khuy áo của ông ra đã."*

*Thế là Andrew cởi áo, để lộ bộ lông ngực bạc trắng, xoăn xoăn.*

*Người phụ nữ nói: "Bộ lông bạc trắng trên ngực ông cũng đủ chứng minh cho tôi biết rồi", và cô duyệt đơn của Andrew.*

*Khi về nhà, Andrew kể cho vợ nghe những gì đã xảy ra.*

*Bà vợ tiếc rẻ: "Lẽ ra ông tiên cởi luôn cả quần nữa. Biết đâu chừng người ta còn phải thêm cá trợ cấp khuyết tật nữa ấy chứ."*

### Tóm tắt

Hầu như tất cả mọi cuộc nghiên cứu trong vòng 60 năm trở lại đây về những gì người đàn ông khao khát đều có chung một kết luận với những điều mà giới họa sĩ, nhà thơ, nhà văn đã thể hiện trong hơn 6.000 năm qua - trong mắt các đấng mày râu, nhan sắc lão cơ thể của người phụ nữ cùng những gì mà chúng mang lại hấp dẫn hơn cả trí thông minh hay tài sản của họ. Và cho dù con người của thời đại ngày nay có tức giận thế nào đi nữa thì các kết luận trên vẫn không thay đổi. Giống như tổ tiên xưa của mình, phái mạnh thế kỷ 21 vẫn đang tìm kiếm những đặc điểm trực quan ở phụ nữ - đó chính là khả năng duy trì nòi giống cũng như chăm sóc cho gia đình. Đối với các cuộc tình thoáng qua, nam giới sẽ tìm kiếm những cô nàng khỏe mạnh, trẻ trung, dễ dãi. Tuy nhiên, trong mối quan hệ lâu dài, họ luôn ưu tiên xem xét tính cách, óc hài hước, trí thông minh và khả năng chăm sóc của phái yếu.

Thật không may là hàng tuần, trung bình mỗi đấng mày râu phải tiếp nhận hơn 500 hình ảnh về mẫu người phụ nữ "hoàn hảo" qua báo chí, bảng quảng cáo hay truyền hình. Hầu hết những hình

ảnh này đều là kết quả của công nghệ trang điểm và kỹ thuật xử lý ảnh như in phun, đồ họa vi tính hay hiệu ứng ánh sáng đặc biệt. Hiếm khi chúng phản ánh trung thực con người ngoài đời.

**Những điều phụ nữ khao khát: được yêu thương, quý mến, tôn trọng, tin cậy, cảm thấu, mường chSTM, ca tụng, ôm ấp, khen ngợi, hỗ trợ, an ủi, say mê, bảo vệ, âu yếm, tâm thư.**

**Những điều đàn ông khao khát: tìm về tham dự trận chung kết.**

Cuối cùng, trong chuyện ân ái, phái mạnh thực sự muốn gì? Câu trả lời là: mọi thứ. Lúc nào cũng được, ở đâu cũng được và trong hoàn cảnh nào cũng được. Nhờ có tế bào trứng mà một cô gái thường sẽ dễ dàng tìm được bạn tình nếu chỉ đơn thuần vì mục đích tình dục. Tuy nhiên, đối với đàn ông, lịch sử tiến hóa đã buộc họ phải săn tìm và cạnh tranh nhau mới có được tình dục, đồng thời luôn bị thôi thúc bởi ý muốn phải truyền lại bộ gen của mình càng nhiều càng tốt. Đây chính là nguyên nhân khiến các đấng mày râu trở thành những kẻ cơ hội trong tình dục. Phái yếu ngày nay vẫn còn cần lý do cho chuyện quan hệ chăn gối; nhưng trong mắt đàn ông ngày nay, lý do không phải là vấn đề quan trọng. Böyle giờ, chúng ta hãy xem cả hai phái nam và nữ thực sự muốn gì ở những mối quan hệ qua đường hay cuộc tình một đêm.

- Cho dù bản thân họ không ý thức được điều này thì đàn ông lúc nào cũng tìm kiếm những phụ nữ có thể cung cấp cho anh ta các “dịch vụ” như: tình dục, sự chăm sóc, nấu nướng, khả năng sinh con, v.v.
- Đàn ông thường “rất nhạy” với những dấu hiệu trực quan nên cho dù bạn có thích hay không thì ngoại hình cũng rất quan trọng với họ.
- Giống như tổ tiên xưa, đàn ông ngày nay tìm kiếm các cô gái trẻ trung, khỏe mạnh và có khả năng sinh con - nghĩa là tất cả những dấu hiệu cho thấy cô có khả năng giúp họ duy trì nói giống.
- Điều làm đàn ông mất hứng nhất là phụ nữ thiếu tự tin với cơ thể của mình.



## CHƯƠNG 5

**CẦN TÌM : MỘT MỐI QUAN HỆ QUA ĐÊM NGHIÊM TÚC -  
TÌNH MỘT ĐÊM**

6 giao tiếp sảng chí nhất



11 giờ 30, tối thứ bảy, tại một quầy bar.  
(Xoay hình ngược lại)



Hãy hình dung cảnh tượng sau đây. Bạn đang đi dạo trên đường thì có một người vóc dáng rất quyến rũ tiến đến gần rồi hỏi bạn có muốn làm “chuyện ấy” với họ ngay bây giờ trên một chiếc xe buýt mini đang đỗ trong một bãi đỗ xe tư nhân gần đó không. Nếu bạn thuộc nhóm 99,2% phụ nữ, câu trả lời ngay lập tức sẽ là “Không”. Nhưng nếu bạn giống ba phần tư đàn ông trên Trái đất, câu trả lời sẽ là “Được thôi”, chương 5 sẽ bàn về lý do tại sao một số người lại tìm kiếm các mối quan hệ qua đường và những cuộc tình một đêm.

Vào năm 1982, ngay trước khi cuộc khủng hoảng AIDS chính thức bắt đầu, hai nhà nghiên cứu là tiến sĩ Clark và tiến sĩ Hatfield đã tiến hành một thí nghiệm trong khuôn viên một trường đại học ở Mỹ. Mỗi người tham gia thí nghiệm có ngoại hình quyến rũ sẽ tiến đến một sinh viên khác phải nào đó rồi nói rằng họ đã để ý người này từ lâu nay đồng thời thấy anh ấy/cô ấy rất hấp dẫn. Sau đó, mỗi người tham gia thí nghiệm sẽ hỏi anh/cô sinh viên đó một trong ba câu hỏi sau:

Anh/em có muốn hẹn hò với em/anhh không?

Anh/em có thích đến chỗ em/anhh ở không?

Anh/em có muốn làm “chuyện ấy” với em/anhh không?

Kết quả, có đến 76% nam sinh viên đồng ý quan hệ tình dục với một cô gái lạ mặt xinh đẹp, trong khi hầu như không có nữ sinh viên nào muốn thực hiện điều này với một anh chàng lạ mặt, mặc dù khoảng 50% trong số họ đồng ý hẹn hò với anh ta. Tiến sĩ Clark đã lặp lại thí nghiệm trên một lần nữa vào năm 1989 để xem cuộc khủng hoảng AIDS có tác động gì đến thái độ sẵn sàng chấp nhận các mối quan hệ qua đường của nhiều người không. Nhưng đàn ông thời đại dịch AIDS vẫn hứng thú thực hiện hành vi tình dục với những người phụ nữ hoàn toàn xa lạ, còn phụ nữ thì vẫn từ chối, dù phân nửa trong số họ sẵn lòng tiếp tục hẹn hò với anh ta.

Chúng ta có thể giả thiết rằng các cô gái này - là sinh viên đại học ở Florida trong cao trào của cuộc cách mạng tình dục - có cách nhìn rất thoáng đối với những mối quan hệ qua đường; tuy nhiên, không phải vì thế mà họ dễ dàng chấp nhận một anh chàng lạ mặt, dù đẹp trai đến mấy, lọt vào mắt xanh của họ rồi trở thành bạn tình. Cuộc nghiên cứu cũng cho thấy rõ ràng một phụ nữ hoàn toàn xa lạ vẫn có thể đáp ứng đủ điều kiện để trở thành bạn tình qua đường của cánh mày râu - với 76% đàn ông xiêu lòng trước lời đề nghị của một cô nàng xinh đẹp mà họ chưa bao giờ gặp mặt. Điều này cũng dễ hiểu bởi các đấng mày râu nói trên đã dựa theo danh sách tiêu chí ngắn hạn để chọn bạn tình, đồng thời họ cũng nhanh chóng bị các hormone trong cơ thể kích thích.

Người ta đã lặp đi lặp lại thí nghiệm trên nhiều lần kể từ năm 1989 và chúng cho kết quả gần như giống nhau. Lời đề nghị từ một đấng nam nhi có ngoại hình càng hấp dẫn thì càng dễ được các cô gái đồng ý đi chơi tuy vẫn từ chối quan hệ tình dục với anh ta. Ngược lại, đa số chàng trai sẽ càng muốn ân ái với cô gái hơn nếu vẻ ngoài của cô càng quyến rũ. Nói chung, trong khi phụ nữ thường bối rối, kinh ngạc hay thậm chí giận dữ trước lời đề nghị khiếm nhã ấy thì đa số đàn ông lại thấy hứng khởi và hăng diện.

Trong một thí nghiệm khác, 99 sinh viên của một trường đại học Mỹ đã hoàn thành cuộc khảo sát kín về thái độ của họ đối với các mối quan hệ tình dục. Dựa trên kết quả thu được, họ thấy rằng dường như những xu hướng sau phổ biến hơn nhiều trong giới mày râu:

1. Quan hệ tình dục với người chỉ mới quen biết ba tiếng đồng hồ.
2. Quan hệ tình dục với hai người khác nhau trong vòng sáu tiếng đồng hồ.
3. Quan hệ tình dục với người không yêu.
4. Quan hệ tình dục với người không có mối quan hệ tốt đẹp.

Cuộc khảo sát trên đã cho thấy các phản ứng tức thời của chúng ta trước những cơ hội tình dục dường như không có gì thay đổi trong hàng nghìn năm qua.

### Thế nào là một mối quan hệ qua đường?

Có nhiều định nghĩa khác nhau về mối quan hệ qua đường. Sau đây là vài cụm từ mà hẳn bạn đã từng nghe qua: mua vui, dan díu, cuộc tình qua đường, ăn bánh trả tiền, tình một đêm, lăng nhăng, v.v. Hãy cứ gọi mối quan hệ này theo cách bạn thích nhưng tóm lại, đó là việc quan hệ tình dục bất ngờ với những người hoàn toàn xa lạ. Ngoài ra, đó cũng có thể là sự thỏa thuận về tình dục kiểu “ăn bánh trả tiền” giữa hai người với mức độ thường xuyên hơn.

Ban đầu, các mối quan hệ qua đường chỉ xảy ra ở những người quá coi trọng sự thỏa mãn về thể xác thay vì tình cảm. Hầu hết mọi người đều tin rằng kiểu quan hệ này thiếu vắng sự ràng buộc tình cảm phổ biến trong các mối quan hệ thông thường. Tình dục không kèm theo sự gắn bó và ràng buộc như vậy bao giờ cũng lôi cuốn cánh mày râu nhưng bạn sẽ thấy, nó chẳng hấp dẫn gì đối với phụ nữ. Hành vi của một số cô gái ngày nay thường khiến chúng ta lầm tưởng rằng động cơ của họ trong các mối quan hệ qua đường cũng giống như đàn ông, nhưng sự thật không phải thế. Phái yếu chỉ cảm thấy bị thôi thúc bởi ý muốn tìm kiếm các mối quan hệ này vì nhu cầu tình dục khi họ có nồng độ testosterone cao (nhóm này chiếm chưa tới 20% trong toàn bộ phụ nữ) hay đang trong thời kỳ rụng trứng - đây là giai đoạn mà cơ thể họ tìm kiếm một đối tác thích hợp có bộ gen tốt nhất. Thậm chí trong hai trường hợp này, phụ nữ cũng vẫn có những tiêu chí tối thiểu khi quan hệ tình dục với người lạ. Điều kiện để ham mê nhục dục xảy ra là bạn phải có nồng độ testosterone cao - mà điều này hiếm khi xuất hiện ở nữ; nhưng nó lại luôn như vậy với đàn ông. Phái yếu bao giờ cũng có động cơ sâu sắc hơn, và động cơ đó sẽ được phân tích trong chương sau.

Vào năm 2008, tiến sĩ David Schmitt ở Đại học Bradley, Illinois, đã tiến hành khảo sát 14.000 người thuộc 48 quốc gia khác nhau. Những người này được yêu cầu điền vào bản câu hỏi về tình một đêm, đại loại như họ muốn quan hệ tình dục với bao nhiêu người trong vòng 5 năm tới và có cảm thấy thoải mái với ý tưởng tình một đêm không. Kết quả thu được sau đó đã chuyển thành danh mục “tình dục xã hội” (sociosexuality) - một thước đo mức độ “thoáng” về tình dục trong suy nghĩ, hành vi của con người. Các bộ lạc ở Châu Phi không nằm trong danh mục này, dù ai cũng cho

rằng họ là những người có quan hệ tình dục “thoáng” nhất hành tinh. Trong một danh mục liên quan đến số người tình qua đêm, số bạn tình và thái độ đối với tình dục, Phần Lan là nước xếp thứ nhất về độ “thoáng”, sau là Thụy Điển.

Trong nhóm các nước có dân số trên mười triệu người, vương quốc Anh là nước đứng đầu về tình một đêm cũng như các bệnh lây lan qua đường tình dục (sexually transmitted disease - viết tắt là STD). Điều này được cho là có căn nguyên từ sự suy yếu tôn giáo, tác động của phong trào nữ quyền và sự trỗi dậy của một nền văn hóa bị ám ảnh bởi tình dục, vì quả lắc lương tri, đạo đức của người Anh hiện nay đang lắc ngược hướng với những giá trị thời Victoria.

Các quốc gia “thoáng” nhất về tình dục (theo OECD<sup>[15]</sup>, 2008)

1. Anh
2. Đức
3. Hà Lan
4. Cộng hòa Séc
5. Úc
6. Mỹ
7. Pháp
8. Thổ Nhĩ Kỳ
9. Mexico
10. Canada
11. Ý
12. Ba Lan
13. Tây Ban Nha
14. Hy Lạp
15. Bồ Đào Nha

### **Định nghĩa “mối quan hệ tình dục”**

Khi định nghĩa thế nào là “mỗi quan hệ tình dục” và thế nào là sự phản bội, cả đàn ông lẫn phụ nữ đều đưa ra các quan điểm rất khác nhau, chúng tôi đã phân tích sáu công trình nghiên cứu quan trọng có liên quan đến câu hỏi này để nỗ lực làm rõ định nghĩa thế nào là mỗi quan hệ tình dục. Và vấn đề vừa nêu trở nên nóng bỏng khi cựu Tổng thống Mỹ Bill Clinton phát biểu một câu nói nổi tiếng về Monica Lewinsky như sau: “Tôi không quan hệ tình dục với người phụ nữ ấy.” (I did not have sexual relationg with that woman.) Theo luật mà nói thì Bill Clinton hoàn toàn đúng, vì luật pháp không cho rằng quan hệ tình dục qua đường miệng là quan hệ tình dục, nhưng ngoài Clinton ra, ai cũng công nhận điều đó cả. Sau đây là các định nghĩa về mỗi quan hệ tình dục mà chúng tôi đưa ra dựa trên quan điểm của cả hai phái:

**Định nghĩa của phái nam: là mọi hành vi tình dục liên quan đến thể xác, bao gồm cả tình dục qua đường miệng và tình dục toàn diện với bạn tình.**

**Định nghĩa của phái nữ: là mọi hành vi tình dục liên quan đến thể xác hoặc tình thân với một người đã có sự gắn bó.**

Theo quan điểm của đàn ông, một mối quan hệ tình dục bao gồm mọi hành vi liên quan tới thể xác, từ sự đụng chạm thân mật đến quan hệ tình dục toàn diện với bạn tình. Tuy nhiên, trong mắt phụ nữ, bất kỳ hành vi nào, dù liên quan tới thể xác hay không, mà người bạn tình thực hiện nhằm thiết lập sợi dây cảm xúc với đối tượng đều được xem là quan hệ tình dục. Như vậy, định nghĩa này bao gồm từ khúc dạo đầu ân ái, đụng chạm xác thịt, điệu nhảy gợi dục đến buổi hẹn hò kín đáo để ăn trưa hoặc uống cà phê, những dòng email hay tán gẫu thân mật qua mạng, ngay cả khi không quan hệ chăn gối.

Hầu như tất cả các cuộc nghiên cứu đều cho thấy rằng cánh mày râu luôn định nghĩa quan hệ tình dục là mọi hành vi tình dục liên quan đến thể xác trong khi phái yếu bao giờ cũng nhìn nó dưới khía cạnh thiên về tình cảm lẫn sự cam kết gắn bó. Điều vừa nêu khẳng định lại lần nữa những gì mà chúng tôi đã đề cập trong

phần trước cuốn sách - đàn ông thường xem tình dục là tình dục, còn phụ nữ xem tình dục là sự biểu hiện của tình yêu.

Đa số các nhà nghiên cứu đều ghi nhận rằng so với phụ nữ, đàn ông thường sẵn lòng hơn trong chuyện quan hệ chăn gối mà không có cảm xúc hay tình cảm yêu đương. Vào năm 1990, hai nhà nhân chủng học là John Townsend và Gary Levy thuộc Đại học Syracuse đã tiến hành nghiên cứu 382 đối tượng. Hai ông phát hiện rằng phái mạnh quyết định liệu mình có nên ân ái với một cô gái hay không là hoàn toàn dựa vào sự hấp dẫn về ngoại hình của cô ta. Trong khi đó, phụ nữ bao giờ cũng cân nhắc vài yếu tố trước khi đi đến quyết định quan hệ tình dục, bao gồm cảm xúc, sự cam kết gắn bó, tài sản - đại loại như: "Anh ấy có yêu mình không?", "Anh ấy có quan tâm đến chuyện gắn bó lâu dài với mình không?", "Anh ấy có quen ai khác nữa không?" và "Anh ấy có của cải hay có khả năng kiếm tiền không?"

Trong một nghiên cứu khác, hai nhà sinh vật xã hội học là Ellis và Symons đã nhận thấy rằng những cô gái trẻ dường như dễ chấp nhận mối quan hệ tình dục với một chàng trai hơn nếu anh ta chứng tỏ được rằng mình có tiềm năng và biết quan tâm đến các đứa con riêng của cô hoặc con chung của hai người. Mặc dù những phụ nữ lớn tuổi thường không xem trọng lắm khả năng hỗ trợ nuôi con của phái mạnh, thế nhưng họ vẫn coi tài sản của đàn ông là tiêu chí chủ yếu để quyết định có nên quan hệ tình dục với anh ta hay không.

Thời gian quen biết cũng ảnh hưởng đến quyết định của phái yếu trong việc quan hệ tình dục với đàn ông. chẳng hạn, cuộc nghiên cứu trên đã tiết lộ rằng phụ nữ sẽ cân nhắc chuyện ân ái với người bạn tình của mình sau khi quen 5 năm, và thường thì họ không có hứng thú như vậy với những anh chàng chỉ mới biết nhau 6 tháng. Tuy nhiên, trong mắt phái mạnh, thời gian thường không có ý nghĩa gì cả. Đối với một số đấng mày râu, anh ta lúc nào cũng sẵn sàng cho "chuyện ấy", bất kể đó là với cô gái đã quen nhau 5 năm hay chỉ vừa mới biết được 5 phút.

### Tại sao một số người lại bị cuốn vào các cuộc tình một đêm?

Mặt xấu của tình một đêm đối với đàn ông thật rõ ràng - họ có thể bị tai tiếng, mắc các căn bệnh nguy hiểm, chồng của người tình đánh ghen, mất tài sản trong một vụ ly dị tốn kém hay buộc phải cấp dưỡng cho những đứa bé không phải là con của mình. Còn đối với phụ nữ, họ có nguy cơ bị người đời dè bỉu là một á dẽ dãi, điếm đàng, lảng lơ. Tuy các đặc tính vừa nêu là những điều hấp dẫn các đấng mày râu cho mục tiêu tình dục trước mắt; nhưng trong mối quan hệ lâu dài, phái mạnh lại ghê sợ những cô gái như vậy xét về tư cách làm mẹ. Ngoài ra, một cô gái “yêu vội” sẽ phải đổi mặt với nguy cơ đơn thân nuôi con, đánh mất phẩm giá, gặp nhiều khó khăn hơn trong cuộc mưu sinh đó là chưa kể bị bạn tình bỏ rơi và cắt nguồn hỗ trợ tài chính. Xét trên phương diện tiến hóa, các mối tình một đêm mang lại cho đàn ông những lợi ích rõ ràng - sự duy trì nòi giống. Để đạt mục tiêu này, cánh mày râu muốn quan hệ tình dục với thật nhiều cô gái hấp dẫn. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là mọi đàn ông chắc chắn sẽ làm điều đó, đây chỉ đơn giản là khuynh hướng trong bản năng của họ mà thôi. Nếu một chàng trai ân ái với 50 cô gái mỗi năm, anh ta có khả năng tạo ra ít nhất là 50 đứa con trong năm đó. Và theo quan điểm sinh tồn của giống loài thì điều này thật sự có ý nghĩa. Nhưng ngược lại, một cô gái dù có đến 50 bạn tình thì cũng chẳng có ý nghĩa gì về mặt tiến hóa cả vì cô ta thường chỉ sinh được một đứa trẻ mỗi năm. Như vậy, rõ ràng là phải có những lý do khác khiến phái yếu thời cổ đại tham gia vào các mối quan hệ qua đường. Vài hành vi của phụ nữ ngày nay làm chung ta lầm tưởng rằng động cơ của họ trong những cuộc tình một đêm cũng giống như phái mạnh bởi họ cũng say xỉn, cư xử thô bạo, lỗ mãng, văng tục, tình cờ gặp một anh chàng nào đó qua đêm với anh ta. Các hành động này tuy giống hệt như đàn ông, nhưng thực chất động cơ của họ rất khác nhau.

Có bốn lý do chính giải thích tại sao phụ nữ, cả xưa và nay, lại tham gia vào những mối quan hệ qua đường:

1. Vì những yếu tố liên quan đến lòng tự trọng.
2. Tìm kiếm ứng viên cho mối quan hệ lâu dài.
3. Vì mục tiêu vụ lợi.
4. Tìm kiếm loại gen tốt hơn.



## 1. Những yếu tố liên quan đến lòng tự trọng.

Tình một đêm lẫn những chuyện yêu đương qua đường là cơ hội giúp phái yếu đánh giá “giá trị” bản thân, từ đó đo được mức độ quyến rũ của mình trên đường tình ái. Vào thời cổ đại, điều này rất quan trọng bởi nếu tự đánh giá mình quá thấp, một cô gái sẽ phải chấp nhận trao thân gửi phận cho một anh chàng có nguồn lực ít ỏi hơn nhiều so với những gì lẽ ra cô đã được nhận. Còn ngược lại, nếu ta đánh giá mình quá cao - ví dụ tự cho mình điểm 9 trên 10 trong khi thực tế chỉ 7 điểm - cô gái sẽ chỉ tìm kiếm những người đàn ông “môn đăng hộ đối” với mình (nghĩa là cùng 9 điểm), nhưng rồi khi anh chàng này nhận ra giá trị thật của cô (mà đàn ông thì vốn chậm chạp trong điều đó), anh ta sẽ bắt đầu tìm kiếm một người phụ nữ mới “ngang tầm” với mình. Những người vợ bị phụ tình thường dễ chấp nhận các cuộc tình một đêm như một phương cách để nâng cao lòng tự trọng đồng thời tái thiết lập sự thu hút cho bản thân. (Chúng tôi sẽ đề cập chi tiết vấn đề này trong Chương 7). Nói cách khác, họ muốn nghe ý kiến của bên thứ ba. Trong một số trường hợp, họ làm vậy vì muốn trả đũa chồng mình.

## 2. Tìm kiếm ứng viên tiềm năng cho mối quan hệ lâu dài

Tình một đêm cũng cho phép phái yếu đánh giá được liệu một người đàn ông có khả năng trở thành bạn tình lâu dài hoặc chồng của cô ta hay không. Phụ nữ ngày nay có các cuộc tình một đêm không còn phải chịu nhiều sự đàm tiếu của người đời như những thế hệ phụ nữ xưa nữa. Một cuộc gặp gỡ qua đường sẽ cho cô gái thời gian để tìm hiểu nét hấp dẫn, mức độ hòa hợp, tiềm lực, sự hào phóng và khả năng gắn bó lâu dài của người đàn ông. Nói cách khác, cô ta đang dùng một loại “nhiệt kế” để đo “thân nhiệt” của người mình yêu. Tuy nhiên, không như cánh mày râu, trước khi bắt đầu mối quan hệ qua đường, phụ nữ thường rất quan tâm đến các mối quan hệ hiện tại cũng như tính trắng hoa của đối tượng - điều này cho thấy họ đang đánh giá tiềm năng của anh ta trong việc trở thành người chồng sau này. Ngược lại, đàn ông xem sự buông thả lẫn những mối quan hệ hiện tại của cô gái như một dấu

hiệu tích cực bởi vì chúng cho thấy cô ta là người dễ dãi, dễ tiếp cận; và nếu cô ta đã lập gia đình thì cô ta sẽ không đòi hỏi sự ràng buộc từ phía anh. Đây là lý do tại sao trong khi phái nữ chê bai một cô gái nào đó là lảng lơ thì cô ta lại được các anh chàng đang tìm kiếm những mối tình ngẫu hứng đánh giá rất cao.

### 3. Vì mục tiêu vụ lợi

Hãy quan sát các xã hội săn bắt hái lượm vẫn còn tồn tại ở vùng Amazon, Borneo hay Châu Phi, bạn sẽ hiểu rõ vấn đề này. Phụ nữ ở đây thường đổi tình dục để lấy những món quà như thức ăn, đồ trang sức, nữ trang rẻ tiền, vô số, thuốc lá - nói cách khác, đó là các nhu yếu phẩm hàng ngày. Trong nghiên cứu của mình, David Buss đã phát hiện ra phái yếu thích nhận thật nhiều quà, tiền bạc, lối sống xa hoa và sự hào phóng ngay khi bắt đầu mối quan hệ tình dục ngẫu hứng, nhưng họ lại không coi trọng chúng nếu mục tiêu là tìm kiếm người bạn đời lâu dài. Ở trường hợp sau, phụ nữ mong muốn người chồng tương lai của mình trước tiên phải thể hiện sự ân cần, quan tâm, thông cảm và hiểu biết.

**“Điều quan trọng không phải là bao nhiêu con thú đã bị giết để tạo ra một chiếc áo lông mà chính là phụ nữ đã phải ngủ với bao nhiêu con thú mới có được chiếc áo lông ấy.”**

**Angela LaGreca**

Trong những xã hội nguyên thủy và các nền văn hóa theo kiểu bộ lạc thời hiện đại, lời đề nghị tình dục qua đường của một cô gái độc thân sẽ giúp cô ta thoát khỏi sự tấn công của những anh chàng khác. Trong các xã hội sống theo kiểu bộ lạc - nơi thức ăn được chia đều cho mọi người, phụ nữ thường có khuynh hướng tìm kiếm những cuộc tình một đêm nhiều gấp hai lần bình thường bởi tập thể đã cung cấp cho họ các nhu cầu thiết yếu. Còn trong những xã hội văn minh như Thụy Điển chẳng hạn, do chính phủ đóng vai trò chủ đạo vật chất dưới hình thức phúc lợi xã hội cao nên ở những nước này, số đôi vợ chồng không giá thú cao hơn nhiều so với số đôi cưới nhau, đồng thời, xu hướng tìm kiếm các cuộc tình

ngắn hạn của hai phái trong mỗi quan hệ này cũng cao hơn so với những nước phương Tây khác - nơi phúc lợi và trợ cấp xã hội thường thấp hơn nhiều.

#### 4. Tìm kiếm loại gen tốt hơn

Nguyên nhân hợp lý thứ tư giải thích cho việc phái yếu tham gia vào các mối quan hệ qua đường là vì họ muốn tìm kiếm loại gen tốt hơn cho những đứa con tương lai của mình. Xét trên quan điểm lý tưởng về nuôi dưỡng con cái, phụ nữ bao giờ cũng thích một người đàn ông vừa có tài sản dồi dào vừa sở hữu loại gen tốt nhất cho đứa con của họ. Bộ gen của đứa trẻ càng tốt thì càng có nhiều khả năng nó sẽ sống khỏe mạnh, sung túc, hấp dẫn, có nhiều bạn tình và hạnh phúc hơn. Một người vợ thường muốn chồng mình biết quan tâm chăm sóc, bảo vệ, chu cấp cho vợ con hằng ngày, nhưng cô ta đồng thời cũng muốn loại gen hoàn hảo của những người đàn ông khác.

Khao khát này của cô ta thường xuất hiện từ ngày thứ 13 đến 15 trong chu kỳ kinh nguyệt hằng tháng khi trứng rụng khiến cơ thể cô ta đòi hỏi loại gen nào có thể đem lại cho con cái cô ta cơ hội sống sót cao nhất. Điều này nghĩa là cô ta muốn Hugh Grant<sup>[16]</sup> làm chồng mình trong hầu hết các ngày của tháng; nhưng vào những “ngày ấy”, cơ thể cô ta lại muốn loại gen của Hugh Jackman<sup>[17]</sup>.

#### Người ta cảm thấy ra sao sau những cuộc tình một đêm?

Hầu hết đàn ông đều có thể nhanh chóng, dễ dàng quên đi những lần quan hệ vụng trộm hay các cuộc tình một đêm của mình. Phái mạnh bị bản năng duy trì nòi giống thôi thúc, nồng độ testosterone kích thích, đồng thời não của họ cũng tách biệt rõ ràng giữa tình dục và tình yêu. Vì vậy, đối với đa số họ, tình dục qua đường chỉ là tình dục - nhưng điều này vô cùng khó hiểu trong mắt phụ nữ.

Tất cả các cuộc khảo sát lẫn nghiên cứu về tình một đêm đều cho thấy phần lớn đàn ông thường cảm thấy thỏa mãn cao độ sau khi ân ái với người bạn tình qua đường đồng thời ít ray rứt hơn.

Tuy nhiên, cảm xúc của phụ nữ sau khi thức dậy vào “sáng hôm sau” lại rất khác. Hầu hết phụ nữ đều cho rằng họ ít thỏa mãn, có cảm giác tội lỗi và lòng tự trọng bị suy giảm, vào năm 2008, giáo sư Anne Campbell ở Đại học Durham đã yêu cầu 1.743 người thuộc cả hai phái từng có quan hệ tình dục ngẫu hứng đánh giá lại những cảm xúc tiêu cực lẩn tách cực của họ vào “sáng hôm sau”. Kết quả không ngoài dự đoán, 80% đàn ông nói rằng họ hoàn toàn cảm thấy thoải mái trong khi con số tương ứng ở phụ nữ chỉ có 54%. Đàn ông cũng cho biết họ cảm thấy thỏa mãn về tình dục hơn, đồng thời hạnh phúc và tự tin hơn. Ngoài ra, xu hướng kể lại “chiến tích” này với bạn bè ở đàn ông cũng cao hơn phụ nữ.

Những phụ nữ ngoài 40 tuổi thường cảm thấy tội lỗi nhất bởi họ đã được cha mẹ giáo dục bằng các giá trị thời hậu Victoria hay bị ảnh hưởng bởi tôn giáo rằng nhục dục là dơ bẩn, kinh tởm và đáng xấu hổ. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy những cô gái trẻ nói chung không có cảm xúc ray rứt như vậy, nhưng họ cũng không thật sự thỏa mãn đồng thời hơi căm ghét bản thân sau một cuộc tình qua đêm.



**Người cha ảnh hưởng như thế nào đến thái độ của con trẻ?**

Vào năm 1991, hai nhà nghiên cứu Patricia Draper và Jay Belsky đã tiết lộ rằng sự hiện diện hay vắng mặt của người cha trong gia đình có tác động mạnh mẽ đến xu hướng tình dục của con trai khi nó lớn lên. Những đứa con trai trong gia đình thiếu vắng cha thường trở nên cộc cằn, thô lỗ, trong khi những đứa được nuôi dưỡng với sự hiện diện của người cha sẽ trở thành những người cha thực thụ trong tương lai. Các gia đình thiếu vắng cha cũng là nguyên nhân khiến tính cách “sống thoảng” cùng sự dậy thì sớm của con gái tăng lên đáng kể. Có thể kết luận rằng những cô bé này quan niệm đàn ông không phải là chỗ dựa đáng tin cậy, và khi đến tuổi dậy thì hay trưởng thành, họ sẽ tự tìm cho mình sự bảo đảm về vật chất lẫn tinh thần thông qua chuyện yêu đương qua đường hay những cuộc tình chớp nhoáng.

### Bạn muốn có bao nhiêu bạn tình?

Số lượng bạn tình của con người thường bị ảnh hưởng chủ yếu bởi môi trường sống và những định chế xã hội ràng buộc họ trong môi trường đó. Vài xã hội khuyến khích tình dục dễ dãi như một cách thu hút hoặc tưởng thưởng cho du khách, ví dụ quần đảo Tahiti - nơi Fletcher Christian cùng thủy thủ đoàn nổi loạn của ông trên chuyến tàu *The Bounty*<sup>[18]</sup> đã phát hiện ra trong niềm hân hoan khi họ đổ bộ lên đây vào năm 1789. Trong các xã hội khác, như một số nước Trung Đông, lại có phong tục phụ nữ phải che kín toàn bộ cơ thể từ đầu đến chân nhằm tránh những sự gãy gẫm không mong muốn. Còn ở Ấn Độ, các cô gái quan hệ tình dục bừa bãi sẽ bị xem là nỗi ô nhục của gia đình và có thể bị những người trong dòng họ tự tay giết chết theo tập tục “hành quyết vì danh dự” (honour killing). Tuy nhiên, ở đa số xã hội phương Tây, phái yếu bao giờ cũng được tự do lựa chọn số bạn tình mà họ muốn có trong cuộc đời.

Roy Baumeister, tác giả cuốn *Social Psychology and Human Sexuality*, đã tiến hành một cuộc khảo sát về số bạn tình mà những người Mỹ chưa kết hôn thuộc cả hai phái, có độ tuổi từ 18 đến 30, mong muốn có được trong cuộc đời. Kết quả, các đấng mày râu trong cuộc khảo sát trả lời rằng họ muốn có 6 bạn tình trong năm tới, trong khi phụ nữ chỉ muốn có một. Còn trong vòng 3 năm tiếp

theo, đàn ông muốn mười bạn từng và phụ nữ muốn hai. Đối với vài người thuộc phái mạnh, 18 bạn tình trong cuộc đời là con số lý tưởng; nhưng đối với phái yếu, con số này chỉ có 4.

### Sự tưởng tượng tình dục và tình một đêm

Đa số các cuộc nghiên cứu đều cho thấy rằng trong quá trình quan hệ tình dục, đàn ông tưởng tượng nhiều hơn phụ nữ ít nhất hai lần, nhưng những gì mà cả hai phái tưởng tượng đã tiết lộ sự khác biệt rõ rệt trong bản năng của họ. Các nhà nghiên cứu Ellis và Symons đã phát hiện rằng nhiều đàn ông thừa nhận là họ tưởng tượng thay đổi bạn tình trong suốt thời gian quan hệ; ngược lại, ở phụ nữ, hiện tượng này hiếm hơn. Ngoài ra, nhóm nghiên cứu còn nhận thấy 81% đàn ông tập trung chú ý vào những hình ảnh thị giác thay vì cảm xúc, trong khi con số tương ứng ở nữ chỉ có 43%. Lúc quan hệ tình dục, đàn ông thường nghĩ đến các phần trên cơ thể phụ nữ, làn da mịn màng, ân ái với một cô gái xa lạ hoặc thay đổi bạn tình, v.v. Nhưng, có hai điểm chính trong sự tưởng tượng này là; thứ nhất, phụ nữ luôn háo hức, tự nguyện, sẵn sàng ân ái; thứ hai, những hình ảnh này không liên quan đến cảm xúc, sự cam kết gắn bó hay khúc dạo đầu kéo dài. Đối với các đấng mày râu, đây là công thức hoàn hảo của một mối tình ngẫu hứng.

Ngược lại, phái yếu thường nghĩ về tính cách hay cảm xúc của người bạn tình tưởng tượng trong suốt thời gian quan hệ (57%), và đó thường là những người họ quen biết, nghe nói đến hoặc có mối liên hệ tình cảm. Hiếm khi đó là một người lạ mặt, mặc dù đa số họ đều thích tưởng tượng cảnh ân ái với các anh chàng có diện mạo giống như điệp viên 007 James Bond. Tuy nhiên, sự tưởng tượng của họ bao giờ cũng liên quan đến yếu tố quyền lực - mà trong đó họ thao túng đàn ông nhờ nét nữ tính của mình. Như chúng tôi đã nói ngay từ đầu, đối với hầu hết phái mạnh, tình dục chỉ là tình dục, còn tình yêu là tình yêu; nhưng đôi khi, chúng vẫn đan xen vào nhau.

Sự tưởng tượng trong giấc mơ thường là nơi duy nhất mà cả hai phái bình đẳng về tình dục. Tiến sĩ Antonio Zadra ở phòng thí nghiệm Giấc mơ và Ác mộng (Dream and Nightmare Laboratory) tại Montreal đã nghiên cứu hơn 3.500 bản tường thuật về giấc mơ

của cả hai phái. Ông nhận thấy rằng những nội dung liên quan tới tình dục chiếm 8% trong giấc mơ của họ; trong đó, ân ái là kiểu mở phổ biến nhất, tiếp đến là các động tác khêu gợi, hôn hít hoặc tưởng tượng. Những bạn tình cũ hay hiện tại xuất hiện trong 20% số giấc mơ về tình dục của phái yếu (những người nổi tiếng hoặc ngôi sao điện ảnh - nghĩa là các đấng mày râu có tài sản - thậm chí còn có tần suất gấp đôi). Trong khi đó, những phụ nữ nổi tiếng chỉ xuất hiện trong 14% số giấc mơ về tình dục của phái mạnh.

**"Thái yết mê mẩn những ông bác sĩ còn đàn ông theo đuổi các cô gái mến châm dải. Phái yếu muốn một người tình có trí tuệ thông thái trong cơ thể phẩm tục, còn đàn ông chỉ cần cơ thể phẩm tục là đủ."**

**Seinfeld**

Tuy nhiên, đối với hầu hết phụ nữ, tình dục và tình yêu luôn đi chung với nhau, ngay cả trong trí tưởng tượng.

### **Đồng tính nam và phụ nữ lựa chọn bạn tình như thế nào?**

Qua một cuộc nghiên cứu về đồng tính nam và phụ nữ, Donald Symons đã phát hiện ra nhiều khía cạnh thú vị trong việc lựa chọn bạn tình của họ. Ông nhận thấy rằng ham muốn tình dục ở những người đồng tính nam độc thân không bị ràng buộc trong các nguyên tắc như gắn bó, yêu đương, lãng mạn, v.v. mà một cô gái thường đòi hỏi ở người đàn ông của mình. Nói cách khác, vì nhóm người này không đặt ra những nguyên tắc trên, nên họ có thể "yêu" nhau nhiệt tình, nhanh chóng, thường xuyên và với bao nhiêu bạn tình tùy thích. Một số đấng mày râu dị tính luyến ái hẳn cũng muốn được như vậy nhưng dĩ nhiên phụ nữ sẽ không bao giờ cho phép họ làm điều đó. Tuy nói như thế, nhưng giữa hai nam đồng tính đã "kết hôn" với nhau, nguyên tắc về lòng chung thủy vẫn được đặt ra, y như những cặp vợ chồng dị tính luyến ái thông thường.

Ngoài ra, Symons còn phát hiện rằng trong những mối quan hệ tình cảm, phụ nữ đồng tính cũng hành xử theo cách tương tự như phụ nữ dị tính và cũng đặt ra các nguyên tắc về sự gắn bó, chung

thủy nơi người bạn tình của mình. Trong một cuộc nghiên cứu mang tính đột phá về hành vi tình dục, Alfred Kinsey nhận thấy đa số đàn ông đồng tính thường có nhiều bạn tình - mà hầu hết đó là những người lạ mặt mới gặp nhau ở quán bar, nhà vệ sinh, câu lạc bộ dành cho người đồng tính hay phòng tắm hơi, v.v. Ngược lại, chỉ có khoảng 15% nữ đồng tính là có nhiều bạn tình như vậy bởi nhóm đối tượng này thường tìm kiếm các mối quan hệ gắn bó, lâu dài và gần gũi giống như phụ nữ dị tính, ở đây, chúng tôi không nói rằng giới đồng tính nam không thể hay không có các mối quan hệ gắn bó - nhiều người trong số họ vẫn tìm được người tình trăm năm cho mừng điều chúng tôi muốn nói ở đây là họ không bị ràng buộc như phái mạnh dị tính mà thôi.

### Tóm tắt

Lý do chính khiến một số đàn ông tìm kiếm những mối quan hệ qua đường là làm phong phú đời sống tình dục, vì vậy, họ sẽ chớp ngay cơ hội nếu ít rủi ro. Các đấng mày râu là những kẻ cơ hội, đồng thời hiếm khi hoạch định trước các cuộc tình một đêm. Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng, trong hầu hết các nền văn hóa, nam giới thường tham gia vào những mối quan hệ này nhiều gấp hai lần so với phụ nữ. Còn nguyên nhân chính khiến phụ nữ sa vào các mối quan hệ như vậy là do thiếu tình yêu dẫn đến những vấn đề liên quan tới lòng tự trọng. Bên cạnh đó, đây cũng là cách mà họ dùng để thăm đó tiềm năng của người chồng tương lai hay đạt được những gì họ muốn.

Khi động cơ tình dục của con người được đánh giá dưới góc nhìn lạnh lùng, thực tế thì nó thường trái ngược với vẻ ấm áp, mờ ảo được miêu tả trong các cuốn tiểu thuyết lãng mạn, tạp chí dành cho phụ nữ hay truyền hình. Phái yếu ở khắp mọi nơi bao giờ cũng cảm thấy bức bối và bối rối trước sự dễ dãi của đàn ông trong việc sẵn sàng chấp nhận mối quan hệ tình dục với người phụ nữ mà họ chỉ vừa mới biết hoặc thậm chí không thích. Các đấng mày râu (đặc biệt là những anh chàng nào đang cố tình để Chỉ số hấp dẫn của mình giảm sút) cũng nên nhận thức rằng một số phái nữ thường đổi tình dục để lấy lợi ích, và do đó, họ có xu hướng tìm kiếm các lời đề nghị hấp dẫn hơn.

Tình dục qua đường đã được lập trình sẵn trong bộ não con người và nó hoạt động do hormone kích thích. Nhưng nếu mối quan hệ đó chuyển dần từ ham muốn nhục dục sang tình yêu thì nó sẽ trở thành chuyện tình cảm lãng mạn, và đấy chính là nội dung mà chúng ta sẽ thảo luận trong chương tiếp theo.

- Đàn ông và phụ nữ có cách nhìn hoàn toàn khác nhau về tình một đêm.
- Đàn ông bị thôi thúc bởi trách nhiệm duy trì nói giống, vì thế, đối với họ, tình dục có thể chỉ là tình dục. Đây chính là nguyên nhân khiến họ có nhiều “mối tình một đêm” hơn.
- Tuy nhiên, đa số phụ nữ lại không có khả năng tách bạch giữa tình dục và tình yêu.



## CHƯƠNG 6

### TẠI ANH HAY TẠI TÔI? NGOẠI TÌNH VÀ LỪA DỐI



Colin và Jill đã kết hôn được 5 năm. Sau tuần trăng mật, họ mô tả đời sống tình dục của mình là “vô cùng tuyệt vời” và cả hai lúc nào cũng sẵn sàng cho “chuyện ấy”. Khi Jill mang được sáu tháng, mọi thứ bắt đầu rối tung. Jill thì nghĩ mình trông mập, luộm thuộm đồng thời không còn khen gợi như trước nên cô bắt đầu tránh né chuyện chăn gối, lấy cớ rằng mình không được khỏe, đau đớn hay đại loại là “Điếc tối mai anh nhé.” Trong thâm tâm, Jill muốn tâm sự với Colin về những cảm xúc lẩn tàng cảm của mình, nhưng Colin thì lại cho rằng vợ anh cần sự yên tĩnh - bộ não đàn ông của anh không thể hiểu được tầm quan trọng của việc chia sẻ cũng như lắng nghe những gì Jill nói. Điều này khiến Jill cảm thấy Colin không còn quan tâm đến cô nữa và chỉ xem cô như một thứ để thỏa mãn ham muốn nhu cầu dục của mình mà thôi. Kết quả, Colin cảm thấy mình bị hắt hủi. Thất vọng trong chuyện chăn gối dần chuyển thành nỗi oán giận - Colin cảm thấy người đàn ông trong anh bị tổn thương. Những thắc mắc tình cảm của vợ biến thành lời công kích. Trong khi đối với Jill, sự tức giận của anh chính là bằng chứng rằng cô trông mập và luộm thuộm như thế nào.

Sau khi đứa trẻ ra đời, sự việc càng trở nên tồi tệ. Jill hầm như dành toàn bộ thời gian cho đứa con mới sinh, còn Colin bắt đầu cảm thấy Jill đang trừng phạt anh và đẩy anh xuống vị trí thứ hai, vì đứa con đã chiếm mất vị trí số một. Một thời gian sau, Colin càng trở nên trầm uể đến độ anh nghĩ rằng hiện giờ con chó đã chiếm vị trí thứ hai, còn anh bị rơi xuống hàng thứ ba. Vì vậy, anh bắt đầu ngoại tình với Alison ở văn phòng và sau đó Jill đã chia tay anh. Hiện tại, Jill đang sống một mình cùng đứa con trai mới sinh. Còn Colin thì vừa phải chu cấp tài chính cho mẹ con cô, vừa phải lo cho cuộc sống mới của mình.

Việc bạn đời ngoại tình là một trong những mối bận tâm lớn nhất của cả hai phái trong mối quan hệ lâu dài, nhưng thật ra ít ai hiểu được lý do vì sao người ta ngoại tình. Cuộc hôn nhân đổ vỡ của Colin và Jill đã tiết lộ cái vòng luẩn quẩn mà nhiều cặp vợ chồng đã từng trải qua. Colin đã không hiểu rằng phụ nữ phải có cảm xúc thì mới ham muốn tình dục. Vợ anh muốn một người đàn ông để cô giải bày tâm tư tình cảm, để lắng nghe cô với lòng cảm thông và vuốt ve cô dịu dàng - nhưng tất cả những điều đó lại không được lập trình trong bản năng của Colin. Dưới mắt Jill, các vấn đề đã bị thổi phồng lên do sự thay đổi hormone, vì vậy, hình ảnh của bản thân cô đối với cô như một cú đập bởi cô nghĩ rằng mình trông mập và luộm thuộm. Jill không hiểu là đàn ông luôn dùng tình dục để bày tỏ tình cảm và bộ não của họ có thể phân biệt rạch ròi giữa tình dục và tình yêu. Đối với các đấng mày râu, tình yêu là tình yêu còn tình dục có thể chỉ là tình dục và đôi khi, chúng xảy ra đồng thời với nhau. Do đó, Jill trách Colin không nhạy cảm cũng như không quan tâm đến cô. Ngược lại, Colin trách Jill lạnh nhạt trong chuyện ân ái. Việc này nhanh chóng trở thành

thói quen: Colin thì cho rằng nếu anh mở miệng đòi “chuyện ấy”, vợ anh sẽ cự tuyệt ngay; còn Jill thì nghĩ là chồng cô lạnh lùng và không quan tâm đến cô nữa. Nhưng sự thực là Colin cảm thấy mình bị bỏ rơi và xa lánh, còn Jill cảm thấy thiếu tự tin lẩn không hấp dẫn như xưa. Vì vậy, cô nuôi dần nỗi sợ hãi quan hệ tình dục trong đầu rồi né tránh Colin. Còn Colin thì do luôn sợ bị từ chối nên đã không đòi hỏi “chuyện ấy”. Không ai chịu hiểu suy nghĩ của người kia nên rất cuộc mối quan hệ hoàn toàn có thể cứu vãn đã chấm dứt.

### Ngoại tình là gì?

Trong chương này, chúng tôi sẽ dùng từ “kết hôn” để diễn tả mối quan hệ mà trong đó hai người đồng ý chung thủy với nhau. Nói theo thuật ngữ khoa học, họ đã chuyển từ giai đoạn ham muốn nhục dục sang tình yêu lăng mạn hay sự gắn bó lâu dài do tính chất hóa học trong bộ não của họ đã thay đổi.

Tình dục qua đường chỉ đơn thuần là sự ham muốn nhục dục. Như chúng tôi đã đề cập ở chương 1, có hai vùng não hoạt động tích cực trong suốt thời gian ham muốn - vùng não dưới đồi (điều khiển các nhu cầu mang tính bản năng) và hạch hạnh nhân (kích hoạt ham muốn). Chất dopamine được tiết ra rất nhiều khi ham muốn khiến não giải phóng testosterone, tạo nên sự kích thích tình dục. Khi ham muốn tình dục ấy chuyển sang giai đoạn tiếp theo - tình yêu lăng mạn - thì đó là dấu hiệu khởi đầu của “ngoại tình”. Đối với phụ nữ, bộ não họ sẽ kích hoạt vùng nhân đuôi. Đây là lý do làm nồng độ testosterone gia tăng, dẫn đến ham muốn tình dục.

Còn ở đàn ông, có nhiều vùng não khác nhau được kích hoạt, trong đó bao gồm cả vùng vỏ não điều khiển thị giác, và khi hàm lượng oxytocin của người đàn ông gia tăng, nó khiến họ trở nên mềm mỏng cũng như đáng yêu hơn. Các phản ứng hóa học tạm thời này làm cho đôi tình nhân ảo tưởng rằng họ chính là sự kết hợp hoàn hảo. Sự khác biệt chủ yếu giữa hai phái là đàn ông thường duy trì giai đoạn ham muốn tình dục lâu hơn phụ nữ - nghĩa là trong khi họ vẫn còn cảm thấy rất háng hái với “chuyện ấy” thì phụ nữ đã chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

Khi được yêu cầu định nghĩa thế nào là ngoại tình, cánh đàn ông thường có khuynh hướng cho rằng đó là việc quan hệ tình dục mà có hoặc không kèm theo mối liên hệ tình cảm. Điều này cũng giống như cách họ nhìn nhận về tình dục ngẫu hứng. Đàn ông thường xem ngoại tình là sự cuốn hút về *mặt thể xác*, không nhất thiết phải có tình cảm.

Tuy nhiên, trong mắt phụ nữ, ngoại tình là một bước ngoặt tình cảm, cho dù nó có liên quan đến thể xác hay không; vì thế, nó thường được gọi là “mối quan hệ tình cảm”. Nó có thể là những cuộc trò chuyện qua điện thoại, trao đổi email hay các tin nhắn mùi mẫn, thường xuyên gặp nhau ăn trưa hoặc uống cà phê, v.v. Nói tóm lại, đó là mối quan hệ tình cảm giữa hai người không phải là vợ chồng hay người yêu và nó tác động đến mức độ thân mật, khoảng cách tình cảm lẫn trạng thái cân bằng chung của cuộc hôn nhân của mỗi người. Một người ngoại tình thường có giờ giấc thất thường hoặc dành quá nhiều thời gian cho đối tượng của họ. Đó là quỹ thời gian, tình cảm, sự quan tâm mà lê ra họ phải dành cho người bạn đời chung thủy của mình. Anh ta/cô ta có thể tâm sự nhiều hơn với “người bạn mới” và thường xuyên chia sẻ những tâm tư, tình cảm thân thiết hay điều bí mật với họ hơn. Kiểu quan hệ này ban đầu không nhất thiết phải có sự gắn bó thể xác nhưng hầu như cuối cùng bao giờ cũng dẫn tới chuyện đó. Tuy nhiên, đối với phần lớn phụ nữ, chỉ chừng đó thôi cũng là ngoại tình rồi. Tình dục chỉ là nhân tố làm tăng thêm nỗi thống khổ trong lòng họ bởi vì nó cho thấy mối quan hệ tình cảm của họ đã sâu đậm đến chừng nào.

**Đa số đàn ông cho rằng trừ phi họ quan hệ tình dục với người phụ nữ khác, còn không thì họ chẳng làm điều gì sai trái cả.**

### Trái tim lừa dối

Một cuộc khảo sát xuyên qua 150 nền văn hóa được thực hiện vào năm 2006 đã cho thấy sự phản bội là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến ly hôn. Không ai thực sự biết được hiện có bao nhiêu người đang lừa dối trong tình yêu bởi vì nếu họ đã dám nói dối cả

người bạn đời của mình thì khó mà tin được họ sẽ thành thật trong những cuộc khảo sát. Chẳng hạn, vào năm 2007, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Colorado và Đại học Texas A&M đã khảo sát hơn 4.884 phụ nữ đã lập gia đình thông qua những cuộc phỏng vấn trực tiếp kết hợp với các bản câu hỏi giấu tên trên máy vi tính. Kết quả, trong những cuộc phỏng vấn trực tiếp, chỉ có 1% phụ nữ thú nhận là họ đã phản bội chồng trong năm rồi; nhưng trong các bản câu hỏi trên máy vi tính, có đến hơn 6% phụ nữ trả lời rằng họ đã làm như vậy.

Những số liệu đáng tin cậy nhất về tình trạng ngoại tình được lấy từ cuộc tổng khảo sát xã hội do Quỹ Khoa học Quốc gia (National Science Foundation) thuộc Đại học Chicago thực hiện. Trong cuộc khảo sát này, các nhà khoa học đã tiến hành thu thập ý kiến đồng thời theo dõi hành vi xã hội của những thế hệ người Mỹ kể từ năm 1972 đến nay. Kết quả cho thấy trong một năm bất kỳ nào cũng có khoảng 10% số người đã kết hôn - cụ thể là 12% đàn ông và 7% phụ nữ - trả lời rằng họ có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân, ở hầu hết các nước phương Tây, người ta ước tính rằng có khoảng phân nửa đàn ông đã từng phản bội vợ mình ít nhất một lần trong đời, và ở những nước như Pháp hay Thụy Điển, con số này còn cao hơn. Khoảng 40% các cuộc ngoại tình bị phát hiện, phần còn lại được giữ kín mãi mãi. Khoảng 40% phụ nữ đã kết hôn cũng có quan hệ ngoài luồng, trong đó chỉ 15% bị phát hiện. Đất nước duy nhất trên thế giới mà số phụ nữ ngoại tình nhiều hơn đàn ông là Pháp. Tại đây, có đến 87% phụ nữ thừa nhận việc “cắm sừng” chồng mình, nếu không phải hiện tại thì cũng ở quá khứ.

Ngày nay, hiện tượng ngoại tình đang có khuynh hướng gia tăng - ở Mỹ, từ năm 1998 đến năm 2008, tỷ lệ này đã tăng lên 20% đối với đàn ông trên 60 tuổi và 15% đối với phụ nữ. Vậy thì tại sao thời đại bây giờ các thế hệ người lớn tuổi lại ngoại tình nhiều hơn xưa? Có hai lý do: thứ nhất, đây là thế hệ thuộc thời kỳ bùng nổ dân số. Thế hệ này đã chối bỏ những giá trị thời Victoria và không chấp nhận tuổi già - đối với họ, tuổi 60 vẫn trẻ trung như tuổi 45. Thứ hai, lớp người này đang sở hữu những thứ mà cha ông họ chưa bao giờ được thấy - Viagra, liệu pháp thay thế hormone

(hormone-replacement therapy - viết tắt là HRT) cùng các giải pháp cho chứng rối loạn cương dương. Nhóm người từ 40-60 tuổi trên, đặc biệt là nữ, là thế hệ cuối cùng thuộc thời kỳ bùng nổ dân số thẳng tay ném bỏ không thương tiếc những quy ước tình dục khắt khe của quá khứ.



Ngoài ra, hiện tượng ngoại tình cũng tăng lên ở nhóm tuổi dưới 40, và điều vừa nêu xuất phát từ sự phổ biến của phim ảnh, sách báo khiêu dâm trên Internet khiến những hành vi tình dục mà nhóm người này cho là "bình thường" bị thay đổi. Vào năm 2002, hai nhà tâm lý học Raymond Bengner và Ana Bringes đã lần đầu tiên chứng minh về sự tác động vô cùng tiêu cực của Internet khiêu dâm lên các mối quan hệ lâu dài. Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng sự lãnh đạm do những trò khiêu dâm trên Internet cùng các mối quan hệ tình dục qua mạng tạo ra cũng gây tác hại cho cuộc hôn nhân không kém gì sự phản bội trong thực tế.

**"Tôi thật sự rất thất vọng. Bác sĩ đã từ chối kê toa Viagra cho tôi. Ông ta bảo rằng việc kê loại thuốc đó cũng giống như cầm một cây cột cờ mới lên mốc tòa nhà đó nát vậy."**

**George Burns**

Tiến sĩ David Schmitt thuộc Đại học Bradley, Illinois, đã thu thập dữ liệu về thói quen tình dục của cả hai phái ở 48 quốc gia trên thế giới và nhận thấy rằng phái mạnh quan hệ tình dục ở độ tuổi gần 30 nhiều hơn bất kỳ độ tuổi nào khác, ở độ tuổi này, nồng độ testosterone (hormone sinh dục nam chính) đạt đến đỉnh rồi sau đó xuống dốc. Còn đối với phụ nữ, họ thường như thích tản tĩnh hơn ở độ tuổi 30 vì đồng hồ sinh học của họ chỉ chạy khi họ bắt đầu giảm khả năng sinh sản. Điểm đỉnh ham muốn tình dục của họ là từ 35 cho đến gần 40 tuổi. Lúc này, nồng độ testosterone trong cơ thể họ tăng cao, và đây là cách mà tạo hóa thúc đẩy họ sinh nở trước khi khả năng này mất đi.

Phân tích kết quả của hầu hết các cuộc khảo sát về ngoại tình, người ta kết luận rằng có lẽ có khoảng phân nửa đàn ông và gần 1/3 phụ nữ đã từng lăng nhăng ít nhất một lần trong đời khi chồng/vợ của họ mất cảnh giác. Con số này thật sự lớn. Tuy nhiên, điều quan trọng là các con số thống kê trên cũng đồng thời cho thấy đa số mọi người vẫn chung thủy trong phần lớn cuộc đời họ.

**Một người đàn ông có sáu đứa con rất tự hào về bản thân mình nên gọi vợ bằng biệt danh “Mẹ của sáu đứa nhỏ” dù vợ anh ta đã nhiều lần phản đối. Một tối nọ, khi đang ăn trong nhà hàng, anh ta cao giọng hỏi: “Chúng ta về được chưa, Mẹ của sáu đứa nhỏ?”**  
**Bạn mình vì sự thiếu tế nhị của chồng, cô vợ lớn tiếng đáp lại: “Được thôi, Cha của bốn đứa nhỏ à!”**

### Tại sao người ta ngoại tình?

Vào năm 2008, một cuộc thăm dò ý kiến các khách hàng của những luật sư chuyên về ly hôn ở Anh đã cho thấy mười lý do mà cánh đàn ông thường đưa ra để biện hộ cho thói trăng hoa của họ là:

1. Ham muốn nhục dục
2. Không còn hứng thú với vợ nữa
3. Gặp vấn đề trong chuyện chăn gối - họ muốn ân ái nhiều hơn, đa dạng hơn hoặc bị nghiện tình dục

- 
- 4. Vợ mải lo lắng cho chuyện gia đình và cho con cái
  - 5. Bị người phụ nữ khác cám dỗ
  - 6. Thiếu sự quan tâm của vợ
  - 7. Thích theo đuổi người mới
  - 8. Vợ hay cằn nhằn
  - 9. Thất bại trong việc chia sẻ khó khăn với vợ
  - 10. Hình ảnh bản thân của phái mạnh - sự hấp dẫn giới tính, tuổi tác, dễ dàng để cao cái tôi

Ngược lại, điều mà nhiều phụ nữ ao ước cũng gần giống như hiện tượng thoát xác. Họ muốn trở thành ai đó khác hơn người vợ, người mẹ, đứa con gái hay nhân viên. Họ muốn ở cùng người nào đó mà không đưa ra các yêu cầu như “Đem bộ đồ này tới tiệm giặt ủi giùm anh với!”, “Em đã chuẩn bị đồ ăn trưa cho anh chưa?” hay “Em đã giặt cho anh chiếc áo sơ mi để anh đi dự hội nghị chưa?” Thậm chí những phụ nữ không phải là nội trợ mà có nghề nghiệp thành công hẳn hoi đồng thời được mọi người kính trọng ở nơi làm việc cũng thấy mình bị đánh giá thấp và không được tôn trọng ngay trong nhà mình.

Đối với một số phụ nữ, ngoại tình chỉ đơn giản là cách thu hút sự chú ý của chồng, kéo anh ta quay về với sự lãng mạn hồi mới cưới, nhắc nhở anh ta rằng cô không phải chỉ là người nội trợ hoặc trả đũa vì anh ta đã “ăn chả” trước. Ngoài ra, đây cũng là cách để họ nâng cao lòng tự trọng - các cô muốn mình được cần đến và hấp dẫn trong mắt người khác phải. Đây là hai điều khiến cánh mày râu sẵn sàng mạo hiểm đồng thời giúp các cô được hưởng những giây phút ngọt ngào của khúc dạo đầu, v.v. Đối với hầu hết phụ nữ ngoại tình, nhục dục không phải là động cơ xui khiến họ mà chính là sự thỏa mãn về mặt tình cảm.

**“Đàn ông “bê sang” đòi sống bản thân của mình bằng quan hệ tình dục ngoài luồng; còn phụ nữ “cải thiện” đời sống bản thân của họ bằng sự thỏa mãn tình cảm ngoài bản thân, trong đó bao gồm cả tình dục.”**

**Debbie Then,**

**trong cuốn Women Who Stay With Men Who Stray**

Sau đây là 10 câu trả lời phổ biến nhất của phái yếu khi được hỏi nguyên nhân vì sao họ ngoại tình:

1. Sự cô đơn (vấn đề thường gặp nhất ở các bà nội trợ)
2. Thất bại trong việc bày tỏ khó khăn với chồng
3. Cảm thấy không còn hấp dẫn trong mắt chồng nữa
4. Không được chồng coi trọng
5. Chồng quá đam mê và dành toàn bộ thời gian cho những niềm vui riêng
6. Thiếu lãng mạn và hứng thú trên giường ngủ
7. Muốn thoát khỏi cuộc sống nhàn chán thường ngày
8. Muốn chứng tỏ mình mạnh mẽ trong đời sống riêng tư lẩn trong công việc
9. Chán ngấy các việc thường làm hằng ngày
10. Cơ hội đến đúng thời điểm

### Nhóm người nào cũng có thể ngoại tình!

Tất cả chúng ta đều đã từng nghe nói đến những người nổi tiếng hay đầy quyền lực nhưng lại sẵn sàng đánh cược mọi thứ chỉ vì một cuộc vui tình ái chớp nhoáng và vô nghĩa nào đó. Hugh Grant là một ví dụ. Anh là nam diễn viên được hâm mộ cuồng nhiệt và đã chiếm được tình yêu của một trong những người phụ nữ gợi cảm nhất thế giới - Elizabeth Hurley. Thế nhưng, anh đã đánh cược tất cả chỉ để có "một lượt tàu nhanh" với ả gái điếm ngay trong chiếc xe hơi đồ sộ trên con đường nhếch nhác. Đó là chưa kể đến trường hợp một tay vận động viên tennis nổi tiếng đã bị bắt quả tang khi đang "vui vẻ" cùng cô hầu bàn trong buồng đựng chổi tại một nhà hàng Nhật ở London.

Cả thế giới đã sững sốt vì kinh ngạc khi biết Bill Clinton - người đàn ông quyền lực có cả thế giới trong tay - lại muốn dùng đôi tay ấy để "sờ" vào một cô gái có nhan sắc trung bình như Monica Lewinsky. Tại sao người đàn ông dường như có tất cả đó lại ngu ngốc đến nỗi dám liều lĩnh chọc vào sự phẫn nộ của người dân Mỹ một cách bất cẩn như vậy? Ngược lại, những phụ nữ ngoại tình nổi tiếng trong lịch sử đều là các tâm hồn cô đơn muốn tìm kiếm những điều mà họ chưa bao giờ có được trong mối quan hệ của mình - Marilyn Monroe, Janis Joplin và Anna-Nicole Smith là các ví

du. Có lẽ hành vi của những người nêu trên sẽ rất khó hiểu nếu chúng ta không xét đến các lý do khiến người ta ngoại tình mà chúng tôi đã đưa ra ở trang trước.

Trong phim *Những cây cầu ở quận Madison* (*The Bridges of Madison County*), Meryl Streep đã thể hiện xuất sắc hình ảnh của một người phụ nữ bình thường bị cuốn vào mối quan hệ tình cảm ngoài hôn nhân. Đó là một người phụ nữ buồn chán, cô đơn, bị cô lập trong sự tẻ nhạt của các công việc hằng ngày; rồi một tâm hồn tự do phóng khoáng (do Clint Eastwood thủ vai) xuất hiện và mở ra cho cô một con đường mới đầy thú vị. Cô đã bước đi trên con đường tình cảm ấy đồng thời che giấu nó thành công. Tuy nhiên, khi Bill Clinton nói: “Tôi không quan hệ tình dục với người phụ nữ ấy” và chỉ tay về phía camera, thìắt hẳn bạn biết ông ta nói dối. Cả thế giới lúc đó đều cho rằng ông ta đã phạm lỗi, ngay cả khi vợ ông ta vẫn “không mảy may nghi ngờ”.

**“Chết em nỗi đói. Một người đàn ông có thể quên nơi anh ta đã đậu xe hay tung sống, nhưng không bao giờ quên được lần quan hệ tình dục bằng miệng, bất kể nó tồi tệ đến đâu.”**

**Barbara Bush (cựu Đệ nhất phu nhân Mỹ)**

### Tại sao phụ nữ ít ngoại tình hơn đàn ông?

Thông thường trong các cuộc tình vụng trộm, đa số phái yếu đều luôn có khả năng lập kế hoạch để không bị “sờ gáy” như những tay sát nhân - còn đàn ông thì không hoặc hiếm khi có được khả năng này. Rắc rối chính của các đấng mày râu là họ thiếu khả năng kiểm soát lý trí trong những tình huống liên quan đến tình dục. Hầu hết họ đều không lập kế hoạch cho một vụ ngoại tình mà chỉ đơn giản là để nó xảy ra. Trong khi đó, phụ nữ dường như có khuynh hướng suy tính kỹ càng hơn về việc làm của mình trước khi ngoại tình thực sự. Nhìn chung, số phụ nữ có quan hệ ngoài luồng ít hơn đàn ông, cho dù nhiều chứng cứ hiện đang cho thấy những cô gái trẻ thường “lăng nhăng” hơn các quý bà lớn tuổi. Michelle Langley, tác giả cuốn *Women's Infidelity*, đã tiến hành

một cuộc nghiên cứu kéo dài hơn mười năm và kết luận rằng phụ nữ cũng phản bội nhiều như đàn ông, đặc biệt là những cô gái trẻ. Nhưng do bẩm sinh, họ thường giàu tình cảm hơn, thiên về chăm sóc gia đình hơn, có nồng độ hormone kích thích tình dục testosterone thấp hơn và hormone “hạnh phúc” oxytocin cao hơn nên so với đàn ông, họ ít ham muốn thể xác hơn. Ngoài ra, hầu hết phụ nữ đều tin rằng họ là người quan trọng nhất đối với chồng bởi vì họ đã đặt anh ta ở vị trí số một trong trái tim của họ.

Nhiều phụ nữ sẵn sàng hy sinh các nhu cầu cá nhân để hỗ trợ chồng, nuôi dưỡng con cái, lèo lái gia đình và thủy chung với người bạn đời trong mọi hoàn cảnh. Đối với đa số phái yếu, điều này khiến họ không bao giờ chấp nhận việc đụng chạm thân mật hay quan hệ tình dục với người lạ. Tuy nhiên, trong số này cũng có những cô nàng ngây thơ tin rằng chồng mình cũng suy nghĩ tương tự như vậy. Thiết nghĩ, cần phải có một khóa hướng dẫn về sự khác biệt giữa hai phái để mở mang đầu óc cho nhiều “tân giai nhân” đồng thời hạn chế được cảnh ly dị vốn đã chiếm khoảng phân nửa hoặc hơn trong các cuộc hôn nhân, vấn đề ở đây là cánh mày râu bị thôi thúc và chi phối bởi động cơ tình dục ngay từ lúc hormone của họ bắt đầu hoạt động ở tuổi dậy thì rồi kéo dài cho đến lúc từ giá cõi đời; tuy nhiên, khi tuổi tác càng cao, đầu óc họ càng đòi hỏi những điều mà cơ thể không thể đáp ứng<sup>[19]</sup>. Cường độ của những khao khát này có thể giảm dần theo năm tháng, nhưng trong phần lớn cuộc đời, bộ não của họ hiếm khi không nghĩ về nó.

**Hôm nhân cũng có mặt tốt. Nó dạy chúng ta biết chung thủy, kiên nhẫn, khoan dung, kiểm chế và nhiều đức tính quý báu khác mà chúng ta có lẽ không cần đến nếu sống độc thân.**

## Sáu nhận thức sai lầm về ngoại tình

### Sai lầm thứ nhất: đa số các kẻ ngoại tình là đàn ông

Những anh chàng được sinh ra trong thời kỳ bùng nổ dân số - nghĩa là trước năm 1962 - ngoại tình nhiều gấp đôi phụ nữ được

sinh ra trong thời kỳ này. Nhưng các nghiên cứu gần đây cho thấy hiện nay những phụ nữ ở độ tuổi 20-30 ngoại tình cũng không thua kém gì đàn ông bằng tuổi. Nếu so với các thế hệ phụ nữ trước, nhiều phái yếu thuộc nhóm tuổi này ngày nay đã có việc làm ổn định đồng thời độc lập về tài chính hơn nên họ sẵn sàng phiêu lưu vào những mối quan hệ mới. Khoảng phân nửa các mối quan hệ này xảy ra ở công sở.

### **Sai lầm thứ hai: chỉ có kiểu người cụ thể nào đó mới ngoại tình**

Nếu rơi vào đúng hoàn cảnh, người ta thường khó tránh khỏi chuyện vụng trộm; và cũng không có gì lạ khi một người nào đó sa ngã dù trước lúc ấy họ chưa bao giờ nghĩ đến chuyện sẽ phản bội lại chồng/vợ của mình. Thậm chí cho dù mối quan hệ ngoài luồng đó không phù hợp với những giá trị đạo đức của họ thì nó vẫn đủ sức cám dỗ họ nếu thời gian, hoàn cảnh thuận lợi đồng thời cơ hội xuất hiện. Ví dụ, một đồng nghiệp buông lời tán tỉnh trong buổi hội thảo khi bạn mới vừa cãi nhau một trận tưng bừng khói lửa với chồng/vợ của mình; hoặc bạn đang căng thẳng trong công việc thì được anh làm vườn đẹp trai khen tặng điều gì đó. Ấy vậy mà nhiều người vẫn tin rằng chỉ có kiểu người cụ thể nào đó mới hay phản bội và vì vậy họ đậm ra mắt cảnh giác. Đúng là một số người có bản tính vốn dĩ lăng nhăng, nhưng ngoại tình có thể xảy ra ở bất kỳ người nào. Đối với đàn ông, ngoại tình thường có tính cơ hội, tuy nhiên, trong trường hợp phụ nữ, đó hầu như là chuyện được trù tính ngay từ đầu. Đừng đợi đợi tin rằng bạn sẽ không sa ngã. Thay vào đó, hãy nghĩ đến những tình huống hoặc hoàn cảnh mà có thể đẩy đưa bạn để tìm cách tránh xa chúng.

### **Sai lầm thứ ba: sự tẻ nhạt kéo dài khiến người ta ngoại tình**

Theo thống kê, số người ngoại tình trong hai năm đầu sau khi cưới nhau nhiều hơn ở bất kỳ giai đoạn nào khác trong cuộc hôn nhân. Đây là giai đoạn mà phụ nữ đang tự hỏi liệu đó có phải là sự lựa chọn đúng đắn của họ không hay liệu họ có nên tìm đến một người đàn ông khác không. Phải mất ít nhất là hai năm chung sống với ai đó, bạn mới hiểu rõ về họ. Giai đoạn hai năm đầu sau khi cưới nhau cũng là khoảng thời gian mà những anh chàng có bản

tính lăng nhăng dễ bị “lộ mặt” nhất. Các anh chàng này thường bị thôi thúc bởi nồng độ testosterone cao kết hợp với những trải nghiệm thời thơ ấu - hai yếu tố tác động đến cách anh ta cảm nhận về các mối quan hệ tình cảm khi trưởng thành.

### Sai lầm thứ tư: đàn ông ngoại tình khi họ cảm thấy không hạnh phúc trong gia đình

Vào năm 2007, Shirley Glass - nhà nghiên cứu nổi tiếng về đề tài ngoại tình, tác giả cuốn *NOT "Just Friends"* đã phát hiện rằng những người nào vốn chưa bao giờ nghĩ đến chuyện sẽ phản bội vợ/chồng mình cũng có thể vô tình vướng vào các mối quan hệ sâu đậm, nóng bỏng trước khi kịp nhận ra là mình đã vượt qua ranh giới giữa tình bạn thuần khiết và tình yêu lâng mạn. Đối với đàn ông ngoại tình, cơ hội thường chỉ tình cờ xuất hiện và họ thật sự bị chi phối bởi nồng độ cao của những hormone có liên quan đến tình dục. Ngược lại, phụ nữ ngoại tình thừa nhận rằng họ không còn yêu chồng khoảng gần một năm trước khi bắt đầu mối quan hệ tình cảm ngoài hôn nhân. Và trong khoảng thời gian đó, ý tưởng ngoại tình đã nhen nhúm trong đầu họ.

Điều cốt lõi được rút ra ở đây là khoảng cách tình cảm giữa bạn và người bạn đời của mình càng lớn thì càng có khả năng bạn hoặc vợ/chồng bạn ngoại tình. Trò chuyện cởi mở với nhau về mối quan hệ của hai bạn sẽ là cách tốt nhất để ngăn chặn tình trạng này.

### Sai lầm thứ năm: bạn sẽ lựa chọn sáng suốt hơn ở lần thứ hai

Những ai quyết định gắn bó trọn đời với nhân tình của mình thường tự nhủ “lần này mình sẽ làm đúng”. Sự thay đổi hóa học diễn ra trong não khiến nhiều kẻ ngoại tình đắm mình trong niềm tin sai lầm rằng họ sẽ sống “hạnh phúc đến cuối đời” với người yêu mới. Thống kê cho thấy chỉ có 25% trong số này được hưởng diêm phúc ấy - 75% còn lại cuối cùng cũng ly hôn - nhưng hầu hết những người tái hôn đều tin rằng mình sẽ thuộc 25% đó. Đa phần những kẻ ngoại tình đều sống trong thế giới ảo tưởng giống như khi người ta dùng ma túy. Trong thế giới ấy, họ không phải thanh toán hóa đơn hay chà rửa toilet. Điều vừa nêu cũng tương tự như chiếc xe hơi mới luôn có mùi hương quyến rũ các khách hàng tiềm

năng, nhưng sau một năm sử dụng, nó vẫn phải được rửa hằng tuần, bảo trì thường xuyên và chỉ còn là một chiếc xe hơi bình thường.

### Sai lầm thứ sáu: bạn có thể “đánh hơi” sự ngoại tình của vợ/chồng bạn

Hầu hết mọi người đều không để ý đến sự ngoại tình của vợ/chồng mình trong một quãng thời gian nào đó vì chúng ta đang sống trong mối quan hệ đặt trên cơ sở là niềm tin rằng người bạn đời của mình sẽ mãi mãi chung thủy; vì vậy, chúng ta không tìm kiếm mạnh mẽ. Nhưng khi những dấu hiệu ngoại tình đã trở nên rõ ràng thì một số người lại chọn cách phủ nhận để không phải đối mặt với nỗi đau khổ lúc vạch trần sự việc. Phụ nữ bao giờ cũng nhạy bén hơn trong việc phát hiện các dấu hiệu này. Đây là nguyên nhân tại sao hơn 80% số cuộc hôn nhân thường do phụ nữ chủ động kết thúc. Trong quyển *Cuốn sách hoàn hảo về Ngôn ngữ cơ thể*, chúng tôi đã giải thích vì sao các đấng mày râu lại không nhạy cảm bằng phụ nữ; đó là vì bộ não của họ thiếu khả năng đổi chiều sự bất tương xứng giữa lời nói và hành động. Đây cũng là lý do mà nhiều đức ông chồng cảm thấy bị sốc nặng khi phát hiện vợ mình ngoại tình.

### Chín kiểu ngoại tình

Khi cuộc hôn nhân của bạn gặp rắc rối và bạn không biết làm thế nào để khắc phục nó, bạn có nguy cơ ngoại tình cao. Trong trường hợp này, ngoại tình có vẻ như là một lối thoát tạm thời cho những vấn đề của bạn. Sau đây là chín kiểu ngoại tình phổ biến nhất

#### 1. Ngoại tình để tự đánh giá lại giá trị bản thân

Một ngày nào đó, bạn có thể nhận ra người bạn đời của mình không còn quan tâm đến mình nữa hoặc ít dành thời gian hơn cho mình. Cũng có thể bạn kết hôn khi còn quá trẻ và cảm thấy mình thiếu kinh nghiệm. Do đó, bạn muốn biết mức độ hấp dẫn của mình hiện giờ trên trường tình ái. Bạn thấy một phần trong bạn vẫn chưa hoàn thiện hay trầm uất vì vợ/chồng của bạn không thèm ngó ngàng đến những nhu cầu của bạn nữa. Lâu rồi bạn không biết liệu mình có còn hấp dẫn người khác phái hoặc cảm

thấy mình đã bỏ lỡ điều gì đó trong đời. Bạn ngoại tình chỉ vì muốn thỏa mãn nỗi nghi ngờ về chính bản thân hay muốn quẳng nó ra khỏi đầu óc của bạn. Nếu bạn thuộc dạng ngoại tình này, một khi đã khám phá được giá trị của bản thân, bạn có lẽ sẽ nhanh chóng kết thúc mối quan hệ đó. Nếu có thể giải quyết những mối bất hòa giữa bạn và người bạn đời, gia đình bạn sẽ êm ấm trở lại.

## 2. Ngoại tình vì bị khủng hoảng ở tuổi trung niên

Khi bước vào tuổi trung niên, bạn thường bắt đầu tự hỏi mình sống để làm gì, mình có bỏ lỡ điều gì trong cuộc sống và có lãng phí quãng đời vừa qua không. Bạn bè cùng trang lứa với bạn hay trẻ hơn bạn thì đang lâm vào cảnh bệnh tật hoặc sắp ra đi; còn bạn thì đang đánh mất ngoại hình của mình vì trọng lượng ngày càng tăng. Ham muốn tình dục của bạn cũng cạn dần. Cuộc đời bạn đã ở bên kia sườn dốc và bạn cảm thấy phải vội vã làm điều gì đó đáng nhớ hoặc có ý nghĩa. Nỗi lo sợ úa về khiến bạn muốn làm “những việc thật điên rồ” để khẳng định sự tồn tại của mình. Ngoại tình thực chất không phải là cái bạn cần - cái bạn cần ở đây là được tư vấn đề đổi mới với tuổi tác. Ngoài ra, bạn cũng cần thiết lập các mục tiêu mới và lý thú cho cuộc sống của bạn.

## 3. Ngoại tình vì muốn so sánh

Đây là kiểu ngoại tình tương đối phổ biến trong những năm đầu hôn nhân hoặc trong mối quan hệ lâu dài. Những người có nguy cơ ngoại tình kiểu này thường bị ám ảnh bởi nỗi hổ nghi rằng liệu mình đã lựa chọn đúng đắn hay chưa; liệu mình có hạnh phúc hơn hay có lẽ các rắc rối trong mối quan hệ hiện tại của mình đã không xuất hiện nếu mình kết hôn với người khác? Giả sử đây là trường hợp của bạn thì bạn hãy xác định những khía cạnh cụ thể mà bạn đang cố gắng làm sáng tỏ trong mối quan hệ hiện tại của bạn rồi nghĩ ra cách giải quyết chúng. Bạn thật sự không cần phải ngoại tình mới làm được điều này. Và nếu đã tìm thấy những gì mình cần biết, bạn hãy chấm dứt ngay mối quan hệ ngoài hôn nhân kia để quay về với cuộc sống thực.

## 4. Ngoại tình như một liệu pháp sốc

Kiểu ngoại tình này xảy ra khi bạn không muốn phải đổi mới với người bạn đời và nói thẳng với họ rằng bạn đã chịu đựng đủ lắm rồi. Bạn thậm chí còn không biết chắc về những điều mình cần

hay thấy thiếu trong cuộc hôn nhân nữa. Thế nhưng, bạn nghĩ rằng phá tan nó sẽ là cơ hội để vợ chồng bạn cùng nhau làm lại mọi thứ từ đầu theo cách tốt đẹp hơn. Vì vậy, bạn cố ý để lại manh mối khiến người bạn đời của bạn phát hiện việc bạn ngoại tình và điều này sẽ giúp bạn không phải thu hết can đảm để đối diện với họ. Thật ra, trong trường hợp trên, bạn không cần phải ngoại tình - điều bạn cần làm là đổi mặt với vợ/chồng mình rồi nói rõ hết những gì bạn suy nghĩ. Cách này ít đau đớn hơn đồng thời cái giá phải trả cũng thấp hơn so với việc bạn tìm mối quan hệ ngoài luồng. Thoạt nghe thì liệu pháp gây sốc bằng cách ngoại tình dường như là phương pháp dễ dàng nhưng thực tế lại không phải như vậy.

### 5. Ngoại tình để trả đũa bạn đời

Vì bạn đời của bạn đã “ăn chả” trước nên bạn cũng “ăn nem” để trả thù hoặc để cho người kia thấy thế nào là cảm giác bị lừa dối. Bạn ngoại tình không phải vì mục đích nhục dục hay tình cảm; bạn làm vậy để hả giận. Kiểu ngoại tình này thường làm bạn cảm thấy tội lỗi và ghê tởm bản thân mình. Ngoài ra, nó còn là một hình thức lạm dụng, cả với bạn lẫn người tình của bạn nữa (trừ phi nhân tình của bạn là đàn ông thì họ sẽ rất biết ơn vì được bạn tặng cho những giây phút ái ân). Nếu đây là trường hợp của bạn thì hãy nhớ rằng mục tiêu của bạn chỉ là trả thù, vậy có cần thiết phải “chơi dao để có ngày đứt tay” không? Bạn hãy tìm một chuyên gia tư vấn và học cách đối phó với cơn giận của mình.

### 6. Ngoại tình vì cần một bờ vai an ủi

Bạn thuộc kiểu ngoại tình này khi dành phần lớn thời gian để trải lòng với một người thay vì làm “chuyện ấy” với họ. Thực tế, tình dục tuy có nhiều mê lực nhưng nó dường như cũng chỉ là phần次要 so với lợi ích chính mà bạn đã thu được từ mối quan hệ ngoài luồng đó - một liệu pháp tinh thần miễn phí. Bạn cảm thấy người kia thấu hiểu, ủng hộ và động viên bạn. Đây cũng là kiểu ngoại tình mà bạn không cần đến - điều bạn cần là sự tư vấn của các chuyên gia tâm lý. Như vậy cái giá mà bạn phải trả sẽ rẻ hơn.

### 7. Ngoại tình vì vị thế không tương xứng giữa hai vợ chồng

Kiểu ngoại tình này xảy ra khi “giá trị” của bạn tăng lên do bạn mới tìm được một công việc tốt hơn, có thân hình thon thả hơn, dáng vẻ bên ngoài được cải thiện, vừa lấy bằng cấp nào đó hoặc cảm thấy vợ/chồng mình không còn hấp dẫn nữa do anh ấy/cô ấy đã đánh mất bản sắc riêng hoặc trở nên nhảm chán. Hồi mới kết hôn, vợ/chồng bạn là sự lựa chọn tốt nhất của bạn lúc đó. Nhưng giờ đây, khi đã trưởng thành hơn đồng thời trải nghiệm nhiều hơn, bạn có cái nhìn bao quát hơn về chuyện tình cảm và do đó nghĩ rằng bạn có thể làm tốt hơn nữa. Hãy nói chuyện với vợ/chồng bạn về những cảm giác hoang mang của bạn rồi thiết lập các mục tiêu chung nhằm giúp hai vợ chồng bạn có vị thế ngang bằng nhau. Bất cứ sự nâng cấp nào trong cuộc sống của bạn cũng đòi hỏi bạn phải trả một cái giá cao hơn và đánh mất những gì hiện có. Có lẽ điều bạn cần chỉ là làm mới đồng thời cải thiện mối quan hệ hiện tại của bạn.

### **8. Ngoại tình vì không được thỏa mãn các nhu cầu cá nhân**

Bạn đói của bạn từ chối thỏa mãn những nhu cầu mà bạn cho là cần thiết - ví dụ: sự liên kết cảm xúc, tâm sự, làm “chuyện ấy” trên tàu lượn cao tốc, v.v. Vì thế, bạn đánh cược cuộc hôn nhân của bạn để thỏa mãn chúng ở nơi khác. Một chuyên gia tư vấn giỏi sẽ giúp bạn xây dựng các chiến lược để giải quyết những nhu cầu trên. Còn trong trường hợp cảm thấy rằng mối quan hệ hiện tại không thể thỏa mãn các nhu cầu đó, tốt hơn là bạn nên chia tay.

### **9. Ngoại tình không có chủ ý**

Như chúng tôi đã nói ở trước, khi thời gian, không gian, hoàn cảnh đưa đẩy, hầu như ai trong chúng ta cũng có thể ngoại tình. Nhiều khi chính người trong cuộc cũng không hiểu nổi tại sao hoặc làm thế nào mà họ lại vướng vào mối quan hệ như vậy; nhưng ác nỗi, nó mang đến cảm giác hay hay! Bạn không biết phải làm gì để chấm dứt nó; và bị dồn vặt trong đau khổ, tội lỗi. Bạn cũng tự hỏi bản thân mình “Tại sao mình lại hành động như vậy?” nhưng không có câu trả lời. Kiểu ngoại tình này thường bắt nguồn từ việc cuộc hôn nhân của bạn đang thiếu đi điều gì đó và bạn hoặc vợ/chồng bạn phủ nhận điều thiếu vắng ấy. Bạn hãy tìm xem điều gì bạn cần rồi kết thúc chuyện trăng hoa kia đi.

## Tại sao “cuộc ngoại tình hoàn hảo” chỉ là điều tưởng tượng?

Không có cuộc ngoại tình nào lý tưởng. Để che đây chuyên vụn trộm, người ta thường nói dối, thanh minh đủ điều, đồng thời phải đổi mặt với những cơn giận dữ hay cảm giác tội lỗi. Những người phản bội thường bị dằn vặt bởi cảm giác phạm tội và đôi khi trút nó lên người bạn đời của mình bằng lời nói hoặc hành động. Vì vậy, nếu bạn đang ngoại tình, hãy tôn trọng chính bạn và người bạn đời của bạn, đồng thời tìm đến các chuyên gia tư vấn về hôn nhân hoặc chấm dứt mối quan hệ ngoài luồng kia đi.

**Một chuyện viễn tưởng về hôn nhân - gia đình mới**  
đôi vợ chồng đang cãi nhau oán sùm ra vườn sau để cùng ngồi lại sum ra cách giải quyết tốt nhất cho vấn đề của họ. Tại đây, đôi vợ chồng này bỗng thấy một cái giếng nước. Người vợ cất xuống, thửm trước điều gì đó rồi thả xuống giếng một đồng xu.

Người chồng quyết định cùng trước một điều trước, tuy nhiên, do cái hố quá đã nên anh ta bị rơi xuống giếng và chết đuối dưới đáy.

Tháng chót súng sắt, nhưng rồi người vợ mỉm cười và lầm bẩm; “Cách này cũng hiệu quả đấy chứ!”.

## Tôi nghe người ta kể như vậy

Đôi khi, việc nghi ngờ vợ/chồng mình đang qua lại với ai đó còn khổ sở hơn cả việc biết sự thật. Nhiều phụ nữ sẽ tìm cách phủ nhận, trong khi hầu hết đàn ông đều muốn tìm kiếm chứng cứ để biết chắc xem sự thật có phải như vậy không.

Hiếm khi thực tế lại giống với các bộ phim trên truyền hình: ít có người nào phát hiện việc ngoại tình của vợ/chồng họ bằng cách bắt quả tang lúc đối tượng đang hành sự - cho dù đa số đàn ông đều chọn chiếc giường ngủ trong chính ngôi nhà của hai vợ chồng mình để làm nơi phản bội lại người đầu ấp tay gối. Thỉnh thoảng, người bị phản bội sẽ biết chuyện do nghe đồn đâu đó. Các bạn bè thì thường bị dằn vặt không biết liệu có nên kể cho bạn mình nghe

về việc vợ/chồng họ đang ngoại tình không - vì sợ họ “giận cá chém thớt”, còn số ít bạn bè khác thì có ý gì đó khi cố tình tiết lộ sự thật. Đa số phụ nữ đều chọn cách nói ra sự thật với bạn mình bởi họ sợ một ngày nào đó, họ cũng sẽ là người cuối cùng biết được sự thật, và họ tin rằng lúc đó họ sẽ muốn bạn bè của mình nói thật với mình.

Cách phổ biến nhất mà hầu hết mọi người phát hiện ra chuyện ngoại tình là những bằng chứng “giấy trắng mực đen”. Đó có thể là hóa đơn thanh toán khách sạn cho biết kẻ bội tình kia đã ở nơi mà lê ra không nên ở, biên nhận tặng hoa hay tặng quà không giải thích được, bảng cước điện thoại di động, giấy báo ngân hàng, email đã gửi hay các số điện thoại ghi vội trên những mẩu giấy.

### Tâm dấu hiệu ngoại tình

Nếu không có bằng chứng rõ ràng, sự mách lẻo của bạn bè hay không đủ tiền thuê thám tử riêng, bạn có thể dựa trên một số dấu hiệu cảnh báo chung để đặt câu hỏi nơi người bạn đời của mình. Hãy chuẩn bị đón nhận cơn thịnh nộ vì thiếu lòng tin nếu vợ/chồng bạn chứng minh được rằng sự nghi ngờ của bạn là vô lý, nhưng bạn cũng cần vững tinh thần để đổi mặt với hậu quả trong trường hợp câu trả lời của họ là điều mà bạn thực sự không muốn nghe.

**Một người đàn ông về nhà và bắt quả tang vợ mình đang nằm trên giường ngủ cùng người bạn thân nhất của anh ta. Thế là anh ta rất sảng bẩm chết cõi vợ nhưng tha cho con chó.**

Khi một người đàn ông hay phụ nữ có tình yêu mới, hormone trong não của họ sẽ hoạt động mạnh lên khiến hành vi của họ thay đổi. Đó có thể là các thay đổi nhỏ trong thói quen sinh hoạt hàng ngày hay có những thói quen mới thay cho các thói quen cũ.

Thay đổi thói quen hàng ngày - bất kỳ sự thay đổi nào trong những hành vi đã trở thành một phần quen thuộc của cuộc sống lứa đôi đều có thể cho thấy có sự tác động từ bên ngoài: anh chồng bắt đầu tự giặt riêng quần áo, đổi thói quen từ ngồi ghế bàn xem

tivi sang tập thể dục; vợ/chồng bạn không còn đeo nhẫn cưới nữa hoặc khóa các ngăn tủ lại, v.v.

Thay đổi thói quen tình dục - đó có thể là những thay đổi tinh tế về mức độ hay kiểu cách khi quan hệ tình dục, nhưng bạn không được bỏ qua. Nếu vợ/chồng bạn muốn thử những cái mà trước đây họ chưa từng làm với bạn thì họ có thể đã được ai đó chỉ dẫn hoặc tác động đến cảm giác, sự nhạy cảm và "trình độ" của họ. Cũng có thể bỗng dung họ không còn ham muốn "chuyện ấy" với bạn nữa.

Thay đổi dáng vẻ bên ngoài - ăn kiêng, mua sắm quần áo mới, tắm rửa ngay khi về nhà, chàng thì cạo râu hai lần mỗi ngày, còn nàng thì đi làm kiểu tóc mới hoặc cắt tóc.

Những chuyến công tác - số lần đi công tác tăng lên, qua đêm nhiều hơn bình thường, không rủ bạn tham dự các sự kiện làm ăn, giấu giếm hoặc mờ ám trong kế hoạch làm việc, không cho bạn biết về chuyến bay hay khách sạn, vắng mặt ở nơi mà lẽ ra họ phải có ở đó. Hoặc có thể họ bắt đầu làm việc tối khuya, còn đồng nghiệp của họ thì không thoải mái khi gặp bạn.

Phản ứng căng thẳng - khi điện thoại reo hoặc khi bạn nhắc đến tên ai đó ở chỗ làm. Để ý những lời nói mê trong lúc ngủ của vợ/chồng bạn, tính khí thay đổi thất thường và hay chỉ trích bạn.

Thay đổi trong cách nói chuyện - nếu ngoại tình ở nơi làm việc, người ta sẽ thường vô tình nói về ngày làm việc của mình bằng những câu sau đây "Ăn trưa với...", "Hôm nay có nói chuyện với..." hoặc không bao giờ đề cập đến việc ở công ty trong các cuộc trò chuyện nữa. Đàn ông thì thường lặp lại những câu chuyện giống nhau, bởi vì anh ta quên mất mình đã kể nó với ai và đã nói nội dung gì.

Thay đổi trong cách dùng công nghệ - bạn bắt đầu nhận thấy vợ/chồng bạn thích gửi email hơn gọi điện thoại cho bạn. Còn nếu có gọi điện thoại, thì những cuộc trò chuyện cũng ngắn lại, kết thúc đột ngột hoặc nói thì thầm - tất cả các dấu hiệu này cho thấy có sự hiện diện của kẻ nào đó. Những người phản bội luôn tìm lý do để tránh xa khi trả lời điện thoại di động - chẳng hạn như chỗ bạn đang ngồi sóng rất yếu - hoặc đi vệ sinh quá nhiều lần và quá lâu. Ngoài ra, mỗi khi hai vợ chồng bạn đang ở gần nhau, họ

không muốn trả lời một số cuộc điện thoại nào đó với sự có mặt của bạn.

Họ cũng liên tục vào Internet (ngay cả lúc ở với bạn) để kiểm tra email, nhưng nếu bạn tiến đến, họ sẽ nhanh chóng đóng tất cả các cửa sổ trên màn hình lại. Điện thoại di động thì không đặt ở những chỗ cũ, còn máy vi tính và điện thoại riêng bỗng nhiên được cài mật khẩu.

Những người bạn mới - họ có nhiều đồng nghiệp mới mà trước đó bạn chưa bao giờ gặp mặt. Họ liên tục gọi các cuộc điện thoại nhưng chúng luôn ngắn: họ nói họ sẽ gọi lại sau hoặc bảo rằng bây giờ họ không biết. Trong trường hợp bạn phát hiện những người bạn này cũng là kẻ lăng nhăng, thì đó có thể là nhóm các kẻ phản bội đang giúp đỡ nhau. "Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã."

Những manh mối trên đây thường thấy ở các anh chàng ngoại tình hơn là phụ nữ. Phái yếu bao giờ cũng che giấu kín đáo hơn, còn đàn ông nói chung khá tệ trong việc phát hiện những dấu hiệu này (như chúng tôi đã trình bày chi tiết trong quyển *Cuốn sách hoàn hảo về Ngôn ngữ cơ thể*). Ngay cả một con chó mù cũng có thể đánh hơi được vài dấu vết, thế nhưng bạn sẽ ngạc nhiên vì nhiều đức ông chồng lại không nhận ra chúng - chẳng hạn, nàng không còn cảm xúc nữa, đề nghị chồng đi chơi xa cuối tuần, để bao cao su vào túi du lịch, xa cách tình cảm hoặc quan tâm đến mọi thứ trừ chồng. Những phụ nữ đang có mối quan hệ ngoài luồng thường nguội lạnh tình cảm và hết ham muốn tình dục trong hôn nhân bởi họ không quen duy trì tình cảm với hai đối tượng cùng lúc - đa số phụ nữ đều đã tiến hóa để chỉ yêu một người đàn ông mỗi lần mà thôi.

Vì những lý do đã nêu ở trước trong cuốn sách này, một số đàn ông thường thấy cuộc sống của mình sẽ thêm phần thi vị hơn nếu anh ta có chút "phiêu lưu" bên ngoài. Và vì bộ não đàn ông có thể tách biệt giữa tình dục và tình yêu nên chuyện yêu đương với hai hay nhiều phụ nữ cùng lúc đối với họ không phải là vấn đề khó khăn.

### Làm cách nào để đối phó với một kẻ lừa dối?

Vào đêm Thái tử Charles có buổi phỏng vấn nổi tiếng trên truyền hình thừa nhận mối quan hệ lén lút lâu dài giữa ông và Camilla Parker-Bowles trong suốt cuộc hôn nhân của mình, Công nương Diana đã diện một bộ váy màu đen gợi cảm nhất và xuất hiện thật lộng lẫy trước cả thế giới trong sự kiện thu hút sự chú ý của dư luận. Điều đó có lẽ không dễ dàng đối với cô - nhưng dù sao cũng đỡ hơn là ngồi bếp ở nhà với hộp khăn giấy. Đàn ông thường ít đau đớn hơn khi bị phản bội vì đối với đa số họ, những cảm xúc tức thời hay lâu dài đều là sự tức giận và tổn thương đến lòng kiêu hãnh - chúng thuộc về cảm giác thù hận. Khó khăn của các đấng mày râu là họ ngại tiết lộ câu chuyện một cách tình cảm, tâm sự với bạn bè hay chia sẻ những tổn thương lần nỗi sợ hãi của họ.

Nói chung, một phụ nữ bị phản bội sẽ trải qua nhiều giai đoạn khác nhau, ban đầu cũng là tức giận và tổn thương, nhưng những tác động lâu dài của nó thậm chí còn sâu sắc hơn nhiều. Cô ta sẽ bị khủng hoảng về lòng tự tin và lòng tự trọng bị suy giảm; cảm thấy phải che chở cho con cái, giữ gìn gia đình đồng thời không có nhiều sự lựa chọn. Cô ta có khuynh hướng cảm thấy mình phải chịu một phần trách nhiệm trong việc chồng mình tơ tưởng người phụ nữ khác. Các tác động phụ phổ biến nhất đối với phụ nữ bị bội tình là trầm cảm và bệnh tật bởi vì cơ thể họ căng thẳng quá mức khiến hệ miễn dịch suy yếu dẫn đến không kháng cự nổi sự tấn công của bệnh tật. Cô ta sẽ bị nhiễm đủ thứ bệnh, từ cảm lạnh của lũ trẻ đến đau lưng hay đau khớp do sự căng thẳng nghiêm trọng của cơ thể cả ngày lẫn đêm.

Nhiều phụ nữ sẽ đổ lỗi do “người thứ ba” mà chồng họ quay lưng lại với họ. Đây là biểu hiện của hội chứng phủ nhận. Đa số phái yếu đều không thể tin được rằng người đàn ông mà họ yêu thương và cùng nhau xây dựng cuộc sống lại có thể làm tổn thương đồng thời phụ bạc họ như vậy. Thông thường, phụ nữ sẽ quyết định tha thứ cho chồng sau những cuộc tình một đêm của anh ta; nhiều phụ nữ thậm chí vẫn tha thứ khi được chồng hứa hẹn sẽ chấm dứt mối quan hệ ngoài luồng kéo dài kia; một số phụ nữ thậm chí còn chấp nhận chịu đựng thói trăng hoa lẩn các cô nhân tình dài hạn của đức ông chồng trong nhiều năm.

Một số người nghĩ rằng có ở phía bên kia bờ rào hoa  
xanh tươi hơn.

Điều này đúng - bởi đó là nơi có ánh nắng chẩy qua.

Có nhiều lý do để giải thích cho thái độ trên của phái yếu: họ vẫn yêu chồng, thương con cái, quý trọng cuộc sống gia đình với mô hình là vợ chồng và các đứa con. Điều quan trọng là họ không muốn mất đi sự chu cấp - nhà cửa lẫn thu nhập. Hơn nữa, họ cũng không tưởng tượng nổi sẽ có ai khác yêu thương họ. Vì vậy, một số họ quyết định rằng chuyện ngoại tình của chồng họ là hình thức thỏa hiệp để đổi lấy căn nhà xinh xắn, nguồn thu nhập và lối sống - nói cách khác, họ sẽ níu kéo cuộc hôn nhân đó vì mục đích tài chính. Nhưng người phụ nữ nào chấp nhận như vậy có thể sẽ phải trả một cái giá rất đắt về tinh thần và thể xác mà không có gì bảo đảm rằng một ngày nào đó anh chồng sẽ không rời bỏ cô. Tuy nhiên, hiếm khi một người đàn ông lại chủ động kết thúc cuộc hôn nhân của mình vì lý do không hạnh phúc. Anh chồng sẽ vẫn tiếp tục duy trì mối quan hệ đó đơn giản là vì anh ta chưa thấy có cơ hội nào tốt hơn. Trong trường hợp cảm thấy rằng cô nhân tình mới đáng để anh ta vứt bỏ mọi tình nghĩa lâu nay với người bạn đời, thì cuộc vui qua đường của anh ta có thể sẽ biến thành tình yêu lâng mạn hoặc sự gắn bó lâu dài.

Các ông chồng phát hiện mình bị cắm sừng thường có khuynh hướng không làm to chuyện nếu việc ngoại tình của người vợ vẫn được giữ kín. Tuy nhiên, lòng kiêu hãnh của anh ta sẽ bị tổn thương sâu sắc. Việc những người xung quanh biết chuyện chỉ khiến anh ta cảm thấy vô cùng tồi tệ. Ngoài ra, bản năng tự nhiên của anh ta cũng mách bảo rằng cương vị người cha của anh ta không còn vững chắc nữa. Như chúng tôi đã nói, trừ phi người đàn ông tìm thấy cơ hội tốt hơn, còn không thì anh ta thường sẽ ở lại và cố gắng giải quyết vấn đề - dĩ nhiên là trong trường hợp cô vợ không chủ động chia tay.

Đối mặt với cuộc sống sau quyết định vẫn ở chung bên nhau có thể sẽ khó khăn hơn nhiều so với chia tay rồi bắt đầu cuộc sống mới.

Hiếm có người nào vừa tìm được nơi để trút bỏ nỗi đau bị dồn nén cùng tư tưởng hận thù vừa cố gắng che giấu sự tổn thương đồng thời phủ nhận việc người bạn đời của họ đã lừa dối họ. Thật ra, nơi đúng đắn nhất để họ giải tỏa cơn giận dữ và sự đau đớn chính là người đã gây ra cớ sự này - vợ/chồng của họ - chứ không phải tình nhân của cô/anh ta.

**“Cuộc đời bạn có hai lựa chọn: sống độc thân và cảm thấy mình bất hạnh hoặc kết hôn rồi mất gì mình chết quách đã cho xong.”**

**Bob Hope**

Những người vợ/chồng chọn cách làm lớn chuyện cũng phải chịu đựng cảm giác căm ghét bản thân vì đã tự hạ thấp mình xuống trong mắt anh chồng/cô vợ đáng khinh bỉ kia - la hét trên đường phố, đánh ghen, đập phá xe hơi, ném gạch qua cửa sổ, đăng bài lên blog để trả thù hay cắt xoẹt cánh tay áo.



Một số người bị phản bội xem ngoại tình là giải pháp duy nhất để họ trả thù người bạn đời của mình, nhưng đây là con dao hai lưỡi. Sau giây phút hả hê ban đầu vì lòng tự trọng được thỏa mãn, họ có thể lại bị bỏ rơi và thầm thía cảm giác bị lợi dụng.Thêm vào

đó, ngoại tình để trả thù cũng chỉ làm cho bản thân họ bị hạ thấp xuống ngang bằng với người đã phản bội họ mà thôi.

### Phản ứng đúng đắn

Một kẻ lăng nhăng không phải là sự lựa chọn khôn ngoan để tiến tới hôn nhân và những người như thế cần được tư vấn cá nhân cũng như tái đánh giá nếu anh ta/cô ta vẫn muốn duy trì mối quan hệ lâu dài. Trong trường hợp gặp kiểu người như vậy, tốt hơn là bạn nên bắt đầu cuộc sống mới thay vì cố gắng tạo cuộc sống hạnh phúc với họ. Bạn có lẽ không thích quen một tay đầu trộm đuôi cướp hay bậc thầy lừa đảo phải không? vậy tại sao bạn lại dây dưa với một kẻ có máu lăng nhăng trong người?

Các anh chàng/cô nàng có mối quan hệ ngoài luồng lâu dài cuối cùng rồi cũng phải lựa chọn. Bởi chẳng có tương lai nào - ngoài bệnh tật và trầm uất - cho những người quyết định vẫn tiếp tục sống chung với người bạn đời có thói trắng hoa. Nếu sự việc không được giải quyết dứt khoát thì cuộc hôn nhân như vậy chỉ có thể kết thúc trong đau khổ với một cái giá rất cao về tình cảm mà thôi.

Thách thức lớn nhất cho các cặp vợ chồng muốn giải quyết vấn đề tình cảm và sưởi ấm lại mối quan hệ của họ là làm sao để bỏ đồng tro tàn lại đằng sau rồi xây dựng một mối quan hệ tốt hơn với người bạn đời của mình.

### Những biện pháp để hàn gắn hôn nhân sau vụ ngoại tình

- 1 Trao đổi với nhau. Nếu bạn không nói về những gì đã xảy ra cùng lý do, cách thức xảy ra chúng, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy lối đi. Hãy thành thật và đừng e ngại đặt bất kỳ câu hỏi nào ngay cả khi bạn không thích câu trả lời. Chính câu trả lời này mới có thể mở khóa cánh cửa bước vào tương lai.
- 2 Nói chuyện cởi mở. Nếu bạn đã ngoại tình, hãy thừa nhận lỗi lầm đó và khẳng định với người bạn đời rằng bạn thực lòng muốn cứu vãn mối quan hệ của hai người. Bạn có lẽ lo ngại hậu quả, nhưng việc thú nhận sẽ giúp bạn có nhiều cơ hội được tha thứ hơn so với

khi vợ/chồng bạn biết được chuyện ấy từ ai đó. Bạn hãy lạc quan lên bởi vì việc đổ bê mối quan hệ ngoài luồng kia có khả năng giúp bạn vực dậy cuộc hôn nhân đang hồi thoi thóp của mình do nó thường mang đến một cú sốc cần thiết để những người trong cuộc biết dừng lại, tự đánh giá và cải thiện.

3 Tránh đổ lỗi cho nhau về những gì bạn đã làm hoặc không làm.

Đây là một phương pháp tiêu cực đồng thời sẽ không giúp gì cho bạn trong việc xác định cũng như phân tích các nguyên nhân dẫn đến ngoại tình.

4 Đừng vội vàng quyết định. Hãy cho thời gian để cú sốc kia qua đi. Điều này sẽ giúp bạn đánh giá hợp lý và đầy đủ tình huống. Khoảng một tuần sau đó hay hơn nữa, bạn sẽ bình tĩnh hơn đồng thời có khả năng đưa ra các quyết định trọng đại về tương lai của cuộc hôn nhân của mình.

5 Chấp nhận một khoảng thời gian đau khổ. Giờ thì bạn đã biết mối quan hệ giữa hai vợ chồng bạn không còn như trước đây và sẽ không bao giờ được như vậy nữa. Dù có làm ra vẻ “bình thường” trước mọi người thì cũng không có nghĩa là bạn có thể thuyết phục được chính mình rằng mọi thứ sẽ trở lại như xưa.

6 Nếu bạn không thể nói được, hãy viết chúng ra. Điều này rất hữu dụng đối với người đàn ông nào cảm thấy khó khăn trong việc bày tỏ cảm xúc và nỗi lo lắng của họ. Trao đổi bằng lời không phải là thế mạnh của phái nam, vì vậy (nếu là đàn ông) bạn đừng nói quá dài dòng về vụ ngoại tình mà hãy tập trung vào trọng điểm.

7 Lập danh sách. Vợ chồng bạn nên lập một danh sách về những gì cần thay đổi hay chú trọng nhiều hơn để sưởi ấm lại mối quan hệ giữa hai người. Thật ngạc nhiên là nhiều thứ xuất hiện trong danh sách này lại thường rất đơn giản và dễ làm. Ấy vậy mà chúng hầu như không bao giờ được quan tâm tới trước khi chuyện ngoại tình

xảy ra. Vấn đề là có những thứ luôn bị chôn vùi trong cái tất bật của cuộc sống gia đình hàng ngày.

- 8 Trân trọng bản thân. Hãy cho phép bản thân mình được thoát khỏi những công việc vặt vãnh không thật sự cần thiết phải làm hay làm thường xuyên nếu chúng chiếm mất khoảng thời gian quý báu mà hai vợ chồng bạn dành cho nhau.
- 9 Cùng nhau thảo luận về lòng tự trọng của bạn. Sau vụ ngoại tình, cuộc hôn nhân thường chỉ có thể được hàn gắn nếu cả hai bên đều chân thành ăn năn; tuy nhiên, bạn đừng để nó dày vò bạn. Hãy cố gắng mang lại một kết thúc có hậu. Cách tốt nhất để bạn thoát khỏi mặc cảm tội lỗi là chấp nhận mình cũng có một phần trách nhiệm trong sự việc đó rồi cho nó qua vĩnh viễn bằng cách sửa chữa sai lầm.

### **Bốn chiến lược quan trọng để tránh trở thành kẻ ngoại tình**

- 1 Luôn đặt người bạn đời của mình ở vị trí ưu tiên nhất. Những người vợ hoặc chồng luôn dành nhiều thời gian cho sự nghiệp, công việc kinh doanh hay con cái thường phải đổi mặt với nguy cơ bị bội tình cao. Mặc dù những việc trên rất quan trọng, nhưng bạn đừng bao giờ để chúng chiếm hết mọi ưu tiên của bạn.
- 2 Hãy tự tin tâm sự với người bạn đời của mình. Đừng nên chia sẻ những suy nghĩ thầm kín, riêng tư với người khác nếu bạn chưa nói chúng cho chồng/vợ của mình.
- 3 Trao đổi với nhau hàng ngày. Các cặp vợ chồng dành nhiều thời gian để tâm sự với nhau mỗi ngày sẽ giảm thiểu được nguy cơ ngoại tình và có cảm giác an tâm nhất.
- 4 Tránh những tình huống dẫn đến ngoại tình. Tránh bất kỳ tình huống nào mà trong đó bạn có thể bất chợt bị ai đó thu hút. Điều

này không có nghĩa là mối quan hệ của bạn có vấn đề hay bạn phải hành động thích hợp cho tình huống đó; nó chỉ đơn giản là bạn cần tránh xa các tình huống như vậy.

### Tóm tắt

Bị phản bội là điều mà bất kỳ ai đang yêu cũng lo lắng, nhưng trong phần lớn trường hợp, sẽ có những dấu hiệu cảnh báo nếu chồng/vợ của bạn cảm thấy không hạnh phúc và sắp sửa “sa ngã”. Bằng cách tâm sự, bày tỏ cảm xúc lẩn nấp lo sợ của mình với người bạn đời, đồng thời giữ vững mối liên kết về mặt tình cảm, bạn sẽ có thể dựng lên một rào chắn vững chắc ngăn chặn nguy cơ ngoại tình.

**“Khi một người đàn ông quyết định kết hôn với tình nhân, sớm muộn gì anh ta cũng sẽ đến với một người khác.”**

Oscar Wilde

Ngoại tình hiếm khi giúp giải quyết vấn đề; nó chỉ tạo thêm các rắc rối mới. Một bạn tình mới sẽ mang đến những đòi hỏi mới; và tuổi tác càng chênh lệch thì các rắc rối lại càng phức tạp hơn. Đa số những kẻ ngoại tình thường nhầm lẫn ham muốn nhục dục cùng “nỗi sợ bị phát hiện” là tình yêu. Một vụ ngoại tình hoàn toàn là việc làm ích kỷ; trong đó các thực tế cuộc sống đã không được tính đến - ai sẽ chà rửa toilet, ai đưa con đi học đón hay đổ rác. Thậm chí với những người quyết định kết hôn với tình nhân của mình thì sau 12-24 tháng, khi cảm giác hồi hộp vì sợ bị phát hiện đã tan đi và nhịp sống trở lại bình thường như cũ, thì các hormone ham muốn tình dục từng kéo họ đến gần nhau cũng biến mất ở 90% đối tượng nghiên cứu.

Những ai bị phát hiện ngoại tình thường phải chịu mất ít nhất là 50% các mối quan hệ xã hội sau khi ly hôn, khoảng chừng ấy tài sản, đồng thời phải thiết lập mối quan hệ giữa người tình mới và các đứa con riêng, anh chị em, cha mẹ, vợ cũ, đồng nghiệp, v.v. -

nhiều người trong số họ hẳn sẽ không chấp nhận người tình mới này.

Relate, một tổ chức tư vấn hàng đầu của Anh về các mối quan hệ, đã phát hiện rằng có khoảng 50% số cặp vợ chồng từng quyết định ly hôn sau này hay hối hận về chuyện đó. Một vụ ngoại tình không nhất thiết là dấu hiệu báo trước sự đổ vỡ của cuộc hôn nhân mà nó có thể là hồi chuông cảnh báo rằng đời sống tình cảm của hai vợ chồng bạn đang có vấn đề và một trong hai người hoặc cả hai không nhận thức được điều đó. Khi một người đàn ông hay phụ nữ không còn chung thủy nữa nghĩa là cuộc hôn nhân của họ cần phải thay đổi ở những khía cạnh nào đó.

Việc tư vấn hôn nhân thường xuyên sẽ giúp bạn tránh khỏi nhiều vấn đề tiềm ẩn có thể dẫn đến nguy cơ ngoại tình.

- Chuyện ngoại tình có thể xảy ra với bất kỳ ai và trong bất kỳ mối quan hệ nào.
- Ngoại tình không giúp giải quyết vấn đề; chúng chỉ tạo thêm các rắc rối mới.
- Hãy mạnh dạn đối mặt với những vấn đề trong cuộc hôn nhân của bạn với sự hỗ trợ của các chuyên gia tư vấn về hôn nhân.



## CHƯƠNG 7

**LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÌM ĐƯỢC NGƯỜI BẠN ĐỒI PHÙ HỢP**

**BÀI TRẮC NGHIỆM VỀ CHỈ SỐ HẤP DẪN**



Thưa ông Philstein, cẩn cứ vào dữ liệu cá nhân của ông thì đây là hình ảnh đầu tiên của người bạn đời phù hợp với ông nhất . . .

Tôi quyết định cưới nàng. Những lời tán tỉnh chỉ là hình thức mà thôi. Nhưng tôi nên nói điều gì để làm quen với nàng nhỉ? “Em có thích ăn kẹo cao su không?” thì cảm thường quá. “Này, chào cô em” thì nghe thật sáo rỗng đối với cả dân thường lai của tôi. “Anh yêu em! Anh yêu em cháy bỏng” lại vô cùng sỗ sàng. “Anh muốn em là mẹ của các con anh” thì đường như hơi vui vui. Vì vậy, tôi không nói gì hết. Đúng thế - chẳng nói gì cả. Tôi chỉ ngồi đó và im lặng. Một lát sau, chiếc xe buýt từ tối, nàng bước lên, và tôi không bao giờ nhìn thấy nàng nữa.”

### Các cuộc tình thường bắt đầu như thế nào?

Đối với đa số mọi người, những mối tình thường bắt đầu một cách tình cờ. Mặc dù ngày càng có nhiều người hẹn hò thông qua trung tâm môi giới hay Internet, nhưng khoảng phân nửa chúng ta thường ngẫu nhiên gặp người bạn đời tiềm năng của mình ở sở làm, số còn lại vô tình biết nhau trong các câu lạc bộ, quán ăn, quầy rượu, sàn nhảy, tiệc liên hoan ngoài trời hay do mai mối. Nói chung, hầu hết chúng ta đều gặp được vợ/chồng mình một cách tình cờ chứ không hề có kế hoạch hay mục tiêu trước, ấy vậy mà chúng ta lại tự hỏi tại sao tỷ lệ ly hôn cao đến như vậy.

Giả sử bạn là giám đốc nhân sự của một công ty và đang cần tuyển dụng vị trí quản lý cấp cao, chắc chắn bạn sẽ phải xem xét lý lịch, phiếu khám sức khỏe, tình trạng tài chính, nợ nần hay tín dụng của các ứng viên. Ngoài ra, bạn cũng quan tâm đến ý kiến của những người chủ cũ của họ. Nếu một ứng viên nào đó từng đi tù hay giết người hàng loạt, tất nhiên bạn sẽ muốn biết, phải không? Thế thì tại sao bạn lại sẵn sàng lao vào mối quan hệ với một người mà bạn chỉ vừa mới gặp ở câu lạc bộ hay quán rượu và không biết gì về họ? Quái thay, đó chính là cách mà đa số chúng ta bắt đầu với người bạn đời của mình - sự tình cờ. Suốt năm đầu tiên khi hai người quen nhau, cả chàng lẫn nàng đều cố gắng che giấu khuyết điểm đồng thời thể hiện ưu điểm. Do đó, trong một thời gian dài, họ thực sự không phát hiện được con người thật của nhau.

Ứng viên hoàn hảo của bạn phải là người bạn không mấy may nghi ngờ rằng bạn chắc chắn, thật sự và tuyệt đối muốn có họ

trong cuộc đời. Bạn không cần phải vội vàng đâu. Hiện nay, tuổi tác đã không còn là vấn đề quan trọng nữa và có rất nhiều người xứng đôi vừa lứa với bạn.

**Mỗi cuộc tình của bạn sẽ là một bài học kinh nghiệm và là bước đệm giúp bạn tìm ra người bạn đời lý tưởng.**

Khi lựa chọn bạn đời, có óc suy xét tốt bao giờ cũng hữu ích hơn là chỉ dựa vào tình cảm, cảm xúc. Như chúng tôi đã đề cập, do tình yêu mới chớm dựa trên sự kết hợp của các hóa chất trong não khiến bạn bị thôi thúc bởi ý muốn duy trì nòi giống mà ít hoặc không cân nhắc xem liệu đối tượng có phù hợp với bạn hay không, cho dù bạn lẫn bạn tình của bạn dường như được sinh ra để dành cho nhau thì bất kỳ quyết định lớn nào về hôn nhân cũng phải được tính toán cẩn trọng. Một sự lựa chọn sai lầm có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng và khiến cuộc sống của bạn đau khổ. Cách thông minh nhất để tìm ra người bạn đời chung thủy cũng giống như cách bạn đánh giá hồ sơ của các ứng viên trong vai nhà tuyển dụng. Vậy tại sao bạn lại để một người hoàn toàn xa lạ thay đổi cuộc sống của bạn và thay đổi nó chỉ vì nồng độ hormone trong não của bạn tăng cao?

### **Chọn người bạn đời phù hợp**

Việc tìm kiếm người bạn đời phù hợp phụ thuộc hoàn toàn vào hai điều sau:

1. Biết chính xác những gì bạn muốn ở đối tượng.
2. Có khả năng đáp ứng được các yêu cầu của họ.

Như bạn đã biết, phái yếu thời xưa luôn tìm kiếm sự bảo bọc ở đàn ông. Vì thế, cánh mày râu đã tiến hóa để trở thành những con người tích lũy của cải, tranh giành quyền lực hoặc cả hai. Đổi lại, họ đòi hỏi khả năng duy trì nòi giống ở phụ nữ. Đây là lý do khiến phụ nữ đã tiến hóa với bản năng cố gắng làm mọi điều cần thiết để trông trẻ trung, khỏe mạnh và “mắn đẻ”. Từ trong ý thức lẩn tièm thức, cả hai phái đều hiểu rõ đối tượng của mình muốn gì. Cùng

giống như người đi câu mắc mồi vào lưỡi câu để hấp dẫn cá, cả phụ nữ lẫn đàn ông đều làm những điều cần thiết để thu hút các bạn tình tiềm năng.

**Phụ nữ “câu” đàn ông bằng tình dục; còn đàn ông “câu” phụ nữ bằng sự chu cấp.**

Đây chính là điều làm thế hệ trẻ ngày nay bối rối. Nhiều cô gái trẻ hiện nay đang bị tiêm nhiễm bởi ý tưởng cả đàn ông lẫn phụ nữ đều giống nhau - nghĩa là “bình đẳng” - do đó, họ cho rằng phái mạnh thời nay cũng thích các mối tình lãng mạn với thời gian tìm hiểu lâu hơn, khúc dạo đầu ngọt ngào trước khi ân ái, tâm sự với nhau về cảm xúc hay chơi trò cút bắt trong tình yêu. Nhưng sự thật thì đàn ông thế kỷ 21 trong bản năng vẫn có những mong muốn hết như thế hệ cha ông: quan hệ tình dục càng nhiều càng tốt - và càng sớm càng tốt.

Các đấng mày râu từng trải thường hiểu được những nhu cầu cơ bản của phụ nữ nên sẵn sàng bỏ công vào các cuộc hẹn hò lãng mạn hay tán tỉnh đổi tượng để đạt những gì họ muốn, nhưng địa vị của người đàn ông càng cao thì họ càng ít dành thời gian hơn cho chuyện này. Trong khi Brad Pitt mất chưa đầy 30 phút đã có thể lên giường với một người phụ nữ quyến rũ thì Joe - anh kế toán quèn ở ngân hàng địa phương - có lẽ phải mất đến sáu tháng tán tỉnh mới được cùng cô ta làm “chuyện ấy”.

### Các niềm tin và giá trị sống cốt lõi

Trong khi khả năng chu cấp của đàn ông và vẻ trẻ trung, khỏe mạnh của phụ nữ là những yếu tố bản năng thu hút hai người khác phái lại với nhau thì tất cả các cuộc nghiên cứu đều đi đến kết luận rằng nguyên nhân cấu thành một mối quan hệ bền vững là cả hai vợ chồng đều có cùng niềm tin và giá trị sống cốt lõi.

**Các đôi vợ chồng gắn bó với nhau nhờ có chung niềm tin và giá trị sống cốt lõi.**

Những giá trị sống cốt lõi là:

- Thái độ đối với khuôn phép và việc nuôi dạy con cái

2. Phân chia trách nhiệm lẩn công việc nhà
3. Tài chính - tiền sẽ được chi vào những việc gì, như thế nào và bao nhiêu
4. Tính sạch sẽ cũng các chuẩn mực sống
5. Xã hội và gia đình - phạm vi, hoạt động, mức độ tham gia
6. Tình dục cùng mức độ thân mật - ai có nhu cầu gì và nó có được đáp ứng?

Những niềm tin cốt lõi là:

1. Về tinh thần và tôn giáo
2. Về đạo đức và lương tri
3. Về chính trị và văn hóa

Không có cặp đôi nào hoàn toàn hòa hợp với nhau. Đa số các cặp vợ chồng đều bất đồng về những vấn đề như: tiền bạc, tình dục, con cái, thời gian. Một mối quan hệ bền vững cần có sự yêu thương, hấp dẫn nhau, có chung niềm tin và giá trị sống cốt lõi, đồng thời biết cách dung hòa sự khác biệt giữa hai người, chính các bạn mới là người tạo nên sự hòa hợp. Bạn cũng đừng quên rằng sau một, hai năm chung sống, sự nồng nàn do các hormone tình yêu gây ra sẽ voi dần ở đa số mọi người và khi ấy, chỉ có niềm tin cùng giá trị sống cốt lõi tương tự nhau mới giữ hai người ở bên nhau. Nếu bạn gặp một người mới, họ sẽ lại thể hiện những mặt tốt đẹp nhất của họ trong khoảng một năm đầu tiên. Như vậy, bạn sẽ phải mất nhiều thời gian mới có thể xác định được đâu là niềm tin và giá trị sống cốt lõi của họ.

Sau đây là ba câu hỏi đơn giản giúp bạn đánh giá tiềm năng của “người ấy” lúc hai bạn mới bắt đầu quen biết nhau:

- 1 Giá trị sống cốt lõi của họ là gì? Họ cư xử như thế nào với những người xung quanh như bạn bè, người thân, đồng nghiệp? Họ có ân cần, quan tâm, yêu thương, trìu mến? Cách mà họ đối xử với các nhân viên phục vụ trong nhà hàng hay với một con chó trước sau gì cũng là cách mà họ sẽ cư xử với bạn.
- 2 Hành động của họ nói lên điều gì? Người ta có thể ba hoa bất kỳ điều gì với bạn nhưng hành động của họ sẽ tiết lộ sự thật. Nếu họ nói rằng bạn là người duy nhất đối với họ nhưng lại dành nhiều thời gian hơn cho bạn bè thì hành động đó đã nói lên tất cả.

3 Bạn bè của bạn nghĩ gì về họ? Mặc dù ý kiến của cá nhân bạn mới là quan trọng nhưng các bạn bè thân thiết của bạn lại có thể thấy những điều mà bạn - người đang yêu mù quáng - không nhận ra. Họ sẽ giúp bạn có cái nhìn khách quan hơn khi đánh giá thực tế.

### Năm sai lầm dễ mắc phải nhất khi mới quen một ai đó

Đa số mọi người sẽ nhận ra những gì chúng tôi viết sau đây bởi vì hầu hết chúng ta đều đã từng có lần đánh giá sai lầm người yêu của mình.

#### Sai lầm thứ nhất: có những quyết định cảm tính

Khi một ai đó đang “yêu điên cuồng”, họ thường quyết định mọi việc dựa trên những cảm xúc nhất thời, thay vì xem xét liệu đó có phải là người bạn tình lâu dài của mình không. Như chúng tôi đã đề cập ở Chương 1, trong giai đoạn yêu đương lâng mạn/nhục dục, não tiết ra rất nhiều hormone, tạo nên tình trạng giống như say thuốc. Nếu bạn cảm thấy bạn sẽ gắn bó trọn đời với ai đó vì họ “có sức quyến rũ ghê gớm... một cảm giác tuyệt vời mà bạn không thể nào mô tả nổi”, thì hãy tự dối cho mình một gáo nước lạnh rồi đọc lại Chương 1. Chính các hormone của bạn, chứ không phải lý trí, đang nói với bạn. Tất nhiên là bạn cứ tận hưởng niềm vui của tình yêu mới, nhưng hãy dặn lòng rằng dù mình có đang say mê ai thì cũng phải đợi một thời gian trước khi có bất kỳ quyết định nào về tương lai.

#### Sai lầm thứ hai: phủ nhận các khuyết điểm của người yêu

Bạn có thể tự dối lòng về những khuyết điểm của người yêu mà thực ra bạn đã biết. Hoặc bạn từ chối lắng nghe người khác nói về các tật xấu của người bạn yêu. Bạn chỉ nhìn vào mặt tốt của họ và hình dung họ theo những gì bạn mong muốn. Thật ra, bất kỳ thông tin nào mà bạn nhận được về họ đều nên được xem xét để có sự lựa chọn cẩn trọng và khôn ngoan.

### Sai lầm thứ ba: chọn người yêu mình

Bạn đồng ý quen với một người đang chết mê chết mệt bạn và dành nhiều thời gian cho họ đồng thời luôn cố gắng làm họ vui. Cuối cùng, bạn cảm thấy mệt mỏi nên bắt đầu tìm kiếm người khác. Hoặc ngược lại, bạn đang rất thiếu thốn tình cảm vì vừa bị bỏ rơi, ly thân hay ly dị; và trong tâm trạng bất ổn ấy, bạn dễ có những quyết định bồng bột. Bạn hãy tự cho mình thời gian - khoảng 10% độ dài của mối quan hệ trước - để vượt qua giai đoạn đau đớn đó. Sau lúc ấy, bạn hãy tìm cho mình một người muốn ở bên cạnh bạn, chứ không phải cần ở bên bạn.

### Sai lầm thứ tư: luôn nhượng bộ

Bạn dành mọi thời gian để dung hòa với người yêu, cố gắng làm họ hạnh phúc đồng thời tránh mọi hành động hay lời nói khiến họ buồn lòng. Bạn trở thành một người nhu nhược chỉ biết nghe lời - nhưng không ai tôn trọng người như thế đâu bạn à. Bằng cách thụ động và cam chịu, chẳng mấy chốc nỗi tức giận cùng sự phẫn nộ sẽ dồn nén trong lòng bạn và điều đó cũng khiến cho người yêu của bạn tưởng rằng bạn không có cảm xúc thật sự hay cảm xúc của bạn không đáng xem trọng. Bởi thế, bạn hãy thoải mái bộc lộ cảm xúc của mình. Bạn cần ít nhất là hai, ba lần tranh cãi với người yêu trước khi có thể thực sự hiểu về con người của họ.

### Sai lầm thứ năm: chấp nhận một người mà bạn nghĩ rằng mình có thể thay đổi họ

“Tôi biết anh ấy đã từng có nhiều mối quan hệ lăng nhăng, nhưng khi đến với tôi, anh ấy sẽ khác trước. Anh ấy sẽ thay đổi.” chà... không đâu, anh ta sẽ không thay đổi đâu! Nếu bạn tin rằng mình có thể thay đổi một người hoặc ai đó sẽ khác đi khi sống với bạn nghĩa là bạn đang tự đẩy mình vào cuộc sống khó khăn đây. Nhiều cô gái tin rằng sức mạnh điệu kỳ của tình yêu sẽ cảm hóa được anh chàng, nhưng những gì thường xảy ra là anh ta sẽ lặp lại các thói xấu cũ trong mối quan hệ mới. Tuy nhiên, điều này sẽ không diễn ra sớm bởi trong giai đoạn chớm yêu, hầu hết mọi

người đều chỉ thể hiện mặt tốt và giấu nhẹm các thói quen xấu của họ.

Vào năm 2007, tuổi thọ trung bình của một cuộc hôn nhân là 12 năm.

### Chỉ số hấp dẫn

Mỗi người ai cũng có một chỉ số riêng gọi là chỉ số hấp dẫn, và nó thường được xếp hạng từ 0 đến 10. Đó là thước đo mức độ hấp dẫn của chúng ta trong tình trường. Tất cả chúng ta đều vô thức hoặc có ý thức dùng thước đo này để đánh giá sự hấp dẫn của những người mà chúng ta đã nhìn thấy hay gặp gỡ; và đương nhiên việc đánh giá ấy dựa trên các phẩm chất mà chúng ta mong muốn ở người bạn đời tiềm năng của mình.

Những khi nhìn một cặp tình nhân đang ngồi trong nhà hàng hay bước ngang qua họ, chúng ta sẽ thăm đánh giá mức độ hấp dẫn của họ để xem họ có xứng đôi với nhau không, chúng ta sẽ phán đoán xem liệu đó có phải là mối quan hệ tốt cho cả hai người và liệu họ có (hay không) nhận được những gì mà họ mong muốn từ mối quan hệ - nghĩa là, họ có hợp với nhau hay không, chúng ta sẽ đánh giá sự thể hiện, mức độ hấp dẫn, dáng vẻ, sự cẩn đối, tiềm lực, nhan sắc, v.v. của họ.

Chẳng hạn, cặp tình nhân hoàn hảo Brad Pitt - Angelina Jolie được rất nhiều người cho mười điểm vì cặp đôi này dường như có tất cả - tiền bạc, danh vọng, quyền lực, sự quyến rũ; ngoài ra, họ có cùng chỉ số hấp dẫn. Tuy nhiên, đối với một số đôi tình nhân khác, bạn chỉ còn biết lắc đầu chịu thua đồng thời không thể hiểu nổi tại sao cô ta lại yêu anh chàng kia (và ngược lại) - hoặc làm thế nào mà họ quen nhau được. Bạn nghĩ, anh ta có thể tìm được người hấp dẫn hơn nhiều hay cô ta thật tội nghiệp.

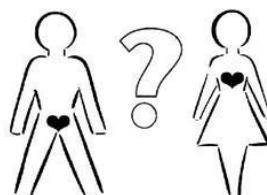
Nếu có cơ hội nói chuyện với họ rồi hiểu họ nhiều hơn, bạn sẽ cho tăng hoặc giảm chỉ số hấp dẫn của họ. Giả sử họ giàu có, vui vẻ, tốt bụng, thông minh, bạn sẽ tăng điểm của họ lên; nhưng nếu họ keo kiệt, tính toán, nhảm chán, túng quẫn, bạn sẽ hạ điểm của họ xuống.

**"Loài chim cánh cụt chúng ta thấy suốt đời với bạn tình của mình. Điều này không làm tôi ngạc nhiên lắm bởi tất cả các con chim cánh cụt đều giống nhau, và chúng đương như không có hy vọng là một ngày nào đó chúng sẽ gặp được một con chim cánh cụt hấp dẫn hơn."**

**Ellen DeGeneres**

Mỗi cuộc nghiên cứu về tập tính kết đôi ở con người đều thống nhất rằng, khi tìm kiếm một mối quan hệ lâu dài, mỗi chúng ta sẽ có cơ hội cao nhất nếu làm quen với người có cũng chỉ số hấp dẫn. Ví dụ, một người có chỉ số hấp dẫn là 7 sẽ có khả năng gắn bó lâu dài nhất với bạn tình nào cũng có chỉ số ấy. Người ta có thể mơ tưởng đến Kylie Ann Minogue<sup>[20]</sup> hay Brad Pitt nhưng cuối cùng rồi thường sẽ kết đôi với người nào giống mình mà thôi. Và nếu niềm tin cùng giá trị sống cốt lõi của đối tượng phù hợp với họ đồng thời cả hai người họ đều chết mê chết mệt nhau thì đó có lẽ là một cặp đôi hoàn hảo. Những trắc trắc trong mối quan hệ chỉ xảy đến khi chỉ số hấp dẫn của một trong hai người có sự thay đổi đáng kể. Ví dụ, chỉ số hấp dẫn của anh chồng tăng từ 7 lên 8,5 sau khi anh ta được thăng chức hay trúng số. Hoặc cô vợ làm chỉ số hấp dẫn của mình tụt xuống còn 5 do xao lãng trong việc chăm sóc bản thân và trở nên béo phì. Lúc này, anh chồng sẽ chê bai cô vợ còn cô vợ thì bắt đầu có những hành vi thái quá nhằm cố gắng lấp đầy khoảng cách.

Bài trắc nghiệm chỉ số hấp dẫn - Sự hấp dẫn của bạn được đánh giá như thế nào trong tình trường?



Đây là bài trắc nghiệm được thiết kế để đánh giá chỉ số hấp dẫn của bạn - tức là, bạn hấp dẫn đến mức nào trong mắt người khác phái (hay những người mà bộ não của họ bị bạn thu hút). Bài trắc nghiệm này sẽ rất tốt cho những ai muốn cải thiện chỉ số hấp dẫn của mình để chuyển lên mức cao hơn. Ngoài ra, nó cũng giúp bạn

xác định các điểm yếu kém lẩn nhũng mặt chưa hoàn hảo của bạn. Cho dù bạn được mấy điểm trong bài trắc nghiệm này, nhưng nếu bạn thấy hài lòng với điểm số đó, nghĩa là mọi việc vẫn ổn. Còn trong trường hợp điểm số ấy làm bạn không vui thì nó cũng chỉ ra cho bạn những điều cần được cải thiện, chúng tôi đã nhận thấy rằng người ta thường nghiêm khắc với chính mình vì vậy, theo chúng tôi, bạn nên nhớ ai đó quen thân để cùng làm bài trắc nghiệm này với bạn. Họ sẽ tư vấn cho bạn xem câu trả lời nào là đúng đắn nhất. Bằng cách này, bạn sẽ không chỉ khám phá được cách bạn nhìn nhận về bản thân mình mà còn biết người khác đánh giá như thế nào về bạn. Nhiều người ắt hẳn sẽ ngạc nhiên trước những gì người khác nghĩ về họ so với những gì họ tự nhận xét về chính bản thân mình.

Bạn hãy thành thật với bản thân bằng cách trả lời tất cả các câu hỏi sau đây trước khi tính điểm.

### Bài trắc nghiệm dành cho nam

#### Phần 1

HIẾM      THỈNH      THƯỜ  
KHI      THOẢNG      NG XUYÊN

1. Chỉ số trọng lượng cơ thể của tôi vẫn nằm trong giới hạn cho phép

2. Tôi luôn viết sự thật trong sơ yếu lý lịch của mình

3. Nếu có một cô gái liếc mắt đưa tình với tôi trong quán rượu, tôi sẽ nhận ran gay.

4. Tôi có thể hiểu được ẩn ý trong câu nói của người khác

5. Tôi tập thể dục/choi thể thao thường xuyên

Tôi nhận được lời khen do những gì mình đã làm , chứ không bao giờ cướp công của người khác.

Khi gặp một món quà độc đáo hay lạ mắt, tôi thường mua nó để tặng ai đó.



Tôi có thân hình chữ V

Tôi thường viết thư tay, gửi tin nhắn và email nói ngay cho người yêu của tôi biết cô ấy đặc biệt như thế nào với tôi.

Hầu hết mọi người đều nghĩ tôi có óc hài hước.

Tôi thích trẻ con và động vật.

Tôi biết điểm G là gì và cách xác định nó.

Tôi là người biết lắng nghe và luôn cảm thông trước nhu cầu của người khác.

Người nào biết tôi đều nói rằng tôi tốt tính.

Tôi có làn da đẹp và sạch sẽ.

Chiều cao của bạn như thế nào đối với chiều cao trung bình của đàn ông?

Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột

## Phần 2

Tôi thích gặp gỡ người lạ, thích kết bạn và là một người dễ gần.

Tôi có thể tự chế giễu bản thân mình

Tôi có thể cảm nhận được nỗi đau khổ, tổn thương hay buồn bã của người khác

Tôi thường xuyên mua quần áo mới, đặc biệt là quần áo lót.

Tôi thường nghĩ cách làm bạn gái của mình cảm thấy được yêu.

Tôi có thể dễ dàng cười vui trong cuộc sống hàng ngày và rất

Thấp      Trung      Cao  
hơn      bình      hơn

HIẾM      THỈNH      THƯỜ  
KHI      THOẢNG      NG XUYÊN

hay cười.

Người nào biết tôi đều nói rằng tôi có kinh nghiệm sống rất phong phú.

Tôi luôn quan tâm đến nhu cầu của những người có ý nghĩa đặc biệt đối với tôi.

Tôi rất tự hào về ngoại hình bong bẩy của mình – tóc, móng tay, làn da của tôi luôn sạch sẽ.

Tôi thích các câu chuyện vui và thường cười vui vẻ về chúng.

Khi tôi để ý một cô gái và cô ta cũng có vẻ thích tôi, tôi sẽ làm mọi cách để tán tỉnh nàng.

Tôi thường xuyên nói câu “Anh yêu em” với bạn tình của mình.

Tôi thường nấu bữa tối, rửa chén hoặc giúp vợ tôi được rảnh tay nghỉ ngơi.

Hầu hết mọi người đều nghĩ tôi là người trung trực và chính trực.

Tôi tự tin về ngoại hình lẫn thể lực của mình

Mỗi khi cuộc sống gặp khó khăn, tôi vẫn có thể tìm ra vài điều tươi sáng.

Khi quyết định phải hoàn tất công việc gì đó, tôi sẽ đeo đuổi đến cùng.

Nếu thấy ai đó làm rơi 20 bảng Anh, tôi sẽ nhặt nó lên và trao lại cho họ.

Những người tôi biết đều nói rằng tôi là người lịch lãm.

Cơ thể tôi rất cân đối (nửa bên này đối xứng với nửa bên kia).

KHÔN  
G CÂN  
ĐỐI  
TƯƠN  
G ĐỐI  
CÂN  
ĐỐI

Tổng số các ô được đánh dấu  
trong mỗi cột

Phần 3

HIẾM      THỈNH      THƯỜ  
KHI      THOẢNG      NG XUYÊN

Đối với cuộc sống, tôi có thái độ  
tích cực và mục tiêu rõ ràng. Tôi là  
người rất tham vọng.

Tôi luôn sẵn sàng chia sẻ những  
gì mình có cho người bạn đời của  
mình trong cuộc sống.

Tôi biết ấn tượng đầu tiên rất  
quan trọng đối với sự hòa hợp sau  
này.

Tôi luôn cẩn trọng kiểm đếm  
nhiều tiền.

Trang phục và diện mạo có thể  
ảnh hưởng đến vị thế của tôi trong  
mắt người khác.

Tôi không bao giờ giấu giếm vợ  
mình điều gì và tin rằng chân thật  
là tính cách tốt nhất.

Nếu gặp khó khăn trong cuộc  
sống, tôi có thể tìm ra những cách  
giải quyết sáng tạo để vượt qua nó.

Tôi luôn cẩn trọng nâng cao kỹ  
năng của mình.

Hướng lòng bàn tay về phía  
bạn, quan sát ngón đeo nhẫn. Nó  
dài hơn hay ngắn hơn so với ngón  
trỏ?

Thu nhập lỗn tài sản của bạn  
như thế nào so với một người đàn  
ông bình thường?

Tổng số các ô được đánh dấu  
trong mỗi cột

Phần 1

HIẾM      THỈNH      THƯỜ

	KHI	THOÁNG	NG XUYÊN
Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột			
Nhân lên với	1	2	3
Tổng điểm của Phần 1			
Phần 2	HIẾM	THỈNH	THƯỜ
	KHI	THOÁNG	NG XUYÊN
Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột			
Nhân lên với	1	4	6
Tổng điểm của Phần 2			
Phần 3	HIẾM	THỈNH	THƯỜ
	KHI	THOÁNG	NG XUYÊN
Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột			
Nhân lên với	1	6	9
Tổng điểm của Phần 3			
Điền vào tổng điểm của mỗi phần để có được tổng điểm chung <b>CỘNG CÁC ĐIỂM THÀNH PHẦN = TỔNG ĐIỂM CHUNG = CHỈ SỐ HẤP DẪN CỦA BẠN</b>			
<b>Bài trắc nghiệm dành cho nữ</b>			
Phần 1	HIẾM	THỈNH	THƯỜ
	KHI	THOÁNG	G XUYÊN
Nếu gặp khó khăn trong cuộc sống, tôi có thể tìm ra những cách giải quyết sáng tạo để vượt qua nó.			
Tôi có thể tự chế giễu bản thân mình.			
Chỉ số trọng lượng cơ thể BMI của tôi vẫn nằm trong giới hạn cho phép.			

Tôi có thể tìm thấy nhiều niềm vui trong cuộc sống hàng ngày và rất hay cười.

Tôi là người biết lắng nghe.

Khi cuộc sống gập khó khăn, tôi vẫn có thể tìm thấy vài niềm vui.

Tôi thích và cười vui với các câu chuyện cười mà cánh đàn ông kể.

Tôi tập thể dục/choi thể thao thường xuyên.

Tôi luôn chăm chú lắng nghe chứ không vội kết luận ngay bất kỳ chuyện gì.

Người nào biết tôi đều nghĩ rằng tôi rất lịch thiệp.

Tôi tập trung giải quyết từng việc một.

Khi ở giữa một nhóm người thành đạt, tôi vẫn trò chuyện với họ rất thoải mái.

Hầu hết những người tôi quen đều cho rằng tôi có óc hài hước.

Người nào biết tôi đều cho rằng tôi có kinh nghiệm sống phong phú.

Chiều cao của bạn như thế nào so với chiều cao trung bình của phụ nữ?

CAO                    BẰNG                    THẤP  
HƠN                    NHAU                    HƠN

Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột

Phần 2

HIẾM                    THỈNH                    THƯỜN  
KHI                    THOÁNG                    G XUYÊN

Tôi thích gặp gỡ người lạ và thích kết bạn.

Tôi có làn da trắng sáng và sạch sẽ.

Tôi xem chồng mình là trên hết khi có những người đàn ông khác vây quanh.

Tôi dễ gần và rất phóng khoáng khi nói chuyện với người khác.

Tôi luôn giữ vệ sinh sạch sẽ/có vẻ ngoài gọn gàng.

Tôi luôn giữ bí mật về những người tình cũ lẫn các mối quan hệ trước kia.

Sở thích xem sách báo khiêu dâm của đàn ông không làm tôi bức mình.

Tôi có cái nhìn lạc quan đối với cuộc sống.

Tôi tự hào về ngoại hình của mình và sẽ làm điều gì đó ngay nếu không hài lòng về nó.

Tôi luôn suy nghĩ cẩn trọng trước khi quyết định quan hệ tình dục với bạn tình.

Tôi biết cách khiến một người đàn ông thấy mình thông minh và quan trọng.

Gương mặt tôi rất cân đối (nửa bên này đối xứng với nửa bên kia)

Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột

Phần 3

Việc chung thủy đối với người bạn đời đối với tôi rất quan trọng.

Tôi đã biết cực khoái.

KHÔN  
G CÂN  
ĐỐI

TƯƠNG  
ĐỐI

CÂN  
ĐỐI

HIẾM  
KHI

THỈNH  
THOÁNG

THƯỜN  
G XUYÊN

Tôi có ít nhất là một bộ đồ lót  
khêu gợi.

Trong tình dục, tôi rất sáng tạo và luôn là người chủ động.

Tỷ số eo/mông của tôi khoảng 70%

Hướng lòng bàn tay về phía bạn, quan sát ngón đeo nhẫn. Nó dài hơn hay ngắn hơn ngón đeo trỏ?

Bạn trông già hơn hay trẻ hơn tuổi thật?

## Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột

Phần 1

# DÀI BẮNG NGĂN ƠN NHAU HƠN

## GIÀ BÌNH TRẺ HƠN THƯỜNG HƠN

## Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột

## Nhân lênh với

## HIẾM THỈNH THƯỜN KHI THOÁNG G XUYÊN

1 2 3

## Tổng điểm của Phần 1

Phần 2

## HIẾM THỈNH THƯỜN KHI THOẢNG G XUYÊN

## Tổng số các ô được đánh dấu trong mỗi cột

Nhân lênh với

1 4 6

## Tổng điểm của Phần 2

Phần 3

## HIẾM THỈNH THƯỜN KHI THOẢNG G XUYÊN

Tổng số các ô được đánh dấu  
trong mỗi cột

Nhân lênh với

1                  6                  9



### Tổng điểm của Phần 3

Điền vào tổng điểm của mỗi phần để có được tổng điểm chung  
**CỘNG CÁC ĐIỂM THÀNH PHẦN = TỔNG ĐIỂM CHUNG = CHỈ SỐ HẤP DẪN CỦA BẠN**

#### **Điểm và kết quả**

*Điểm của nam: 46 - 109*

*Điểm của nữ: 34-77*

Đây là nhóm có chỉ số hấp dẫn thấp nhất. Tuy nhiên, nhóm này lại có cơ hội cải thiện điểm cao nhất - bởi đó là con đường duy nhất của họ! Những người nằm ở mức thấp hơn trong khoảng điểm này thường không quan tâm lắm về ngoại hình, địa vị, khả năng kiếm tiền, sức khỏe hay tình trạng hạnh phúc của họ.

Họ sẽ tìm kiếm bạn tình có chỉ số hấp dẫn tương tự như họ đồng thời cảm thấy hài lòng với số phận - đối tượng tiềm năng của họ sẽ không cần thay đổi và có lẽ cũng sẽ chẳng bao giờ tìm đọc cuốn sách này.

Còn một số người i nằm ở mức cao hơn trong khoảng điểm trên có nhiều khả năng sẽ đọc sách và chuẩn bị để cải thiện chỉ số hấp dẫn của họ bởi vì họ muốn thay đổi cuộc sống.

Họ có cơ hội làm như vậy bằng cách cải thiện các mục điểm thấp. Họ có thể tham gia một khóa học, đọc sách, tập thể dục, dự những buổi hội thảo chuyên đề, v.v. Trên con đường cải thiện chính mình, họ cần tự tin hơn và được động viên, đồng thời nên tập trung khắc phục từng khuyết điểm một.

*Điểm của nam: 110 - 215*

*Điểm của nữ: 78 - 150*

Chỉ số hấp dẫn của nhóm người này thường không ổn định. Họ có thể trở nên kém hấp dẫn hơn, nhưng nếu siêng năng cải thiện hình ảnh bản thân, chỉ số hấp dẫn của họ sẽ tăng nhanh trên thang điểm đánh giá. Đa số chúng ta đều thuộc nhóm điểm này.

Nhiều người thích chỉ số hấp dẫn của mình dao động xung quanh mức trên bởi vì hầu hết các đối tượng thích hợp đều nằm trong mức điểm ấy. Để nâng chỉ số hấp dẫn của mình lên, họ cần chăm chỉ rèn luyện. Nếu có ý chí, họ sẽ làm được. Những bạn tình lý tưởng bao giờ cũng nằm ở mức cao trên thang điểm đánh giá.

Nếu bạn thuộc nhóm điểm trên và không hài lòng với ngoại hình của mình thì bạn có thể thuê huấn luyện viên riêng để luyện tập, tham dự các hội nghị chuyên đề, đọc sách, nhờ một nhà tạo mẫu tư vấn, cải thiện sức khỏe, theo học những khóa diễn thuyết, tham gia vào các hội nhóm, câu lạc bộ, dự án cộng đồng, đợt tập huấn, thuê cố vấn hoặc huấn luyện viên hướng dẫn kỹ năng sống. Những hoạt động này không chỉ tác động đến đời sống cá nhân mà còn cả sự nghiệp của bạn, bởi chúng giúp tăng thu nhập lẫn khả năng thành công của bạn trong tương lai.

*Điểm của nam: 216 – 258*

*Điểm của nữ: 151 - 180*

Những người thuộc nhóm điểm này rất tự tin đồng thời dám nghĩ dám làm. Họ biết mình muốn gì trong cuộc sống và thường nỗ lực để đạt được chúng. Hiếm khi họ để chỉ số hấp dẫn của mình giảm xuống trừ phi bị tác động bởi một biến cố lớn, nhưng sau đó họ sẽ nhanh chóng lấy lại phong độ. Trong trường hợp gặp rắc rối, họ cũng không cần ai đó chỉ bảo mà có lẽ đã chủ động làm điều gì đó để giải quyết nó rồi. Ngoài ra, họ còn rất tháo vát. Họ chính là các ngôi sao điện ảnh, tỷ phú, lãnh tụ, giám đốc điều hành, lãnh đạo doanh nghiệp hay những gương mặt hấp dẫn nhất thế giới.

### Tóm tắt

Cho dù chỉ số hấp dẫn của bạn đang ở đâu trên thang điểm đánh giá, thì nó cũng không phải là con số cố định. Bạn có thể cải thiện nó bằng cách thiết lập các mục tiêu để nâng cao sự quyến rũ của bản thân đồng thời có những hành động tích cực. Muốn hấp dẫn trong mắt người khác thì thái độ, cách suy nghĩ lẩn những gì bạn đang làm với bản thân và cuộc sống của bạn mới quan trọng chứ không phải là cái gì đó thuộc về bẩm sinh. Nếu quyết tâm, bạn hoàn toàn có thể trở nên hấp dẫn hơn cũng như tìm được nhiều đối tượng tốt hơn cho mình. Nhiều người hạnh phúc với mức điểm hiện tại, nhưng hãy nhớ rằng cuộc hôn nhân của bạn chỉ bền vững khi người bạn đời có cùng chỉ số hấp dẫn như bạn. Tuy nhiên, trong trường hợp bạn muốn tìm một đối tượng tốt hơn, thì hãy đọc lại phần trả lời trong bài trắc nghiệm trên, rồi bạn sẽ biết mình nên làm gì tiếp theo.



## Làm thế nào để tìm được người bạn đời lý tưởng?

Vào năm 2009, thế giới có 6 tỷ 744 triệu người, trong đó nam chiếm 50,5% còn 49,5% là nữ; 3,8 tỷ người trong số đó thuộc độ tuổi từ 18 đến 60. Như vậy, giả sử 80% trong số này đang có cuộc sống đầy khó khăn, bị ngõi tù, tâm thần hay nói chung là không thể quen được, thì vẫn còn 380 triệu người khác phái cho bạn lựa chọn. Theo ước tính, cứ 50 người lại có một người cuốn hút bạn - nghĩa là vào lúc này có đến 7,6 triệu người có khả năng làm trái tim bạn rung động. Và nếu cứ 5 người trong nhóm này lại có một người có niềm tin lẩn giá trị sống cốt lõi giống bạn, thì hiện giờ ở đâu đó trên khắp thế giới, có ít nhất là 1,52 triệu người khác phái lý tưởng đang chờ mong được gặp bạn.

Tìm được một người bạn đời lý tưởng cũng giống như kinh doanh - đó là trò chơi số lượng. Bạn càng gặp gỡ nhiều khách hàng tiềm năng thì càng có cơ hội bán hàng. Trong kinh doanh, tỉ lệ tiêu biểu cho những sản phẩm có giá 1.000 đô la Mỹ là 5:4:3:1. Mỗi số tượng trưng cho:

- 5 khách hàng tiềm năng mà người bán hàng có được
- 4 khách mua hàng thực sự
- 3 người lắng nghe giới thiệu sản phẩm
- 1 người đồng ý mua

Những người bán hàng giỏi nhất thế giới không bao giờ mất thời gian đi tìm các khách hàng riêng lẻ; thay vào đó, họ tấn công từng nhóm năm khách hàng tiềm năng. Khi áp dụng phương pháp “bình quân” này, khách hàng sẽ tự động xuất hiện, chính vì vậy mà thành công của người bán hàng được quyết định bởi số lần anh ta liên hệ với từng nhóm năm khách hàng tiềm năng chứ không phải có bao nhiêu người đã mua hàng của anh ta. Quy luật này cũng hiệu quả đối với những người đang tìm kiếm tình yêu. Chàng và nàng không nên ngồi một chỗ chờ đợi người đến làm quen mà nên chủ động hơn đồng thời gấp gỡ với càng nhiều đối tượng càng tốt. Nói một cách đơn giản, họ nên chủ động hòa đồng với xã hội đến mức tối đa. Như đã dẫn ở trên, hiện bạn đang có hơn 1,5 triệu đối tượng tiềm năng trên khắp thế giới, nhưng họ vẫn chưa biết bạn là ai. Vì vậy, bạn phải tìm đến với họ.

Bạn sẽ khó tìm ra người trong mộng của mình ở các quán rượu hay vũ trường bởi đó là nơi người ta tìm kiếm những cuộc tình một đêm chứ không phải mối quan hệ lâu dài.

Hãy học môn gì đó bạn thích - chẳng hạn như lặn - rồi tham gia vào một câu lạc bộ và các chuyến dã ngoại cuối tuần. Bạn sẽ được học thêm nhiều kỹ năng mới đồng thời gặp gỡ nhiều người mới. Hãy đăng ký một khóa học nào đó mà bạn đã thích từ lâu lăm nhưng chưa thực hiện được. Bạn có thể học vẽ, khiêu vũ, chụp ảnh hay bất cứ điều gì bạn muốn thử. Bạn sẽ bắt chyện gặp gỡ những người mà bạn cảm thấy đồng cảm ngay tức khắc bởi vì họ có sở thích giống bạn. Theo hướng này thì có nhiều khả năng họ cũng có niềm tin và giá trị sống tương tự như bạn. Ngoài ra, bạn còn làm quen với những người bạn cùng giới bởi vì họ có thể sẽ giới thiệu bạn cho những người bạn độc thân của họ.

**Bán hàng hay tìm bạn đời đều là trò chơi số lượng.**

Bạn đừng bao giờ tham gia vào một câu lạc bộ chỉ để tìm kiếm người yêu - nhưng cũng đừng tự hạn chế phạm vi tìm kiếm của mình. Điều quan trọng là bạn phải có một kế hoạch cụ thể rồi cứ theo đó mà làm. Bạn càng cố gắng thì càng có nhiều cơ hội gặp được người bạn tình lý tưởng.

### Cách thay đổi đời sống tình yêu của bạn mãi mãi

Bây giờ, chúng tôi đề nghị bạn hãy bắt đầu kiểm soát đời sống tình yêu của mình và đừng để cho các cuộc tình xảy ra một cách ngẫu nhiên nữa. Những gì bạn sắp đọc sau đây có khả năng làm thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Bạn đã bao giờ viết ra giấy các mục tiêu mà bạn nghĩ mình muốn đạt được chưa? Hẳn bạn sẽ trả lời “Rồi!” bởi công việc của bạn có thể sẽ không tiến triển nếu bạn không viết ra giấy các mục tiêu và kế hoạch. Trong trường hợp bạn đã làm như vậy, chắc bạn cũng thấy hành trình đạt đến chúng bỗng nhiên trở nên rõ ràng, cụ thể. Khi bạn quyết định mua

một chiếc xe hơi - ví dụ kiểu 4 chỗ màu xanh da trời của hãng Toyota - có phải ngay khi vừa quyết định như vậy, đi đâu bạn cũng gặp chiếc xe hơi ấy, đúng không? Sau đây là lời giải thích cho hiện tượng này: bạn chỉ có thể tiếp nhận và xử lý chưa đến 5% những gì xảy ra trong cuộc sống quanh bạn, nếu không, bộ não của bạn sẽ trở nên quá tải do quá nhiều thông tin đồng thời mất khả năng xử lý chúng. Bởi thế, bộ não chỉ chủ động tìm kiếm các dữ liệu nào có liên quan đến suy nghĩ của bạn và bỏ qua phần còn lại. Mỗi khi bạn quyết định sẽ làm hay đạt được điều gì đó, ngay lập tức bạn bắt đầu nhận ra những thứ liên quan tới nó trên báo, tivi, tạp chí hoặc trong các cuộc nói chuyện của những người xung quanh. Ví dụ: bạn đọc một tờ báo và tin chắc rằng mình đã không bỏ sót mẩu tin nào; nhưng khi ai đó hỏi bạn: "Anh có thấy cái bài viết về... không?" thì bạn không thể nào nhớ nói về nó. Lúc lục lại tờ báo, bạn thấy nó chiếm hẳn một trang báo. Nhưng do không nằm trong danh sách ưu tiên của bạn nên nào bạn đã bỏ qua nó.

Bây giờ chúng tôi đề nghị bạn viết ra giấy những nét tính cách lẫn phẩm chất của người bạn đời lý tưởng của bạn. Bạn đừng hạ thấp tiêu chuẩn. Tại sao bạn phải làm như vậy khi ở đâu đó ngoài kia có hơn một triệu bạn tình lý tưởng để bạn lựa chọn? Nhưng bạn cũng phải thực tế một chút - đừng mơ mộng về Brad Pitt hay Elle Macpherson<sup>[21]</sup> trừ phi bạn đã chuẩn bị để nâng chỉ số hấp dẫn của bạn lên đến mức mà những người nổi tiếng này muốn có ở đối tượng của họ. Một trong các lý do khiến tình yêu xuất hiện trong quá trình tiến hóa là vì nó giúp chúng ta chỉ rung động trước những người có cùng sự thu hút, trí thông minh, địa vị và chỉ số hấp dẫn, đồng thời không theo đuổi các đối tượng không phù hợp. chúng tôi đoán chắc rằng những gì bạn viết ra ngay lập tức sẽ xuất hiện quanh bạn đồng thời bị thu hút về phía bạn. Điều này chưa bao giờ sai.

### Trường hợp của Robert

Sau đây là danh sách mà Robert - một trong những độc giả nam của chúng tôi - đã viết ra trong một buổi hội thảo chuyên đề:

Cao, mắt xanh, tóc Vàng

Khỏe mạnh, thon thả, có óc hài hước

Mạnh mẽ và đủ sức vượt qua thử thách

## Không quá chú trọng vật chất

Là người mẹ chu đáo  
Luôn xem trọng tôi nhất  
Hoang dại trên giường

Đối với Robert, đây là mẫu bạn đời lý tưởng. Khi lần đầu tiên viết ra danh sách này, anh cảm thấy không được thoả mái lắm nhưng vẫn chấp nhận thử một lần xem sao. Bình thường, Robert luôn vạch ra các mục tiêu cụ thể cho công việc kinh doanh của mình. tuy nhiên, anh chưa bao giờ làm thế trong quá trình tìm người yêu (có lẽ vì vậy mà anh đã trải qua nhiều cuộc tình sóng gió). Sau này, Robert chia sẻ rằng, khi viết xong danh sách trên, anh bắt đầu nhận ra những cô gái đáp ứng được tiêu chuẩn của anh có ở khắp nơi - tương tự như trường hợp chiếc Toyota 4 chỗ màu xanh da trời. Robert đã mang theo tờ giấy này suốt hơn hai năm và thường xuyên hẹn hò với các cô gái đó. Chúng ta biết rằng nếu ngày ấy Robert không viết ra danh sách trên, thì có lẽ anh sẽ không bao giờ gặp được người phụ nữ có đôi mắt xanh và mái tóc vàng mà anh đã chung sống hạnh phúc trong sáu năm qua.

Robert kể lại: "Lúc ấy tôi đang đứng ở quầy cà phê thì Fiona bước vào. Tim tôi như ngừng đập khi nhìn thấy cô ấy, và khi cô ấy cất tiếng, toàn thân tôi trở nên tê liệt. Tôi rút tờ danh sách trong túi áo của mình. Cô ấy đúng là người tôi đang mong đợi! Fiona lấy một tách cà phê rồi ngồi vào bàn. Tôi tiến đến gần cô ấy trong lúc trái tim đang đập rộn ràng và nói: "Tôi có thể xin cô vài phút được không? Tôi có việc này muốn nhờ cô cho lời khuyên". Cô ấy trả lời: "Vâng, tất nhiên rồi". chuyện tình của tôi bắt đầu như vậy đó. Tôi nhớ khi đó tôi không biết nói gì bởi chưa bao giờ gặp tình huống nào tương tự. Tôi giải thích với Fiona rằng tôi đã tham dự một cuộc hội thảo chuyên đề và được yêu cầu viết ra các tiêu chuẩn về người bạn đời lý tưởng. Vì vậy, tôi nhờ cô ấy góp ý cho bản danh sách của tôi. Thật may là tôi đã chuyển tiêu chuẩn cuối cùng từ "hoang dại trên giường" thành "cuồng nhiệt trên giường" phòng khi tôi gặp người phù hợp và cho cô ấy xem bản danh sách này. Fiona vừa ngạc nhiên vừa thích thú. Giả sử tôi không viết ra những tiêu chuẩn của mình đồng thời không mang nó theo vào ngày ấy, có lẽ tôi đã không bao giờ đủ can đảm tiếp cận nàng theo

cách trên. Và rồi cũng như bao cô gái trước đó, Fiona chỉ đơn giản là xuất hiện rồi lại biến mất trong đời tôi!"

**"Mẹ tôi dạy rằng muốn giữ chồng cũng không khó...  
Bạn hãy là cô giúp việc trong phòng khách, nấu bếp  
tinh nghệ trong phòng ăn và gái lảng chơi trong  
phòng ngủ."**

**Jerry Hall**

Nếu trong danh sách của mình, bạn muốn một cô gái tóc hung, mắt xanh với vài chấm tàn nhang, bạn sẽ bắt đầu nhận ra họ hiện diện xung quanh bạn. Phương pháp này rất hiệu quả. vì vậy, bạn hãy thực hiện ngay bây giờ và thôi việc chờ đợi một "cuộc tình ngẫu nhiên" đi. Nếu bạn vô tình gặp được một cô gái hấp dẫn thì thật là tuyệt vời; nhưng đừng phó mặc kế hoạch tìm kiếm bạn đời của mình cho sự tình cờ ấy.

#### Trường hợp của Susan

Một ví dụ khác, Susan đã viết ra “những điều mong muốn” của cô về người bạn đời lý tưởng:

Cao  
Vóc người gọn gàng  
Tóc đen  
Mắt nâu nhạt  
Khỏe mạnh  
Thích các hoạt động ngoài trời  
Lá doanh nhân  
Yêu trẻ em và thú vật  
Không hút thuốc  
**Lãng mạn**  
Tham vọng

Susan đã dán bản danh sách này lên tủ lạnh và mang theo một bản tương tự trong ví. Cô thường xuyên xem nó. Cũng gần giống như việc thiết lập mục tiêu, bạn không nên chỉ viết nó ra rồi thường xuyên xem lại những gì mình đã viết mà còn nên kể về nó cho bạn bè nghe; và họ cũng sẽ bắt đầu nhận ra những người như bạn miêu tả xung quanh họ. Phương pháp lập danh sách này giúp

bạn tiết kiệm thời gian đồng thời tránh bị vỡ mộng bởi vì bạn đã biết chính xác mẫu người mình đang tìm kiếm. Trong trường hợp có ai đó đến với bạn nhưng không phù hợp với các tiêu chuẩn của bạn, thì bạn sẽ không phí thời gian hay hy vọng họ sẽ thay đổi. Bạn có thể dành thời gian để tìm hiểu thêm một người nếu họ đáp ứng được ít nhất là 70% tiêu chuẩn của bạn và bạn cảm thấy mình có thể chấp nhận những gì họ không đáp ứng được. Nhưng nếu họ chỉ đáp ứng được 20% trong các tiêu chuẩn của bạn thì bạn hãy quên họ đi. Susan kể lại rằng từ khi viết ra danh sách trên, cô cảm thấy rất ngạc nhiên vì những người đàn ông phù hợp với sự miêu tả của cô bỗng nhiên xuất hiện ở khắp nơi: trong siêu thị, phòng tập thể dục, chương trình truyền hình, lúc băng qua giao lộ, v.v. Bộ não của cô đã được “lập trình” để chỉ tìm những anh chàng có các phẩm chất mà cô cho là quan trọng. Đó là lý do tại sao phương pháp này hiệu quả.

Danh sách của bạn mô tả những yêu cầu tối thiểu của bạn về một đối tượng lâu dài. Nếu ai đó không đáp ứng được hầu hết hay tất cả các yêu cầu này, bạn hãy tìm người khác.

### Làm thế nào để áp dụng trò chơi số lượng cùng bản mô tả người yêu lý tưởng của bạn?

Graham Steele, tác giả cuốn *All the Best Ones Aren't Taken* là một chuyên gia áp dụng trò chơi số lượng và tỷ lệ trong kinh doanh lẫn thương mại. Sau khi ly hôn ở tuổi 50, ông quyết định dùng công thức số lượng để tìm ra người bạn đời lý tưởng cho mình thông qua hàng ngàn trang web kết bạn trên Internet.

Kết quả đạt được thú vị đến nỗi ông viết cả một cuốn sách để tường thuật những gì đã xảy ra - và ông cũng gặp được tình yêu của cuộc đời mình, vào năm 2009, chúng tôi đã phỏng vấn Graham về cách ông áp dụng trò chơi số lượng trong tình trường, ông trả lời thế này: “Đầu tiên, tôi viết một bản miêu tả thật chính xác về đối tượng mà tôi muốn quen. Trước đó, tôi từng kết hôn và trải qua nhiều mối tình chẳng đâu vào đâu. cho nên tôi quyết định phải tìm ra người bạn đời của mình, và không bao giờ chấp nhận chuyện quen người kém hơn.”

Sau đây là những gì mà Graham đã mô tả về người bạn đời lý tưởng:

Tù 25 đến 45 tuổi  
Ngoại hình đẹp  
Cân đối, khỏe mạnh  
Ân cần, dịu dàng, chu đáo  
Không hút thuốc  
Trình độ đại học  
Yêu âm nhạc và hâm mộ các nhạc sĩ  
Ăn nói lừa toát  
Có văn hóa

“Sau khi liệt kê những tiêu chuẩn của mình, tôi tiếp tục mô tả bản thân, cố gắng thật trung thực và không thêm bớt bất kỳ điều gì. Sau đó, tôi chọn ra một tấm ảnh vừa ý rồi đưa tất cả chúng lên các trang web kết bạn trên khắp thế giới. Ít lâu sau, công việc trả lời thư đáp lại gần như chiếm hết thời gian của tôi, nhưng để đạt được kết quả mong muốn, tôi không ngần ngại điều đó. chẳng mấy chốc, trung bình mỗi tuần tôi tổn khoảng sáu mươi giờ để lên mạng, và kéo dài suốt ba năm như vậy, chỉ với mục đích gửi thông tin cá nhân, hồi âm hay trò chuyện với các cô gái. Tôi đã gặp rất nhiều người kỳ lạ, một số hơi già dở, nhưng tôi rất vui.”

Sau đây là bản tóm tắt những gì mà Graham đã làm:

1. Ông xem qua các bức ảnh và phần tự giới thiệu của hơn 20.000 cô gái trên những trang web kết bạn.
2. Ông khoanh vùng lại còn khoảng 1.000 người có ảnh lẩn phần tự giới thiệu đầy đủ, nghĩa là khoảng 5% trong tổng số các phụ nữ mà ông đã sàng lọc.
3. Ông gửi hình cùng bản tự giới thiệu của mình tới 1.000 phụ nữ ấy. Khoảng 30% trong số họ hồi âm (nghĩa là trên dưới 300 người).

4. Trong email trả lời, ông hỏi liệu họ có muốn sinh con không - gần như tất cả (khoảng 285 người) trả lời “Có”.
5. Kế tiếp, ông gửi thư cho 285 người này và nhấn mạnh điểm mấu chốt - ông tuyên bố ông không muốn có thêm con cái bởi vì hiện tại ông đã có 3 đứa con. Khoảng 60% ngừng liên lạc.
6. Vậy thì còn lại khoảng 100 phụ nữ có khả năng tiến xa hơn - tức là khoảng 10% trong số 1.000 người mà ông đã đánh giá là các ứng viên triển vọng.
7. Sau đó, ông trò chuyện qua mạng, gọi điện thoại và gửi email cho từng người để hai bên có cơ hội tìm hiểu nhau. 38 người đã đến gặp ông. Trong số này, có nhiều mối quan hệ kéo dài nhưng cũng có những mối quan hệ đi đến kết thúc.
8. Trong 100 cô gái trên, ông chọn ra 24 người từ các nước khác nhau rồi mời họ cùng ông đi nghỉ mát ở Brisbang, Úc với điều kiện là họ trả tiền vé máy bay còn ông lo mọi khoản còn lại; 16 người đã đồng ý.
9. Người nào đồng ý với điều trên cũng có nghĩa là họ chấp thuận việc quan hệ tình dục trước hôn nhân. Bởi vì nếu cả hai thích nhau, họ sẽ có cơ hội đánh giá đầy đủ người bạn đời tiềm năng của mình.
10. Những phụ nữ này đến từ nhiều nơi (bao gồm cả 16 người đến từ nước ngoài). Hầu hết họ đều thấy hài lòng với chuyến đi. Một số họ trước khi đến với ông vẫn còn trong trắng và khi về vẫn vậy - “tôi muốn như thế”. Theo Graham, nếu cả hai không thấy hấp dẫn nhau thì “chuyện ấy” chỉ làm mất thời gian mà thôi.

“Trong tất cả những người phụ nữ tôi gặp, Emma nổi bật ở mọi điểm, thậm chí từ trước khi tôi thật sự gặp mặt nàng. Tôi còn nhớ

như in lần đầu tiên Emma liên lạc với tôi - đó là buổi sáng thứ hai sau lễ Phục sinh. Trước đó, tôi đã ngồi suốt 8 tiếng đồng hồ liền để tìm kiếm các đối tượng nữ trên trang Match.com đồng thời trả lời thư cho một trăm người vào ngày hôm ấy. Cuối cùng, ba trong số này đã đến gặp tôi ở Brisbang. Một trong số họ gần giống với mẫu người mà tôi cho là lý tưởng, trừ mỗi việc cô ấy trông như đang hờn dỗi và khá miễn cưỡng. Nhưng Emma thì vô cùng tuyệt vời. Khi nàng đến Australia, chúng tôi ngay lập tức bị mũi tên của thần Ái tình bắn trúng. ít lâu sau, chúng tôi đính hôn rồi lễ cưới được tổ chức sau đó một năm. Nay giờ, 9 năm đã trôi qua."

Khi Graham gặp Emma, ông đã 50 tuổi và là nhà đầu tư bất động sản, tay guitar, ca sĩ. Trong khi đó, Emma là một cô gái Trung Quốc 29 tuổi, có bằng kế toán đồng thời giống hệt mẫu người lý tưởng của Graham. Emma cũng biết chơi guitar và kể từ khi quen ông, cô bắt đầu học thêm piano. Lúc chúng tôi phỏng vấn cặp vợ chồng này, họ đã kết hôn và sống hạnh phúc bên nhau được 9 năm. Theo chúng tôi, đây là một cặp xứng đôi vừa lứa cho đến cuối đời.

Chúng tôi đã hỏi Emma suy nghĩ như thế nào khi biết mình là kết quả trong trò chơi quay số vĩ đại (như nhiều người vẫn ví như vậy) của Graham. Người phụ nữ này trả lời: "Graham đã chọn tôi làm vợ trong hơn 12 ngàn cô gái khả dĩ. Có bao nhiêu người phụ nữ có thể đòi hỏi như vậy ở một người đàn ông cơ chứ? Tôi tin chắc mình là tình yêu duy nhất trong cuộc đời của anh ấy."

Còn Graham thì chia sẻ: "Emma là cô gái mà tôi luôn khao khát. Đa số người ta thường không có nhiều cơ hội để lựa chọn bạn đời cho mình - đó là lý do tại sao họ lại không thể lựa chọn kỹ lưỡng như tôi. Bạn cần viết ra một danh sách về những gì bạn muốn, rồi trò chơi số lượng sẽ giúp bạn."

**"Kết hợp trò chơi số lượng với danh sách các tiêu chuẩn tìm người yêu sẽ mang lại hiệu quả. Chàng hoàng tử cưới trên lưng con ngựa trắng và nòng lự lém chỉ có trong cổ tích mà thôi."**

**Graham Steele**

Trong khi một số người có thể xem phương pháp của Graham Steele là cực đoan, thì ông đã chứng minh rằng nếu bạn có một bản danh sách rõ ràng về những điều bạn muốn ở người bạn đời của mình đồng thời trung thực về những gì mà bạn có thể mang đến cho họ, trò chơi số lượng trong tình yêu sẽ hiệu quả không kém gì trong kinh doanh.

### Những đối tượng nên tránh

Bạn nên tránh những người đang hết hy vọng hay bị áp lực tìm kiếm người yêu. vào thời xa xưa, người ta dễ chấp nhận các đối tượng này vì tuổi thọ trung bình của họ thấp hơn nhiều so với chúng ta. Những cặp vợ chồng thời đó thường có 6-12 đứa con và họ tập trung quan tâm đến các nhu cầu căn bản của cuộc sống chứ không phải thỏa mãn những mong muốn về tình cảm của bạn đời. còn ngày nay, có nhiều người tìm kiếm bạn tình do bị tác động từ bên ngoài như để làm vui lòng gia đình, “đã tới tuổi lập gia đình”, “bạn bè tôi có gia đình hết rồi”, “đã đến lúc tôi cần ổn định cuộc sống”, “tôi sẽ không gặp được người nào tốt hơn”, “nếu tôi không cưới bây giờ, anh ấy/cô ấy sẽ bỏ tôi mất”, “biết đâu lập gia đình rồi, cuộc sống của tôi sẽ tốt hơn”, “tôi muốn sinh em bé trước khi quá tuổi”, v.v. Hẳn bạn đã nghe nhiều câu như vậy, phải không?

Bạn cũng nên tránh kiểu người tự ti và luôn bám dính lấy bạn. Những người này thường gửi cho bạn 20 tin nhắn mỗi ngày chỉ để hỏi rằng bạn đang ở đâu hoặc tấn công bạn bằng vô số email lẩn quà tặng. Cũng có thể họ tỉ tê là họ không thể sống thiếu bạn hay than vãn về mối quan hệ tồi tệ hiện tại và bảo muốn tìm lối thoát. Nói cách khác, bạn nên tránh bất kỳ người nào có ý định ép bạn phải chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của họ. chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn đã khó khăn lắm rồi, nói gì đến chuyện gánh vác thêm vấn đề của người khác.

Những người này luôn hứa hẹn với bạn tất cả mọi điều cần thiết để thuyết phục bạn tin rằng họ là sự lựa chọn tốt nhất của bạn. Họ cũng giống những người chạy đi mua ngay chiếc máy làm ống siêu tốc khi mới vừa nhìn thấy nó trên tivi tối qua - dù sâu

thắm trong thâm tâm họ biết rằng việc này chỉ tốn tiền và thời gian cũng như chẳng mấy chốc họ sẽ ném nó vào gầm giường.

Bạn hãy luôn nhớ rằng không có mối quan hệ tình cảm nào kéo dài mãi mãi - đa số chúng sẽ chỉ mang lại niềm vui và là bước đệm để bạn đạt được những điều lớn lao, tốt đẹp hơn. Bạn hãy nhìn nhận các mối quan hệ tình cảm từ góc độ này đồng thời đừng quá cầu toàn khi quen ai đó. Thay vì thế, bạn hãy xem mỗi cuộc hẹn hò là một niềm vui, một mối quan hệ ngắn hạn bởi vì nó có thể (hoặc không bao giờ) trở thành tình yêu trọn đời.

### Dấu hiệu về những người không phù hợp

Nói chung, đàn ông thích cơ thể phụ nữ bất kể hình dạng lẩn kích thước của nó, trong khi phụ nữ lại không xem trọng lầm tiêu chí về hình thể ở những người bạn tình tiềm năng. Nếu ai đó muốn bạn trông giống các người mẫu trên trang bìa của tạp chí *Glamour* hay *Men's Health*, thì rõ ràng là họ không muốn gắn bó lâu dài với con người thật của bạn. Họ chỉ là những người không đáng tin và cần bạn bên cạnh trước đám đông để khỏi cảm thấy bất an hay hỗ trợ cho sự thiếu tự tin của họ. Hãy nhớ, đó là chuyện của họ - chứ không phải của bạn. chỉ có một số rất ít người đạt điểm 10/10 trên thang chỉ số hấp dẫn và nhóm người này thường bị cuốn hút bởi các đối tượng bằng điểm. Còn đa số chúng ta đều không hoàn hảo. Vì vậy, người bạn tình lý tưởng của chúng ta cũng có những khuyết điểm nhất định. Đó là lý do tại sao chúng ta thường bị quyến rũ rồi gắn bó lâu dài với đối tượng nào có cùng chỉ số hấp dẫn. chẳng hạn, một anh chàng có chỉ số hấp dẫn 7/10 sẽ bị hớp hồn bởi cô gái nào cũng có chỉ số ấy. Anh ta có thể ngưỡng mộ hay khao khát một cô gái có chỉ số 10/10 nhưng cuối cùng rồi hầu như cũng sẽ kết hôn với người bằng điểm. Thực tế là các khuyết khuyết của con người khiến chúng ta “thật” hơn và “người” hơn. Sau giai đoạn nồng cháy ban đầu, vợ/chồng bạn thậm chí sẽ yêu bạn hơn vì những khuyết điểm của bạn. Đó là cách mà tình yêu bền vững hình thành. Bởi thế, nếu một người luôn chê bai hay bới móc các thiếu sót của bạn thì có nghĩa là họ chưa bao giờ bị bạn cuốn hút và chắc chắn *không phải* là nữa kia của bạn.

## Mối quan hệ không có cảm xúc

Bella mới tham gia vào câu lạc bộ tennis và các thành viên ở đây đều rất niềm nở. Trong số đó, Sam là anh chàng nổi bật hơn cả. Sam luôn là linh hồn của những bữa tiệc và Bella đã dành nhiều thời gian để tìm hiểu về anh ta. Cô nhận ra anh ta một cách vô cùng thực tế đồng thời phát hiện rằng cả hai có nhiều điểm chung. Họ có cùng niềm tin tôn giáo, triết lý sống, thích lối sống sôi động, giỏi giao tiếp với mọi người, thành công trong sự nghiệp, tiền bạc thoải mái, đều muốn có con ở tuổi 30. Thêm vào đó, Sam khá điển trai và Bella yêu慕 cô gái của anh ta.

Bella biết Sam cũng thích cô nhiều như cô thích anh nhưng anh chàng này chưa bao giờ nói với cô điều gì cả - anh ta chỉ hẹn hò với những người khác. Vì thế, Bella quyết định vào ngày lễ Tình nhân năm nay cô sẽ mời Sam đi chơi. Cô đã bày tỏ ý định với Sam và anh ta nhận lời một cách hào hứng. Cô đặt chỗ ở nhà hàng, sắm một bộ cánh mới đồng thời thấy hứng khởi cùng mối quan hệ giữa hai người càng tiến lên mức cao hơn.

Ngày lễ Tình nhân thật tuyệt vời và bữa tối của hai người rất lung linh. Nhưng nhà hàng sẽ đóng cửa vào nửa đêm dù cả chàng lẫn nàng đều không muốn chia tay. Vì thế, Sam mời Bella về nhà mình để uống một tách cà phê và nướng đồ ăn.

Khi họ đang ngồi trên ghế hành ở nhà Sam, chàng kéo Bella vào lòng rồi hôn cô cưng nhiệt. Nhưng Bella chẳng cảm thấy gì cả. Không có sự kích thích thể chất. Không phản ứng. Giống như cô đang hôn một hình nộm vậy. Bella quyết định ra về. Trên đường lái xe về nhà, cô nhận ra rằng Sam là mẫu đàn ông mà cô mơ ước nhưng giữa hai người không có cảm xúc nào cả. Hoàn toàn không. Bella buồn vì cô đã nghĩ rằng Sam được sinh ra để dành cho cô nhưng hóa ra lại không phải thế. Sau ngày hôm ấy, cả hai vẫn là bạn bè nhau họ không bao giờ hẹn hò với nhau nữa.

Nếu bạn không có cảm xúc khi quen ai đó thì mối quan hệ của bạn chỉ mang tính lý trí và khô cứng. Thông thường, khả năng tạo được phản ứng hóa học ở người bạn đời chính là yếu tố giúp duy trì ngọn lửa yêu đương trong mối quan hệ lâu dài. Có hai loại phản ứng hóa học: tự nhiên và chịu sự tác động, cảm xúc tự nhiên nảy sinh khi các yếu tố bản năng bị kích hoạt, chẳng hạn như sự khác biệt về hệ miễn dịch, pheromone<sup>[22]</sup> hay bản đồ tình yêu trong não chúng ta. Những cảm xúc còn lại xuất hiện khi cả hai người yêu nhau liên tục tạo ra môi trường thuận lợi để cảm xúc được bồi đắp.

### Nguyên tắc 9%

Hai nhà tâm lý học tiến hóa là Peter Todd (thuộc Đại học Indiana) và Geoffrey Miller (thuộc Đại học New Mexico, tác giả cuốn *The Mating Mind*) đã dùng một phần mềm mô phỏng trên máy vi tính để xác định dưới góc độ toán học làm thế nào mà một người lại lựa chọn được người yêu từ 100 đối tượng khả dĩ trong một buổi tiệc hay nói cách khác là từ 100 đối tượng tiềm năng. Kết quả, hai nhà khoa học này phát hiện rằng chúng ta thường đưa ra quyết định về người trong mộng của mình ngay sau khi chỉ vừa mới xét được 9 đối tượng đầu tiên trong 100 người. Điều này nghĩa là nếu ở một buổi tiệc có 100 người phù hợp với bạn, thì bạn chỉ cần đánh giá ngẫu nhiên 9 người bạn thấy đầu tiên cũng đã đủ để đi đến quyết định. Trong trường hợp số lượng đối tượng đánh giá ít hơn 9%, bạn sẽ không đủ thông tin để có sự lựa chọn đúng đắn. còn nếu số lượng đối tượng lựa chọn nhiều hơn, bạn sẽ dễ bỏ qua người yêu lý tưởng. Thí nghiệm thú vị trên đã chuyển tải một thông điệp rõ ràng rằng: nếu bạn không có nhiều thời gian, đừng tìm kiếm loanh quanh nữa bởi vì bạn có thể sẽ hết cơ hội hoặc không phát hiện ra người bạn đời tốt nhất cho mình. Thay vào đó, bạn hãy lựa chọn đối tượng phù hợp nhất trong 9% các ứng viên mà bạn tìm thấy.

### Tóm tắt

Ít nhất bạn phải mất cả năm trời với vài lần tranh cãi (mang tính xây dựng) mới bắt đầu nhận ra được đâu là bản chất của người mình yêu. Việc tìm kiếm người bạn đời phù hợp là một quá trình lý trí cần có phương pháp cũng giống như bạn tuyển dụng nhà quản lý cho công ty của bạn vậy. Đừng bao giờ quyết định gắn bó với ai đó trong giai đoạn chớm yêu bởi vì lúc này bạn đang yêu điên cuồng - và chủ yếu chịu sự chi phối của hormone. Cuối cùng, khi các hormone này tan đi, bạn sẽ phải đổi mặt với một quyết định lạnh lùng, nghiêm khắc về việc liệu người ấy có thích hợp để đi cùng bạn đến cuối đời không. Vậy chẳng phải khôn ngoan hơn là bạn đánh giá đối tượng của mình trước khi mối quan hệ tiến xa sao?

Chúng ta đang nói tới cuộc sống của bạn và chính bạn phải chịu trách nhiệm về nó. Người ta thường ảo tưởng rằng: "Tình yêu chân thành chỉ đến khi bạn nhắm mắt nghe theo sự mách bảo của trái tim." Câu châm ngôn cũ rích vừa nêu chắc chắn sẽ ngăn cản bạn có thái độ tích cực trong đời sống tình yêu; vì vậy, bạn hãy quên nó đi. Hãy viết ra những yêu cầu tối thiểu mà bạn mong đợi ở người bạn đời của mình rồi bám sát theo danh sách ấy. Đừng quyết định gắn bó với ai đó quá sớm và cũng đừng chấp nhận người kém hơn - ngoài ra, bạn cũng không nên để mình trở thành sự lựa chọn thay thế của người khác. Nếu cảm thấy ai đó có thể mang đến niềm vui lẫn cuộc sống thoải mái cho bạn, bạn hãy vun vén mối quan hệ ấy. còn nếu họ không làm được như vậy nhưng bạn vẫn có tình cảm với họ, thi hãy cư xử bình thường cho đến khi bạn không còn lưu luyến nữa. Lúc đó, bạn có thể tiến về phía trước. Đừng gắn bó với một người chỉ vì bạn đang chờ tình yêu đích thực của mình xuất hiện bởi vì điều này sẽ mang lại nhiều đau khổ hơn niềm vui đồng thời khiến bạn xa rời những gì bạn thực sự mong muốn; và đây cũng là một hình thức lợi dụng người khác.

Bạn hãy viết ra một danh sách chi tiết về những điều bạn muốn ở người bạn đời lý tưởng của mình sau đó, bạn hãy nỗ lực, hòa đồng để gặp được càng nhiều người càng tốt. Hãy áp dụng trò chơi số lượng. Tại sao bạn phải lựa chọn người kém hơn trong khi trên khắp thế giới có đến 1,52 triệu đối tượng tiềm năng hoàn hảo đang chờ bạn? Nhưng bạn phải chủ động tìm kiếm họ chứ đừng ngồi đợi họ đến tìm mình.

Có thể bạn sẽ nhiều lần hôn trúng một con ếch trước khi tìm đúng được chàng hoàng tử hay nàng công chúa của bạn<sup>[23]</sup>. Nhưng bạn cần hiểu rằng để biến giấc mơ thành hiện thực không phải là điều dễ dàng. Do đó, bạn hãy bắt đầu ngay bây giờ - hãy viết ra danh sách các tiêu chuẩn tìm người yêu của bạn.

**Nhiều người tin rằng "một nửa" duy nhất của họ đang ở đâu đó ngoài kia và đợi họ tìm đến. Nhưng sự thật là có đến 1,52 triệu "một nửa" như vậy cho mỗi chúng ta.**

- Hãy tính chỉ số hấp dẫn của bạn rồi tìm kiếm những đối tượng nào có cùng chỉ số ấy.
- Hãy quyết tâm tìm ra tình yêu đích thực của bạn - hãy lập danh sách các tiêu chuẩn về người yêu lý tưởng của bạn rồi bám sát theo nó.
- Nếu bạn không có cảm xúc, đừng níu kéo!
- Đừng bỏ cuộc! Có rất nhiều người thích hợp để bạn lựa chọn.



## CHƯƠNG 8

### 15 ĐIỀU BÍ ẨN Ở ĐÀN ÔNG MÀ PHỤ NỮ KHÔNG THỂ HIỂU NỐI



Hai chương tiếp theo bàn đến các vấn đề liên quan đến nỗi mong muối, khao khát, ám ảnh của hai phái. Nếu bạn là con cái của Eva, bạn có thể sẽ bị bất ngờ, sốc hoặc thậm chí giận dữ với một số điều ở cánh mày râu. Nhưng quan trọng là bạn cần hiểu rằng chúng tôi sẽ nói về chúng một cách thẳng thắn, trực tiếp, thay vì bao bọc chúng trong vẻ ngoài ngọt ngào cho phù hợp với định kiến xã hội hay theo cách mà người ta thích nghe. Khi đã có sự hiểu biết thực tế về chúng, bạn sẽ thấy việc cư xử và chung sống với người bạn đời trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

Có nhiều thứ ở phụ nữ khiến nam giới cảm thấy phiền hà, bức bối và tức giận, trong đó đặc biệt là vấn đề tình dục. Đàn ông thường ham muối “chuyện ấy”, đồng thời hay nghĩ về nó. Nhiều số liệu thống kê đã chứng minh rằng các chàng trai tuổi 18 nghĩ về tình dục nhiều gấp 21 lần so với đàn ông tuổi 40. Viện Kinsey thuộc Đại học Indiana cho biết có khoảng 54% đấng mày râu nghĩ đến tình dục mỗi ngày, 43% nghĩ vài lần trong một tuần hoặc một tháng, và 4% nghĩ một lần trong mỗi tháng hay ít hơn. Ngược lại, phụ nữ được tin là hiếm khi nghĩ đến tình dục - nó chỉ xuất hiện trong đầu họ vào những lúc họ rảnh rỗi mà thôi.

Tình dục thường là căn nguyên của mọi căng thẳng nảy sinh giữa hai phái, cả trong tình cảm lẫn cuộc sống hàng ngày. Mọi nghiên cứu đều cho thấy tình dục là nhân tố lớn nhất và duy nhất có thể giúp một đôi vợ chồng đang mâu thuẫn trở nên hòa thuận với nhau, bất kể sự khác biệt về mức độ ham muốn, thời gian ham muốn hay chỉ đơn giản là người này không còn thấy người kia hấp dẫn nữa. Khi phàn nàn về chuyện tình dục, đàn ông thường nói rằng họ không được đáp ứng đủ, trong khi phái yếu lại cho là quá nhiều, vấn đề đặt ra là, thiếu thốn tình dục góp phần làm mối quan hệ trở nên xấu đi, hay mối quan hệ xấu đi dần đến ít gần gũi chăng? Câu trả lời là cả hai đều đúng.

Không có gì đáng bàn cãi khi cho rằng bản năng tình dục của phái mạnh được duy trì từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nếu bạn phủ nhận sự thật này nghĩa là những biểu hiện của nó đang gây ra nhiều cung thẳng cho mối quan hệ của bạn. Giống như bạn bóp chặt một quả bóng bóng không thể làm xẹp nó mà chỉ khiến nó phình lên ở chỗ khác mà thôi.

## 1. Tại sao đàn ông thường có “phản ứng cương cứng” khi họ thức dậy vào buổi sáng?

Có hai lý do để giải thích hiện tượng này. Đầu tiên, nồng độ testosterone của nam giới đạt mức cao nhất lúc bình minh, ngay trước khi họ bắt đầu một ngày đi săn, và xuống thấp nhất lúc hoàng hôn. Tạo hóa đã đảm bảo cho họ có cơ hội cuối cùng để truyền lại bộ gen của mình trước giờ lên đường - phòng trường hợp họ không bao giờ quay về được nữa. Lý do thứ hai là, các tế bào thần kinh điều khiển “phản ứng cương cứng” của đàn ông được bao quanh bởi tuyến tiền liệt, mà tuyến tiền liệt lại nằm ngay bên dưới bàng quang. Vì vậy, một bàng quang đầy nước sẽ tạo áp lực lên các tế bào thần kinh đó khiến cho “cái ấy” của họ thẳng lên. Tuy nhiên, do chưa bị kích thích gì về mặt thị giác hay tâm lý nên những gì mà phụ nữ có thể mong đợi lúc này chỉ là một “chuyến tàu nhanh” mà thôi.

**Bạn thức dậy lúc 6 giờ sáng và thấy vợ đang thực hiện  
chỗ vào trong mình. “Cái quái gì vậy?”, Bạn hỏi. “Anh  
cứ thử một lần cho biết đã!”, vợ anh ta trả lời.**

## 2. Tại sao đối với đàn ông, tình dục chỉ đơn thuần là tình dục?

Giáo sư Raquel và Ruben Gur thuộc Đại học Dược Pennsylvania là những người tiên phong trong việc sử dụng kỹ thuật chụp cộng hưởng từ - MRI để phát hiện ra dây nối trước (anterior commissure) - bộ phận nối giữa hai bán cầu não - của nam giới nhỏ hơn 12% so với nữ giới; còn thể chai (corpus callosum) - bó dây thần kinh giúp hai bán cầu não trao đổi thông tin với nhau - của nữ giới cũng lớn hơn nam giới khoảng 30%. Hai sự khác biệt này giải thích lý do tại sao đàn ông thường xử lý tốt hơn từng việc một. Hãy hình dung bộ não của đa số đàn ông giống như một tổ ong có nhiều ngăn, mỗi ngăn điều khiển một kỹ năng nhất định đồng thời hoạt động độc lập so với các ngăn khác. Điều này giúp đàn ông có khả năng xử lý “đơn nhiệm” mọi vấn đề và đây cũng

chính là nguyên nhân khiến họ tập trung vào những nhiệm vụ đơn lẻ tốt hơn phụ nữ. Nhờ sở hữu bộ não “đơn lập” nên cánh đàn ông có thể chủ động tập trung sự chú ý vào tình yêu *hay* tình dục. Đối với họ, tình dục có thể chỉ là tình dục còn tình yêu có thể chỉ là tình yêu - dù đôi khi chúng đan xen vào nhau, chính khả năng vừa nêu đã cho phép họ thỉnh thoảng lại có các hành động mà phái yếu không thể nào hiểu nổi: quan hệ tình dục với người họ không thích.

Một số đàn ông có thể quan hệ tình dục với một cô gái rồi sau đó quên luôn. Anh ta sẽ không muốn bàn tán hay mảy may nhắc đến nó, trừ phi nhằm khoe khoang với bạn bè. Nếu một anh chàng lăng nhăng bị vợ gặng hỏi vì sao lại làm “chuyện ấy” với người phụ nữ đó thì có lẽ anh ta đang trung thực khi khẳng định rằng “Đó chỉ là một phút ham muốn thôi.” Bộ não đàn ông có thể xếp tình dục vào nhóm các hoạt động đơn giản, cũng tương tự như việc cạo râu vậy - sau khi cạo râu xong, bạn sẽ chẳng nghĩ về nó nữa cho tới lần cạo râu tiếp theo. Nhưng trong mắt phụ nữ, câu trả lời trên không đáng tin. Đối với phái yếu, tình yêu và tình dục gắn bó chặt chẽ với nhau trong não đồng thời cái này là kết quả của cái kia. Thực tế, chúng có ý nghĩa ngang nhau. Trong suy nghĩ của phụ nữ, tình dục hiếm khi chỉ đơn thuần là tình dục mà nó phải hòa quyện với cảm xúc. Còn nếu không phải như vậy thì họ dường như đang dùng tình dục như một phương tiện để nâng cao lòng tự trọng cho bản thân. Thậm chí, nếu một cô gái có nhu cầu thỏa mãn thể xác, cô ta sẽ vẫn tìm kiếm người đàn ông nào ít ra cũng đáp ứng được một phần trong các tiêu chuẩn về người bạn đời lý tưởng của cô ta. Đàn ông thì ngược lại - khi đã cảm thấy ham muốn, tất cả những gì họ cần chỉ là làm thế nào để giải tỏa nỗi khao khát của mình mà thôi. Đối với các đấng mày râu, tình dục và tình yêu không nhất thiết phải xảy ra cùng lúc.

**Đàn ông không thể vừa làm “chuyện ấy” vừa trả lời câu hỏi. Vì vậy, xin các quý bà vui lòng giữ im lặng.**

Sâu thẳm trong thâm tâm của mình, hầu hết phụ nữ đều hiểu được điều trên. Nhưng họ vẫn thấy thất vọng khi bắt gặp chồng họ thể hiện điều đó thành những hành động như liếc mắt đưa tình

với các cô gái khác, xem catalogue giới thiệu đồ lót, xem tranh ảnh khiêu dâm, v.v. và họ luôn than phiền rằng anh ta “chỉ cần tôi để làm chuyện ấy” hay anh ta có những yêu cầu rất “quái gở”.

### 3. Ngăn trống rỗng

Như chúng tôi đã nói, bộ não của đàn ông giống như một tổ ong có nhiều ngăn, mỗi ngăn điều khiển một chức năng nhất định. Có ngăn phụ trách khả năng định hướng, ngăn tiếp theo là diễn đạt, ngăn khác là tình yêu. v.v. Nhưng đa số đàn ông đều có một ngăn đặc biệt mà phần đông phụ nữ không có cũng như không thể nào hiểu nổi. Đó là “ngăn trống rỗng”. Bản thân cái tên đã mô tả chính xác về ngăn này - không có gì cả. Nó không chỉ trống rỗng mà còn được hầu hết cánh mày râu ưa thích. Đây là nơi họ để tư tưởng lang thang lúc đang câu cá, xem tivi hay ngồi trên ghế bành tư lự. “Ngăn trống rỗng” có một mục đích chính - tái tạo năng lượng tinh thần. Đàn ông thường cần bốn, năm khoảng trầm tư ngăn mỗi ngày - ấy là lúc anh ta ghé thăm “ngăn trống rỗng” để phục hồi sinh lực. Trong khi đó, phụ nữ không có nhu cầu này. Bởi thế, nếu thấy chồng đang trầm tư, cô ta sẽ hỏi “Anh đang nghĩ gì vậy?” Trong trường hợp người chồng trả lời “Không có gì cả”, cô ta sẽ cho rằng anh ta đang nói dối và gán cho anh ta tội giấu giếm cô điều gì đó. Anh ta đã dự định chỉ thư giãn đầu óc trong 10 phút thì bỗng nhiên rơi vào cuộc cãi vã vì tội không nghĩ gì. Khi một người đàn ông khẳng định rằng anh ta không suy nghĩ gì cả, thì thường là anh ta nói thật đấy. Lúc đó, anh ta cũng bỏ ngoài tai mọi tiếng động xung quanh. Vì vậy, bạn đừng thảo luận với anh ta điều gì quan trọng nhé. Thay vào đó, bạn hãy viết nó ra giấy.

### 4. Tại sao đàn ông lại bị ám ảnh bởi bộ ngực phụ nữ?

Phái yếu ở khắp mọi nơi đều cảm thấy kinh ngạc trước chứng ám ảnh bộ ngực phụ nữ của đàn ông. Hiện nay, nâng ngực là một trong những loại phẫu thuật phổ biến nhất thế giới và nó cho thấy nhiều cô gái luôn nỗ lực để giành được sự chú ý của các đấng mày râu.

Chỉ có ở con người thì giống cái mới có mông và ngực. Những con cái thuộc các loài động vật linh trưởng khác chỉ có tuyến vú bên trong ngực cùng núm vú dài để nuôi con. Đa số mô ngực của phụ nữ đều là chất béo, chúng không có mục đích gì cụ thể - phải vậy không nhỉ? Giống như hầu hết những loài động vật có vú khác, đàn ông từng có một thời quan hệ tình dục với phụ nữ từ phía sau; và lúc này, cặp mông to của phái yếu có tác dụng như một hệ thống tín hiệu. Ngày nay, con người đã đứng thẳng trên hai chân đồng thời đối diện với nhau, nên hình ảnh cặp mông ấy đã tiến hóa lên ngực nhằm bắt chước cặp mông tròn để hấp dẫn nam giới. Phụ nữ có lẽ không biết, nhưng đó chính là lý do tại sao họ lại mặc các loại áo lót nâng ngực, áo bó sát ngực hay phẫu thuật để tăng sự hấp dẫn của khe ngực. Trong quyển *Cuốn sách hoàn hảo về Ngôn ngữ cơ thể*, chúng tôi đã tiết lộ cách chúng tôi tiến hành những bài trắc nghiệm hình ảnh mà trong đó phái mạnh được yêu cầu phân biệt khe mông với khe ngực. Không anh chàng nào làm được như vậy nhưng tất cả họ đều cho rằng chúng rất hấp dẫn.

Vậy thì, thưa quý vị phụ nữ, các bạn có nên khuyến khích cánh đàn ông nhìn chằm chằm vào ngực của mình không? Không, không cần thiết phải như vậy. Họ không cần các bạn khuyến khích. Vì trước sau gì họ cũng sẽ nhìn thôi.

### 5. Tại sao đàn ông không nói thật với phụ nữ về vấn đề tình dục?

Để tránh cãi vã, đa số đàn ông thường nói với phụ nữ những gì mà các chị em muốn nghe. Khi người đàn ông càng trở nên lớn tuổi hơn cũng như từng trải hơn, họ càng cảm thấy dễ dàng hơn trong việc nói dối phụ nữ về vấn đề tình yêu và tình dục. Không phải họ muốn như vậy mà vì phái yếu sẽ không vui khi nghe họ trả lời thật cho những câu hỏi của các nàng. Mặc dù hầu hết cánh mày râu đều phủ nhận điều này, nhưng họ đang dần trở nên thành thạo hơn trong việc nói dối phụ nữ và đây là trò chơi mà chính phụ nữ đã khuyến khích họ tham gia. Theo quan điểm của nhiều quý ông, một lời nói dối vô hại, cách nói nữa đùa nữa thật hay chỉ đúng ở một mức độ nào đó kiểu như “Em là người phụ nữ duy nhất mà anh muốn “yêu” sẽ là sự lựa chọn an toàn đồng thời giúp

họ tránh bị ngủ một mình trên ghế sofa. Tuy nhiên, khi có một cô nàng ống ẹo đi qua với bộ ngực hở, bản năng tự nhiên của phái mạnh sẽ khiến họ nhìn vào đó và hàm lượng dopamine trong não của họ sẽ nhanh chóng tăng cao làm họ cảm thấy hưng phấn. Cơ thể họ đã được tạo hóa thiết kế đặc biệt cho những phản ứng như vừa nêu đồng thời nó chẳng liên quan gì đến cảm xúc hay tình yêu mà họ dành cho người bạn đời của mình. Nếu bị vợ buộc tội đang hau háu nhìn người khác, phản ứng đầu tiên của họ thường là nói dối, nói dối và phủ nhận. “Em yêu, anh đâu có nhìn đâu”, “Em đẹp hơn cô ta nhiều”, “Tại sao anh lại phải nhìn cô ta trong khi đã có em rồi chứ?”, v.v. - chắc bạn đã từng nghe những câu đại loại như vậy, phải không? Khi phụ nữ buộc tội chồng mình, họ chỉ đang tập cho anh ta nói dối nhằm tránh các hậu quả có thể xảy đến với bản thân anh ta đồng thời bảo vệ cảm xúc của vợ họ mà thôi.

**“Em yêu, anh đâu có nhìn ngực của cô ta đâu - tự nó đập vào mắt anh đấy chứ!”**

Thật thú vị là trong quyển *Why Men Lie & Women Cry*, những nghiên cứu mà chúng tôi đưa ra về sự nói dối và lừa gạt đã cho thấy có khoảng 3/4 phụ nữ thừa nhận họ từng nói dối đàn ông vì mục đích nào đó. Có đến 73% phụ nữ cho biết họ ve vãn đàn ông hoặc bồng gió về khả năng tình dục để được ưu ái hay thu lợi ích. Nhưng chỉ có phân nửa các đấng mày râu là nhận thức được trò lừa bịp này. Ngược lại, 71% đàn ông thừa nhận rằng họ đã nói dối phụ nữ để được quan hệ tình dục với cô ta - chẳng hạn, phóng đại về ý nghĩa của cô ta trong cuộc đời mình hoặc nói “Anh yêu em” trong khi thực tế họ chẳng mấy may nghĩ như vậy. Nhưng có đến 97% phụ nữ nhận ra đó chỉ là những lời dối trá.



Nếu phụ nữ cứ tập cho đàn ông nói dối những chuyện nhỏ, thì chẳng bao lâu sau, họ sẽ tự tin nói dối các chuyện lớn hơn. Và dù có thừa nhận hay không thì phái yếu cũng cảm thấy an tâm hơn khi đàn ông nói dối với họ về vấn đề tình dục. Hầu hết cánh mày râu đều sớm nhận ra rằng cách để giữ một phụ nữ ở bên cạnh mình lâu hơn là nói chuyện theo quan điểm của họ đồng thời tránh cho họ biết những suy nghĩ thực sự trong đầu mình.

### 10 lời nói dối phổ biến nhất về tình dục và tình yêu mà đàn ông thường nói với phụ nữ

Những lời nói dối sau đây thường được cánh đàn ông ở khắp mọi nơi trên thế giới dùng để nói với phụ nữ nếu họ cảm thấy việc nói thật sẽ mang lại hậu quả nghiêm trọng, chúng tôi đã thu thập ý kiến của nhiều phụ nữ về những lời nói dối này - kết quả, 75% cho biết chồng họ chưa bao giờ nói như thế. Trong khi đó, 85% đàn ông lại thừa nhận họ đã từng dùng đến chúng trong các mối quan hệ trước đây.

1 “Anh sẽ không bao giờ phản bội em.” Cứ thử ném Beyonce trăn như nhộng dưới chân anh ta mà xem, chắc chắn anh ta sẽ căn nhắc lại ý kiến của mình. Điều này không có nghĩa là anh ta sẽ phản bội, nhưng chắc chắn anh ta sẽ đắn đo; và nghiên cứu cho thấy có khoảng phân nữa đàn ông không cưỡng lại nổi cám dỗ. Phủ nhận là

sự lựa chọn an toàn bởi vì dù sao thì cơ hội như vậy cũng hiếm khi xuất hiện.

- 2 “Anh không/chưa bao giờ đến các hộp đêm có biểu diễn múa thoát y.” Dưới áp lực của phái yếu và xã hội, đàn ông chắc chắn sẽ không bao giờ thừa nhận điều này. Nhưng có lẽ một số họ sẽ thích qua đêm cùng các cô gái trong buổi biểu diễn ấy.
- 3 “Anh chẳng thấy hứng thú gì với mấy chuyện như vậy.” Đàn ông thường dùng lời nói dối này để đối phó với thái độ kinh tởm của phụ nữ trước một hành vi tình dục quái gở mà cô ấy thấy trên tivi hay khi cô nàng dò hỏi xem anh ta muốn làm “chuyện ấy” như thế nào. Sự thật là một số đấng mày râu rất muốn thử những kiểu đó.
- 4 “Anh không bao giờ nghĩ tới chuyện ngủ với bạn của em cả.” Không đúng như vậy đâu, đặc biệt là với các cô bạn có vóc dáng thể thao và bộ ngực lớn. Một số đàn ông thường nghĩ đến điều này, ngay cả khi dung nhan của cô bạn ấy không mặn mòi cho lắm. Nhưng như vậy không có nghĩa là anh ta sẽ làm những điều mà anh ta suy nghĩ, nó chỉ đơn giản là anh ta có nghĩ đến chuyện đó cho dù bạn thích hay không.
- 5 “Anh không hứng thú với sách báo khiêu dâm.”. Vâng, nếu đúng như vậy thì anh ta là một trong số ít ỏi những người đàn ông trên khắp thế giới chưa từng truy cập vào các trang web khiêu dâm - một ngành kinh doanh trị giá hàng nghìn tỷ đô la trên Internet. Theo ước tính thì những trang web khiêu dâm chiếm đến 68% các địa chỉ thường được truy cập, vậy mà anh ta chưa bao giờ xem trang nào ư? Thật khó tin!
- 6 “Anh chưa bao giờ nghĩ đến chuyện con nhỏ ngồi quầy tiếp tân sẽ làm “chuyện đó với mình.”. Ở, bất kể thế nào thì anh ta cũng đã tưởng tượng về điều ấy trước khi nhìn thấy cô ta lần cuối. Sự thật là việc bạn gọi cô ta là “đồ con gái hư hỏng, rẻ tiền” càng khiến anh

ta cảm thấy bị cuốn hút bởi vì nó cho thấy cô ta dễ dàng chấp nhận chuyện quan hệ tình dục với anh ta hơn.

- 7 “Anh vô cùng hạnh phúc khi trao trọn cuộc đời mình cho em.” Không, anh ta không cảm thấy như vậy, nhưng để đổi lấy chuyện ân ái thường xuyên, được chăm sóc, có các bữa ăn tử tế, một ngôi nhà sạch sẽ và cuộc sống sung sướng hơn, anh ta sẵn sàng làm điều đó, còn tương lai thì tinh sau.
- 8 “Anh không nghĩ đến chuyện sẽ quan hệ tình dục với mọi cô gái anh gặp.” Với mọi cô gái đã gặp, một số đàn ông không chỉ tưởng tượng cảnh lột trần họ, mà còn tưởng tượng những kiểu “vui vẻ” với họ nữa, thậm chí đôi khi anh ta còn nghĩ đến chúng khi đang ân ái với người bạn đời. Nhưng anh ta chắc chắn sẽ phủ nhận điều này.
- 9 “Anh không bao giờ nói dối em.” Anh ta sẽ nói với bạn bất cứ điều gì cần thiết để tránh nước mắt lần đầu những cuộc cãi vã giữa hai người. Nhưng nếu bạn nghi ngờ anh ta nói dối, anh ta sẽ bảo rằng đó là điều cần thiết bởi vì bạn có thể sẽ không chịu đựng nổi sự thật.
- 10 “Anh đâu có nhìn ngực cô ta đâu.” Chắc chắn là anh ta đã nhìn nó nhưng nói dối vì không muốn gặp rắc rối với bạn. Phụ nữ thường không chịu đựng nổi sự thật, bạn nhớ chứ?

**Đàn ông thích chia sẻ toàn bộ sự thật về tình dục với phụ nữ nhưng lại không muốn phải đương đầu với hậu quả của hành động đó.**

Bất kỳ người vợ nào đọc to các lời nói dối trên cho cánh đàn ông nghe sẽ thường nhận được câu trả lời kiểu như “Không! Anh không phải loại người như vậy đâu! Tác giả cuốn sách này nhận định sai hết rồi!” Không, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu, và một trong hai chúng tôi (những tác giả của cuốn sách) là đàn ông.

Hầu hết các đấng mày râu đều sẽ thừa nhận là họ có nói những lời nói dối này hoặc nói đùa cho nhau nghe về chúng, nhưng họ sẽ không bao giờ thú nhận với bất kỳ người phụ nữ nào mà họ có thể lợi dụng rằng họ đã làm như vậy.

Nói tóm lại, đa số đàn ông thường sẽ nói và làm bất kỳ điều gì cần thiết để phái yếu được hạnh phúc, để không bị họ rầy rà và để ân ái với họ nhiều hơn. Các đấng mày râu sẽ cố gắng thể hiện sự quyến rũ, bày tỏ lòng chân thành, nói những lời khen tặng, biểu lộ sự quan tâm, ân cần và có các hành động lâng mạn nhằm thu hút sự chú ý của phụ nữ đồng thời xoa dịu họ. Phái yếu có thể xem đặc điểm này là kém chân thành, mưu mô, gian dối, nhưng đàn ông nhìn nhận nó như một cơ chế tự vệ của họ. Theo chúng tôi, nó không xấu cũng không tốt - nó vốn dĩ như vậy. Vì thế, các cô cần chấp nhận nó và kiểm soát đàn ông trong khuôn khổ của những hành vi trên. Điều quan trọng là một mối quan hệ bao giờ cũng phải dựa trên sự trao đổi hàng hóa lẫn dịch vụ.

## 6. Tại sao đàn ông lại yêu những cô gái có nhiều đường cong?

Vóc dáng kiểu “đồng hồ cát” luôn là đề tài yêu thích trong nghệ thuật suốt hàng nghìn năm qua và chính các đường cong của phụ nữ - chứ không phải cân nặng hay lượng mỡ trên người họ - mới là yếu tố quyết định.

Vào tuổi dậy thì, sự gia tăng hàm lượng oestrogen khiến mỡ tích tụ ở hông lẫn đùi trên của các bé gái, và lượng mỡ này được sử dụng như một nguồn năng lượng dự trữ trong những thời điểm khó khăn hay cho con bú. Qua một loạt 12 bài khảo sát, nhà tâm lý học Devendra Singh đã khám phá rằng tỷ số eo/mông từ 67% đến 80% là dấu hiệu chính xác thể hiện khả năng sinh sản của phụ nữ, và theo đó, đây cũng là tỷ số hấp dẫn đàn ông nhất. Tỷ số này nghĩa là số đo vòng eo của phụ nữ bằng 70% số đo vòng mông. Ngoài ra, Singh còn phân tích xem vóc dáng phụ nữ đã cuốn hút đàn ông như thế nào và ông nhận thấy rằng tỷ số eo/mông 70% là yếu tố hấp dẫn nhất, bất kể lượng mỡ trên người họ. Nói cách khác, ngay cả khi cô gái đó thừa cân thì cô ta trông vẫn vô cùng hấp dẫn nếu có tỷ số eo/mông chuẩn.

Singh đã phân tích những hình ảnh của các cô gái trên tạp chí *Playboy* trong vòng 30 năm trở lại đây và phát hiện rằng, mặc dù họ đang ngày càng gầy hơn nhưng tỷ số eo/mông 70% vẫn được duy trì. Tỷ số này cao hơn hay thấp hơn 70% đều cho thấy tình trạng sức khỏe lẫn khả năng sinh sản của phụ nữ suy yếu. Tỷ số không chuẩn nghĩa là cô gái đó ít có khả năng mang thai cũng như khó mà truyền lại được bộ gen của chồng mình cho thế hệ sau.

Chúng tôi đã phân tích nhiều bức tranh của những danh họa thời xưa và phát hiện rằng mặc dù các cô gái trong tranh mập hơn hẳn so với những người mẫu bây giờ nhưng tỷ số eo/mông của họ vẫn là 70%.

Trong một cuộc thăm dò ý kiến của 500 người do British Safeway thực hiện, 87% đàn ông đã khẳng định rằng họ thích những phụ nữ có nhiều đường cong và cân nặng phù hợp với chiều cao; ngoài ra, đa số họ cũng thích các cô gái tròn trĩnh, hấp dẫn hơn mảnh mai. Chỉ có 8% là thích phụ nữ “thật gầy, gần như thiếu cân”; trong khi đó có đến 92% thích phụ nữ “nóng bỏng”. Thú vị là phần đông phái yếu đều khá thống nhất nhau, với 88% trả lời rằng phụ nữ có đường cong dễ kích thích nam giới hơn phụ nữ mảnh mai. Bởi vậy, khi nói đến sự hấp dẫn của cơ thể phụ nữ, đàn ông thường quan tâm đến hình dáng hơn là cân nặng.

## 7. Tại sao điểm G cũng mơ hồ như vật thể bay không xác định?

Điểm bay là vật thể mà hầu hết chúng ta đều từng nghe nói đến nhưng chưa ai thực sự nhìn thấy nó. Điểm G là một nhóm các đầu dây thần kinh tập trung trên diện tích khoảng 3cm<sup>2</sup> tại khu vực phía trên ở mặt trước bên trong âm đạo. Đây là nơi các đầu dây thần kinh của âm vật giao nhau, và nó có thể rất nhạy cảm ở phụ nữ này, nhưng lại ít hoặc không gây ra phản ứng gì ở phụ nữ khác. Nó do bác sĩ Ernst Grafenheng phát hiện vào năm 1950 - nhưng vị bác sĩ này chưa bao giờ công bố làm thế nào mà ông khám phá ra nó.

Nói chung, đa số đàn ông thường không biết gì về điểm G; vì vậy, phái yếu có trách nhiệm chỉ cho anh ta biết nó nằm đâu và phải làm gì với nó.



## 8. Tại sao việc phụ nữ chủ động khơi mào chuyện ân ái lại quan trọng với cánh mày râu?

Làm quen với một cô gái là việc làm mang nhiều rủi ro và vì hầu hết đàn ông đều có cái tôi dễ vỡ nên đối với họ bị từ chối là sự thất bại ê chề. Nếu bị phụ nữ từ chối, họ có thể cảm thấy suy sụp. Trong thế giới động vật, con đực chỉ cần khoe bộ phận sinh dục của mình cho con cái cùng loài xem là đủ để giao phối. Đối với loài vật, con cái không biết cười, quay mặt đi hay nói nó bị đau đầu. Nhưng đàn ông thì thường phải đối phó với những kiểu từ chối này và kinh nghiệm cũng chẳng giúp được gì nhiều cho họ. Đây chính là lý do khiến đa số quý ông thích người yêu của mình thể hiện ham muốn trước. Bằng cách đó, họ sẽ ít có cảm giác ép buộc bạn đòi mình quan hệ tình dục đồng thời thấy mình được khao khát và quan trọng hơn trong mắt cô ấy. Đàn ông thường đạt được điều vừa nêu nhờ thái độ yêu thương, ân cần với bạn tình để cô ấy chủ động hơn trong chuyện chăn gối. Nếu cánh mày râu luyện tập được hai tính trên, họ sẽ thường đạt được điều mình muốn hơn thay vì chỉ đơn giản là đòi hỏi ở người vợ của mình.

**Đàn ông giống như một chai rượu quý. Ban đầu họ “mơ màng” như quả nho trên cành và công việc của phụ nữ là nhão nát rồi ủ họ trong bông tối cho đến khi đã ngâm để thành thứ rượu mà cô ấy muốn dùng trong bữa tối.**

Hầu hết phụ nữ đều muốn chồng mình hiểu được các gợi ý tình dục của mình, chứ hiếm khi họ trực tiếp nói ra điều ấy. Phái yếu dường như tin rằng bằng cách nào đó, đàn ông sẽ “bắt” được những tín hiệu mời gọi của họ, nhưng việc này chỉ khiến đàn ông thêm bối rối mà thôi.

## 9. Tại sao đàn ông lại ngốc nghếch trong các hộp đêm?

Nếu bạn thấy có những cô gái nhảy múa thật bốc lửa trong các hộp đêm nghĩa là họ bày tỏ rằng họ sẵn sàng cặp đôi với một người đàn ông phù hợp. Tuy nhiên, đa số phái mạnh lại hiểu hành động ấy nghĩa là những cô gái kia sẵn sàng ngã vào vòng tay của bất kỳ anh chàng nào. chính cách nhìn nhận khác nhau về dấu hiệu “sẵn sàng” ở phụ nữ của hai phái đã tạo ra xung đột chủ yếu giữa họ. vấn đề là các đấng mày râu hành động dựa trên sự phỏng đoán của mình và họ thường đánh đồng vẻ thân thiện của phụ nữ với thái độ sẵn sàng chấp nhận quan hệ tình dục. Những nghiên cứu vào năm 1982 của tiến sĩ Antonio Abbey thuộc Khoa Y tế Cộng đồng Đại học Wayne, Detroit cùng nhiều nghiên cứu khác sau đó của các nhà tâm lý học Saal, Johnson và Weber thuộc Đại học Kansas đã khẳng định điều này. Trong thí nghiệm của mình, các nhà khoa học đã nhờ những diễn viên diễn cảnh một nhân viên nữ cắp dưới vào văn phòng của nam cấp trên để thảo luận về thời hạn chót cho công việc. Các diễn viên được yêu cầu tỏ ra thân thiện nhưng không có vẻ ve vãn dưới bất kỳ hình thức nào. Sau đó, các nhà khoa học cho những đối tượng tham gia thí nghiệm xem đoạn băng ghi hình rồi yêu cầu họ đánh giá ý đồ của các diễn viên. Kết quả, phái yếu cho rằng cô nhân viên đó chỉ đang cố gắng tỏ ra thân thiện (92%) chứ không có ý định lôi cuốn hay quyến rũ (27%). Cảnh đàn ông cũng nhận định rằng cô gái ấy rất thân thiện (87%), nhưng cô ta đồng thời còn có ý lôi cuốn cũng như quyến rũ (55%) nữa. Nói cách khác, so với phụ nữ, các đấng mày râu có khuynh hướng phán đoán một hành động nào đó là gợi ý quan hệ tình dục cao hơn gấp hai lần và họ sẽ hành xử dựa trên phán đoán ấy. Theo quan điểm tiến hóa, chiến thuật suy luận này khá hợp lý vì nó làm tăng cơ hội để phái mạnh truyền lại bộ gen của mình ngay cả trong trường hợp họ chỉ đoán đúng một phần nhỏ. Một nghiên cứu khác cũng cho thấy nếu đàn ông phát hiện một cô gái đem theo bao cao su trong ví, thì sự suy đoán của họ về việc cô ta muốn quan hệ tình dục sẽ tăng lên gấp bốn lần. Đa số phái yếu đều nhận ra tính “hay tưởng bở” này và thường lợi dụng nó để “chơi khăm” đàn ông nhằm đạt mục đích nào đó. Đây là trò “trêu ghẹo đàn ông” (cock-teasing).

## 10. Khi nào đàn ông sẵn sàng lập gia đình?

Nói theo thuật ngữ sinh học đơn giản, đàn ông thế kỷ 21 sẽ trở thành người chồng lý tưởng khi nồng độ testosterone trong cơ thể họ bắt đầu suy giảm. Đó là lúc họ khoảng 27 tuổi. Ngày xưa, nam giới lập gia đình khi chưa tới tuổi hai mươi bởi vì lúc ấy lợi ích của hôn nhân là tình dục. còn với đàn ông bây giờ, việc thỏa mãn nhu cầu sinh lý không còn là vấn đề khó khăn nữa. Do đó, vài người trong số họ nghĩ rằng tại sao lại tự trói mình vào mối quan hệ một vợ một chồng suốt đời trong khi bản thân họ có thể gieo hạt giống của mình ở khắp nơi.

Từ khoảng 27 tuổi trở đi, đa số các đấng mày râu thường sẽ trở nên cẩn trọng cũng như lạnh lạt hơn bởi vì ở tuổi này, sự tương quan giữa hormone nam và hormone nữ trong cơ thể đàn ông bắt đầu đảo chiều. Các chàng trở nên quan tâm hơn đến những mối quan hệ lâu dài đồng thời dùng lý trí thay vì để bản năng của mình chi phối. Chàng trai sẽ gọi điện cho bạn gái không vì lý do gì cụ thể hay thậm chí hủy bỏ cả buổi xem thể thao với bạn bè để đi chơi cùng cô. Trong giai đoạn lãng mạn và nồng cháy của mối quan hệ, do hàm lượng hormone nam trong cơ thể anh ta tăng cao nên anh ta thường có các hành động sỗ stty hay quá cuồng nhiệt đối với bạn tình trong những lần tiếp xúc đầu tiên - tặng cho nàng các bó hoa to ở nơi làm việc để thu hút sự chú ý của mọi người, đặt ăn tối ở những nhà hàng sang trọng và nói nhiều lời tỏ tình hoa mỹ. Tuy nhiên, ngay sau khi được quan hệ tình dục với cô ta, anh ta lại không muốn nán trên giường để âu yếm người yêu của mình. Theo nghiên cứu ở các nước phương Tây, điều này thường xảy ra sau 5 lần quan hệ tình dục với cùng một người phụ nữ vì bộ não đàn ông hiểu rằng, về mặt thống kê, năm lần đã đủ để phụ nữ thụ thai. Đây là lý do tại sao anh ta lại chán ân ái với người yêu của mình kể từ lần thứ 6 cho dù cô ta có “điêu luyện” thế nào đi nữa - trừ phi anh ta xem cô ấy là người bạn đời tiềm năng của anh ta. Tuy nhiên, nếu gặp một người phụ nữ “hợp nhau” khác, anh ta sẽ lại háo hức ngay.

Cũng giống như con đực thuộc các loài động vật khác, sau 5 lần quan hệ tình dục, một tay Sở Khanh sẽ không còn cảm thấy hứng thú với bạn tình nữa.

Hiện tượng trên cũng xuất hiện ở các loài động vật khác, như heo, cừu hay bò. Trung bình, sau 5 lần giao phối với một con cái, con đực sẽ khó mà tiếp tục nữa. Thậm chí khi con cái ấy được ngụy trang bằng cách mặc áo, xịt nước hoa và lấy bao che đầu lại thì con đực vẫn vậy, Nhưng nếu thay vào một con cái khác, chàng ta sẽ có “hứng” trở lại ngay. Tạo hóa biết mình đang làm gì - Người nói: “Con đã cố gắng hết sức sau 5 lần rồi. Bây giờ con hãy đi tìm một cô nàng khác để duy trì nòi giống của mình.” Đó là lý do tại sao những tay Sở Khanh thường sẽ mau chán, thôi không cố gắng nữa và rõ ràng là chúng thuộc về bản chất của anh ta.

Khi kết hôn, một phụ nữ luôn mong chờ sự chia sẻ, châm thành và nhạy cảm  
Vậy cô ta nhận được gì? Đó là tiếng ợ, mèo húi cơ thể  
và những hơi thở đầy bùi.

Cho dù là tìm kiếm các mối quan hệ lâu dài hay những cuộc tình một đêm thì đàn ông cũng thường bắt đầu bằng cùng một cách, nhưng khi cảm nhận được sự gắn bó lâu bền, họ sẽ nán lại trên giường lâu hơn đồng thời nói chuyện, vuốt ve hoặc có các cử chỉ dịu dàng.

## 11. Tại sao đàn ông trưởng thành lại hay khoe chiếc bụng tròn của mình một cách tự hào?

Việc cánh mày râu không nhận thức được về ngoại hình của mình khi đang ở nơi công cộng luôn khiến phụ nữ cảm thấy khó hiểu.

Đa số phái yếu đều rất giỏi chuyện hóp bụng của mình lại lúc đứng trước đám đông hoặc tránh ngồi thẳng người khi đang mặc bikini để che bớt lớp mỡ bụng. Tuy nhiên, chúng ta vẫn thường thấy có nhiều người đàn ông trông như mang bầu chín tháng cười

đưa tình và nhìn chằm chằm vào một cô gái khi cô ấy đi ngang qua, hoặc một anh chàng mặc chiếc quần bơi nói chuyện như vẹt với chị em phụ nữ mà quên mất rằng điều đó không lịch sự chút nào.

Trong thâm tâm, tất cả đàn ông đều hiểu rằng giá trị của họ trên tình trường chủ yếu phụ thuộc vào khả năng kiểm tiền chứ không phải ngoại hình của họ. Ngược lại, ở phụ nữ, sự thành công này có thể bị xem là mối đe dọa cho cánh mày râu, bất kể ngoại hình lẩn khǎ năng sinh con của cô ta được đánh giá cao. Trong khi phái yếu phải viện đến một chiếc váy màu đen để mông mình trông nhỏ hơn thì các quý ông chỉ cần chiếc đồng hồ Rolex hay xe hơi hiệu BMW là đã “che” được cái bụng phệ của mình.



Đa số nam giới thường tích cực hơn phụ nữ trong việc đánh giá cơ thể mình

## 12. Đàn ông và những vật kích dục của họ

Vật kích dục ở đây nghĩa là các kích thích từ bên ngoài có thể tạo ra sự liên hệ giữa kinh nghiệm tình thần trong quá khứ với cảm xúc tình dục hiện tại. Đa phần những hành vi này đều bắt nguồn từ tuổi ấu thơ hoặc thời niên thiếu. Vật kích dục sẽ kích thích ham muốn tình dục và khiến người ta hình dung lại các cảnh tình dục đã xảy ra. Những vật đó có thể là một mảnh quần áo, một mùi hương, một màu sắc, một tấm vải, sự béo phì, tuổi già, hoặc thậm chí là một chiếc giày, một miếng cá hồi, mắt cá chân hay bàn chải đánh răng, v.v. Và khi tưởng tượng về cảnh tình dục, cánh đàn ông không bao giờ nghĩ đến việc liệu cô gái ấy có giỏi giang việc

nhà, có hát hay hoặc mong muốn hòa bình cho thế giới không. Những trang web khiêu dâm trên Internet tràn ngập các hình ảnh kích dục đủ mọi kiểu, và 99% lượng người xem những trang này được cho là nam giới.

**Ngày xưa ngày xưa, có một anh chàng nợ cầu hôn một cô gái, nhưng cô ta trả lời “Không!”  
Và thế là anh ta sống hạnh phúc đến cuối đời, thoái  
mái chơi golf, uống bia, đi câu cá hay “xì hơi” bất cứ  
lúc nào anh ta thích.**

Vì nam giới dễ bị kích thích bởi các hình ảnh thị giác nên có đến trên 90% những hành vi bị xếp vào loại “không lành mạnh” là thuộc về họ. Theo thống kê ở Mỹ, khoảng 97% tội danh liên quan đến việc nhìn trộm qua cửa sổ nhà người khác đều rơi vào phái mạnh. Các quý ông mê tín những hộp đêm có múa khỏa thân hay đọc tạp chí khiêu dâm cũng vì động cơ này.

### 13. Đàn ông thường lo lắng điều gì?

Các đấng mày râu cũng cảm thấy lo lắng về những khiếm khuyết trên cơ thể của mình, nhưng họ không để chúng chi phối cuộc sống như phụ nữ. Sau đây là các vấn đề khiến đàn ông bận tâm nhất:

Bụng của mình có quá to không?

Trông mình có quá trẻ/quá già không?

Trông mình có nam tính không?

Tóc mình đang rụng thì phải?

Mình sẽ thành công chứ?

Liệu mình có đáp ứng được nhu cầu tình dục của cô ấy không?

“Cái ấy” của mình có quá nhỏ không?

Mình sẽ đủ khả năng để chu cấp cho gia đình chứ?

Mình sẽ kiếm được nhiều tiền chứ?

Có người phụ nữ nào yêu mình vì chính con người của mình không?

Đàn ông thường suy nghĩ, lo lắng về những điều trên nhưng hiếm khi họ tâm sự chúng với ai. Và bạn cũng sẽ không bao giờ nghe anh chàng nào lại nói với bạn bè của anh ta những câu như:

“Này, các cậu, các cậu có nghĩ tớ là một kẻ thất bại, đầu hói, béo, thô lỗ với bộ đồ lôi thôi cùng “cái ấy bé tẹo không?” Đàn ông không thích đề cập đến sự thất bại của mình với bất kỳ ai. vì vậy, bạn không nên nhắc đến chúng, bởi điều đó có thể bóp nát cái tôi của họ đồng thời khiến mối quan hệ trở nên căng thẳng.

#### 14. Tại sao đàn ông lại rất khó nói câu “Anh yêu em”?

Đối với đa số mọi người, “anh yêu em” hay “em yêu anh” là câu nói buột ra vào lúc chớm yêu, khi nồng độ hormone của cả hai phái đều tăng cao khiến họ có lẽ đã quên hết mọi thứ kể cả tên của mình. Đối với phụ nữ, nàng sẽ bắt đầu có những hành vi “xây tổ ấm” như lụa rèm cửa, chơi đùa với gấu nhồi bông, nấu ăn cho người yêu (nếu trước đó chưa nấu), để ý đến các cặp đã có con hoặc thường nói về những chuyện liên quan tới hạnh phúc lứa đôi. Nói chung, đây là giai đoạn đáng sợ đối với một số đấng mày râu và có lẽ anh ta thậm chí đã ao ước rằng giá như mình chưa bao giờ thốt lên câu nói ấy. cánh mày râu sẽ phải sống đúng với câu nói này vào hôm nay, ngày mai và có thể là mãi mãi. Vì nguyên nhân đó, anh ta thường sẽ tránh nói nó trừ phi hy vọng rằng mình sẽ được quan hệ tình dục với cô ấy hoặc vào thời điểm đó, hormone trong cơ thể anh ta đang tăng cao.

**Nguyên tắc sống thứ 39 dành cho đàn ông**  
**Đừng bao giờ phu họa với vợ hay bạn gái của bạn chỉ trích bạn bè mình, trừ phi bạn bị cô ấy dọa “treo” chuyện chăn gối.**

Một phụ nữ khi quen với người không phù hợp với mình vẫn thường hy vọng hão huyền rằng dưới sức mạnh của tình yêu, anh ta sẽ thay đổi. Cô không chấp nhận sự thật là anh ta cư xử với cô rất tệ hoặc thậm chí chẳng yêu thương gì cô. Cô còn không nhận ra rằng chỉ sau sáu tháng quen nhau thì trong mắt anh ta, cô đã từ một “nàng công chúa xinh đẹp” biến thành một “con quỷ cái”. Nếu bạn (là phụ nữ) không tin lầm vào tình cảm của người yêu, hãy hỏi ý kiến các bạn gái thân thiết của mình và đề nghị họ nói lên sự thật. Nói cách khác, bạn hãy gọi điện thoại cho bạn bè hay hỏi

những người xung quanh. Nhiều phụ nữ thường không tinh tế lắm khi nhận diện các bất ổn trong mối quan hệ của mình nhưng lại rất giỏi phát hiện sự rạn nứt của những cặp khác. Đa số phái yếu đều không nhận ra chuyện tình cảm của mình đang đứng trên bờ vực cho tới khi quá muộn. Nhưng các bạn gái của bạn có thể “nhìn thấy” điều ấy. Bởi vậy, bạn nên nhờ bạn bè mình tư vấn.

Một số đàn ông thích quen với những cô nàng có suy nghĩ “Tình yêu vượt qua tất cả” bởi điều đó nghĩa là cô ta sẽ dễ dàng chấp nhận chuyện ân ái với anh ta nếu anh ta biết nói các câu “có cánh” vào đúng thời điểm.

## 15. Năm câu hỏi khiến đàn ông sợ nhất

1. “Anh đang nghĩ gì thế?”
2. “Anh có yêu em không?”
3. “Trông em có mập không?”
4. “Anh có nghĩ cô ta đẹp hơn em không?”
5. “Anh sẽ làm gì nếu em chết đi?”

Những câu hỏi này “làm khó” đàn ông bởi chúng chắc chắn sẽ khơi mào cho một trận cãi vã dữ dội nếu anh ta trả lời không khéo - tức là, nếu anh ta dại dột nói sự thật. Sau đấy, chúng tôi sẽ phân tích từng câu hỏi trên cùng các phản ứng khả dĩ.

### Câu hỏi 1: “Anh đang nghĩ gì thế?”

Câu trả lời phù hợp là: “Ồ em yêu, anh xin lỗi nếu trông anh hơi xa cách. Anh đang nghĩ sao mà em ấm áp, tuyệt vời, sâu sắc, ân cần, thông minh đến thế. và anh thật may mắn khi có em trong đời.” Rõ ràng là những điều trên chẳng đúng gì với sự thật, vốn có thể là một trong các ý sau:

- a. “Không có gì hết.”
- b. “Về trận bóng đá.”
- c. “Angelina Jolie đang khỏa thân.”
- d. “Em thật là ú.”
- e. “Anh sẽ mua gì với món tiền bảo hiểm sau khi em chết.”

### Câu hỏi 2: “Anh có yêu em không?”

Câu trả lời đúng nhất sẽ là: “Có chứ! Anh phát cuồng lên vì yêu em đấy!” Sau đây là những câu trả lời sai lầm nên tránh:

- a. "Đĩ nhiên rồi! Rất nhiều là đằng khác! Chúng ta hãy làm "chuyện ấy" ngay bây giờ nhé?"
- b. "Nếu anh trả lời "có" thi em sẽ vui chứ?"
- c. "Theo em thì thế nào là "yêu?""
- d. "Anh là chồng em mà... Yêu em là bốn phận của anh."
- e. "Thì anh đã chẳng ân ái với em rồi còn gì?"
- f. "Em hỏi ai? Anh hả?"

### Câu hỏi 3: "Trông em có mập không?"

Bạn phải nhấn giọng khi trả lời: "Đương nhiên là không! Em trông thật tuyệt vời!" Sẽ thật tệ nếu bạn nói:

- a. "Mập so với cái gì?"
- b. "Em trông không mập, nhưng cũng chẳng gọi là ốm đâu!"
- c. "Em hơi đầy đà nhưng như vậy trông mới đẹp."
- d. "Nhiều người còn mập hơn em nữa kia."
- e. "Không đâu. Do anh lỡ tay để thêm quả cân 20kg lên cái cân lúc nãy em cân đó."
- f. "Sao, em hỏi gì? Tại anh đang tính xem mình sẽ mua gì với món tiền bảo hiểm sau khi em chết."

### Câu hỏi 4: "Anh có nghĩ cô ta đẹp hơn em không?"

Một lần nữa bạn nhấn giọng khi trả lời: "Hoàn toàn không!" Các câu trả lời sai lầm là:

- a. "Ừ, nhưng tính cách của em dễ chịu hơn."
- b. "Không đâu, nhưng cô ta thon thả hơn."
- c. "Làm sao mà cô ta đẹp bằng em hồi em còn ở tuổi cô ta chứ."
- d. "Theo em thì thế nào là "đẹp?""
- e. "Sao, em hỏi gì? Tại anh đang tính xem mình sẽ mua gì với món tiền bảo hiểm sau khi em chết."

### Câu hỏi 5: "Anh sẽ làm gì nếu em chết đi?"

Đây rõ ràng là một câu hỏi bắt bí. Bạn trả lời cách nào cũng không ổn. Câu trả lời thật sự trong đầu anh chồng lúc này là "Mua một chiếc xe hơi hiệu Ferrari và một chiếc thuyền buồm.Tuy nhiên, sau đây là một kịch bản để bạn đối phó với loại câu hỏi trên.

CÔ VỢ: Anh sẽ đi bước nữa chứ?

ANH CHỒNG: Chắc chắn là không!

CÔ VỢ: Tại sao? Anh không thích cuộc sống hôn nhân à?

ANH CHỒNG:Ồ, anh thích chứ!

CÔ VỢ: Thế thì tại sao anh lại không đi bước nữa?

ANH CHỒNG: Thôi được. Anh sẽ làm như vậy.

CÔ VỢ (nét mặt thoảng đau khổ): Thật hả anh?

ANH CHỒNG: Ờ, thì tại em bảo mà.

CÔ VỢ: Anh sẽ ngủ với nó trên giường của chúng ta phải không?

ANH CHỒNG: Không ngủ ở đó thì ở đâu bây giờ?

CÔ VỢ: Anh sẽ thay mấy tấm hình của em bằng hình của nó phải không?

ANH CHỒNG: Ờ, thì lúc đó phải làm như vậy thôi.

CÔ VỢ: Vậy anh sẽ để nó dùng gậy đánh golf của em luôn phải không?

ANH CHỒNG: Không đâu. Cô ấy thuận tay trái mà.

- Bộ não đàn ông có khả năng tách biệt giữa tình yêu và tình dục. Nhưng đôi khi, chúng xảy ra đồng thời với nhau.

- Các đấng mày râu thường nói dối phụ nữ vì họ muốn tránh cãi vã. Bạn đừng bao giờ hỏi họ những câu hỏi nào mà bạn không thích nghe sự thật, trừ phi bạn đang tập cho anh ta nói dối.

- Nếu bạn muốn chồng mình cảm thấy hạnh phúc, hãy chủ động hơn nữa trong chuyện chăn gối.

- Đàn ông cũng lo lắng về các khuyết điểm trên cơ thể của mình giống như phụ nữ, chỉ có điều họ không thích nói về chúng.

- Bạn đừng bao giờ vạch ra sai lầm của họ - bởi vì bạn sẽ chỉ gây nên căng thẳng và làm tổn thương cái tôi của họ mà thôi.



## CHƯƠNG 9

### **12 SỰ THẬT VỀ PHỤ NỮ MÀ ĐÀN ÔNG ĐỀU KHÔNG BIẾT**



Ngày nay, các cuộc tranh cãi liên quan đến vấn đề tình dục đang trở nên gay gắt hơn nhiều so với trước đây. Cánh đàn ông thấy không còn lý do gì để phụ nữ phải e dè chuyện chăn gối nữa. Nếu phái yếu đã có thể dùng thuốc tránh thai hay những biện pháp ngừa thai khác, vậy tại sao họ không ham muốn nhiều hơn? Từ sau phong trào giải phóng phụ nữ, các cô dường như chủ động hơn trong chuyện ái ân. Nhiều cô còn tuyên bố rằng họ sẵn sàng vượt qua những định kiến xã hội trước đây về việc phụ nữ ít có nhu cầu tình dục. Trong khi đó, các đấng mày râu thì hờn hở vì tin là họ sẽ được mời gọi nhiều hơn đồng thời phái yếu sẽ không còn cảm thấy xấu hổ trước những lời tán tỉnh của họ nữa. Nhiều cô cũng bắt đầu mua sách báo, đồ chơi khiêu dâm, nói về đàn ông như các đối tượng tình dục và đòi hỏi được ăn mặc gợi cảm theo ý thích. Một số tạp chí phụ nữ liên tục đăng những bài báo hướng dẫn làm thế nào để thỏa mãn chàng trên giường. Các chương trình radio thì tư vấn chuyện phòng the, còn truyền hình công khai nói về tình dục. Phái mạnh rất hào hứng cũng như nhiệt tình với sự kiện này. Và người ta tin rằng ngày nay nhu cầu tình dục của phái yếu cũng nhiều như đàn ông.

Tuy nhiên, sự hăng hái trên đã xẹp xuồng (theo đúng nghĩa đen của nó). Cuộc cách mạng tình dục đã nổ ra, nhưng sau tất cả các lời hô hào về tự do tình dục, nhiều phụ nữ lại quay về vị trí mặc định ban đầu của mình - một bạn tình thụ động, chỉ có ít cô gái là không như vậy. Một lần nữa, với những phái yếu hiếm khi ham muốn, đàn ông lại thấy mình bị xếp vào loại lúc nào cũng chỉ biết có mỗi “chuyện ấy”. Nhiều đấng mày râu từng mơ tưởng được cặp kè với các cô nàng như trên tạp chí *Playboy* cuối cùng rồi cũng phải nhận thức rằng mình đang sống chung với một phụ nữ kiểu Mẹ Teresa. Nhưng trái ngược với suy nghĩ của đàn ông, thật ra

phái yếu cũng ham muốn, và nhu cầu đó thường nhiều hơn những gì họ nói.

Nếu thấy mối quan hệ của mình đang bất ổn, phụ nữ hay né tránh chuyện tình dục. Tuy nhiên đàn ông trong hoàn cảnh đó vẫn hứng thú với việc ái ân, bởi như chúng tôi đã nói ở chương trước, bộ não phái mạnh có khả năng tách biệt giữa tình yêu và tình dục, đồng thời tình dục giúp họ có ưu thế hơn trong việc duy trì nòi giống. Đây là lý do khiến họ hầu như có thể làm “chuyện ấy” ở mọi thời điểm lẩn hoàn cảnh. Phái yếu thì hoàn toàn ngược lại. Vì vậy, nhiều cô không thể hiểu nổi làm cách nào mà một số đàn ông lại có thể chăn gối với người phụ nữ họ không hề có tình cảm, và phần đông phái yếu đều thấy phản nô điều này. Do trung tâm điều khiển tình dục trong não của hai phái khác nhau đồng thời hàm lượng testosterone trong cơ thể phụ nữ cũng thấp hơn đáng kể so với nam giới nên nhu cầu tình dục trong mắt họ không phải là ưu tiên hàng đầu.

Sau đây là 12 vấn đề quan trọng về phụ nữ và tình dục mà đa số cánh đàn ông đều không biết.

### 1. Phụ nữ cần gì ở chuyện chăn gối?

Nỗi ám ảnh về sự bình đẳng giới ngày nay đã tạo ra ảo giác là những gì phái yếu trông đợi trong chuyện tình dục cũng giống như đàn ông. Nhiều tạp chí và chương trình truyền hình còn cho rằng cả hai phái không những giống nhau trong các tiêu chuẩn chăn gối mà còn trong cả nhu cầu của họ nữa. Phong trào nữ quyền đã thúc đẩy rồi mang lại sự bình đẳng cho phụ nữ trong nhiều lĩnh vực nhưng xã hội thật vô cùng sai lầm khi cho rằng tình dục là một trong các lĩnh vực ấy. Tuy nhiên, sự thật vẫn là sự thật.

**Thầy bói nói với chàng trai: “Muốn sống hạnh phúc,  
anh cần tìm một cô gái có sở thích giống anh và cũng  
muốn làm những điều anh muốn.”**

**Chàng trai ngó người: “Sao cơ? Thích uống rượu và  
tán tỉnh phụ nữ sao? Chẳng lẽ tôi cần một cô gái đồng  
tình nghiệp rượu nè?”**

Trong hơn 30 năm qua, chúng tôi đã thu thập rồi phân tích hàng trăm công trình nghiên cứu lẫn cuộc khảo sát về việc phụ nữ muốn gì trong tình dục. Những công trình này do nhiều trường đại học, viện y tế, các chuyên gia nghiên cứu tình dục như Kinsey hay những tờ tạp chí nổi tiếng như *Cosmopolitan* và *Redbook* thực hiện. Từ đó, chúng tôi đã rút ra hai kết luận quan trọng. Thứ nhất, động cơ tình dục của phụ nữ không có gì thay đổi trong hàng ngàn năm qua. Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy tiêu chuẩn về đời sống tình dục hạnh phúc của một nữ doanh nhân quyền lực hay một bà nội trợ ở thời đại ngày nay cũng không có gì khác so với những phụ nữ đã náu mình trong hang động cách đây 100.000 năm. Thứ hai, nhu cầu tình dục của phái yếu ở thế kỷ 21 cũng mạnh mẽ như tổ tiên họ ngày trước - có khác chăng là bây giờ người ta thảo luận về tình dục cởi mở hơn và nó được công khai trên các phương tiện truyền thông. Tiêu chuẩn hàng đầu của phụ nữ khi tìm kiếm người bạn đời phù hợp là anh chàng đó phải có tài sản hoặc chí ít là có khả năng kiếm được chúng.

Sau đây là 5 điều mà các cô gái thích nhận từ bạn tình của mình nhất trước khi ham muốn chuyện ái ân:

1. Được cảm thấy hấp dẫn và đặc biệt.
2. Cảm thấy được yêu thương, che chở.
3. Được nâng niu, chiều chuộng.
4. Được hôn hít, vuốt ve, âu yếm.
5. Được tâm sự về cảm xúc của mình.

Hãy so sánh danh sách trên với những gì mà các quý ông mong muốn ở phụ nữ:

1. Đồng ý “chuyện ấy” nhiều hơn.
2. Ngẫu hứng hơn trong chuyện chăn gối.
3. Chủ động và sáng tạo lúc ái ân.
4. Đừng khiến chồng cảm thấy tội lỗi vì nhu cầu tình dục của chàng.
5. Hiểu rằng các dấu hiệu thị giác, chẳng hạn như đồ lót, là những yếu tố kích thích chàng nhất.

Phái yếu thích khúc dạo đầu chậm rãi. Thậm chí, các nàng còn không dùng từ “quan hệ tình dục” mà muốn dùng từ “yêu” hay “ngủ” để chỉ “chuyện ấy”. Sau khi ân ái xong, phụ nữ thường muốn tiếp tục tâm tình về những cảm xúc của mình, nhưng rất nhiều

trong số họ phàn nàn rằng đó là điều bất khả thi - vì chàng đã ngủ mất rồi.

Hai danh sách trên cho thấy trước hết phụ nữ cần nhiều chất xúc tác tình cảm, trong khi cánh mày râu thì trông đợi các hành động hoang dại, phóng túng. Do hai phái có sự khác biệt về nhu cầu và ưu tiên nên không có gì đáng ngạc nhiên khi giữa họ không có sự đồng điệu về tình dục. Phái yếu thường mô tả đàn ông như những kẻ “ích kỷ”, “luôn nóng vội”; ngược lại, đàn ông nhận xét họ là “nghèo óc tưởng tượng”. Thậm chí có phụ nữ xem việc đàn ông thích tranh ảnh khiêu dâm là “kinh tởm”, “bệnh hoạn”; còn một số đấng mày râu gọi sự thong thả trong tình dục của phụ nữ là “thiếu sáng tạo”, “nhảm chán”. Khi bạn hiểu đồng thời chấp nhận rằng giữa hai phái có bộ não được lập trình khác nhau, ưu tiên khác nhau, quan niệm khác nhau về tình yêu và tình dục, bạn sẽ có thể tạo ra những thay đổi cần thiết trong cách tiếp cận với tình dục rồi sau đó trở thành một người tình tuyệt vời. Đời sống tình dục lý tưởng là mỗi người trong mối quan hệ không chỉ trích nhu cầu của người kia, mà thay vào đó cố gắng đáp ứng chúng. Nhu cầu tình dục của chúng ta khác nhau - không cái nào tốt hơn hay xấu hơn cái nào, chúng chỉ đơn giản là khác nhau.

Trong kho máy bay của lực lượng không quân còn đang nằm trên đường băng, một nữ tiếp viên hàng không đã hướng dẫn các binh sĩ trên máy bay về đai an toàn và cửa thoát hiểm.

Cuối cùng, cô nói: "Bây giờ mời các anh ngồi xuống và tận hưởng chuyến bay của mình. Cơ trưởng Joanne Parish cũng tổ lái sẽ đưa các anh đến Iraq an toàn."

Một trung sĩ lớn tuổi đang ngồi ở hàng ghế phía trước kêu tiếng hỏi: "Tôi có nghe nhầm không? Cơ trưởng là phụ nữ à?"

"Vâng!", cô tiếp viên trả lời, "Thật ra thì cả tổ lái đều là nữ."

"Ôi lạy Chúa", ông ta nói một cách lo lắng, "Tôi không biết phải nghĩ gì nữa khi trong buồng lái toàn là phụ nữ!"

"Ô, đó lại là chuyện khác, thưa Trung sĩ! Chỗ đó không còn được gọi là buồng lái nữa... mà là quầy vé."

## 2. Tại sao phụ nữ lại ít khi chủ động trong chuyện chăn gối?

Đây là điều mà đàn ông ở hầu hết các quốc gia trên thế giới phàn nàn nhiều nhất về phụ nữ. Nguyên nhân rất đơn giản: như chúng tôi đã đề cập nhiều lần ở trên, nhu cầu tình dục của phái mạnh mãnh liệt hơn nhiều so với phụ nữ, hàm lượng testosterone trong cơ thể họ cũng cao hơn phụ nữ từ 10 đến 20 lần và vùng não dưới đồi của họ cũng lớn hơn - đây chính là vùng não chứa các hormone kích thích ham muốn tình dục.

Vợ tôi nói cô ấy rất yêu tôi, nhưng cô ấy dường như chưa bao giờ thể hiện điều đó cả. Có lẽ cô ấy nghĩ rằng chỉ cần nói với tôi những lời tốt đẹp, vì tôi mà làm vài thứ như nấu ăn theo sở thích của tôi hay giặt giũ quần áo cho tôi là đủ, nhưng tôi thật sự đều quan tâm tới chúng. Tôi cũng có thể tự mình làm được chúng vậy. Điều tôi thích ở cô ấy là một ngày nào đó, cô ấy sẽ ăn mặc thật gợi cảm rồi đứng trước cửa đợi tôi đã làm về. Đó mới thật sự thể hiện cô ấy yêu tôi. Nhưng việc này còn khó xảy ra hơn là bay lên mặt trăng nữa. Ý tôi muốn nói rằng nếu cô ấy thực sự quan tâm đến tôi, vậy tại sao cô ấy lại không muốn làm cho tôi hạnh phúc?"

LBN

Hơn một triệu năm qua, tạo hóa đã khiến đàn ông luôn ham muốn tình dục nhằm duy trì nòi giống loài người; còn phụ nữ được tiến hóa trong vai trò người mang thai. Nhờ nhu cầu bản năng là chăm sóc và bảo vệ con cái mà phái yếu có thể nuôi dưỡng, che chở chúng. Điều này cho đến nay vẫn không có gì thay đổi. Hơn nữa, phụ nữ cũng muốn dành sự quan tâm đó cho cánh mày râu bằng cách an ủi, ủng hộ, che chở cho anh ta. Tuy nhiên, anh ta lại tưởng những cử chỉ âu yếm ấy là khúc dạo đầu trước khi ân ái. Ham muốn tình dục của phái mạnh mãnh liệt đến nỗi họ thường không phân biệt được đâu là một cô gái đang thể hiện tình cảm tự nhiên của mình và đâu là một cô nàng đang gợi ý "chuyện ấy". Đây là lý do tại sao họ thường cảm thấy bị từ chối. Họ đọc sai các dấu hiệu của phụ nữ nên lầm tưởng chúng là những hành động mời gọi để rồi sau đó bị tránh né. Phái yếu trong tình huống này cũng bối rối không kém.

**"Bạn biết không, tôi chỉ muốn vợ chồng tôi âu yếm nhau trước khi đi ngủ. Tôi chỉ thích chúng tôi hôn và vuốt ve nhau nhẹ nhàng, dịu dàng. Vậy thôi. Điều đó khiến tôi cảm thấy dễ chịu. Nhưng cứ mỗi lần tôi làm thế là Roben lại tưởng tôi muốn "chuyện ấy". Cho nên bây giờ, nếu không muốn ôm ái, tôi phải giả vờ ngủ ngay khi vào giường. Tôi không dám rúc vào người anh ấy, bởi sợ anh ấy sẽ lại bị kích thích rồi đòi "yêu".  
Tại sao anh ấy không thể chỉ ôm ấp thôi? Tại sao chuyện tình dục lại quan trọng đến thế?"**

Helen

Vấn đề của đàn ông đơn giản là họ được tiến hóa với cấu trúc nào dành cho việc duy trì nòi giống, vào thời xa xưa, phái mạnh phải luôn nắm bắt mọi cơ hội để quan hệ tình dục, ngay cả khi đang đổi mặt với nguy hiểm. Bởi thông thường, quá trình mang thai không phải lúc nào cũng thành công và nhiều đứa trẻ chết ngay lúc mới sinh hay ở những năm đầu đời. Nhiều trẻ em không sống quá tuổi thiếu niên, còn phụ nữ thì tiến hóa với nhu cầu tình dục ít hơn do họ phải kiêng cữ trong suốt giai đoạn mang thai đồng thời phải dành thời gian để chăm sóc các đứa trẻ. Giả sử phái yếu lúc nào cũng ham muốn "chuyện ấy", họ sẽ bỏ bê con cái để tìm kiếm bạn tình hoặc sẽ mang thai rồi sinh con liên tục. cả hai kịch bản trên đều bất lợi cho sức khỏe lẫn con cái của họ.

Người Neanderthal<sup>[24]</sup> rõ ràng là không gặp khó khăn nào trên phương diện tình dục - đối với họ, tình dục giống như niềm vui và họ có lẽ chẳng bao giờ bận tâm tranh cãi về nó. chỉ đến khi một chủng người khác tiến bộ hơn - người Neolthic (thời kỳ đồ đá mới) - xuất hiện thì loài người mới bắt đầu chú ý đến mối liên hệ giữa tình dục và sự sinh sản. Trước khi các biện pháp tránh thai rẻ tiền nhưng hiệu quả ra đời, đàn ông thường phải cố gắng để kiềm

chế ham muốn hoặc phải “rút quân” sớm nhằm tránh có quá nhiều con.

**Còn người chỉ mới biết đến mối liên hệ giữa tình dục và sự sinh sản cách đây không lâu.**

### 3. Làm thế nào để phụ nữ ham muốn nhiều hơn?

Xét trên khía cạnh lịch sử, khi thích điều gì đó, đàn ông thường hỏi trực tiếp. Nhưng khi không thích điều gì đó, họ cũng thể hiện rất rõ ràng. Ngoài ra, họ còn luôn ở vị thế được quyền đòi hỏi và được đáp ứng. Do là người nắm giữ quyền lực trong mỗi quan hệ, nên họ ít khi nghĩ theo lối nào khác, chính vì thế, nhiều anh chàng vẫn tin rằng mình có quyền đòi hỏi tình dục. Ngày nay, phái yếu cảm thấy họ không việc gì phải phục tùng nữa, nên khi cánh đàn ông càng đòi hỏi thì họ càng tỏ ra miễn cưỡng hơn. Phụ nữ không hiểu tại sao các đấng mày râu lại không thử chọn một cách tiếp cận tinh tế hơn, còn các quý ông thì thậm chí không hề nghĩ là còn có cách nào khác.

Bốn người đàn ông cùng đi câu cá. Sau một giờ ngồi câu ở bờ sông, một người nói: “Các cậu sẽ không tin nổi là tôi đã phải làm gì để được vợ cho phép đi câu vào hôm nay đâu. Tôi đã phải hứa là tuần sau sẽ trang trí lại toàn bộ căn nhà đấy!”

Người thứ hai nói: “Ăn nhầm gì so với tôi! Tôi đã phải hứa là trồng cả nguyên khu vườn sau rồi còn đóng cả cầu trượt, xích đu cho lũ trẻ nữa.” Người thứ ba mỉm cười, anh ta thốt lên: “Các cậu đừng là sướng mà không biết sướng. Tôi đã phải hứa với vợ tôi là sẽ sửa lại nguyên căn nhà bếp và làm một giàn dây leo trong vườn nữa đấy!”

Họ tiếp tục câu cá trong im lặng. Sau đó, họ nhận ra rằng người thứ tư chẳng nói gì cả.

“Này, Jerry!”, người thứ nhất gọi. “Cậu đã làm gì để vợ cậu cho cậu đi câu cá hả?”

Jerry thản nhiên nhún vai. Anh ta đáp: “Tôi chỉ đặt báo thức lúc năm giờ rưỡi. Khi chuông reo, tôi tắt nó đi, ăn yến cù ấy rồi hỏi: “Câu cá hay “yêu” đây em?”

Vợ tôi trả người rồi dặn: “Anh đừng quên mang theo áo khoác nhé.”

Phụ nữ ngày nay luôn muốn mình được cảm thấy gợi cảm, yêu thương, chiều chuộng, tôn trọng. Họ không thích bị xem là món đồ dành sẵn cho cánh đàn ông. Vì vậy, đối với họ, khúc dao đầu rất quan trọng, và những gì xảy ra trước khúc dao đầu thậm chí còn quan trọng hơn.

Căng thẳng được chứng minh là nguyên nhân lớn nhất làm giảm ham muốn tình dục ở phụ nữ bởi nó tạo ra các cảm xúc tiêu cực, mà những cảm xúc này lại luôn gắn liền với khao khát yêu đương. Nếu một người vợ đang mệt mỏi, buồn chán hay lo âu thì khao khát tình dục của cô ta có thể biến mất. Vì vậy, việc giúp phái yếu cảm thấy thoải mái, được cảm thông và cần đến là điều vô cùng quan trọng.

**Nhiều đồng minh râm không hiểu rằng hình ảnh kích thích phụ nữ nhất chính là một người đàn ông đang nấu bữa tối, rửa chén, cho con ăn và giặt giũ quần áo.**

Những hình ảnh trên dễ làm phái yếu mềm lòng trước người bạn đời hơn bất kỳ điều gì khác. Đối với phụ nữ, đặc biệt là những người đang nuôi con nhỏ hoặc đang làm các công việc áp lực cao, họ thường bị vắt kiệt sức lực đồng thời mất hết ham muốn. Thay vào đó, tất cả những gì họ muốn làm vào buổi tối là được ngủ. Người đàn ông biết làm việc nhà và có trách nhiệm với gia đình được cho là chất kích thích tốt nhất đối với phụ nữ. Nhiều ông chồng vô cùng sững sốt khi biết rằng hình ảnh họ hút bụi nhà cửa lại kích thích phụ nữ hơn cả 300 bảng Anh mà họ bỏ ra cho một bữa tối ở nhà hàng sang trọng.

Maria Quinn, tác giả cuốn *Between Clean Sheets* (cẩm nang hướng dẫn cách làm việc nhà dành cho đàn ông), đã chỉ ra mối liên hệ mật thiết giữa công việc nhà và ham muốn tình dục:

Khi phụ nữ đang chạy ngược chạy xuôi với nhiều trách nhiệm đè nặng trên vai, thì tình dục giống như thêm một công việc nữa cho họ vậy. Nó trở thành một điều gì đó mà họ phải làm cho người khác, chứ không phải cho bản thân họ. Và sự bức bối càng tăng lên khi những mặt mới, căng thẳng, tức giận chất chứa trong lòng họ về các việc phải làm cứ tăng dần. Rất nhiều ông chồng kêu lên: "Tôi đã làm gì sai chứ?", và đúng là họ thật sự không biết mình đã làm sai điều gì.

**Định nghĩa về "khác đạo đầm"**

Đối với nàng: "Tôi may anh lau nhà bếp để em ngồi mình trong bồn tắm chút nhé!"

Đối với chàng: "Em còn thức không?"

Quinn tiết lộ người đàn ông nào biết chia sẻ công việc nhà cuối cùng sẽ rất sững sốt bởi kết quả đạt được ngoài mong đợi vì người bạn đời của họ bỗng nhiên trở nên vô cùng cuồng nhiệt trong chuyện chăn gối.

**Để làm mướn, trước tiên phụ nữ phải cảm thấy được cảm động, yêu thương, quý trọng và ngưỡng mộ. Đáng ngạc nhiên là những anh chồng nào biết làm việc nhà sẽ đạt được điều này.**

#### 4. Tại sao phụ nữ có "cực khoái"?

Chỉ có ở con người thì giống cái mới đạt "cực khoái". Đối với hầu hết các loài động vật khác, tình dục chỉ đơn thuần là chuyện kéo dài trong vài giây nhằm mục đích duy trì nòi giống; và hoàn toàn không đòi hỏi bất kỳ nghi thức gắn bó dài dòng nào cả. Giống cái loài người cũng che giấu giai đoạn rụng trứng của mình - vì

vậy, đàn ông không bao giờ biết được khi nào họ ham muốn cả. Đây là sự thích nghi xuất hiện trong quá trình tiến hóa nhằm giữ cho đàn ông luôn ở bên cạnh họ. Hầu như lúc nào phụ nữ cũng có thể làm “chuyện ấy”, bất kể họ có đang rụng trứng hay không. Điều này biến việc chăn gối thành một quá trình gắn bó thường xuyên giữa hai người, khiến cho người chồng của họ luôn quấn quýt bên cạnh họ.

Qua nghiên cứu, những nhà khoa học nhận thấy vào thời điểm cao trào, các cơ trong âm đạo phụ nữ kéo lên, cổ tử cung căng ra phía trước và mở rộng để hút tinh trùng vào trong, giống như cơ chế hoạt động của máy hút bụi. Đây là lý do tại sao sự đồng điệu trong cực khoái của hai phái lại có ý nghĩa đặc biệt quan trọng như vậy, bởi nó làm tăng khả năng thụ thai. Xét trên phương diện thụ thai thì sự cực khoái ở phụ nữ chỉ nên xảy ra cùng lúc hoặc sau khi nam giới xuất tinh chứ không nên xảy ra trước đó.

Các nhà sinh vật học tiến hóa cũng xem sự cực khoái ở phái yếu là một biện pháp kiểm soát chất lượng của loài người. Những nhà khoa học này tin rằng nếu phụ nữ cảm thấy bộ gen của người đàn ông đó không thích hợp, cơ thể cô ta sẽ khó đạt được khoái cảm. Ngược lại, nếu đêm nào cô ta cũng thăng hoa cùng một người đàn ông, thì đó là cách mà tạo hóa cho cô ta biết - ít nhất là trên quan điểm tiến hóa - rằng anh ta có loại gen mà cô ta muốn cho các đứa con của mình.

### 5. Tại sao phụ nữ thông minh lại thường dại dột trong tình yêu?

Nghiên cứu cho thấy, chỉ số IQ (chỉ số thông minh) của phụ nữ càng cao thì chỉ số EQ (chỉ số cảm xúc) của họ càng thấp. Điều vừa nêu nghĩa là phụ nữ càng thông minh thì dường như càng ít đưa ra được các quyết định sáng suốt trong tình yêu. Ngày nay, người ta nhận thấy những phụ nữ có học thức cao thường dễ ly hôn hay ngoại tình và có ít con hơn. Tạp chí *The American Journal of Marriage and Family* đã dẫn ra một vài nghiên cứu cho thấy tỷ lệ ly hôn đang tăng lên ở nhóm phụ nữ có thu nhập cao hơn chồng. Trong thực tế, nhóm phụ nữ này có tỷ lệ ly hôn cao gấp hai lần so với các phụ nữ có thu nhập thấp hơn bạn đời. Điều này chứng tỏ

những phụ nữ thành công hơn về mặt tài chính ít chấp nhận chịu đựng đồng thời thích kiểm soát chồng hơn, còn các quý ông thì cảm thấy khó khăn khi phải sống cùng những người vợ đó. Tiến sĩ Robert Holden, tác giả cuốn *Success Intelligence*, cho rằng phụ nữ thông minh tốn quá nhiều thời gian để phân tích ý nghĩa lẩn động cơ trong tình yêu thay vì cởi mở và tỏ vẻ yếu đuối trước người đàn ông của họ.

### 6. Tại sao phụ nữ lại thích đàn ông lớn tuổi hơn?

David Buss đã phát hiện rằng ở tất cả 37 nền văn hóa mà ông tiến hành khảo sát, hầu hết phụ nữ đều thích đàn ông lớn tuổi hơn. Nguyên nhân là đàn ông càng lớn tuổi thì càng có nhiều tài sản và địa vị xã hội của họ cũng cao hơn. ví dụ, thu nhập trung bình vào năm 2008 của nam giới Úc là 27.000 đô la ở độ tuổi 20, 44.000 đô la ở độ tuổi 30 và lên đến 53.000 đô la ở độ tuổi 40. Ngoài ra, các đấng mày râu lớn tuổi cũng ổn định hơn, đáng tin cậy hơn đồng thời gắn bó với bạn đời hơn. Phái yếu thích quen với những người đàn ông lớn hơn mình từ 3 đến 5 tuổi bởi vì nếu chênh lệch tuổi quá nhiều thì chồng họ sẽ chết trước, nghĩa là họ sẽ không còn được chu cấp nữa. Trong một số nền văn hóa, đôi khi có những phụ nữ kết hôn với đàn ông trẻ hơn, nhưng điều này thường chỉ xảy ra khi người phụ nữ ấy giàu có hoặc nếu anh ta được thừa kế một lượng tài sản khổng lồ hay sẽ nhận được quyền lực và địa vị. Đây chỉ là các cuộc hôn nhân “sắp đặt”.

**Đàn ông đánh giá phụ nữ dựa trên sức hấp dẫn.  
Phụ nữ đánh giá đàn ông dựa trên sự thành đạt.**

Đôi khi các quý bà lớn tuổi cũng cặp kè với những anh chàng trẻ tuổi hơn. Điều này do hai nguyên nhân: thứ nhất, bà ta có tài sản đồng thời cảm thấy không cần đến sự chu cấp của cánh mày râu nữa; thứ hai, vì đã qua độ tuổi sinh con nên bà ta không còn hấp dẫn những người đàn ông lớn tuổi hơn. Do vậy, bà ta chỉ có thể dùng tình dục hay quyền lực, của cải để thu hút các anh chàng trẻ tuổi; tuy nhiên, hầu hết những mối quan hệ kiểu này đều rất ngắn ngủi, ví dụ như trường hợp nữ minh tinh màn bạc Elizabeth

Taylor đã kết hôn với tay thợ xây 39 tuổi Larry Fortensky lúc bà 59 tuổi.

Phụ nữ thích chọn các đấng mày râu thông minh hơn mình; ngược lại, phái mạnh có xu hướng chọn những cô gái kém thông minh hơn. Trong cuộc sống hàng ngày, bạn thường bắt gặp hình ảnh một phụ nữ khờ khạo (hay giả vờ khờ khạo) sánh đôi với một anh chàng thông minh, nhưng hiếm khi thấy cảnh một cô nàng thông minh cặp bồ với một anh chàng khờ khạo - trừ phi nó xuất hiện trong mấy bộ phim hài hoặc các chương trình truyền hình muốn châm biếm xã hội hay vẽ nên một hiện tượng “hợp thời”.

### 7. Tại sao phụ nữ thích được vuốt ve?

Trong quyển *Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps*, chúng tôi đã chỉ ra rằng phái yếu có tới 10.000 tế bào thụ cảm khắp cơ thể, trong khi đàn ông chỉ có 3.000. Sự nhạy cảm đối với những tiếp xúc cơ thể giúp người phụ nữ cảm nhận được tâm trạng lẫn sức khỏe của các đứa con. Điều này cũng giải thích vì sao họ thích được vuốt ve đồng thời sự gần gũi về mặt thể xác rất quan trọng với họ.

Một ngày nọ, có một cặp vợ chồng gần 70 tuổi tổ chức lễ kỷ niệm 35 năm ngày cưới của mình trong một nhà hàng nhỏ nhưng rất lãng mạn. Đột nhiên, một cô tiên bé xíu xuất hiện trên bàn của hai người và nói: “Các con chính là linh hồn tuyệt vời cho đời sống hôn nhân lâu bền, hạnh phúc. Vì vậy, ta ban cho hai con mỗi người một điều ước.”

Người vợ kêu lên: “Chúng con luôn ao ước được đi du lịch vòng quanh thế giới bằng du thuyền!”

Cô tiên vãy chiếc đùi thần và vẹt một cái! - trên tay người vợ xuất hiện hai tấm vé đi trên tàu Queen Mary II.

Người chồng đắn đo giây lát rồi nói: “Anh xin lỗi em, nhưng cơ hội hiếm có như thế này sẽ không bao giờ xảy ra lần nữa. Con ước mong có một người vợ trẻ hơn con ba mươi tuổi.”

Người vợ và cùng thất vọng, nhưng điều ước vẫn là điều ước. Cô tiên vãy chiếc đùi thần và vẹt một cái, người chồng biến thành một ông cụ 95 tuổi.

Bài học rút ra từ câu chuyện này là: các ông chồng bạc bẽo nên nhớ rằng cô tiên cũng là phụ nữ.

Tuy nhiên, trong mắt đa số đàn ông thì sự gần gũi đó đồng nghĩa với hành động mời gọi tình dục. và đây là nguyên nhân gây ra những rắc rối lớn cho nhiều cặp yêu nhau ở khắp mọi nơi. Phái yếu luôn muốn nhận được các cử chỉ vuốt ve như âu yếm, nắm

tay, vuốt tóc, massage hay hôn từ người bạn đời mà không nhất thiết phải quan hệ tình dục. Hầu hết cánh mày râu đều làm thế khi tán tỉnh một cô gái bởi họ biết nó có thể dẫn đến “chuyện ấy”, nhưng rồi chính họ lại bỏ qua nó lúc mối quan hệ giữa hai người đã trở nên gắn bó hơn.

**Khi nào thì một người đàn ông hết ham muốn “chuyện ấy”?**

**Chỉ khi anh ta ngừng thở.**

## 8. Tại sao phụ nữ có vẻ xao nhãng khi đang “yêu”?

Đàn ông ở khắp mọi nơi đều than phiền rằng trong lúc làm “chuyện ấy”, phụ nữ dường như quá chú ý đến những gì đang diễn ra xung quanh. Cánh mày râu phàn nàn là phái yếu hay nói sao căn phòng sáng quá, tối quá, ồn ào quá, yên tĩnh quá, có bức tường mỏng quá hoặc lo sợ ai đó sẽ bắt gặp hay nghe thấy họ. Các quý ông thường không bận tâm đến điều này - họ có bộ não “đơn nhiệm” nên chỉ tập trung vào những việc đang làm trước mắt và gần như không nghe thấy các tác nhân kích thích ở xung quanh mình.

**“Vợ tôi luôn cười khúc khích trong khi ân ái, bất kể lúc đó cô nàng đang đọc cái gì.”**

**Eric Phillips**

Gert Holstege - giáo sư ngành Khoa học thần kinh ở Đại học Groningen, Hà Lan - đã cùng nhóm nghiên cứu của ông so sánh hoạt động não của 13 phụ nữ dị tính luyến ái trong bốn trạng thái: lúc thư giãn, giả vờ đạt cực khoái, bị kích thích và bị kích thích gần đến cực khoái. Kết quả, các nhà khoa học phát hiện khi bị kích thích, hoạt động ở vùng vỏ não chi phối cảm giác cơ thể sơ (primary somatosensory cortex) của họ tăng lên, nhưng hoạt động ở vùng hạch hạnh nhân và hồi hải mã (hippocampus) (vùng não điều khiển sự cảnh giác, lo lắng) của họ lại giảm xuống. Điều

đó cho thấy phụ nữ chỉ có thể tận hưởng khoái cảm khi họ thật sự thư giãn đồng thời không còn lo âu hay “mất tập trung” nữa.

Bộ não đa nhiệm của phụ nữ có khả năng xử lý cùng lúc tất cả những dữ kiện này. vào thời xa xưa, khi một cặp tình nhân đang làm “chuyện ấy”, nếu không muốn trở thành miếng mồi ngon cho các loài thú ăn thịt thì phải có một người canh gác, và phái yếu đảm nhận vai trò này.

Để người bạn đời của mình không phân tâm, các đấng mày râu cần phải biết lựa chọn đúng thời điểm, đảm bảo là cô ấy không căng thẳng, mở vài bản nhạc êm dịu nhằm át đi những tạp âm bên ngoài đồng thời trấn an rằng cô ấy sẽ an toàn và không bị bất kỳ sự quấy rối nào từ môi trường xung quanh.

## 9. Phụ nữ nghĩ gì về hành vi cưỡng bức tình dục?

Nói chung, cưỡng bức tình dục là hành vi quan hệ tình dục với người khác khi chưa được sự cho phép của họ. David Buss nhận thấy trong số 147 hành vi quấy rối tình dục mà ông đã liệt kê, phụ nữ xem cưỡng bức tình dục là hành vi tồi tệ nhất (93-100%). Điều vừa nêu hoàn toàn trái ngược với những gì được mô tả trên các trang web khiêu dâm, nơi cho rằng phái yếu thích tìm khoái cảm trong những tình huống bạo dâm. Nếu một cô gái có nằm mơ về “chuyện ấy” thì đối tượng trong giấc mơ của cô cũng là một anh chàng giàu có, đẹp trai và sẵn lòng dành cho cô mọi sự săn sóc, chu cấp - hiếm khi cô nghĩ đến chuyện quan hệ tình dục với một gã thô lỗ, cục súc, thất nghiệp, hôi hám. Ngược lại, cánh mày râu dường như rất ít quan tâm đến việc này (43%). Một số họ thậm chí còn cho biết họ càng cảm thấy kích thích hơn trong trường hợp lỡ trở thành “nạn nhân”.

Tiến sĩ Buss cũng phát hiện đa số đàn ông đều không nhận ra mức độ nghiêm trọng của hành vi cưỡng bức tình dục đối với phụ nữ. Trong mắt các đấng mày râu, hành vi tệ hại nhất của phái yếu là phản bội, kế đến là xúc phạm bằng lời nói. Tuy nhiên, có đến 3/4 phụ nữ đánh giá hành vi xúc phạm của đàn ông trầm trọng hơn những gì mà các quý ông thường nghĩ. Do thế, trong khi phái yếu rất khó chịu khi bị gã nào đó vỗ vào mông thì nhiều đấng mày râu lại xem đấy là hành động vô hại hoặc thậm chí là trò chơi thú

vị. Ở thời đại mà cả hai phái đều cho rằng phái kia cũng có suy nghĩ giống mình thì chính cách đánh giá này đã dẫn đến thảm họa.

## 10. Phụ nữ nghĩ gì về hành vi quấy rối tình dục?

Trong số tất cả những lời than phiền về chuyện quấy rối tình dục thì có đến 93% xuất phát từ phụ nữ; 7% còn lại là do đàn ông bị những gã đàn ông khác quấy rầy. Thỉnh thoảng cũng có một số anh chàng phàn nàn rằng mình bị cô gái nào đó quấy rối, nhưng thật ra anh ta làm vậy chỉ vì muốn gây sự chú ý mà thôi. Đó không phải là quấy rối tình dục. Qua các con số thống kê, chúng ta dễ dàng nhận thấy hầu như mọi vụ quấy rối tình dục đều là đàn ông quấy rối phụ nữ. Tuy nhiên, cũng có vài “tình tiết giảm nhẹ” cho cánh mày râu: thứ nhất, phụ nữ thường nghiêm trọng hóa việc họ bị quấy rối; và thứ hai, ít có anh chàng nào lại đi tố cáo rằng mình bị cánh chị em quấy rối - anh ta còn mơ về chuyện đó nữa là! chẳng hạn, trên thang điểm 7 về mức độ kích thích mà David Buss đã đưa ra, ông phát hiện khi một cô nàng cọ người vào một anh chàng nào đó trong quán rượu, anh ta sẽ chấm hành động ấy 6,07 điểm. Nhưng khi anh ta làm điều tương tự với một cô gái, cô ta sẽ chỉ chấm nó có 1,82 điểm và nhìn chung, hành động đó khiến nhiều cô gái cảm thấy “cực hứng”.

Cứ bốn lời than phiền của phái yếu về chuyện quấy rối tình dục thì có đến ba xuất phát từ các cô gái ở độ tuổi 20-35. Điều này càng cho thấy khả năng sinh sản của phụ nữ chính là yếu tố hấp dẫn quan trọng, chỉ có một số rất ít lời phàn nàn là xuất phát từ các quý bà lớn tuổi.

**Đa số phụ nữ đều cảm thấy bị xác phạm trước hành vi quấy rối tình dục của đàn ông.**

**Đa số đàn ông đều xem hành vi quấy rối tình dục của phụ nữ như một lời khen ngợi.**

Barbara Gutek, giáo sư tâm lý học ở Đại học Claremont, bang California, đã tiến hành một cuộc khảo sát về phản ứng của nam nữ nhân viên trước các lời đề nghị quan hệ tình dục từ đồng nghiệp. Kết quả, bà phát hiện 55% nữ nhân viên cho biết họ từng

bị quấy rối tình dục trong vòng 5 năm trở lại đây, trong khi đó chỉ có 9% đấng mày râu là dễ bị như vậy ở nơi làm việc, và hiếm có anh chàng nào tiết lộ điều này. Barbara Gutek cũng nhận thấy 63% phụ nữ cảm thấy bị xúc phạm trước những lời đề nghị quan hệ tình dục của đồng nghiệp nam, ngược lại, chỉ có 15% nam nhân viên là có cảm xúc ấy. Ngoài ra, 67% đàn ông còn vô cùng hăng diện khi được phái yếu đề nghị chuyện quan hệ tình dục, đối lập với 17% nữ nhân viên nghĩ như vậy.

David Buss cũng đã thực hiện một cuộc khảo sát khác để đánh giá mức độ “bực mình” của phái yếu khi bị những người đàn ông thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau quấy rối. Kết quả, phụ nữ cảm thấy bị xúc phạm nhất trước lời đề nghị quan hệ tình dục của một anh chàng làm nghề thợ hồ hay đi gom rác (60% cảm thấy như vậy). Sự xúc phạm sẽ giảm đi khi nghề nghiệp và khả năng tài chính của người đàn ông được cải thiện. Những ngôi sao nhạc rock hay cử nhân chỉ khiến 38% các cô gái cảm thấy phật ý. Điều này cho thấy tiềm lực kinh tế của phái mạnh chính là yếu tố quyết định một phụ nữ có đồng ý làm “chuyện ấy” với anh ta hay không.

## 11. Tại sao thỉnh thoảng phụ nữ lại tò mò đến những anh chàng “nổi loạn”?

Trong hai, ba ngày khi rụng trứng, một số phụ nữ thường cảm thấy bị lôi cuốn bởi các anh chàng “nổi loạn”. Cơ thể phái yếu lúc đó khao khát kiểu người “hầm hố” như Russell Crowe bởi vì những người đàn ông “dữ dằn” như vậy luôn có bản năng sinh tồn cao hơn các anh chàng dễ thương - đây là lý do khiến phái yếu muốn có bộ gen của họ. Như chúng tôi đã đề cập trong quyển *Why Men Don't Have a Clue & Women Always Need More Shoes*, những đấng mày râu mạnh mẽ, có nồng độ testosterone cao bao giờ cũng dễ sống sót hơn các anh chàng nhút nhát, ít nói; và về mặt bản năng, điều này hấp dẫn các cô gái đang trong thời kỳ rụng trứng, còn vào những ngày khác, phụ nữ cảm thấy hạnh phúc hơn với kiểu người đàn ông trầm lặng, biết chăm sóc đồng thời đáng tin cậy.

Phụ nữ không chỉ muốn tìm một đấng mày râu có thể che chở, gắn bó trọn đời với cô ta mà còn muốn tìm một người đàn ông có

bộ gen hoàn hảo. Đáng tiếc là hai tiêu chuẩn này không phải lúc nào cũng đi đôi với nhau. Những xét nghiệm DNA hiện nay cho thấy khoảng 10% số trẻ em được sinh ra trong các cuộc hôn nhân giá thú không có dòng máu của người chồng. Điều này có lẽ đã diễn ra từ nhiều thế kỷ nay nhưng chỉ đến bây giờ nó mới được chứng minh bằng khoa học.

Vào những thời điểm căng thẳng, hiện tượng trên còn trở nên phổ biến hơn do bộ não thôi thúc người ta duy trì nỗi giống của mình trong hoàn cảnh cái chết luôn rình rập trước mắt. Các hồ sơ bệnh án ở những bệnh viện Anh cho thấy trong thời kỳ Thế chiến thứ 2, cứ sáu đứa trẻ được sinh ra thì có một đứa không phải là con của người chồng. Áp lực thời chiến kết hợp với cơ hội cặp kè với các anh lính viễn chinh Hoa Kỳ đã thổi bùng lên khao khát sinh con của phụ nữ Anh.

## **12. Tại sao nhiều phụ nữ thích chocolate hơn chuyện chăn gối?**

Không như đàn ông xem chocolate chỉ là một loại thức ăn phụ, đối với phụ nữ, chocolate là một đam mê. Những cô gái có mức serotonin thấp thường nghiện chocolate hơn cả vì chất phenylethylamine (PEA) - một hóa chất tạo cảm giác dễ chịu có trong chocolate - sẽ giúp họ cảm thấy hạnh phúc hơn. Phái yếu thường ăn nhiều chocolate vào thời kỳ hành kinh và đây cũng là sự lựa chọn số một của những người đang cai nghiện ma túy. Các thành phần trong chocolate sẽ bám vào những thụ thể cannabinoid trong não của phụ nữ. Vì thế, khi ăn chocolate, họ sẽ cảm thấy yêu đương say đắm và lâng lâng như đang dùng thuốc phiện vậy.

Mười lý do bí ẩn khiến phụ nữ thích chocolate hơn chuyện chăn gối

1. Chocolate làm bạn thỏa mãn ngay cả khi nó đã mềm nhủn.
2. Bạn có thể vừa ăn chocolate vừa lái xe an toàn.
3. Bạn có thể ăn chocolate ở bất cứ đâu (thậm chí ngay trước mặt mẹ bạn).
4. Bạn có thể ăn chocolate vào ngày nào trong tháng tùy thích.
5. Với chocolate, bạn không cần giả vờ thỏa mãn.
6. Từ “gắn bó” không làm chocolate e ngại.

7. Bạn có thể ăn chocolate ở bàn làm việc mà không làm sếp phiền lòng.

8. Ăn chocolate không làm háng xóm của bạn thức giấc.

9. Chocolate không khiến bạn mất ngủ vì tiếng ngáy của nó.

10. Với chocolate, kích thước không thành vấn đề.

### Tóm tắt

Bây giờ chắc bạn đã rõ phụ nữ cũng ham muốn chuyện chăn gối, nhưng với những lý do rất khác cánh đàn ông. Phái yếu muốn cảm thấy thật đặc biệt, được tôn trọng, có tiếng nói trong một quyết định nào đó đồng thời ý kiến của họ được đánh giá cao. Hỡi các độc giả nam đang đọc quyển sách này, nếu bạn đối xử phụ nữ với ý thức rằng họ có cách nhìn nhận khác bạn về tình yêu và tình dục, bạn sẽ khám phá ở họ một thế giới tình dục mới mẻ mà bạn chưa bao giờ tưởng tượng nổi.

- Hiểu rằng nhu cầu lấn động cơ tình dục của hai phái khác nhau chính là chìa khoá để bước vào đời sống tình dục hòa hợp và cuộc hôn nhân hạnh phúc.

- Phụ nữ ít ham muốn tình dục hơn đàn ông vì họ cần dành thời gian để sinh con cũng như chăm sóc con cái.

- Phụ nữ cần sự kích thích tình cảm. Nếu các quý ông muốn vợ của mình chủ động hơn trong chuyện chăn gối, họ phải tỏ ra yêu thương, chiều chuộng hơn, đồng thời dành thời gian để rửa chén bát giúp nàng: một người vợ luôn bận bịu sẽ ít ưu tiên cho “chuyện ấy”.

- Phụ nữ thật sự cũng ham muốn tình dục, và nó nhiều hơn những gì họ thừa nhận.



## CHƯƠNG 10

### 13 CÁCH CẢI THIỆN CHỈ SỐ HẤP DẪN CỦA BẠN



## 8 điều đàn ông nên làm để tăng chỉ số hấp dẫn

Xuyên suốt cuốn sách này, chúng tôi đã trình bày các động cơ chính thúc đẩy cả hai phái tìm đến tình yêu và tình dục. chúng tôi cũng dẫn ra nhiều cuộc khảo sát của những nhà sinh vật học tiến hóa hay tâm lý học tiến hóa về các đặc điểm ở đàn ông thu hút phụ nữ. Từ đó, chúng tôi rút ra những điều mà hơn 20.000 phụ nữ cho rằng các đấng mày râu nên thực hiện để tăng chỉ số hấp dẫn của họ.

### 1. Thể hiện sự gắn bó

Chứng tỏ sự gắn bó trong mối quan hệ là một yếu tố hấp dẫn phụ nữ mạnh mẽ bởi nó thể hiện tiềm năng của người đàn ông trong việc chu cấp lâu dài cho bạn tình của mình. Sau đây là hai dấu hiệu quan trọng nhất mà các cô gái thường dùng để đánh giá mức độ gắn bó của người mình yêu:

- 1 Quan tâm đến những vấn đề của nàng. Điều này cho thấy anh ta sẽ luôn ở bên cạnh nàng mỗi khi nàng cần và sẽ hỗ trợ nàng về mặt tình cảm.
- 2 Duy trì các hành động “tán tỉnh”. Việc thường xuyên đưa nàng đi chơi, mua hoa tặng nàng hoặc gọi điện thoại, viết thư, gửi tin nhắn/email cho nàng sẽ chứng tỏ rằng anh ta là một người bạn đời lý tưởng đồng thời không chỉ muốn chuyện vui chơi qua đường. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy đàn ông càng kiên trì tán tỉnh phụ nữ thì càng dễ được các cô gái gật đầu ưng thuận hơn. Điều cốt yếu trong việc đeo đuổi phái yếu là cô nàng đang “bị cưa cẩm” kia ít nhất cũng phải có cảm tình với anh chàng. Nếu không, anh ta sẽ bị xem là “kẻ quấy rối”.

### 2. Thể hiện sự tự tin

Vào năm 1989, Barkow đã phát hiện rằng sự tự tin của đàn ông có liên quan trực tiếp đến thu nhập của anh ta và điều này cũng có nghĩa là khả năng chu cấp cho gia đình. Điều vừa nêu cũng phù

hợp với các nghiên cứu khác cho thấy có sự liên hệ giữa thu nhập của cánh mày râu và các mối quan hệ qua đường của họ. Nhiều cuộc khảo sát còn cho thấy đàn ông càng tự tin thì càng thích tiếp cận với những cô nàng xinh đẹp trong các quán rượu hay câu lạc bộ. Giả vờ tự tin cũng là một chiến thuật được nhiều anh chàng sử dụng để thu hút phái yếu nhưng đa số phụ nữ đều dễ dàng phát hiện điều này. Việc thiết lập mục tiêu cụ thể nhằm cải thiện kỹ năng đồng thời tăng thêm thu nhập sẽ giúp cánh mày râu trở nên tự tin hơn khiến cơ thể họ giải phóng ra nhiều testosterone hơn - đây chính là loại hormone làm tăng cường lòng tự tin sẵn có. Bởi thế, nếu là đàn ông, bạn nên biết thiết lập mục tiêu, có nhiều sở thích, luôn rèn luyện thể hình và chứng tỏ tham vọng.

### 3. Thể hiện sự tử tế

Việc đổi xử ân cần, nhạy cảm với các nhu cầu của nàng, đồng thời luôn giúp đỡ nàng là dấu hiệu cho thấy một người đàn ông đang sẵn lòng gắn bó với một cô gái và chu cấp cho cô ta. Hầu hết những kẻ trăng hoa đều hiểu được điều này. Thế nên họ giả vờ tỏ ra tử tế bằng cách có các cử chỉ lịch thiệp, ân cần, chu đáo hơn bình thường. Đây là chiến thuật của những anh chàng đang tìm kiếm tình một đêm. Những anh chàng như vậy thường thể hiện sự quan tâm quá mức đối với một cô gái mà anh ta vừa mới gặp.

Thông qua các tạp chí phụ nữ, chúng tôi đã tổng hợp kết quả của 53 cuộc khảo sát mà trong đó yêu cầu phụ nữ đánh giá những điểm hấp dẫn ở đàn ông. Ngoài yếu tố chung thủy, sau đây là 5 yếu tố quan trọng nhất:

1. Bày tỏ lòng cảm thông và thấu hiểu
2. Biết lắng nghe
3. Tính cách tốt
4. Biết quan tâm
5. Biết giúp đỡ người yêu

Đây cũng là các cách ít tốn kém nhất mà cánh mày râu thường dùng để quyến rũ phái yếu trong những mối quan hệ qua đường. Đàn ông trăng hoa thường lừa dối và khiến phụ nữ tin rằng họ có các tố chất hay những điều mà các cô trông đợi ở người bạn đời của mình. Tuy nhiên, “chiêu” giả vờ có ý định gắn bó lâu dài có lẽ chỉ có đàn ông mới sử dụng hiệu quả được - còn phụ nữ chẳng bao giờ dùng nó cả.

#### 4. Cho thấy có sức khỏe tốt

Nhiều cô gái hiểu rằng để thu hút đàn ông, họ cần làm cho anh ta cảm thấy mạnh mẽ. Vì vậy, họ giả vờ không mang nổi túi xách nặng, không mở được nắp lọ hay không dám giết nhện. Khi mô tả mẫu người đàn ông mà họ cho là hấp dẫn, 92% nói rằng họ thích những anh chàng có bộ ngực và cánh tay lực lưỡng - nói cách khác, trông anh ta phải có khả năng săn bắt. Ngày nay, các câu lạc bộ thể hình hay phòng tập thể dục luôn đầy rẫy những anh chàng đang mím môi mím lợi tập luyện để có một thân hình khỏe mạnh như thế anh ta cần săn bắn hoặc chiến đấu với kẻ thù. Mặc dù ở thời hiện đại, cơ thể vai u thịt bắp không hề có chút giá trị thực tiễn nào nhưng mọi đấng mày râu đều hiểu rằng phái yếu rất ngưỡng mộ vẻ bề ngoài ấy. Các cơ bụng cũng thật sự không có chức năng gì ngoài việc để phụ nữ chiêm ngưỡng mà thôi.

Nhằm hấp dẫn phái yếu, theo bản năng, đàn ông sẽ thể hiện những kỹ năng săn bắt của mình thông qua các hoạt động như thể thao, hít đất, gồng cơ bắp, mang vác vật nặng hay mở nắp lọ. Nhiều nghiên cứu cho thấy những vận động viên thể thao thường lảng nhăng gấp đôi người bình thường. Vì vậy, nếu bạn là nam, hãy tham gia vào một câu lạc bộ thể hình nào đó hoặc bắt đầu một chương trình tập luyện riêng để giúp cơ thể cân đối, khỏe mạnh hơn. Như chúng tôi đã nói, chỉ trong phim mới có cảnh các anh lười biếng, tròn quay như trái táo kết hôn với những cô nàng xinh đẹp - mà phim là hư cấu. Bạn càng có thân hình cân đối thì lòng tự trọng lẫn sự tự tin của bạn càng tăng cao, và bạn càng có cơ hội hấp dẫn nhiều bạn tình lý tưởng hơn.

Vợ tôi đang đứng trong nhà bếp để chuẩn bị món trứng luộc lòng đào và bánh mì nướng cho bữa sáng như thường lệ. Trên người nàng chỉ có đặc một chiếc áo测算 mà nàng vẫn hay mặc khi đi ngủ. Lúc tôi bước vào, nàng quay lại phía tôi rồi nói nhỏ nhẹ:

“Anh phải “yêu” em ngay bây giờ thôi.”

Mắt tôi sáng lên, và tôi nghĩ “Có lẽ mình đang mơ chăng hoặc hôm nay là một ngày cực kỳ may mắn đối với mình!”

Không muốn vuột mất cơ hội, tôi liền ôm chầm lấy nàng rồi làm “chuyện ấy” ngay trong nhà bếp.

“Cảm ơn anh!” Nàng thở dài và quay lại bếp, chiếc áo测算 vẫn còn quần trên cổ. Cảm thấy thật hạnh phúc nhưng hơi bối rối một chút, tôi hỏi: “Tất cả chuyện này là sao vậy em?”

Nàng trả lời: “Đồng hồ đêm giờ của máy luộc trứng đã bị hỏng.”

## 5. “Người đẹp vì lụa”

Hai nhà nhân chủng học John Townsend và Gary Levy thuộc Đại học Syracuse đã tiến hành một cuộc thí nghiệm để chứng minh sức tác động mạnh mẽ của những bộ quần áo đắt tiền trong việc hấp dẫn phái yếu. Họ đã cho một số cô gái xem ảnh các đấng mày râu trong trang phục thể hiện địa vị xã hội cao như com-lê 3 chiếc<sup>[25]</sup>, áo khoác hải quân, sơ mi trắng kèm cra-vát hàng hiệu, đồng hồ Rolex. Sau đó, những nhà khoa học yêu cầu họ đánh giá mức độ hấp dẫn của mỗi người đàn ông trong hình và cho biết liệu họ có muốn đi uống cà phê, hẹn hò, quan hệ tình dục hay kết hôn với anh ta không. Các cô gái trên cũng được cho xem ảnh của những người đàn ông này nhưng trong các trang phục thuộc tầng lớp thấp như áo thun, quần Jeane, áo may ô, mũ lưỡi trai, đồng phục của Burger King<sup>[26]</sup>. Nhìn chung, mọi cô gái đều tuyên bố rằng họ sẽ xem xét việc đi uống cà phê, hẹn hò, quan hệ tình dục, kết hôn với những anh chàng ăn mặc sang trọng đồng thời không bao giờ để tâm đến các gã trong những bộ quần áo thấp kém. Kết quả vừa nêu cũng tương tự khi thí nghiệm trên được tiến hành ở các nền văn hóa khác. Điểm mấu chốt là tay thợ săn nào có kỹ năng giỏi nhất, sở hữu nhiều gia súc nhất hoặc có những chuỗi ngọc, vòng xuyến đẹp nhất sẽ giành được nhiều bạn tình nhất.

Elizabeth Hill, Elaine Nocks và Lucinda Gardner đã cùng tìm hiểu xem ngoại hình, trang phục, đồ trang sức có ảnh hưởng như thế nào đến sự cảm nhận của cả hai phái về vẻ quyến rũ ở phái kia. Những người tình nguyện gồm 81 nữ và 61 nam sinh viên. Ngoại hình của các sinh viên này được thay đổi bằng cách điều chỉnh độ kín đáo hay bó sát của quần áo trên người họ; địa vị xã hội của họ cũng thay đổi nhờ vào những bộ trang phục tượng trưng cho các tầng lớp kinh tế xã hội khác nhau. Những đổi tượng thí nghiệm được yêu cầu đánh giá mức độ hấp dẫn về ngoại hình của các sinh viên này (khác phái), đồng thời cho biết liệu họ có muốn hẹn hò, quan hệ tình dục, kết hôn với những người đó không. Kết quả, các nhà nghiên cứu nhận thấy người mẫu nào ăn mặc sang trọng, đặc biệt là khi vóc dáng của họ không lộ rõ, thì họ sẽ được đánh giá là hấp dẫn hơn. Việc phô bày nét đẹp cơ thể sẽ làm tăng sức quyến rũ của bạn đối với những ai đang tìm kiếm

mỗi quan hệ qua đường, nhưng cũng chính nó khiến bạn bớt hấp dẫn đi trong mắt các anh chàng muốn nhắm tới chuyện hôn nhân bền vững.

**Điểm khác biệt giữa người đàn ông đang bị khống制 ở độ tuổi trung niên và anh hè trong rạp xiếc là gì?**

**Anh hè biết mình đang mặc đồ hè trên người.**

Thông thường, cánh mày râu ít khi chịu vứt bỏ quần áo cũ của mình. Họ sẽ vẫn tiếp tục mặc lại những bộ đồ lót cũ hàng năm trời sau khi chúng đã giàn ra. Phái yếu có một cách kiểm tra quần áo rất đơn giản - nếu bạn đã không mặc một bộ đồ nào đó trong vòng một năm trời, hãy bỏ nó đi. Bạn đã không dùng nó suốt 12 tháng rồi thì đừng giữ lại làm gì nữa, nhất là đồ lót. Các quý ông nên nhờ vợ, chị, mẹ, hàng xóm hay bạn gái nhận xét về tủ quần áo của mình, và hãy cho họ cái quyền được vứt đi những loại quần áo không mặc nữa.

## 6. Thể hiện sự quan tâm

Các nhà tâm lý học tiến hóa Peggy La Cerra, Leda Cosmides cùng John Tooby đã tiến hành một cuộc thí nghiệm, trong đó phu nữ được cho xem ảnh của một anh chàng thể hiện ba thái độ khác nhau: đang đứng một mình, vui đùa cùng đứa trẻ, bỏ mặc đứa trẻ ấy khóc. Kết quả, phái yếu đánh giá anh chàng hấp dẫn nhất lúc đang chơi đùa cùng đứa trẻ và ít hấp dẫn nhất lúc bỏ mặc nó. Ngược lại, khi được cho xem ảnh chụp một phụ nữ trong hai thái độ trên đối với đứa bé, đàn ông thấy sự hấp dẫn của cô ta vẫn không thay đổi. Một số nhà nghiên cứu khác đã lặp lại thí nghiệm này, nhưng thay em bé bằng chú cún, và kết quả thu được cũng tương tự. Tuy nhiên, có một số đấng mày râu nhận xét thêm là mặc dù cô gái trong ảnh rất hấp dẫn, nhưng cô ta không nên đối xử tàn tệ như vậy với chú cún của mình. Bài học rút ra ở đây cho cánh đàn ông là: việc quan tâm đến trẻ em hay vật cưng của phụ nữ sẽ giúp anh ta trông hấp dẫn hơn rất nhiều.

## 7. Thể hiện sự thành thật

Thể hiện sự thành thật được phái yếu xếp vào nhóm 10% những chiến thuật hàng đầu mà cánh đàn ông nên sử dụng để tìm kiếm một mối quan hệ lâu dài. Giả vờ thành thật cũng rất hiệu quả để các anh chàng chớp lấy một cuộc tình qua đêm. Khi gây ấn tượng với người vợ tiềm năng của mình, các đấng mày râu không nên khoe khoang quá mức về tài sản hoặc địa vị mà mình đang có. Việc ba hoa với phụ nữ rằng anh ta đang sở hữu một công ty phân phối thức ăn sẽ chỉ mang lại hậu quả tệ hơn nếu sự thật anh ta là nhân viên giao bánh pizza bị phát hiện. Nhưng nếu anh ta thừa nhận là mình đang bắt đầu học hỏi từ vị trí rất thấp để đến một ngày nào đó mở cửa hàng bán bánh pizza riêng thì điều này sẽ khiến phái yếu cảm thấy thật ấn tượng. Thành thật không có nghĩa là khi cô gái hỏi “Vòng ba của em trông có to lắm không?” và bạn trả lời “Có.” Thành thật nghĩa là bạn nói rằng bạn yêu cô ấy vì bản thân cô ấy. Dĩ nhiên, nếu cô ấy giảm cân đi một chút sẽ tốt hơn, nhưng điều đó không quan trọng với bạn.

**Nàng:** “Chiếc váy này làm nàng em trông to hơn phái không?”

**Chàng:** “Ô không, nàng em làm chiếc váy này trông to hơn đấy.”

### 8. Thể hiện tình yêu

Bất kỳ hành động nào chứng minh cho tình yêu đều được phái yếu xem là dấu hiệu của sự gắn bó. chúng bao gồm mua tặng cô ấy một món quà đặc biệt, bộc lộ những cử chỉ yêu thương nàng - nhất là trước mặt người khác - và thường xuyên nói với nàng rằng “Anh yêu em.” Phụ nữ đánh giá mức độ thể hiện tình yêu của người đàn ông thông qua sự nỗ lực mà anh ta dành cho việc đó. Cánh mày râu thường nghĩ rằng thể hiện tình yêu là làm điều gì đấy ấn tượng hoặc đắt tiền như: tặng nàng một bó hoa thật lớn, đưa nàng đi ăn tối tại một nhà hàng sang trọng rồi “boa” rất nhiều tiền cho người phục vụ, v.v. Đúng là các hành động này cũng “ghi điểm” cho phái mạnh nhưng về lâu về dài, sự nỗ lực của anh ta mới là yếu tố quyết định. Nếu anh ta giúp cuộc sống của vợ mình

trở nên dễ chịu hơn bằng cách phụ công việc nhà, rửa chén bát hay trông con để nàng có thời gian massage giải tỏa stress hay làm mặt, anh ta sẽ “thắng lớn”. Sự nỗ lực mà một anh chàng bỏ ra còn quan trọng hơn những gì mà anh ta có thể mua được cho cô ấy bằng tiền, chỉ một mảnh giấy viết tay nói rằng nàng thật đặc biệt cũng đã có giá trị hơn nhiều so với tờ giấy bạc 20 bảng Anh.

### **Đàn ông nói xấu tình địch của mình như thế nào?**

Một người đàn ông khi muốn làm giảm chỉ số hấp dẫn của tình địch của mình có thể nói bóng gió với cô gái rằng đó là một anh chàng không có tham vọng, thiếu động cơ phấn đấu, nghèo khổ và không có tố chất lãnh đạo. Nói cách khác, anh ta sẽ hạ thấp tiềm năng về quyền lực cũng như tài sản của đối thủ. Anh ta cũng có thể làm giảm sự hấp dẫn của anh chàng kia bằng cách tuyên bố hoặc ám chỉ rằng tình địch của mình là kẻ lăng nhăng đồng thời không chung thủy với người yêu - nghĩa là sẽ phân phát nguồn lực ở nhiều nơi chứ không phải tập trung cho một người phụ nữ. Cũng có thể anh ta nói rằng đối thủ của mình đã có người yêu hay có con rồi, đây là dấu hiệu cho thấy anh chàng kia sẽ không chu cấp đầy đủ cho người yêu mới. Chiến thuật này khá hiệu quả vì theo bản năng, phụ nữ thường chọn những người đàn ông có tài sản hoặc chí ít là có khả năng kiếm được tài sản. Phái mạnh không bao giờ chê tình địch của mình là xấu xí hay đang bị rụng tóc, bởi các cô gái không mấy xem trọng chúng. Đây là lý do tại sao nhiều đấng mày râu lại hay ba hoa với phái yếu về những điều mà các chị em đánh giá cao: đàn ông thường nói đối phụ nữ về nghề nghiệp, lương bổng, địa vị và sự gắn bó để cố gắng làm tăng chỉ số hấp dẫn của họ.

### **5 điều phụ nữ nên làm để tăng chỉ số hấp dẫn**

Dựa vào các cuộc khảo sát với hơn 20.000 đàn ông, sau đây là bản tóm tắt về những điều mà các cô gái nên làm nhất để cải thiện sự quyến rũ cùng chỉ số hấp dẫn của mình.

#### **1. Tân trang nhan sắc**

Chúng tôi đã khảo sát nhiều quầy tạp chí ở 24 quốc gia và phát hiện rằng tất cả họ đều trưng ra các câu chuyện, hình ảnh giống nhau. Sau đây là những nội dung hay được giới thiệu trên trang bìa của các tờ tạp chí phụ nữ xếp theo thứ tự ưu tiên:

1. Làm cách nào để cải thiện ngoại hình của bạn
2. Làm thế nào để điêu luyện hơn trong chuyện chăn gối
3. Những câu chuyện về sức khỏe/nhan sắc/tình yêu của ai đó
4. Thức ăn - cả việc nấu nướng lẫn chế độ ăn kiêng
5. Các bài trắc nghiệm hay đố vui nhằm đánh giá mức độ hòa hợp với người yêu

Phái yếu được bày vẽ cách cải thiện ngoại hình để được bạn tình yêu thương hơn, nhưng cũng chính những tờ tạp chí này lại giới thiệu luôn các công thức nấu ăn khiến nhiều phụ nữ quên mất mục tiêu cao cả trên và để mình tăng cân.

Trong khi đó, nội dung chủ đạo trên trang bìa của các tờ tạp chí nam là:

1. Làm thế nào để cơ bắp săn chắc hơn
2. Cách thể hiện vẻ nam tính
3. Cách để quen được với nhiều cô gái hơn
4. Những câu chuyện liên quan đến testosterone cũng các chủ đề như câu cá, máy vi tính, săn bắt, thể thao, xe hơi, nghề nghiệp

Vì phái mạnh xem trọng ngoại hình của phụ nữ, nên các cô gái luôn nỗ lực để khả năng sinh sản của mình trông “đáng giá” hơn bằng cách phô bày sự trẻ trung, sức khỏe, vẻ quyến rũ. So với đàn ông, phụ nữ tốn thời gian nhiều gấp 3 lần để chăm sóc ngoại hình và gấp 15 lần cho những sản phẩm duy trì nhan sắc. Cô gái nào không làm được như vậy sẽ mất đi lợi thế trong trò chơi kết đôi. Thậm chí một số đấng mày râu ngày nay cũng dùng đủ loại mỹ phẩm, nhưng chúng thường chỉ giới hạn trong vài lọ nước hoa dùng sau khi cạo râu, dầu dưỡng da cùng các sản phẩm chăm sóc tóc. Tuy nhiên, những anh chàng dành quá nhiều thời gian cho “nhan sắc” của mình có thể bị phái yếu đánh giá là ích kỷ hoặc đồng tính - cả hai điều này đều làm giảm đi sự hấp dẫn của đàn ông.

Phụ nữ thường dùng nhiều vật dụng hỗ trợ để đánh lừa thị giác nhằm thu hút phái mạnh. Họ mang giày cao gót để chân trông dài hơn (tức sung mãn hơn), gắn móng tay giả để đôi tay có vẻ dài ra,

độn ngực để nhìn trẻ hơn, mặc quần áo màu tối hay kẻ sọc đứng để trông thon thả, nhuộm tóc, giải phẫu thẩm mỹ, đội tóc giả hoặc độn quần áo. Vào thế kỷ 19, nhiều cách trên bị cho là phạm pháp và các cô gái có thể bị bắt nếu sử dụng chúng để quyến rũ đàn ông.

Sở dĩ những chiến thuật trên hiệu quả vì chúng đánh đúng vào các ưu tiên mang tính bản năng của phái mạnh. Vấn đề là không phải phụ nữ muốn dùng chúng, chẳng qua là do đàn ông thích như vậy và phụ nữ biết điều đó.

**Một người ăn xin bước đến gần một quý bà ăn mặc sang trọng đang mua sắm trên phố Rodeo và nói:**  
**“Tôi đã không ăn gì trong bốn ngày nay rồi.”**  
**Quý bà nhìn anh ta và nói: “Này anh, tôi mới già mình cũng có được ý chí mạnh mẽ như anh đấy.”**

Phẫu thuật thẩm mỹ cùng ngành công nghiệp mỹ phẩm được sinh ra là để phục vụ cho nhu cầu của phái yếu. Đó là tân trang nhan sắc sao cho trông trẻ trung và khỏe mạnh trong mắt các đấng mày râu. Phấn thoa mặt làm da mặt láng mịn đồng thời che đi những vết tích cho thấy sức khỏe có vấn đề, căng da mặt giúp xóa bỏ các dấu hiệu thể hiện nguy cơ hiểm muộn. Son môi hay bơm collagen làm môi mọng hơn, tô son đỏ giả lượng máu đang dồi dào trong cơ thể (vì nó chứng tỏ nồng độ hormone trong cô ấy tăng cao khiến máu được đẩy lên làm môi đỏ hơn) - đây thường là những tín hiệu cho biết một cô gái đang sẵn sàng chuyện tình dục. Mascara khiến đàn ông ảo giác đôi mắt của phái yếu trông to hơn, mời gọi hơn, dầu gội và dầu xả tạo ấn tượng gần đây sức khỏe của cô ấy rất tốt. Trong con mắt của phái mạnh, đôi má ửng hồng cho thấy sức khỏe của người phụ nữ đó rất tốt, vì vậy, các chị em hay dùng phấn má hồng để ngụy trang cho sức khỏe của mình. Hoặc do đàn ông thường bị hấp dẫn bởi những bộ ngực cũng đầy sức sống nên phụ nữ mới mặc các loại áo lót nâng ngực hay độn ngực. Họ làm vậy vì muốn “cảm thấy tự tin hơn về bản thân”. Thật ra, nguyên nhân mà phái yếu muốn cảm thấy tự tin hơn là họ sẽ hấp dẫn nam giới hơn. Trên trang bìa của các tờ tạp chí phụ nữ luôn in hình những cô gái trẻ trung, khỏe mạnh (đây là điều mà mọi độc

giả nữ đều khao khát), trong khi đó, các tờ tạp chí nam cũng cho in những hình ảnh tương tự, nhưng có khác là trong trường hợp này, các cô người mẫu có thêm những cử chỉ, tư thế khêu gợi. Còn người mẫu nam chỉ xuất hiện trên trang bìa của những tờ tạp chí dành cho nam vào lúc nội dung của kỳ tạp chí ấy có liên quan đến việc cải thiện cơ bắp mà thôi.

## 2. Thể hiện sự chung thủy

Tiến sĩ David Buss đã xác định được 130 chiến lược hấp dẫn bạn tình của cả hai phái trong 22 nền văn hóa. Theo danh sách đó, sau đây là ba điều mà đàn ông trông đợi ở phụ nữ nhất:

1. Lòng chung thủy
2. Không ăn năn với người đàn ông khác
3. Thể hiện sự hi sinh

Phái mạnh đề cao tầm quan trọng của những phẩm chất này ở phụ nữ - chí ít cũng phải ở mức 93% vì chúng là những chỉ dấu mạnh mẽ cho mỗi quan hệ cha con. Đàn ông thời xưa không cách nào biết được liệu đứa trẻ có thật sự là con mình hay không, nhưng vì có rất nhiều thê thiếp, nên khả năng sinh được những đứa con mang dòng máu của mình là hoàn toàn có thể. So với tổ tiên, ba tiêu chuẩn này quan trọng hơn nhiều đối với cánh mày râu thế kỷ 21 bởi vì ngày nay phái yếu đòi hỏi chế độ một vợ một chồng - nghĩa là các anh chàng bây giờ chỉ có thể duy trì nòi giống của mình thông qua một người phối ngẫu duy nhất. Do đó, anh ta cần sự bảo đảm chắc chắn cho tư cách làm cha của mình.

Như chúng tôi đã tiết lộ ở các chương trước, chỉ từ khi kỹ thuật kiểm tra DNA trở nên phổ biến, người ta mới phát hiện cứ 11 đứa trẻ được sinh ra ở Anh trong những cuộc hôn nhân giá thú thì có một đứa *không phải* là con ruột của người chồng. Đây là lý do tại sao việc hô hoán rằng tình địch của mình là người không chung thủy lại là một trong số các chiến thuật hiệu quả mà phái yếu thường dùng. Nhưng điểm mấu chốt ở đây là chiến thuật này chỉ áp dụng hữu hiệu đối với những người đàn ông đang tìm kiếm mối quan hệ lâu dài. Còn đối với các anh chàng đang mơ tưởng về những mối tình một đêm, thì một cô gái dễ dãi hay buông thả sẽ được họ đánh giá cao.

Các ông chồng vốn dĩ vô cùng căm ghét thói lăng nhăng của người vợ và hơn 1.000 năm qua, sự căm ghét này đã tạo ra ít nhất

là 100 từ tiếng Anh dùng để chỉ phụ nữ lăng nhăng - dĩ nhiên, đa phần chúng mang tính xúc phạm. Ngược lại, có rất ít những từ tiêu cực dùng để mô tả hành vi lăng nhăng của đàn ông; hơn nữa, đó thường là các từ có hàm ý tự hào hay ghen tị. Một số từ chỉ phụ nữ lăng nhăng là: đĩ thõa, điếm đàng, lăng loàn, mất nết, dâm đãng, mèo mả gà đồng, bướm đêm, phóng đãng, lang chạ, v.v.

Tiếp theo là một số từ dùng cho đàn ông: đào hoa, ăn chơi, săn “gà”, gà trống, Casanova, ngựa giống, v.v. Hầu hết những từ này đều trực tiếp hoặc gián tiếp khen ngợi sức hút phụ nữ của họ.

Ba cách tốt nhất để phái yếu thể hiện lòng chung thủy là:

1. Không kể về người yêu cũ của mình.
2. Không bốn cợt với người đàn ông khác.
3. Không quan hệ tình dục sớm với một anh chàng mới quen. Sớm ở đây nghĩa là trước khi anh ta chứng tỏ rằng anh ta sẵn sàng chăm sóc và dành thời gian cho bạn.

### 3. Có thái độ chứng mục

Tỏ ra e thẹn, rụt rè, bẽn lẽn cũng là một chiến thuật rất hiệu quả mà các cô gái thường dùng để quyến rũ những đấng mày râu đang tìm kiếm mối quan hệ lâu dài. Sự bẽn lẽn tác động mạnh mẽ đến phái mạnh vì nó gián tiếp cho thấy rằng cô gái đó rất khó làm quen và là người phụ nữ chung thủy. Khi một cô gái dễ dãi, đàn ông sẽ cho rằng cô ta cũng dễ dãi với các anh chàng khác. Điều này khiến anh ta cảm thấy lo lắng cho tư cách làm cha của mình. Cư xử chứng mục là một chiến thuật tuyệt vời vì nó đáp ứng được hai đòi hỏi căn bản của phái mạnh: lòng chung thủy cùng sự bảo đảm rằng những đứa trẻ được sinh ra thực sự mang dòng máu của mình.

**Chàng hỏi: “Anh có phải là người đàn ông đầu tiên quan hệ tình dục với em không?”**

**Nàng trả lời: “Có thể thôi cũng à. Trông anh hơi quen.”**

Bất kỳ ở đâu người ta cũng thấy hứng thú với chuyện phòng the của người khác. Bởi vậy mới có các chương trình trò chuyện như *Jerry Springer, Ricki Lake, Mauly Povich* và *Jeremy Kyle* chuyên

tập trung vào chủ đề này - ai ngủ với ai, bao nhiêu lần, tại sao, lúc nào, ở đâu hay ai mới thật sự là cha? Tuy nhiên, trong mắt những anh chàng đang tìm kiếm tình một đêm thì sự bẽn lẽn không được đánh giá cao bởi vì nó cho thấy anh ta sẽ phải bỏ ra rất nhiều công sức lẩn tiễn bạc nếu muốn “cưa đổ” cô nàng. Sự từ chối của phụ nữ trước các lời đề nghị quan hệ tình dục sẽ làm tăng chỉ số hấp dẫn của họ vì nó khiến cho cánh đàn ông nhìn họ như những người vợ tiềm năng.

**Trong mắt đàn ông, các cô gái chấp nhận quan hệ tình dục sớm chỉ thích hợp để quen qua đường.**

#### 4. Tránh ăn mặc hở hang

Nocks, Hill cùng Gardner đã đưa cho cả đàn ông lẫn phụ nữ một loạt các bức ảnh chụp những người khác phái với mức độ hở hang khác nhau. Kết quả cho thấy, phái yếu càng để lộ da thịt thì các đấng mày râu càng đánh giá cao họ trong tư cách là một người bạn tình qua đêm tiềm năng và càng đánh giá thấp trong tư cách là người yêu lâu dài. Quần áo của những cô gái trong ảnh càng bó sát và “thiếu vải” thì họ càng được xem là một người bạn tình ngắn hạn thích hợp hơn thay vì người vợ.

Phụ nữ cũng đánh giá các anh chàng ăn mặc “thiếu vải” hay bó sát là bạn tình ngắn hạn, trong khi đó những người đàn ông trong trang phục kín đáo được xem là đối tượng để kết hôn. Cỗ áo của các cô gái càng trễ và càng để lộ bộ ngực, thì nam giới càng ít nhớ - hay quan tâm - đến những gì họ nói.

Bài học rút ra ở đây là các chị em phụ nữ nên ăn mặc kín đáo - đặc biệt ở những vùng nhạy cảm. Như vậy thì các bạn mới có cơ hội được đàn ông nhìn nhận như những đối tượng để quen lâu dài.

#### 5. Tỏ ra khờ khạo, yếu đuối, ngoan ngoãn

Tiến sĩ Buss đã phát hiện ba chiến thuật này khá hiệu quả nếu bạn muốn thu hút những anh chàng đang tìm kiếm các mối quan hệ qua đường (mức độ hiệu quả 48%) nhưng lại không thành công lắm đối với những người đang nhắm tới chuyện tình bền vững (mức độ hiệu quả 23%). Điểm mấu chốt của các chiến thuật này là chúng ngụ ý rằng đấng mày râu nào chỉ muốn quen qua

đường sẽ ít khi bị một cô nàng khờ khạo, yếu đuối, ngoan ngoãn từ chối; và anh ta có thể dễ dàng “cưa đổ” cô nàng. Điều vừa nêu cũng giải thích cho câu chuyện “cô gái tóc vàng hoe ngốc nghếch”.

### Phụ nữ nói xấu tình địch của mình như thế nào?

Khi muốn hạ thấp chỉ số hấp dẫn của tình địch, phái yếu thường tìm cách chê bai nhan sắc lẫn sức khỏe của cô ta. Họ có thể nói xa nói gần rằng bộ ngực của cô ta là đồ giả, cô ta đã đi căng da mặt, mắc bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục hay lang chạ khắp nơi. Một lần nữa, các mánh khóe trên rất hiệu quả bởi vì bộ não của đàn ông được lập trình để tìm kiếm những cô gái trẻ, khỏe và thủy chung. Phụ nữ không bao giờ đề cập đến chuyện tình địch của mình có một công việc thấp kém hay chưa có nhà riêng, còn khi muốn khoe về bản thân, họ sẽ nói dối về tuổi tác (sự trẻ trung), số cuộc tình đã trải qua (lòng chung thủy) và sức khỏe của họ (mỹ phẩm, giày cao gót, giải phẫu thẩm mỹ, v.v.).

Do đàn ông rất quan tâm đến ngoại hình của phái yếu nên phụ nữ không chỉ luôn nỗ lực để cải thiện vóc dáng của mình mà còn thường xuyên tìm cách gièm pha nhan sắc của tình địch. Họ sẽ chê bai các cô gái khác là mập ú, xấu xí, chẳng có “eo iếc” gì cả hay không hấp dẫn chút nào: “Anh đã nhìn thấy cô ta lúc không trang điểm chưa?” hoặc “Cô ta có ngực giả/môi giả/trang điểm quá đậm.” Bạn sẽ không bao giờ nghe một phụ nữ chỉ trích rằng tình địch của mình thiếu tham vọng hay chỉ có một chiếc xe hơi cũ mèm. Phê phán lòng chung thủy của người phụ nữ khác chỉ có tác dụng với đấng mày râu nào đang tìm kiếm mối quan hệ lâu dài. và khi bạn gọi một cô gái là lảng lơ, cô ta ngay lập tức sẽ trở nên hấp dẫn hơn trong mắt các anh chàng đang nhắm tới chuyện trăng hoa qua đường.

**Để sống hạnh phúc với một người đàn ông, bạn phải  
hiểu anh ta thật nhiều và yêu anh ta ít thôi.  
Để sống hạnh phúc với một người phụ nữ, bạn phải  
yêu cô ta thật nhiều nhưng đừng cố gắng hiểu về cô ta.**

- Bạn có thể cải thiện chỉ số hấp dẫn của mình trong mắt người khác phái.
- Đàn ông nên thông cảm và hỗ trợ vợ mình trong cuộc sống. Thể hiện một chút gắn bó lẫn yêu thương đối với nàng sẽ có ý nghĩa hơn nhiều so với những món quà lớn, đắt tiền.
- Phụ nữ nên xem trọng tính chung thủy, tránh ăn mặc hở hang đồng thời quan tâm đến nhan sắc của mình nếu muốn cải thiện chỉ số hấp dẫn.
- Cả hai phái đều sẽ tích cực chỉ trích tình địch của mình nhằm hạ chỉ số hấp dẫn của họ xuống. Đàn ông sẽ chê bai tài sản hoặc khả năng kiếm tiền của người đàn ông khác, còn phụ nữ thi gièm pha ngoại hình của đối thủ.



## CHƯƠNG 11

LIỆU CÓ “TRĂM NĂM HẠNH PHÚC” KHÔNG?



Cho dù ở độ tuổi nào thì khi yêu, chúng ta cũng giống như những đứa trẻ. Các cô nàng mới yêu thì mong ước sự háo hức, lãng mạn, phiêu lưu, cháy bỏng của tình yêu, đồng thời khát khao trở thành một con người tự do, độc lập. Giấc mơ của họ là tìm được người đàn ông yêu mình và cho phép mình làm những điều này. còn các chàng trai thì luôn muốn những gì mà phái mạnh vẫn thường chờ đợi: sự tôn trọng, ngưỡng mộ, thông cảm, một người tình chung thủy. Ngoài ra, nếu điều kiện kinh tế cho phép thì các quý ông cũng muốn vợ mình ở nhà thay vì đi làm.

Những nhà hoạt động vì nữ quyền thường quan niệm rằng đàn ông đã độc quyền kiểm soát các nguồn lực của thế giới này trong hàng nghìn năm qua và điều khiển phái yếu bằng cách làm họ mang thai, nhờ đó mà ngăn cản họ sở hữu quyền lực, của cải. Ngược dòng lịch sử, chúng ta thấy quan điểm trên thoát tiên cũng hợp lý. Nhưng khi nhìn lại toàn cảnh quá trình phát triển của nhân loại, một câu hỏi vô cùng quan trọng được đặt ra - tại sao đàn ông lại tiến hóa với nỗi khao khát nắm giữ quyền lực, địa vị, của cải? Câu trả lời là vì trước đó, phụ nữ đã tiến hóa với thiên chức làm mẹ nên họ luôn tìm kiếm người bạn tình nào có khả năng chu cấp lẫn bảo vệ cho các đứa con của họ. Trong tiềm thức, hầu hết đàn ông đều hiểu rõ điều này nên họ thường dành cả đời để theo đuổi địa vị, tài sản nhằm đáp ứng những đòi hỏi của phái yếu. Nếu không như vậy thì tại sao các đấng mày râu ở khắp mọi nơi lại phải hao tâm tổn sức để cạnh tranh nhau nhằm có công việc tốt hơn, địa vị cao hơn và mức lương hấp dẫn hơn? Phái mạnh làm thế vì hiểu rằng nếu đánh bại những địch thủ khác trong cuộc đua địa vị lẫn tài sản, họ sẽ thu hút được nhiều bạn tình hấp dẫn hơn. Giả sử đàn ông không có nhu cầu kết đôi với phụ nữ thì có lẽ họ đã không phải vội vàng đáp ứng các tiêu chuẩn về tài sản của phái yếu đồng thời sẽ chọn một cuộc sống ít căng thẳng hơn: đi câu cá, uống bia, ngủ vùi trong nhà hay “xì hơi” bất cứ lúc nào mình muốn.

Ngày nay, phụ nữ ở khắp mọi nơi tiếp tục tìm kiếm những người đàn ông có khả năng chu cấp hoặc chí ít là có tiềm năng làm được như vậy. Các cô gái sẽ không để mắt đến những anh chàng không có tài sản hay thiếu tham vọng. Có thể vài người trong số

chúng ta sẽ nhanh nhau chỉ ra ở đâu đó vẫn có một đôi vợ chồng mà cô vợ là trụ cột tài chính còn anh chồng lo việc nội trợ - nhưng đấy chỉ là thiểu số mà thôi.

**Đàn ông có già đình kiêng được nhiều tiền hơn những anh chàng độc thân cùng tuổi.**

Một số nhà hoạt động vì nữ quyền cho rằng mục đích chính của đàn ông là áp bức phụ nữ. Nhưng sự thật thì các quý ông chỉ ganh đua nhau về quyền lực, địa vị, của cải trong nội bộ phái mạnh. Họ không tranh giành chúng với phái yếu. Những hậu duệ của Adam cạnh tranh nhau nhằm có được cô gái tốt nhất và họ lấy các tiêu chuẩn lựa chọn bạn tình của phụ nữ để làm thước đo cho sự thành công của mình. Điều vừa nêu không chỉ khiến tuổi thọ trung bình của họ thấp hơn phụ nữ bảy năm mà còn là nguyên nhân phổ biến của nhiều vụ án mạng trong đó đàn ông sát hại nhau vì tình.

Bạn hãy thử tưởng tượng nếu tất cả các đấng mày râu đều phản ứng giống nhau trước nhu cầu gắn bó của phái yếu đồng thời thích dùng lời nói để bày tỏ suy nghĩ của mình. Giả sử một anh chàng nói “Em nói chuyện với bạn em qua điện thoại hàng giờ liền - em không còn yêu anh nữa sao? Anh không xứng đáng để em tâm sự ư?” hoặc hờn dỗi “Em không bao giờ đi mua giày cùng anh cả - em chỉ đi với Josephine thôi, chỉ khi nào muốn “chuyện ấy” thì em mới nhớ đến anh!”

Thật không may là trong khi những nhu cầu tự nhiên của phụ nữ được ca ngợi bằng mỹ từ “giỏi giao tiếp” thì các ham muốn bản năng của phái mạnh lại bị chỉ trích. Nếu công tâm, lẽ ra đàn ông phải được tôn vinh là “những người duy trì nòi giống xuất sắc” mới đúng.

Bởi thế, không có gì đáng ngạc nhiên khi 76% các đấng mày râu phủ nhận việc họ đang tơ tưởng một cô gái gợi cảm - đây chủ yếu là vì họ lo phái yếu sẽ chỉ trích hay cáo buộc họ quấy rối. Ngoài ra, họ cũng e ngại định kiến xã hội.

**Có phải hôn nhân đang ngày càng ít được coi trọng?**

Sau nhiều thập kỷ, tỷ lệ các cặp sống chung trong những cuộc hôn nhân giá thú ở phương Tây đang ngày càng giảm đi, và tính đến năm 2006, tỷ lệ này còn lại khá thấp ở Mỹ. Theo *bản thống kê các cộng đồng Mỹ (American Community Survey)* do Cục Dân số Mỹ công bố, ở Mỹ, vào năm 2006 có 49,7% - tức 55,2 triệu trong số 111,2 triệu hộ gia đình người Mỹ (có con hoặc chưa có con) - là các hộ có các cặp kết hôn. So với cách đó 5 năm, con số này là 52%. Do sức hấp dẫn của ngày càng nhiều các lối sống phi truyền thống, tỷ lệ những cặp kết hôn đang giảm dần. vào năm 1930, có 84% hộ gia đình Mỹ đăng ký kết hôn. Đến năm 1990, tỷ lệ này còn khoảng 56%. Mặc dù cuộc khảo sát trên không điều tra về khuynh hướng tình dục, nhưng các câu hỏi về nó cũng đã được đưa ra nhằm phân biệt đâu là bạn tình và đâu là bạn cùng phòng.

Theo Văn phòng Thống kê vương quốc Anh, con số những cặp vợ chồng có quan hệ hôn nhân thực tế còn nhiều hơn cả số cặp được pháp luật công nhận. Từ năm 1998 đến năm 2007, lượng người trưởng thành đăng ký kết hôn đã giảm 8%. chỉ riêng trong năm 2007, có chưa đến phân nửa phụ nữ ở độ tuổi từ 18 đến 49 đăng ký kết hôn - trong khi vào năm 1979, con số này là 75%. Như vậy nghĩa là tỷ lệ phụ nữ không kết hôn trong năm 2007 nhiều gấp 3 lần so với năm 1979. vào năm 2006, có 236.980 lễ cưới được tổ chức ở Anh và xứ Wales, thấp nhất kể từ năm 1895. Hơn bao giờ hết, mô hình hôn nhân đang chịu nhiều sức ép vì có một số người trưởng thành muốn sống cuộc đời độc thân lâu hơn hoặc chỉ muốn sống chung không hôn thú với bạn tình mà thôi.

Có nhiều nguyên nhân khiến các đôi trai gái quyết định sống chung với nhau, trong đó đáng kể nhất là mỗi người họ không đủ tiền để thuê nhà riêng. Tính thực dụng cũng quan trọng không kém gì sự lãng mạn vì rõ ràng là việc “góp gạo thổi cơm chung” sẽ rẻ hơn nhiều so với sống một mình.Thêm vào đó, một số đôi nam nữ ngày nay cho rằng sống thử là một cách kiểm tra mối quan hệ của họ. Nhưng điều này cho đến bây giờ vẫn chưa được xã hội ủng hộ.

Tuy nhiên, cho dù tương lai như thế nào thì yêu và được yêu vẫn có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sự tồn vong của loài người. Các nhà nghiên cứu về y học ở California đã tiến hành

nghiên cứu 7.000 đối tượng thuộc cả hai phái trong vòng 9 năm. Họ phát hiện trong thời gian đó, những người nào ít liên lạc với bạn bè, người thân, láng giềng, hội nhóm, người yêu hoặc bạn đời sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn so với những người còn lại từ 1,9 đến 3,1 lần. Một cuộc nghiên cứu tương tự được tiến hành ở Thụy Điển trên 17.000 nam, nữ trong vòng 6 năm cũng tiết lộ những người luôn cảm thấy bơ vơ hay đơn độc có nguy cơ tử vong cao gấp 4 lần so với những người bình thường, bất kể chủng tộc, giới tính lẫn mức độ tập luyện thể thao.

### **Liệu thế hệ trẻ ngày nay có hiểu biết hơn?**

Theo một cuộc khảo sát ở Anh, có đến 80% thanh thiếu niên quan hệ tình dục lần đầu tiên khi say rượu hay bị cưỡng ép, và hơn phân nửa là quan hệ tình dục không an toàn. Một cuộc thăm dò trên 3.000 học sinh phổ thông có độ tuổi từ 15-18 cho thấy 39% trong số họ làm “chuyện ấy” lần đầu tiên khi họ không thực sự muốn điều đó - gần như cứ 10 học sinh nữ thì có 3 em là vì các “nguyên nhân tiêu cực”, chẳng hạn như muốn làm hài lòng bạn trai của mình. Hơn thế nữa, có 51% nữ sinh và 37% nam sinh quan hệ tình dục không an toàn, trong khi đó có 58% nữ sinh và 39% nam sinh từng ngủ với bạn tình ít nhất một lần mà không dùng bao cao su. Những con số thống kê trên thể hiện mức độ nghiêm trọng của sự thiếu hiểu biết trong giới thanh thiếu niên về hành vi tình dục an toàn.

Nhiều cuộc nghiên cứu về trẻ em trong các gia đình có cha mẹ ly hôn cho thấy những đứa trẻ đó sau này lớn lên cũng tìm kiếm bạn tình theo cách mà cha mẹ chúng từng làm. chứng kiến cảnh cha mẹ chia tay, trẻ em nhận ra rằng chúng không thể trông cậy vào một người bạn đời duy nhất trong cuộc sống, chúng sẽ dậy thì sớm hơn, các em nữ có kinh nguyệt lúc còn nhỏ tuổi, thanh thiếu niên quan hệ tình dục từ rất sớm đồng thời với nhiều người hơn so với những bạn bè cùng trang lứa với chúng nhưng có đầy đủ bố mẹ sống chung dưới một mái nhà.

Tất cả các yếu tố trên cho thấy ở khía cạnh nào đó, giới trẻ ngày nay hiểu biết hơn thế hệ cha mẹ chúng về chuyện tình dục nhưng lại có thái độ thiếu trách nhiệm hơn trong vấn đề giữ an toàn và

dễ đổi mặt hơn với nguy cơ mang thai, nhiễm các bệnh lây qua đường tình dục hay bệnh AIDS.

### **Tại sao những người mới yêu luôn thấy mối quan hệ của họ đầy hứa hẹn?**

Cũng giống như những loài động vật khác, lịch sử tiến hóa đã khiến con người bị hấp dẫn bởi các cá thể có khả năng giúp họ sản sinh một thế hệ con khỏe mạnh hơn. Đây là lý do tại sao đôi khi bạn thấy những người chẳng đáp ứng được bất kỳ tiêu chuẩn nào của bạn lại vô cùng hấp dẫn bạn. Nguyên nhân là vì việc tạo ra các đứa con khỏe mạnh không liên quan gì đến chuyện liệu bạn có thể sống hạnh phúc mãi mãi hay không. Đây cũng là lý do tại sao đàn ông sẵn sàng thử dùng lời nói để thuyết phục một cô gái rằng cô là tình yêu duy nhất trong đời anh ta - “Từ trước tới giờ anh chưa bao giờ cảm thấy như thế này cả.” hay “Chúng ta thực sự thuộc về nhau.” Điều quan trọng là phái yếu cần hiểu rằng anh chàng nào sớm nói những điều trên thường thực sự tin như vậy bởi vì lúc đó, các hóa chất trong não của anh ta thôi thúc anh ta làm hoặc nói bất cứ điều gì cần thiết nhằm được quan hệ tình dục với cô nàng. Còn những hormone trong cơ thể phụ nữ thì thuyết phục cô ta tin vào các lời nói ấy; vì vậy, cô ta không còn đủ tỉnh táo để phân biệt đâu là lời nói dối nữa. Dĩ nhiên, bạn hãy cứ lao theo cuộc chơi và tận hưởng niềm vui của tình yêu mới chớm, nhưng phòng trường hợp tình cảm bị tổn thương, bạn không nên kỳ vọng quá nhiều vào sự hứa hẹn của bạn tình về mối quan hệ bền vững. Thông thường, trừ phi có ý định gắn bó lâu dài, còn không thì một đấng mày râu sẽ chỉ xem phái yếu như là con mồi để đi săn. Đa phần phái mạnh đều ít nghĩ đến chuyện tình cảm lâu bền khi mới bắt đầu quen ai đó. Họ chỉ muốn người yêu của mình thỏa mãn những nhu cầu cơ bản của họ đồng thời khiến họ lúc nào cũng hưng phấn, và khi nào của họ không còn cảm thấy như vậy nữa là lúc họ sẵn sàng thay thế, trao đổi hoặc “nâng cấp” mối quan hệ của mình.

### **Chắc chắn chúng ta không giống nhau**

Đã có vô số bằng chứng cho thấy đàn ông và phụ nữ suy nghĩ, hành xử khác nhau. Những điều chúng tôi sắp đề cập sau đây càng chứng minh thêm cho sự khác biệt trong hành vi giữa hai phái.

### Phụ nữ tắm như thế nào?

1. Cởi quần áo rồi đặt vào giỏ giặt có nhiều ngăn tùy theo đồ màu sáng, tối, trắng, may bằng chất liệu nhân tạo hay tự nhiên.
2. Khoác áo choàng dài đi vào phòng tắm. Nếu trên đường đi mà bị chồng nhìn thấy thì sẽ cố che kín bất cứ chỗ nào còn hở rồi chạy thật nhanh vào phòng tắm.
3. Ngắm cơ thể đầy nữ tính của mình trong gương rồi ưỡn bụng ra.
4. Phàn nàn, ca ngẩm về việc mình đang mập lên.
5. Tắm bằng vòi sen.
6. Tìm khăn mặt, khăn tắm, bông tắm dài, bông tắm tròn, đá bọt.
7. Gội đầu lần một với dầu gội chứa tinh chất chiết xuất từ dưa chuột và quả bơ có bổ sung thêm 83 loại vitamin.
8. Gội đầu lần hai với dầu gội chứa tinh chất chiết xuất từ dưa chuột và quả bơ có bổ sung thêm 83 loại vitamin.
9. Bới tóc bằng dầu xả chứa tinh chất chiết xuất từ dưa chuột và quả bơ có bổ sung thêm tinh dầu hoa cam tự nhiên. Để tóc như vậy trong 15 phút
10. Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa tinh chất chiết xuất từ nước mơ ép trong 10 phút cho đến khi má đỏ ửng.
11. Tắm toàn thân bằng sữa tắm.
12. Xả lại tóc bằng nước trong ít nhất 15 phút để chắc chắn sạch hết dầu xả.
13. Tẩy lông. Quyết định dùng sáp tẩy lông thay vì cạo.
14. Thét lớn khi chồng xả nước làm nước trở nên yếu đi và rất nóng.
15. Tắt vòi sen.
16. Lau khô nước trên sàn buồng tắm.
17. Xịt dung dịch chống nấm mốc.
18. Bước ra khỏi buồng tắm.
19. Lau khô người bằng một chiếc khăn cờ lờn.
20. Dùng chiếc khăn thứ hai có khả năng siêu thấm quấn tóc lại.
21. Săm soi toàn bộ cơ thể để xem có mụn không. Nếu thấy sẽ dùng móng tay hay nhíp nặn ngay.

22. Khoác lại áo choàng dài và quay vào phòng ngủ với khăn tắm trên đầu. Nếu bị chồng nhìn thấy sẽ che kín bất cứ chỗ nào còn hở rồi lao vào phòng ngủ. Sau đó, thay quần áo trong một tiếng rưỡi.

### Đàn ông tắm như thế nào?

1. Ngồi ở mép giường, cởi đồ và vứt thành đống.
2. Bước vào phòng tắm trong tình trạng không mặc quần áo.
3. Ngắm cơ thể đầy vẻ nam tính của mình trong gương rồi hóp bụng vào. Ngưỡng mộ vóc dáng của mình. Gãi mông.
4. Bước vào bồn tắm.
5. Không thèm tìm khăn tắm.
6. Rửa mặt.
7. Rửa nách.
8. Hỉ mũi, sau đó xối nước cho trôi đi.
9. “Xì hơi” trong bồn tắm.
10. Dùng phần lớn thời gian để làm sạch vùng kín và khu vực xung quanh.
11. Rửa mông.
12. Gội đầu. (Không dùng dầu xả.)
13. Dùng xà phòng vuốt tóc dựng lên.
14. Vén màn buồng tắm để nhìn lại cơ thể của mình trong gương.
15. Rửa sạch mọi thứ rồi bước ra khỏi buồng tắm. Không để ý nước dơ dáy trên sàn do không bao giờ chịu kéo màn buồng tắm lại.
16. Lau sơ cơ thể.
17. Nhìn vào gương. Gồng tay lên. Lại ngưỡng mộ vóc dáng của mình.
18. Để màn buồng tắm mở, giậm ướt tắm chùi chân trên sàn, không tắt quạt lẩn đèn.
19. Trở lại phòng ngủ với khăn tắm quấn quanh thắt lưng. Kéo khăn tắm ra rồi kêu lên: “Em yêu, xem này!”
20. Ném khăn ướt lên giường. Sau đó, mặc lại quần áo cũ của ngày hôm qua.

### Các đôi lệch gu có hút nhau?

Người ta thường nói: “Trái dấu mới hút nhau.” Nhưng chính câu nói này đã gây ra bao nhiêu rắc rối và đổ vỡ giữa hai phái. Ẩn ý của nó là một đôi trai gái sẽ thấy hấp dẫn nhau nếu nàng thích ngăn nắp còn chàng thường ném quần áo xuống sàn, nếu chàng

nghiên bóng đá còn nàng không chịu nổi môn thể thao vua ấy, nếu nàng mê xem triển lãm nghệ thuật còn chàng ưa nhảy disco, nếu chàng kiêng bia rượu còn nàng khoái thức uống có cồn. Tất cả mọi cuộc nghiên cứu về hành vi, thái độ, mức độ bền vững của các mối quan hệ đều cho thấy đúng là trong giai đoạn mới quen, những điều trái ngược sẽ giúp hấp dẫn nhau, nhưng về lâu về dài, chúng chính là nguyên nhân gây ra nhiều căng thẳng và đổ vỡ. Một đôi vợ chồng có các giá trị sống cốt lõi khác nhau thường sẽ kết thúc cuộc hôn nhân bằng ly dị.

Điều vừa nêu không có nghĩa là tất cả mọi cặp “khắc khẩu” đều khó ăn đòn ở kiếp với nhau - một số ít thực sự bền vững - nhưng phần đông là sống trong chuỗi ngày bất đồng ý kiến và cãi vã khiến cho quá trình thực hiện mục tiêu chung của hai người bị cản trở đồng thời chậm lại. Khi một đôi vợ chồng có các mục tiêu sống khác nhau, họ sẽ lãng phí nhiều thời gian quý báu vì liên tục theo đuổi những định hướng trái ngược nhau. David Buss đã nhận thấy các cặp đôi gắn bó lâu dài thường giống nhau về chủng tộc, tôn giáo, sắc tộc. Ngoài ra, quan điểm hoặc giá trị sống của họ về xã hội, đạo đức, dân tộc, lý tưởng chính trị cũng tương tự nhau.

Vậy thì, bí quyết để có cuộc hôn nhân hạnh phúc là tìm được người bạn đời nào có lý tưởng lẫn giá trị sống giống bạn. Hay nói cách khác, bạn hãy tìm một người có chung niềm tin và giá trị sống cốt lõi với bạn.

### Những người yêu tệ nhất thế giới

Vậy đàn ông ở đâu trên thế giới được xem là người yêu tuyệt vời nhất/tệ nhất? vào năm 2005, nhánh Bayer Healthcare của tập đoàn Bayer đã công bố một báo cáo mang tên “Tình dục và phụ nữ hiện đại”, qua đó khảo sát 12.065 phụ nữ có độ tuổi ngoài 40 thuộc 16 quốc gia về mức độ thỏa mãn tình dục. Các quốc gia này bao gồm Brazil, Pháp, Đức, Ý, Mexico, Ba Lan, Ả Rập Saudi, Nam Phi, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ, Anh, Úc, Venezuela. Nhiều người vô cùng bất ngờ khi biết phụ nữ Ả Rập Saudi cảm thấy thỏa mãn nhất. Kế tiếp là phụ nữ Mexico, Tây Ban Nha, Ý và Venezuela. Trong đời sống gối chăn, phái yếu Ả Rập Saudi được cho là mãn nguyện cũng như hài lòng nhất (92%) - họ chiếm tỷ lệ cao nhất về số người

đánh giá là “rất thỏa mãn” (64%) trong cuộc khảo sát. Không những thế, hầu hết họ còn tin rằng sự thỏa mãn của bạn tình rất “cần thiết” hay “quan trọng” (97%). Phụ nữ Thổ Nhĩ Kỳ ít thỏa mãn nhất (65%) với chỉ 32% đánh giá là “rất thỏa mãn” trong đời sống tình dục của mình.

**Phụ nữ Ả Rập Saudi cảm thấy thỏa mãn nhất thế giới  
trong đời sống tình dục.**

Tiến sĩ John Dean, cố vấn cuộc khảo sát, nói rằng ở Saudi cũng như nhiều nước Ả Rập khác, tình dục chiếm một phần vô cùng quan trọng trong hôn nhân. Nó là món quà để thưởng thức, và cả hai vợ chồng đều có trách nhiệm chia sẻ điều này. Đối với thế giới Hồi giáo nói chung, tình dục là đặc quyền của các cặp đã kết hôn. Trong kinh Koran, đàn ông được dạy phải tôn trọng phụ nữ, thỏa mãn những nhu cầu của họ đồng thời dành nhiều thời gian cho khút dạo đầu. Kinh Koran nói: “Đừng để phần bản năng trong con người con vồ vập vợ mình như một con lạc đà. Hãy gửi sứ giả đến cô ấy trước.” Một chỉ dẫn khác dành cho đàn ông là: “Bên cạnh những nghĩa vụ của mình, phụ nữ cũng phải nhận được những quyền lợi của họ một cách bình đẳng.” Các cô gái Ả Rập Saudi luôn ý thức được tầm quan trọng của tình dục. Họ ao ước một đời sống chăn gối viên mãn đồng thời sẵn sàng đáp ứng nhu cầu đó của chồng mình.

### Phụ nữ ở các quốc gia khác nghĩ gì về tình dục?

Những phụ nữ cảm thấy thỏa mãn nhất trong đời sống tình dục cũng chính là những người xem trọng nó trong cuộc sống của mình, ở các nước Mỹ La tinh, 92% phái yếu đánh giá sự thỏa mãn của người bạn đời rất “quan trọng” hay “cần thiết”, trong khi đó, 91% cũng vô cùng coi trọng sự thỏa mãn của bản thân. Khoảng 82% phụ nữ Venezuela cho rằng ân ái là một phần quan trọng trong cuộc sống. Kế đó đến phụ nữ Mexico với con số tương ứng là 80%. chỉ có 61% phái yếu ở Anh nghĩ tình dục “quan trọng”. Thậm chí ở Pháp, con số này là 13%. Khoảng 30% phụ nữ Đức và 32%

phụ nữ Thổ Nhĩ Kỳ tin rằng tình dục “không quá quan trọng” hoặc “không quan trọng gì cả” trong cuộc sống của họ.

Sự ngẫu hứng trong tình dục cũng được 92% phụ nữ Ý đánh giá là “cần thiết” hay “quan trọng”. Tiếp đó là phụ nữ Ba Lan chiếm vị trí thứ hai với 91%. chỉ có 18% phụ nữ Anh nghĩ như vậy - đây là tỷ lệ thấp nhất so với các nước khác trong cuộc nghiên cứu.

Phụ nữ Pháp mong muốn cải thiện đời sống tình dục nhất (37%), còn 26% ao ước “đôi khi” có sự thay đổi. Phụ nữ Ý dường như hài lòng hơn khi chỉ có 4% trong số họ mong muốn cải thiện và 14% thích “thỉnh thoảng” làm mới cuộc sống phòng the của mình.

### Vậy những phụ nữ ở quốc gia nào gánh chịu sự thiệt thòi?

Trong các nước phương Tây thì phụ nữ Úc cảm thấy ít thỏa mãn nhất, với 33% người được phỏng vấn cho rằng đời sống tình dục của họ “không thỏa mãn lắm” hay “hoàn toàn không thỏa mãn”, so với tỷ lệ trung bình 16% của phái yếu trên toàn cầu. chỉ có 26% phụ nữ Úc đánh giá đời sống tình dục của họ là “rất thỏa mãn”, và 36% cho là “hơi hạnh phúc”.

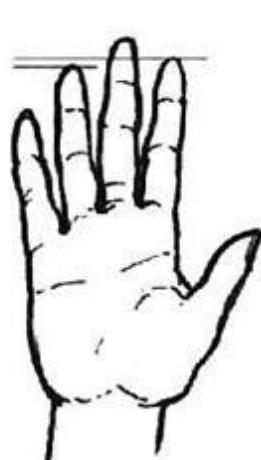
Một cuộc bình chọn tương tự được thực hiện trên mạng xã hội WAYN.com với sự tham gia của 10.000 phụ nữ đến từ 50 quốc gia nhằm tìm hiểu xem đàn ông ở đất nước nào được phái yếu yêu thích nhất và tại sao họ không thích đàn ông ở các nước khác. Kết quả cho thấy đàn ông Đức bị xem là người tình tệ nhất thế giới vì quá ích kỷ. Vị trí thứ hai thuộc về đàn ông Thụy Điển do quá “hấp tấp”. Thứ ba là đàn ông Hà Lan bởi quá thô lỗ. Đàn ông Mỹ (quá áp đặt) xếp thứ tư, tiếp theo là xứ Wales (quá ủy mị), Scotland (quá ồn ào), Thổ Nhĩ Kỳ (quá nhiều mồ hôi). Đàn ông Anh chiếm vị trí thứ 10 (quá mập), sau đó là Hy Lạp (quá hôi) rồi Nga (quá nhiều lông). Danh hiệu người tình tuyệt nhất thế giới thuộc về đàn ông Pháp và Ý.

Cô gái và chàng trai gấp nhau trong một quán rượu. Họ nói chuyện, trao đổi, rồi cùng nhau rời quán. Họ đi về căn hộ của anh chàng. Tại đây, cô gái nhận thấy phòng ngủ của chàng trai chất đầy những chai gấu bằng đồng yên, xinh xắn. Cô hàng trâm cao gấu nhỏ ở cái kệ sát đất, các cao trung bình được đặt trên kệ cao hơn, còn những cao to lớn thì nằm trên kệ cao nhất. Cô gái vỗ cùng ngạc nhiên trước bộ sưu tập gấu bằng tuyệt vời của chàng trai đồng thời rất ấn tượng về sự nhạy cảm của anh ta. Cô quay sang chàng trai, họ ôm nhau rồi trải qua một đêm nồng nàn, nóng bỏng. Sau đêm ân ái cuồng nhiệt với chàng trai nhạy cảm này, họ nằm bên nhau tận hưởng dư âm ngọt ngào. Cô gái lẩm qua phía chàng trai và hỏi: "Sao, anh thấy thế nào?" Chàng trai trả lời: "Em cứ tự thưởng cho mình bằng bất kỳ con gấu bằng nào mà em thích ở cái kệ dưới cùng ấy."

### Xem ngón tay biết xu hướng và sự thành công trong tình dục của bạn

Cuối cùng, khoa học cũng đã tìm ra câu trả lời cho việc xem chỉ tay. Những cuộc nghiên cứu ngày nay cho thấy mọi thứ từ năng lực thể thao đến khả năng học tập, định hướng tình dục hay sự mãn cảm của cơ thể trước bệnh tật đều có thể được đánh giá thông qua độ dài ngón tay.

Sau đây là một thí nghiệm mà bạn có thể thử ngay. Hãy đặt bàn tay trước mặt bạn rồi cố giữ cho các ngón tay thật thẳng. Ghi nhận sự khác biệt về độ dài (nếu có) giữa ngón trỏ và ngón áp út (ngón đeo nhẫn). Người ta đã chứng minh rằng tỷ lệ độ dài giữa hai ngón tay này có liên quan đến sự xuất hiện của hormone nam tính testosterone trong bào thai.



Tỷ lệ ngón tay tiêu biểu ở nữ



Tỷ lệ ngón tay tiêu biểu ở nam

Nhìn chung, ngón áp út của đàn ông thường dài hơn ngón áp út của phụ nữ. Ngược lại, phụ nữ có ngón trỏ dài hơn. Hàm lượng testosterone càng cao thì ngón áp út càng dài và em bé nào sinh ra với hàm lượng hormone này sẽ nam tính hơn, bất kể đó là trai hay gái.

Từ lâu, người ta đã biết ai có ngón áp út dài hơn thường vượt trội trong lĩnh vực thể thao, đặc biệt là chạy bộ và bóng đá. Hiện nay, khoa học đã giải thích lý do tại sao như vậy; những người có ngón áp út dài hơn sẽ có nhiều thụ thể testosterone hơn, còn những người có ngón trỏ dài hơn cho thấy có nhiều thụ thể oestrogen hơn. Nồng độ testosterone cao sẽ khiến con người có xu hướng chọn nhóm ngành nghề nào đó, đồng thời chi phối định hướng tình dục lẫn quyết định nhu cầu chăn gối của họ.

Ai có ngón trỏ ngắn hơn ngón áp út chứng tỏ đã nhận được nhiều testosterone hơn lúc còn là bào thai, ngược lại, người nào có ngón trỏ dài hơn nghĩa là đã nhận được nhiều oestrogen hơn. Các nghiên cứu trên đã làm sáng tỏ nguyên nhân vì sao những phụ nữ có ngón trỏ dài hơn thường dễ thụ thai hơn các phụ nữ khác. Tuy sự chênh lệch về độ dài này có thể chỉ là 2-3%, nhưng nó tạo nên sự khác biệt đáng kể trong mức độ nam tính hay nữ tính của một người.

**Ivor bảo người yêu mới của mình:** “Em hãy giữ tay kẽm  
cho anh xem ngón tay nào.”  
“Chỉ vậy anh?” nàng hỏi lại.  
“Anh chỉ muốn ngắm màu son móng tay của em thôi.”  
**Ivor trả lời.**

Vào năm 2007, tiến sĩ Mark Brosnan ở Đại học Bath đã khảo sát 100 người thuộc cả hai phái và phát hiện rằng những người có ngón trỏ dài hơn thường thể hiện khả năng đọc, viết, nói tốt hơn. Đây là các kỹ năng não trội hơn ở phụ nữ. Ngoài ra, Brosnan còn nhận thấy những đứa trẻ - cả bé trai lẫn bé gái - có ngón áp út dài hơn sẽ giỏi toán, vật lý hơn các đứa trẻ khác. Nhóm nghiên cứu cũng kết luận rằng ngón áp út dài hơn ở bé trai có thể là dấu hiệu của bệnh tự kỷ (với tỷ lệ trung bình cao gấp bốn lần bé gái), và những bé trai này thuộc nhóm đối tượng có nhiều nguy cơ bị bệnh

tim nhất khi bước vào tuổi mới lớn. Phụ nữ đồng tính theo ghi nhận thường có ngón áp út dài hơn - đây là dấu hiệu cho thấy họ đã hấp thu nhiều testosterone hơn lúc còn nằm trong bụng mẹ.

Giáo sư John Manning, tác giả cuốn *The Finger Book* cho biết tỷ lệ ngón tay được quyết định ở giai đoạn đầu của thai kỳ. Đây chính là thước đo mức độ hấp thu testosterone và oestrogen, theo đó quyết định khả năng tương lai của một người. Giáo sư John Manning đã tiến hành nghiên cứu những người đồng tính nam và ông thấy rằng tỷ lệ ngón tay của họ tương tự như phụ nữ, chứng tỏ họ nhận được ít testosterone hơn khi còn trong bào thai.

Vào năm 2008, John Coates cùng các đồng nghiệp của ông tại Đại học Cambridge đã đo bàn tay phải của 44 người đàn ông chuyên chơi chứng khoán sống ở thành phố London, đồng thời lấy mẫu nước bọt của họ vào buổi sáng và buổi chiều. Các nhà khoa học quan sát những người đàn ông này suốt hơn 20 tháng và phát hiện nhóm những người có ngón áp út dài hơn ngón trỏ kiêm được tiền nhiều gấp 11 lần so với những người có ngón áp út ngắn nhất; cùng trong thời gian trên, những người có kinh nghiệm nhất kiêm được tiền nhiều gấp 9 lần so với những người ít kinh nghiệm nhất. Nếu chỉ xét trong nhóm người có kinh nghiệm, những người có ngón áp út dài kiêm được tiền nhiều gấp 5 lần so với những người có ngón áp út ngắn. Các nhà khoa học cũng nhận thấy những người có nồng độ testosterone cao vào buổi sáng thường thu được nhiều lợi nhuận trong ngày hôm đó. Do testosterone tác động đến khả năng tấn công, lòng tự tin và tính mạo hiểm nên các nhà khoa học tin rằng tỷ lệ ngón tay dường như là dấu hiệu cho sự thành công trong những lĩnh vực kinh doanh năng động vốn cần sự liều lĩnh cũng như phản ứng nhanh.

### Ngành khoa học về tình yêu trong tương lai

Trong tương lai, có khả năng khoa học sẽ đóng vai trò quyết định trong việc chúng ta yêu nhau như thế nào.

Các cuộc nghiên cứu gen nhằm tìm hiểu quá trình kết đôi và giao phối cho đến nay vẫn chỉ giới hạn trong thế giới động vật cùng những câu hỏi tương đối đơn giản. Đối với dạng nghiên cứu này, đáng chú ý nhất là một thí nghiệm được tiến hành trên hai

giống chuột đồng Bắc Mỹ thuộc bộ gặm nhấm, chúng là giống chuột đồng cổ sống suốt đời bên một bạn tình đồng thời có gen gần giống với chuột núi - loài vật không có tính gắn bó và săn sàng giao phối với bất kỳ đồng loại nào lọt vào mắt nó. Các nhà nghiên cứu Thomas Insel cùng Larry Young ở Đại học Emory (Atlanta, Georgia) đã phát hiện trong cơ thể chuột đồng cổ có một loại gen mà chuột núi không có. Vì vậy, họ đã cấy loại gen này vào cơ thể chuột núi đực. Chỉ bằng thao tác gen đơn giản như trên, họ đã thành công trong việc "chữa" cho loài chuột núi khỏi "căn bệnh lang chạ". Có lẽ chẳng bao lâu nữa, người ta sẽ đủ khả năng điều chỉnh gen của con người để khiến họ trở nên chung thủy hơn hoặc nghiên tình dục điên cuồng.

### **"Người" để tìm người bạn đời lý tưởng**

Các nhà khoa học nghiên cứu về gen và sở thích kết đôi đã chứng minh rằng mỗi người chúng ta thường bị thu hút bởi những người có kiểu gen nhất định nào đó - hiện tượng này được biết đến với tên gọi "phức hợp tương thích mô chính" (major histocompatibility complex - viết tắt là MHC). MHC là một nhóm gen (gene family) tạo nên các phân tử có khả năng giúp hệ miễn dịch nhận ra kẻ xâm nhập. Gen MHC của cha mẹ càng đa dạng thì hệ miễn dịch của con cái họ càng mạnh hơn. Vào năm 1995, giáo sư sinh học Claus Wedekind ở Đại học Lausanne, Thụy Sỹ đã tiến hành một thí nghiệm nổi tiếng mang tên "chiếc áo thun đẫm mồ hôi" nhằm chứng minh rằng chúng ta vô thức lựa chọn những người có nhóm gen MHC khác mình để làm bạn đời. Trong thí nghiệm đó, giáo sư Wedekind yêu cầu một nhóm phụ nữ người vài chiếc áo thun đã được nam giới mặc qua hai hôm và không dùng nước hoa, chất khử mùi hay xà phòng. Tất cả các chiếc áo thun này được đặt trong những cái hộp giống nhau. Lần lượt từng phụ nữ được yêu cầu ngửi rồi chỉ ra đâu là chiếc áo thun mà họ thấy hấp dẫn nhất (về mặt giới tính). Kết quả, đa số họ đều thích mùi của người đàn ông có gen MHC khác mình. Một cuộc nghiên cứu khác vào năm 2002 cũng cho thấy chúng ta chủ yếu dùng mùi của cơ thể để nhận ra gen MHC của người khác.

Tuy nhiên, nếu đang dùng thuốc ngừa thai, sở thích trên của phụ nữ sẽ đảo ngược hoàn toàn. Vào năm 2005, một nghiên cứu trên 58 phụ nữ dùng thuốc ngừa thai đã chứng minh việc dùng loại thuốc này khiến phái yếu thích những người đàn ông có gen MHC giống mình, còn các phụ nữ không dùng thuốc ngừa thai trong cuộc thí nghiệm trên thì không có sở thích gì đặc biệt. Điều vừa nêu cho thấy khi đang dùng thuốc ngừa thai, một cô gái có thể đưa ra những quyết định trái ngược với bản năng tự nhiên của mình trong việc lựa chọn bạn tình. Các nghiên cứu trên đã khẳng định rằng đường như con người thật sự “ngửi” được mùi pheromone tỏa ra từ cơ thể bạn tình và phụ nữ thích mùi của những người đàn ông có thân hình cân đối. Đây là những gì mà người ta gọi là “sự hấp dẫn tình dục” (sexual chemistry). Bạn cảm nhận điều này khi gặp một người nào đó và không hiểu nổi tại sao mình lại thích đáng vẻ của họ đến vậy.

**Người bạn đời hoàn hảo của bạn có thể đang ở ngay bên cạnh bạn.**

Những khác biệt về chủng tộc cũng ảnh hưởng đến sự phát hiện MHC. Vào năm 2008, giáo sư Peter Doanelly, giám đốc Trung tâm Wellcome Trust nghiên cứu về di truyền loài người thuộc Đại học Oxford đã cùng các đồng nghiệp của ông chứng minh rằng nhóm gen MHC có liên quan đến sự lựa chọn bạn tình của những người Mỹ gốc Âu nhưng lại không tác động gì đến sự lựa chọn tương tự của dân Châu Phi.

Thuốc men cùng nhiều cách điều trị khác đang được phát triển nhằm giúp con người có thể yêu ai đó, thôi không yêu ai đó nữa hay dễ dàng vượt qua nỗi đau thất tình, vậy trong tương lai tình yêu sẽ như thế nào? Hiểu biết sâu sắc hơn một lĩnh vực nào đó thường đi kèm với khả năng thao túng và lợi dụng nó. Con người có thể sẽ “miễn nhiệm” với tình yêu bằng các liệu pháp kiềm chế sự ham muốn hoặc những tình cảm lâng mạn xuất hiện ở giai đoạn chớm yêu. Những người từng gặp nhiều nỗi buồn trong các mối quan hệ trước đó có thể nghĩ rằng chuyện tình cảm chỉ mang lại đau khổ. Và do thế, họ muốn tránh xa sự xao lâng của tình yêu

để toàn tâm toàn ý cho sự nghiệp. Hoặc có thể họ nghĩ là yêu đương quá tốn kém nên tốt nhất họ không nên dây vào. Hoặc họ cố thoát khỏi người bạn tình hiện tại bằng cách bí mật cho anh ta/cô ta uống một viên thuốc để thôi không yêu họ nữa..., hay chuyển sang yêu bạn.

Tương lai đang nắm giữ những điều kỳ diệu về tình yêu mà từ trước đến giờ, bạn chỉ thấy chúng trên phim ảnh.

### Mười lý do khiến tình dục là liều thuốc bổ cho mọi người

1. Tình dục giúp giải tỏa những căng thẳng dạng nhẹ bằng cách giải phóng endorphin[27] vào máu, đồng thời đem lại cảm giác hưng phấn, hạnh phúc.
2. Tình dục là “chất” kháng histamine (antihistamine)[28] tự nhiên. Nó giúp bạn chống lại bệnh suyễn và chứng dị ứng phấn hoa. Chưa có ai bị nghẹt mũi trong lúc đang làm “chuyện ấy” cả.
3. Ân ái có thể đốt cháy toàn bộ lượng calo mà bạn thu vào trong bữa tối lảng mạn trước đó.
4. Tình dục không chỉ giúp làm săn chắc mọi cơ bắp trong cơ thể mà nó còn thú vị hơn nhiều so với việc bơi 20 vòng quanh hồ bơi.
5. Khi phái yếu quan hệ tình dục, cơ thể họ giải phóng nhiều oestrogen hơn giúp tóc họ bóng mượt và làn da trở nên mịn màng.
6. Tình dục giúp cơ thể trở nên hấp dẫn, mời gọi hơn. Khi hoạt động tình dục, cơ thể sẽ tiết ra rất nhiều pheromone khiến thu hút mạnh mẽ người khác phái.
7. Tình dục có tác dụng an thần gấp 10 lần Valium[29].
8. Hôn nhau kích thích nước bọt tiết ra làm sạch những vụn thức ăn còn dính trong răng đồng thời giúp giảm nồng độ axit - đây là hai trong các nguyên nhân dẫn đến bệnh sâu răng và hình thành các mảng bám trong răng.
9. Tình dục làm dịu cơn đau đầu bằng cách khiến áp lực trên các mạch máu lên não giảm đi để máu lưu thông dễ dàng hơn.
10. Ân ái nhẹ nhàng, thoải mái sẽ giúp bạn ít có nguy cơ bị viêm da, nám hay phát ban. Mồ hôi tiết ra sẽ làm sạch các lỗ chân lông và giúp da sáng mịn.

### Tại sao người ta dễ bị mụn mầm đến vậy?

Đã có nhiều bằng chứng thuyết phục rằng bẩm sinh, chúng ta được sinh ra với những sở thích, sự lựa chọn khác nhau. Nhưng quan điểm chung hiện nay vẫn là kiên quyết phản đối điều này. Tuy nhiên, bất kỳ bậc cha mẹ nào sinh đủ cả trai lẫn gái đều có thể dễ dàng nhận ra các con mình có những hành vi hoàn toàn khác nhau cho dù bạn yêu thương và đối xử chúng như nhau. Hãy thử cho hai bé trai, gái ba tuổi một chú gấu nhồi bông mà xem. Bé gái sẽ chăm sóc, đặt tên, đồng thời coi nó như người bạn thân nhất của mìng còn bé trai thì để nó trên bờ rào, ném đồ vật vào nó, mổ bụng nó ra để tìm hiểu những thứ bên trong rồi bỏ đi để nó nằm chỏng chờ ở đó. Hoặc một bé gái có thể kiên nhẫn ngồi nhìn một chú chim đang hót trên cành cây, trong khi anh bé lại nhặt đá ném vào nó. Các bậc cha mẹ không bao giờ dạy con mình hành xử như vậy - đây là những hành vi được lập trình sẵn từ lúc các bé còn là bào thai. Vì thế đàn ông sẽ vẫn luôn nhìn hau háu vào bất kỳ cô gái nào có bộ ngực lớn đang ống ẹo đi qua, còn các nàng sẽ vẫn mê tít những anh chàng khỏe mạnh, đeo đồng hồ vàng, có cặp mông săn chắc, nụ cười tươi cùng một chiếc xe hơi sang trọng.

Anh ta không còn bị chê là “có cái bụng bia” hay thường lái xe lùn đường nữa; giờ đây anh ta là người “có khả năng dự trữ ngũ cốc dạng lỏng” và “sẵn sàng xem xét các lề trình khả dĩ”.

Anh ta không phải là “lão bối lố bịch” chỉ thích “tặng nhangs với những cô gái trẻ đẹp”; giờ đây anh ta là người “mắc chứng suy giảm nang tóc” và thích “các mối quan hệ khác thế hệ”.

Cô ta không còn bị xem là kẻ “đầu rỗng mõm to” hay “tảng lò” nữa; giờ đây cô ta là “một cá thể hữu nhai bị thiếu năng thực tế” và “trước đây từng được yêu thích khi chuyện trò”.

### Ai nhường ai?

Trong cuộc sống, con số bạn tình tiềm năng đặc biệt lý tưởng là không nhiều và phần đông mọi người đều ao ước được cặp đôi với các hình mẫu hoàn hảo ấy - nhưng phải nhìn nhận một thực tế là chỉ số hấp dẫn của phần đông mọi người là không cao. Đây là nguyên nhân khiến hầu hết mọi người cuối cùng rồi cũng lập gia đình với người có chỉ số hấp dẫn ngang mình. Nhiều người không nhận ra rằng các việc nhỏ nhặt mà họ làm hàng ngày cũng là một phần trong nỗ lực cạnh tranh trên trường tình ái. chẳng hạn, hiếm

có phụ nữ nào nghĩ việc mình mua kem dưỡng da để xóa nếp nhăn, thỏi son để tô môi hay dầu xả để tóc bóng đẹp là vì muốn vượt qua những cô gái khác trong mắt đàn ông. Các anh chàng đấy tạ ở phòng tập thể dục cũng không nghĩ là họ đang cố gắng đánh bại những tình địch khác bằng cách làm như thế họ có khả năng săn bắt và vật ngã cả các con thú lớn rồi đem thịt của nó về nhà. Nói cách khác, họ cố gắng chứng tỏ họ là người có khả năng kiểm soát nguồn lực.

Do những tiêu chuẩn mà cả hai phái đặt ra cho người bạn đời của mình đang ngày càng cao nên việc phát sinh hàng loạt mâu thuẫn giữa các đôi vợ chồng khi hoàn cảnh sống thay đổi là điều không thể tránh khỏi. Nếu bạn biết chấp nhận rằng mâu thuẫn là tất yếu rồi tìm cách giải quyết chúng mỗi khi chúng xảy ra thì cuộc sống lứa đôi của bạn sẽ tương đối êm thấm. Viễn cảnh về mối quan hệ không có mâu thuẫn chỉ tồn tại trong cổ tích hay tiểu thuyết mà thôi. Cách để có hạnh phúc lứa đôi thật sự là thấu hiểu những nhu cầu của bạn tình và xem việc thỏa mãn chúng là mục tiêu của bạn.

**“Các mối quan hệ tình cảm cũng giống như một công việc toàn thời gian, và chúng ta nên xem chúng như vậy. Nếu người yêu của bạn muốn chia tay, anh ấy/cô ấy nên báo trước cho bạn hai tuần. Ngoài ra cũng nên có những khoản trợ cấp “mất tình yêu” hay thường dựa trên thành tích. Hơn nữa, trước khi thực sự chia tay, anh ấy/cô ấy cũng nên tìm cho bạn một người yêu tạm thời.”**

**Bob Ettinger**

### Tại sao quá trình tiến hóa dường như đã chấm dứt?

Các báo cáo nghiên cứu nêu ra sự khác biệt giữa hai phái luôn là đề tài ưa thích của những tạp chí khoa học lẩn phổ thông. Trong khi đó, người ta có xu hướng phớt lờ các cuộc nghiên cứu khác cho thấy đàn ông và phụ nữ thật sự không khác nhau nhiều lắm. Người ta có khuynh hướng quên rằng hai phái có nhiều điểm

giống nhau hơn là khác nhau và những sự khác biệt cũng dần được thu hẹp theo thời gian, xét cả về mặt cá thể lẫn xã hội. Những khác biệt chủ yếu về năng lực tư duy của hai phái cũng đã giảm đi đáng kể trong ba thập niên qua, bao gồm cả quan niệm “truyền thống” như phái yếu thì giỏi sử dụng ngôn ngữ còn đàn ông thì giỏi toán.

Một trong các cách giải thích gần đây về hiện tượng này là lý thuyết cho rằng trẻ em ngày nay không còn bị phân tách trong những hoạt động dành riêng cho “nam” hoặc cho “nữ” nữa và rằng hành vi của một người có mối tương quan mật thiết với các hormone cùng quá trình phát triển của những kỹ năng nhận thức và cấu trúc nào. Ví dụ như trước đây, trò chơi đánh nhau khá phổ biến trong đám con trai, thì giờ đây được cho là có ích cho cả hai phái để phát triển các kỹ năng về không gian.

Sau đây là bốn bí quyết hữu ích để duy trì hạnh phúc trong mối quan hệ:

- 1 Nhờ một người tư vấn - một người nào đó có thể biết rõ những gì bạn đang làm khi bạn bắt đầu một mối quan hệ mới.
- 2 Đừng mong đợi mỗi tình mới chớm sẽ là cuộc tình trăm năm. Xét về phương diện thống kê thì xác suất này là rất thấp. Hãy chấp nhận rằng nhiều mối tình tan vỡ cũng có thể trở thành tình bạn lâu dài.
- 3 Coi chừng “bẫy kỳ nghỉ”. Nhiều cặp vợ chồng thật sai lầm khi tin rằng du lịch có thể làm ấm hay hàn gắn mối quan hệ. Thực tế, việc du lịch dễ làm bạn căng thẳng và nhiều cuộc tình đã kết thúc trong những chuyến đi vì các lý do như nhậu nhẹt, cảm xúc bị kích thích quá mức hay môi trường lạ. Ngoài ra, bạn cũng đừng bao giờ cùng người yêu mới đi đến những nơi có thể gợi lại trong lòng bạn các kỷ niệm về người yêu cũ.
- 4 Coi chừng “bẫy con cái”. Nhiều cặp vợ chồng cũng sai lầm khi tin rằng bằng cách nào đó, sự ra đời của một đứa con sẽ sửa chữa những bất ổn trong mối quan hệ của họ một cách thần kỳ. Nhưng thực tế thường ngược lại. Đứa bé ra đời trở thành trung tâm của sự chú ý, khiến đời sống tình dục lừa dối bị gác qua một bên còn các vấn đề săn sóc thì lại trở nên nghiêm trọng hơn. Đừng bao giờ có con trừ phi tình cảm của hai bạn đủ mãnh liệt và bền vững đồng

thời cả hai người đều muốn điều đó. Nếu không, bạn sẽ khó tránh khỏi sự buồn khổ, ly dị hay lục đục trong gia đình.

### Thời điểm nào thích hợp để thảo luận về những khúc mắc trong mối quan hệ?

Đa phần chúng ta đều nói ra những điều mình thích hay không thích về đời sống tình dục ngay khi chúng vừa xuất hiện trong đầu. Thật không may, đó thường là ngay trước, trong hoặc sau khi quan hệ tình dục - mà cả ba thời điểm này đều không thích hợp để thảo luận về vấn đề trên vì nó khiến người ta dễ bị tổn thương. Bạn hãy hẹn gặp vợ/chồng bạn ở đâu đó bên ngoài ngôi nhà - như bãi biển, công viên, quán cà phê chảng hạn - rồi nói về những điểm bạn thích hoặc chưa thích trong "chuyện ấy". Môi trường bên ngoài sẽ giúp bạn giữ được sự khách quan.

Tình huống trên có thể phức tạp hơn khi người vợ càng lớn tuổi vì lúc không còn vẻ quyến rũ như thời con gái, họ cần sự cổ vũ nhiều hơn từ người chồng rằng họ vẫn hấp dẫn, gợi cảm. Trong trường hợp không được chồng khích lệ, họ có thể sẽ bắt đầu từ chối những cử chỉ vuốt ve, tán tỉnh của người bạn đời. Phái mạnh cần hiểu rằng càng lớn tuổi, phụ nữ càng có nhu cầu được đảm bảo là mình vẫn còn gợi cảm, hấp dẫn trong mắt người yêu. còn các chị em cũng cần hiểu rằng một khi đàn ông đã muốn "chuyện ấy", não của họ sẽ giải phóng ra rất nhiều testosterone đến mức họ thậm chí không nhìn thấy cả những nếp nhăn trên cơ thể bạn.

**"Anh là một gã người yêu chậm ngắt", cô nàng quả quyết.**

**"Mới có 4 phút thì làm sao mà em biết được chứ?", anh chàng đáp trả.**

### Tổng kết

Sự thật thì sở thích kết đôi và ham muốn tình dục của con người phần lớn đều do bẩm sinh hoặc được "lập trình" sẵn trong não. Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chúng ta hoàn toàn bị phần bản năng trong con người mình chi phối. Các đấng mày

râu không nhất thiết phải suốt đời rối lên vì nhu cầu tình dục quá phong phú, còn phụ nữ cũng không cần dành cả đời để chỉ trích thói lăng nhăng của đàn ông. Con người chúng ta khác với những loài động vật khác ở chỗ chúng ta có khả năng định hướng hay thay đổi hành vi của mình bằng cách đưa ra các quyết định lý trí. Hiểu biết về những động cơ thúc đẩy chúng ta chọn lựa sẽ giúp chúng ta có trách nhiệm với các hành vi của mình lẫn những hậu quả của chúng. Một khi có quyền lựa chọn, chúng ta sẽ không còn bào chữa kiểu như “Anh say quá nên không nhớ gì cả.”, “Anh không thể kiểm soát được bản thân mình.” hay “Darwin bắt anh làm điều đó!” Bộ não của các con bướm đêm được lập trình để giúp chúng định hướng nhờ vào ánh sáng của trăng sao, nhưng cũng như con người, loài bướm đêm giờ đây phải sống trong một thời đại quá khắc nghiệt đối với những hành vi bản năng của chúng. Ngày nay, chúng ta có máy diệt côn trùng; và nếu con bướm đêm nào mù quáng lao vào nơi có ánh đèn, nó sẽ bị thiêu cháy. Điều tương tự cũng xảy ra với bất kỳ người nào không chịu thừa nhận và thấu hiểu nguồn gốc sâu xa của các ham muốn của mình. Là con người, chúng ta có thể chọn cách tránh xa ánh đèn.

Việc cho rằng tâm lý của hai phái giống nhau là đi ngược lại những gì chúng ta đã biết về chiến lược kết đôi của con người. Tuy cách nghĩ này có thể được cho là hợp thời trong xã hội bình đẳng giới nhưng chính nó đã tạo ra sự bối rối, đau khổ, bất hạnh trong tình cảm cho con người ở khắp mọi nơi. Trừ phi đàn ông tiến hóa thành vô tính, như nhiều nhà hoạt động vì nữ quyền mong muốn như vậy, còn không thì họ vẫn sẽ luôn tìm kiếm các bạn tình trẻ trung, dồi dào sức khỏe và sung mãn. Về phần mình, phái yếu cũng sẽ tiếp tục tìm kiếm những anh chàng có địa vị, sức mạnh, tài sản.

**Việc hiểu được nguồn gốc cũng những động lực mà chúng ta đã thừa hưởng từ tổ tiên sẽ giúp chúng ta kiểm soát hiện tại đồng thời định hướng cho tương lai của mình.**

Một số người sẽ vẫn tiếp tục tranh cãi rằng ngày nay giữa hai phái không thật sự khác nhau nhiều lắm và thực tế là cả hai đều có cùng ham muốn lẫn sở thích. Điều này giống như tuyên bố rằng từ

bây giờ thời tiết sẽ không còn nóng hay lạnh nữa mà ổn định ở một nhiệt độ nhất định. Sự thật thì thời tiết vẫn là thời tiết, cho dù chúng ta có thích nó hay không. Giả vờ rằng sự khác biệt về giới tính của chúng ta giờ đây chẳng đáng kể nữa cũng giống như tin rằng đàn ông không mọc râu nữa còn phụ nữ không phát triển vòng một nữa vậy. Chúng ta chỉ có thể chấp nhận nhau khi thôi phủ nhận hay giả vờ về các khao khát của mình, đồng thời hiểu được nguồn gốc lẩn mục đích thật sự đằng sau những cơn bốc đồng của bản thân và xây dựng các chiến lược nhằm kiểm soát sự khác biệt giữa hai phái. Bằng cách đó, chúng ta có thể giúp mình trở thành sinh vật nắm quyền lựa chọn thay vì là những nạn nhân bối rối, xấu số trong quá trình tiến hóa của chính mình.

**Theo Tổ chức Sức khỏe Thế giới, mỗi ngày có 100 triệu cuộc quan hệ tình dục. Ngày bây giờ, tính trên dân số thế giới có:**

**69.763.395 người đang ân ái.**

**48.816.098 người đang hôn nhau.**

**27.250.951 người đang thư giãn sau khi làm “chuyện ấy”.**

**Và 1 người cô đơn, tại nghiệp đang đọc quyển sách này.**

- Hãy thảo luận về các vấn đề của hai bạn ở nơi nào đó thuận tiện cho cả hai và vào thời điểm hẹn trước. Cách này sẽ giúp hai bạn trở nên thoải mái, khách quan hơn.
- Đàn ông khác với phụ nữ. Không phái nào tốt hơn hay xấu hơn, họ chỉ đơn giản là khác nhau.
- Tuy nhiên, mỗi chúng ta đều có quyền lựa chọn. Bằng cách hiểu rõ về những khác biệt của nhau, chúng ta sẽ có thể đưa ra các quyết định đúng đắn hơn nhằm có được một tương lai hạnh phúc.

Biên tập Ebook: <http://www.taisachhay.com>

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả,  
người dịch và Nhà Xuất Bản**



[1] Williams (1975)

[2] Loạt phim truyền hình dài tập của Mỹ, được phát sóng hầu như liên tục vào mỗi cuối tuần trên kênh NBC từ tháng 11 năm 1965 cho đến nay (ND).

[3] Loạt phim truyền hình dài tập của Mỹ, phát sóng lần đầu trên kênh CBS vào tháng 3 năm 1973. Đây là một trong rất ít những phim truyền hình vẫn thành công dù đã thay đổi tuyến nhân vật chính ban đầu (ND).

[4] John Wayne (1904-1979) , là diễn viên người Mỹ đồng thời là ngôi sao lớn trong những năm 1940-1970. Ông tiêu biểu cho mẫu người đàn ông phong trần, gai góc và đã trở thành biểu tượng bền vững trong lòng công chúng (ND).

[5] Ý nói cơ bụng đẹp, săn chắc, có thể nhìn thấy rõ sáu múi cơ (ND).

[6] Trong lĩnh vực thể thao, giải trí, đây là hai trong các cặp đôi được đánh giá là chung thủy và bền vững nhất (ND).

[7] Buss và Barnes (1986)

[8] “The Seven Year Itch” – cụm từ này bắt nguồn từ bộ phim hài nổi tiếng cùng tên được trình chiếu vào năm 1955 với sự tham gia của Marilyn Monroe. Nội dung bộ phim nói về sự bất mãn của người vợ/chồng sau bảy năm chung sống và họ bắt đầu có tư tưởng ngoại tình (ND).

[9] Đây là chỉ số eo/mông lý tưởng (ND).

[10] Một hãng sản xuất xe mô tô nổi tiếng của Mỹ (ND)

[11] Grammer (1992). Ở đây, số liệu đã được tính lại theo thời giá năm 2009.



[12] Đây là một loại chất làm tê liệt cơ bắp, được dùng để tiêm dưới da nhầm xóa bỏ các nếp nhăn trên khuôn mặt (ND)

[13] Claude Monet (1840-1926): danh họa người Pháp, được mệnh danh là “người cha của trường phái hội họa ấn tượng”. Một số tác phẩm tiêu biểu của ông như: Nhà thờ Rouen, Cầu Lily, Hoa súng v.v....

[14] Dị tính luyến ái là việc yêu đương hoặc quan hệ tình dục giữa những người khác phái, hay nói khác hơn là giữa nam, nữ thông thường (ND)

[15] OECD: tổ chức Hợp tác và Phát triển kinh tế (ND)

[16] Hugh Grant diễn viên người Anh nổi tiếng với những vai hài lãng mạn cổ điển. Anh được thế giới biết đến qua những bộ phim như *Four Wedding and a Funeral (1994)*, *Notting Hill (1999)*, *Love Actually (2003)* hay *Bridget Jones's Diary (2001)* (ND)

[17] Hugh Jackman : diễn viên người Úc nổi tiếng qua vai Wolverine trong loạt phim X-men. Anh được tạp chí People bình chọn là “Người đàn ông gợi cảm nhất hành tinh” năm 2008 (ND)

[18] The Bounty: tên chiếc tàu từng xảy ra cuộc nổi loạn nổi tiếng vào năm 1789, trên chuyến hành trình đến Tahiti để tìm kiếm trái sake. Cuộc nổi loạn này do Fletcher Christian lãnh đạo, nhằm chống lại sự hà khắc của thuyền trưởng William Bligh (ND)

[19] Nguyên văn: “Khi tuổi tác càng cao thì đầu óc bắt đầu ký những hợp đồng mà cơ thể họ không thể nào thực hiện được” (ND)

[20] Kylie Ann Minogue (sinh năm 1968) : nữ ca sĩ, nhạc sĩ dance-pop người Úc và đôi khi là diễn viên . Tại Úc, Châu Âu, Châu Á , cô là một trong những nghệ sĩ thành công nhất và cũng là một biểu tượng tình dục (ND)

[21] Elle Macpherson sinh năm 1964 , là siêu mẫu kiêm nhà thiết kế trang phục lót và kinh doanh mỹ phẩm, được mệnh danh là “người đẹp không có tuổi” bởi thân hình cực chuẩn, từng được bầu chọn là người mẫu đẹp nhất mọi thời đại (ND).

[22] Pheromone: là mùi hương do động vật tiết ra như một tín hiệu hóa học để hấp dẫn các cá thể cùng loài (ND).



[23] Dựa theo truyện cổ tích Hoàng tử ếch . Ý tác giả muốn nói bạn có thể nhiều lần nhầm lẫn trước khi tìm được tình yêu đích thực của mình (ND).

[24] Một chủng người sống vào thời kỳ đồ đá ở Châu Âu (ND).

[25] Một bộ quần áo gồm có quần, áo gile và áo vét (ND).

[26] Burger King: tên một công ty chuyên kinh doanh các loại thức ăn nhanh (ND)

[27] Endorphin : một trong các hợp chất hóa học có tự nhiên trong não, có tác dụng giảm đau (ND)

[28] Antihistamine: một chất gây ức chế các tác động của histamine trong cơ thể , đặc biệt là dị ứng (ND)

[29] Vallium: một loại thuốc an thần dùng để giảm căng thẳng và trị bệnh động kinh hay thấp cơ (ND)