

# Tình Dục ở Người Tuổi Cao

bs Nguyễn Ý Đức

Các nhà y khoa học đều đồng ý với nhau rằng, hoạt động tình dục là một nhu cầu của cuộc sống con người, chẳng khác chi ăn uống, hít thở. Nhu cầu này cao nhất vào tuổi 18, 20 rồi thưa dần.



Theo thống kê, ở tuổi trẻ, họ có thể yêu nhau một tuần 3, 4 lần, đến lúc 40 tuổi trở lên thì 2 lần rồi một tuần một lần, cho tới tuổi 60, 70 thì khi này khi khác, nhưng không mất hẳn. Ấy vậy mà ở khắp nơi, có đến 80% người cao tuổi than phiền là chưa bao giờ được hướng dẫn về tính dục.

Theo bác sĩ Domeena C. Renshaw, giáo sư Tâm bệnh của Đại học Y khoa Loyola, Chicago, thì đời sống tình dục của con người duy trì cho tới khi chết và không có gì là bất thường khi bệnh nhân cần sự giúp đỡ về vấn đề này. Mỗi lần đi bác sĩ thì quý vị cao niên cũng ngại ngùng không dám hỏi mà nhiều bác sĩ thì cũng có hành động tương tự. Đó là ít dám đề cập tới chuyện phòng the, riêng tư của thân chủ. Do đó, khi có vấn đề thì các cụ hoặc âm thầm chịu đựng hoặc kín đáo hỏi thăm bạn bè tâm giao rồi mày mò tìm phương thức tự chữa.

Thực ra, khó khăn hoạt động tình dục của người lớn tuổi cũng không phức tạp gì ngoài chuyện giảm ước muốn tình dục của cả nam lẫn nữ. Riêng nam giới thì nhiều khi vẫn nạn chính là “trên bảo mà dưới không chịu nghe”, lòng thông bèo nhèo như sợi dây thừng cũ rách. Thế là các cụ bèn đi kiếm “thần dược” trong các món ăn có khả năng kích dục.

Cổ nhân ta đã có những bài thuốc “Nhất dạ lục giao”, những “Tam Tinh Hải Cầu”. Trong dân gian Đông Tây đã có những tin tưởng rằng một vài sinh vật, cỏ cây có tác dụng cường dương, kích dục. Nào là thực phẩm có hình dạng giống cơ quan sinh dục như con sò, quả chuối; rồi dương vật cá xấu, chó, dê hầm thuốc bắc; tắc kè, cá ngựa, cá hồi ngâm rượu; “mị dược chi vương” dâm-dương-hoắc (vua các thuốc quyền rũ ái ân), nấm cục, rau hẹ, Ginkgo Biloba...Mới đây, ở Việt Nam mình lại có phong trào ăn trứng ung để được cường dương. Vì nghe đồn có nghiên cứu cho hay trứng ung có chất gây cương cứng mạnh chẳng kém Viagra. Cương cứng đâu chẳng thấy, chỉ thấy nhiễm trùng, ngộ độc thực phẩm vì chất đạm trong trứng bị hư thối, vi khuẩn đầy đàn.



Nghe nói ngọc hành hương đã được thánh y Hy Lạp cổ xưa Hippocrates coi như món ăn trợ dương, ích tinh. Nhưng mọi phương thức dưởng như cũng không mang lại kết quả như ý muốn.

Một số các cụ khác, nhờ gặp mấy vị lương y, có thì giờ giải thích hoặc tìm hiểu qua truyền thông, internet thì cũng cập nhật được các phương thức “hiện đại” hơn để giải quyết “nỗi buồn nam giới” của mình. Nhờ đó, nhiều nạn nhân đã hùng dũng nhập cuộc mây mưa rồi sau đó cao giọng ngậm:

*“Đời không ái ân, đời vô vị.  
Kiếp sống không yêu, kiếp sống thừa”.*  
Xuân Diệu

Nhiều cụ ông cũng nghe nói tới viên thuốc Viagra, được mệnh danh là thuốc “Ông uống, Bà khen”. Thuốc này quả tình là công hiệu đối với bệnh nhân tiểu đường, rối loạn tuần hoàn, tâm trạng buồn phiền bất an hoặc do tác dụng phụ của vài dược phẩm khiến cho máu huyết kém lưu thông tới dương vật, không cương cứng được. Ngoài Viagra, còn Cialis, Levitra. Nhưng xin lưu ý rằng các dược phẩm này chỉ công hiệu khi mình còn ham muốn tình dục, ở trong tình trạng hạ cấp bất tuân lệnh của thượng cấp. Chứ không phải là trong lòng ngán ngẩm chẳng “thiết cái chi chi” mà cứ “nốc” một viên là “hạ cấp” hùng dũng gồng mình cương cứng. Nghĩa là ý tưởng trên dưới phải “thống nhất” ra quân.

Khi chưa có thuốc viên này thì người bệnh được bác sĩ đề nghị mua máy tụ máu cho nó to lên, gắn chim nhựa, nhét thuốc vào ống tiểu, chích thuốc giãn nở mạch máu vào dương cụ.



*Penile Prosthesis is an artificial penile implant which is a highly effective treatment. It can be used when all other treatments have failed.*

a. Máy tụ hút có mục đích đưa nhiều máu về cơ quan sinh dục rồi cột phía dưới bằng dây cao su để tiếp tục cương. Dùng đúng chỉ dẫn, dụng cụ này an toàn, có thể giữ cương cứng đủ thời gian giao hợp, nhưng không nên lâu quá 30 phút kéo dây cột gây bế tắc máu lưu thông. Phương pháp cũng ít tốn tiền hơn giải phẫu hoặc thuốc uống. Tuy nhiên có người than phiền khi giao hợp thì thấy đau, tê, trầy da đôi khi không xuất tinh.

b. Gắn chim giả có nhiều loại:

- loại hơi cứng với hai miếng silicone được gắn vào dương cụ, cho nên bộ phận này luôn luôn cương.
- loại bơm dung dịch lỏng: hai ống co giãn gắn vào dương cụ, nối với bình chứa dung dịch gắn trên bụng, có một bơm nhỏ. Khi muốn cương, bơm cho dung dịch vào hai ống. Giao hợp xong, mở khóa, dung dịch trở về bình chứa.

Chín mươi phần trăm người gắn chim giả cho biết rất thoải mái, công hiệu. Nhưng phí tổn giải phẫu hơi cao, cả dăm bảy ngàn mỹ kim. Phương pháp này thường chỉ dùng cho người không có kết quả với các trị liệu khác, vì nó vô hiệu hóa bất cứ khả năng cương cứng còn sót lại của người bệnh.

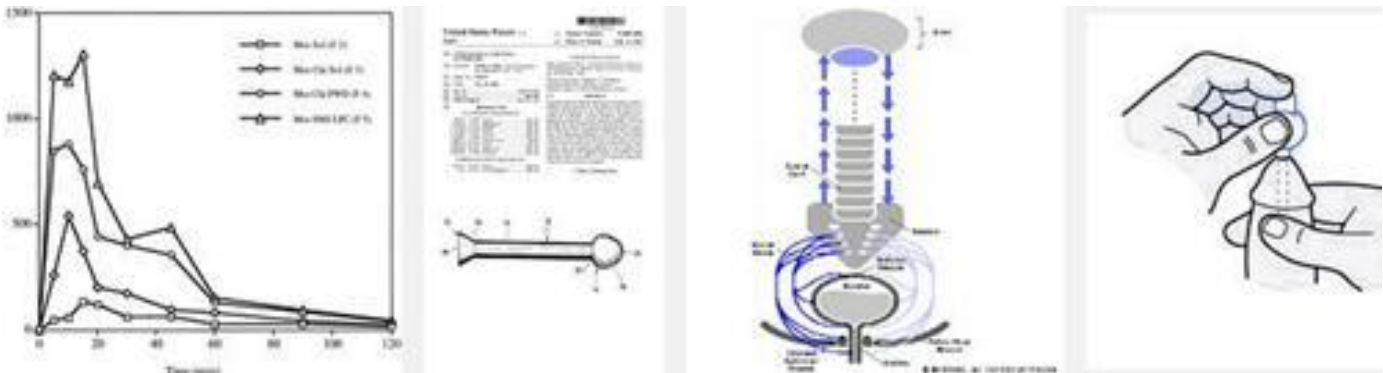
c. Cách đây mấy năm, có phương pháp gắn một dụng cụ nhỏ vào túi ngọc hành và dương cụ. Khi muốn làm tình chỉ cần bơm hơi vào là có cương dương.

d. Thuốc chích rất công hiệu vì cương lực xảy ra sau khi chích mười phút, máu dồn đầy dương cụ và có thể kéo dài cả ngày, thỏa mãn được nhiều đối tượng. Tác dụng phụ rất ít ngoại trừ đôi khi bị cương cứng kéo dài quá lâu, rất đau (priapism), cần giải phẫu. Nhưng cứ nghĩ đến việc phải chích vào chỗ đó khiến nhiều người đã ngại vì đau. Thuốc chích thường dùng là Aprostadil, Caverject, Educt, papaverine.

e. Cuối cùng là thuốc nhét ống tiểu MUSE (Medicated Urethral System for Erection) cũng tốt nhưng mau tàn (mười phút) và đắt (hơn hai chục đô xanh một huờn).

Ngoài ra nhiều cụ cũng gãi đầu gãi tai, rụt rè nói với bác sĩ, “chích cho tớ một mũi testosterone nhé”, nhưng đừng nói cho cụ vợ tớ biết đấy. Vì nghe nói hormone này có công dụng trong ước muốn tình dục cũng như

cương cứng dương cụ. Nhưng xin thưa rằng, nếu nam nhân ở trong tình trạng giảm năng tuyến sinh dục thì testosterone mới có công hiệu, chứ với tuổi già giảm ược muốn thì thuốc không giúp ích gì nhiều, mà còn có thể gây tác dụng phụ như là ngưng thở ban đêm, hồng huyết cầu lên cao, tuyến nhiếp sừng phì, tinh trùng giảm, ngọc hành teo, đôi khi mất cả cương cứng, ược tình...



Đó là đối với quý ông.

Còn ở quý bà thì đời sống tình dục cũng có đôi điều đáng nói.

Theo kết quả nghiên cứu của American Geriatric Society, phụ nữ tuổi từ 60 tới 89 đều cho hay là họ vẫn còn tận hưởng thú vui tình ái, mặc dù tình trạng sức khỏe chung có suy giảm. Quý bà cũng cho hay họ cảm thấy đời sống có ý nghĩa hơn và họ hạnh phúc hơn khi còn làm được công việc có tính cách Trời cho này. Chỉ có một chút hơi trở ngại là, vì tuổi thọ cao hơn quý ông, cho nên khi góa bụa thì cũng hơi “vắt vả” tìm ra đối tượng. Lão nam đơn côi thì họ dễ dàng có bạn trẻ hơn mười mười lăm tuổi, chứ cũng không mặn mà với quý bà sắp sí tuổi mình.

Ngoài ra, với sự hóa già, giảm kích thích tố nữ Estrogen, cơ quan giao hợp cũng giảm hoạt động, đưa tới không ướt ẩm trơn nhờn, cho nên nhiều bà cũng lo là “chặn gối”, sợ rất sợ đau. Nhưng xin thưa là nếu đôi bên chịu khó dành thì giờ “bốn món ăn chơi”, thoa chút kem nhờn K Jelly là sẽ thoải mái ngay.

Các nhà bào chế đang cố gắng tìm ra viên Viagra nữ giới, nhưng mọi sự vẫn như “mò kim đáy biển”. Thực là quá kỳ thị bất công, phải không thưa quý bà quý cô... Trong khi chờ “Thần dược” do con người bào chế, thì xin quý vị cao niên có khó khăn hãy áp dụng vài “mẹo” vặt như sau, mong rằng cũng có hiệu quả.



- Hãy tâm tình với người bạn đường về nhu cầu cũng như ược muốn của mình về chuyện phòng the này, để cùng nhau tạo ra cơ hội thỏa mãn cho nhau.
- Cũng như giải bày tự sự với bác sĩ gia đình vì y khoa có sẵn một số phương thức để giải quyết.

- Hiểu lại ý nghĩa của tình dục. Đó là ược muốn được gần gũi, ve vuốt đụng chạm chứ không chỉ để giao hoan.

- Đừng sớm “rũ áo, từ bỏ dục tình”, vì góa bụa đơn côi. Tiếp tục giao du, mở rộng thân tình, biết đâu chẳng tìm được một ân nhân, không trăm phần trăm tâm đầu ý hiệp thì cũng hiểu nhau, nương tựa diu nhau hạnh phúc đi nốt đoạn đường còn lại của đôi bên.

- Và nhớ giữ gìn sức khỏe, dinh dưỡng đầy đủ, vận động xương khớp và giữ bình an tâm hồn.

