

Mùa XUÂN Ta Nói Chuyện TÌNH

Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐỨC

Vâng. Chuyện tình của những người tuổi ngoài sáu chục. Tuổi hưu trí ở quê hương xưa nay. Tuổi sửa soạn dăm năm để lãnh tiền an sinh xã hội của những người tỵ nạn. TUỔI GIÀ.

Nói là Già nhưng làm sao biết được mình tới tuổi già rồi nhỉ?

Phải chăng ở cái tuổi mà ta tốn tiền gia nhập các câu lạc bộ thể thao thể dục mà chẳng bao giờ lui tới, vì ngại tới lui; tuổi mà cơ thể thấy chỗ nào cũng đau nhức, không sử dụng được, duy có chỗ không đau thì lại bất khiển dụng; tuổi đang mang kiếng trên mắt mà cứ đi khắp nhà tìm cặp kiếng; tuổi mà ánh han từ đôi mắt tưởng như tinh anh nhưng thực ra là do nắng phản chiếu lên kính hai tròng; tuổi cho là mình biết nhiều mà chẳng ai han hỏi ý kiến; tuổi kè kè một cuốn sổ tay chẳng chịt địa chỉ, tên bác sĩ, tên thuốc đau nhức; tuổi luôn luôn tắt đèn mà mục đích là để tiết kiệm chứ không vì lãng mạn với người phối ngẫu...

Hoặc là tuổi đã đóng góp nhiều công sức để phục vụ cộng đồng, quê hương, gây dựng gia đình con cái; tuổi mang nhiều khôn ngoan, kinh nghiệm trường đời; tuổi có thể an hưởng nhưng không quên tiếp tay với thế hệ đến sau trong duy trì tinh hoa văn hóa dân tộc, truyền thống tốt đẹp gia đình Con Rồng Cháu Tiên Việt Nam...

Trước hết là chuyện tình cảm thương yêu của những người già đơn côi.

Và xin phép mượn nội dung đoạn văn “Tiếng Chuông ái tình” của Lê Khánh Thọ viết cho Việt Báo.

Chuyện kể cặp lão niên Quang và Liên gặp nhau vào một ngày rằm tháng bảy khi hai người lên chùa lễ Phật, làm việc công quả. Họ làm quen với nhau rồi “Tiếng chuông ái tình” xuất hiện khiến hai trái tim già cằn cỗi bỗng nhiên đập mạnh. Nàng tưởng như mình trở về thời nữ sinh Trưng Vương, còn tâm trạng chàng thì như hồi cấp sách tới trường Quốc Học. Họ thương yêu nhau.

Mối tình của ông Quang với bà Liên thì được con cháu hỗ trợ vì họ thông cảm đời sống đơn côi tuổi già không người chăm sóc của ông. Còn con gái bà Liên thì đay nghiến “Mẹ già rồi mà không nên nét”. Bà khổ tâm than thở với đám con cháu ông Quang. Rằng con bà không thông cảm tâm sự của người mẹ

lớn tuổi cô đơn. Rằng trái tim bà vẫn rung động như thời thanh xuân. Rằng bà cần tình yêu thương của ông. Rằng ông 69 tuổi cũng cần người bạn đời nâng đỡ han sửa tui.

Nhưng họ vượt qua mọi trở ngại để thương yêu, hỗ trợ nhau như đôi nhân tình trẻ không rời nhau nửa bước. Họ âu yếm chăm sóc nhau, dịu dàng trao đổi với nhau những lời nói đầy những ân tình. Ông Quang thì tươi tắn rạng rỡ trông trẻ hơn trước đến mười tuổi. Còn bà Liên thì hai ba ngày lại đi làm tóc, chau chuốt sắc đẹp, để gặp người tình...

Câu chuyện dường như đưa ra đáp số cho vài thắc mắc.

Rằng góa bụa tuổi già vẫn còn tìm được nương tựa lẫn nhau trong tình yêu đến muộn. Rằng con cái cũng không nên quá khắt khe với tái giá tìm bạn đường mới của mẹ cha đơn côi. Rằng tận tình chăm sóc qua lại cần phát sinh từ tình cảm chân thành với nhau. Và rằng vợ chồng cao tuổi vẫn còn nhiều cơ hội tốt để thuận buồm xuôi gió nốt đoạn chót cuộc đời với nhau.

Vì hôn nhân vợ chồng thưở ban đầu khăng khít là do yêu nhau. Đó là TÌNH, tình yêu trai gái. Rồi với thời gian, hóa chất đam mê ban đầu cũng dần dần lợt phai. Từ đây, gắn bó tình già sẽ từ sự hiểu nhau, sự chia sẻ vui buồn, phụ thuộc lẫn nhau, thích nghi, trọn vẹn cho nhau. Mức độ thỏa mãn trong hôn nhân ở giai đoạn này được nhìn qua phẩm chất của đời sống hai người: hạnh phúc bên nhau, cố kết với nhau, biểu lộ thương yêu, giảm thiểu phiền não. Hai người có thể yêu nhau trở lại khi cùng nhìn về một hướng, sắp xếp cho tương lai cũng như tận hưởng hiện tại, giải quyết trở ngại, khó han. Bây giờ đối với nhau cần có NGHĨA., nghĩa phu thê.

Phải chăng đó là do Tình và Nghĩa của những người rất thương yêu nhau. Không nề hà tuổi tác. Vì như nhà thơ Vũ Hoàng Chương đã viết:

“Tuổi đó tuổi vàng hay tuổi ngọc;

Yêu nhau ai tính tuổi bao giờ”-

Xuân Diệu thì :

“Tình không tuổi và Xuân không ngày tháng”

Và Goethe cũng han:

“So, lively brisk old fellow

Don't let age get you down

White hair or not

You can still be a lover”.

Đó cũng là quan niệm của cụ Nguyễn Gia Thiều chúng ta:

“Có âm dương, có vợ chồng;

Dẫu từ thiên địa, cũng vòng phu thê”

Để được sống trong cảnh “*Đôi chồng vợ ra vào khắng khít, mắt muối mà vui*”, như cụ Vương Hồng Sển đã viết.

Rồi đến chuyện TÌNH chung chăn chung gối, Tình Dục Tuổi Già vì ở tuổi này cũng có nhiều điều để nói với nhau.

Có người han qư hỏi rằng, vào tuổi này còn có nhu cầu chăn gối “phòng the” hay không? Rằng liệu họ có những khó han gì, có điều gì cần “đề cao cảnh giác”? Rằng bị tiểu đường như tôi, mới mổ tim như ông nó thì có rủi ro nào xảy ra khi lâm trận thương yêu, đáp ứng sinh lý? Và nhiều thắc mắc tình trường lớn nhỏ khác nữa cần được làm han tỏ.

Vì giải quyết sinh lý là một phần trong cuộc sống, trong các hoạt động của con người. Khác chi nhu cầu thỏa mãn thực phẩm, không khí, giải trí, bạn bè. Mà người tuổi cao không là ngoại lệ.

Nhà thơ lão thành Hoàng Cầm đã từng lạc quan với:

*“Bạn ơi khi thấy ông già ấy
Bơi chải chìm trong mắt mỹ nhân
Xin chớ bĩu môi cười chế riễu
Hãy chào cái dáng dật thì xuân”*

Còn kinh nghiệm cổ nhân Đông phương ta vẫn điều độ trong quan niệm:

*“Bán dạ tam bôi tửu
Bình minh nhất trận trà
Thất nhật dâm nhất độ
Lương y bất đáo gia”*

Vậy thì nếu có thắc mắc thì cũng là chuyện hữu lý, thường tình mà thôi.

Thắc mắc đầu là tới tuổi nào thì tình dục của con người giảm hay mất đi?

Nhiều chuyên viên về vấn đề hấp dẫn giới tính đều đồng ý là sự đòi hỏi và khả năng hành động tình dục của con người kéo dài suốt đời, trừ khi bị bệnh hoạn. Hoặc theo quan niệm cũ xưa, tự cho là khi về già mình sẽ hết tình.

Từ năm 1926, Raymond Pearl đã nhận ra rằng 4% những người tuổi từ 70 tới 79 đều làm tình ba ngày một lần, 9% thì mỗi tuần một lần.

Theo nghiên cứu của Alfred Kinsey vào năm 1948 và 1953 thì số những lần giao hợp của nam giới giảm dần, nhưng đa số đều giữ được khả năng tình dục tới tuổi 70, 80; còn ở nữ giới thì không có thay đổi mấy với tuổi già.

Master & Johnson, một tổ chức có uy tín về vấn đề tình dục, cũng có cùng nhận định như A. Kinsey: đời sống tình dục ở người cao tuổi vẫn mạnh cho tới tuổi 80 hoặc cao hơn nữa, mặc dù nó sẽ thưa thớt dần và không vũ bão như lúc còn trẻ.

Ta biết rằng tình dục mạnh nhất vào tuổi 18, 20. Thống kê cho hay ở tuổi này, họ có thể yêu nhau một tuần 3, 4 lần, đến lúc 40 tuổi thì 2 lần rồi một tuần một lần, cho tới tuổi 60, 70 thì khi này khi khác, nhưng không mất hẳn.

Có người đã ví làm tình như đi xe đạp: đã biết đi xe đạp thì chẳng bao giờ quên được, ngoại trừ không có xe mà đi hoặc xe đổi kiểu. Đang đi xe ghi đông cao, mà đổi sang xe cuốc, xe đua, thì phải làm quen với kiểu xe mới. Chỉ có một điều khác là, ngược lại với động tác làm tình, ta phải bơm bánh xe xẹp trước khi cưỡi nó. Còn làm tình thì cưỡi lên xe rồi mới bơm.

Năm 1981, Starr và Wiener nghiên cứu về tính dục của 800 người trên 60 tuổi, đưa ra kết quả như sau: 99% trả lời vẫn còn muốn có tình dục; 62% nói khi nhìn hình ảnh gợi tình thì cũng động han cao hứng; 75 % thấy đời sống tình dục tốt đẹp hơn lúc trung niên vì không phải lo lắng gì; 88% than phiền là chưa bao giờ được chỉ dẫn về tính dục lúc còn bé.

Theo bác sĩ Domeena C. Renshaw, giáo sư Thần Kinh Tâm Trí trường Đại học Y khoa Loyola, Chicago, thì đời sống tình dục của con người còn mãi cho tới khi chết và không có gì là bất thường khi bệnh nhân cần sự góp ý kiến giúp đỡ về vấn đề này.

Còn GS Frank E Kaiser, chuyên khoa người già của đại học St Louis, cho rằng: “Thật là kỳ thị người cao tuổi khi gọi họ là già dịch chỉ vì họ tiếp tục muốn có đời sống tình dục”.

Năm 2000, phụ trang Parade bên Mỹ đã thực hiện việc thăm dò về đời sống tình ái của những vị lớn tuổi: 40% quý vị trên 75 tuổi trả lời còn rất sung mãn về vấn đề này; 45% nói vẫn còn tận hưởng lạc thú làm tình.

Kinh Cựu Ước có ghi: “Moses chết vào tuổi 120 mà nhãn quan vẫn tinh tường, khả năng tình dục không giảm .”

Tục ngữ, ca dao ta có câu :

“Già thì già tóc già tai;

Già han già lợi, đồ chơi không già” hoặc

“Càng già, càng dẻo, càng dai .

Càng gầy chân chông, càng sai chân giường.”

Thắc mắc tiếp là khi về già có những thay đổi gì không về cơ quan sinh dục hoặc khả năng làm tình?

Xin thưa rằng khi về già, tất cả các cơ quan, bộ phận trong cơ thể đều có thay đổi, không nhiều thì ít, cả về cấu tạo lẫn chức năng. Cơ quan sinh dục cũng chịu cùng số phận.

1-Trước hết xin liếc mắt nhìn qua sự thay đổi ở nữ giới.

Khi sanh ra, trong noãn sào có chừng 1 triệu rưỡi noãn cầu. Tới khi 40, 50 tuổi chỉ còn khoảng 11,000. Mỗi lần có kinh, một noãn cầu được đẩy ra để làm công việc nối dõi tông đường, nếu may mắn được hội ngộ với chú tinh trùng.

Khi tắt kinh, vào tuổi 45, 50, thì người đàn bà hết khả năng cao quý này, đồng thời noãn sào cũng ngưng sản xuất kích thích tố estrogen. Estrogen rất cần thiết cho sự nảy nở, cho chức năng của bộ phận sinh dục và hành động tình ái. Hậu quả là âm đạo thu ngắn, không đàn hồi, mỏng hơn, và trở nên khô vì tuyến nhờn bớt hoạt động. Âm vật nhỏ lại, nhũ hoa mềm nhũn, nhăn nheo, teo tóp. Âm mao thưa, cứng. Đại và tiểu âm thần vừa nhăn vừa mỏng vì mất tế bào mỡ.

Quý bà có những triệu chứng như bồn chồn, lo sợ, bất tỉnh, buồn phiền, kém ăn, kém ngủ, nhức đầu, mặt bốc nóng phùng phùng.

Về phương diện sinh lý, ta phân biệt hai sự việc :

e- Khả năng đáp ứng tình dục: Trong giai đoạn này, sự khơi gợi để có kích thích nhiệt tình và nhón ướt âm bộ chậm xuất hiện; âm thần và tử cung không vươn lên; thời gian cực khoái mau hết; tử cung đã ít co bóp lại còn gây đau. Hành động kích âm vật cần được sử dụng lâu hơn để gây nguồn cảm hứng.

b- Sự háo hức, quan tâm tới tình dục: Liệu những thay đổi sinh học trên có ảnh hưởng gì tới sự ham muốn tình dục không?

Câu trả lời rất đáng khuyến khích là KHÔNG. Nhiều nghiên cứu còn chứng minh là quý bà càng quan tâm thích thú hơn, nhất là ở lứa tuổi từ 69 tới 76 mà lại có chồng. Đôi khi cũng có sự không thích thú nhưng hầu hết do hạn mình hững hờ trước thái độ hay vóc dáng của đối tượng. Góa phụ thường ít hứng thú hơn người có chồng. Mà khi vì lý do nào đó người chồng lại lạnh nhạt trong việc gối chăn thì vợ cũng bị lạnh cảm theo.

Nói chung thì sự hóa già chỉ làm mất khả năng sinh con nhưng vẫn tôn trọng khả năng yêu đương xác thịt của các bà.

2-Thay đổi ở nam giới

Ở nam giới, sự thay đổi nhẹ nhàng hơn: khả năng sinh sản chỉ giảm chứ không mất vì tinh trùng tiếp tục được sản xuất với số lượng ít và vẫn thụ tinh

được. John J. Medina kể trường hợp một lão niên đã được chứng nhận là sanh con cuối cùng lúc 94 tuổi. Thực là lão bạng sinh châu.

Thành ra, nếu có cơ hội, có sự hợp tác của các cụ bà thì các cụ ông vẫn có khả năng sống đời sống tính dục một cách điều hòa cho đến ít nhất là tuổi bát tuần mà không ngại hết sinh khí. Vì từ năm 1894, nhà nghiên cứu người Đức Effeul đã ước lượng rằng, trong suốt cuộc đời, người nam có thể xuất tinh 5400 lần. Giả thử là nhân vật đó sống 100 tuổi, với 5200 tuần lễ, rồi “thất nhật dâm nhất độ”, thì vẫn còn dư 200 lần xuất tinh nữa không hạn đến và phí phạm mang xuống tuyền đài.

Tinh dịch, chế biến ở nhiếp hộ tuyến, bớt khối lượng. Nam kích thích tố ít, nhưng sự giảm thiểu này không ảnh hưởng gì tới khả năng giao hợp. Lão nhân sẽ cần nhiều thời gian hơn để có cương dương, (bốn món ăn chơi tha hồ được biểu diễn), đồng thời nó cũng mau mềm; thời kỳ ổn định lâu, sự xuất tinh chậm lại (âu yếm, vuốt ve nhau kéo dài); tột đỉnh vụ sơn lâu được một, hai giây với vài tinh khí ít và yếu. Muốn có cương dương trở lại, phải chờ cả mấy tiếng đồng hồ.

Như vậy, tình muộn không những vẫn là tình mà còn trưởng thành, kinh nghiệm. Nó thân thiết hơn trong cảm giác, khơi động hơn trong môn trốn. Hai người như thư thả hơn, kiên nhẫn cho nhau, chia sẻ cảm giác cho nhau.

Tình yêu bây giờ không phải chỉ là số lần, là sự lên mau, vào sâu, mà là sự trang trọng lẫn nhau, sự thấm thiết cam kết với nhau. Nó không vội vàng, hối hả như ở cặp vợ chồng trẻ, quá bận rộn, nên chỉ chiếu lệ, cho xong. Nó không bị gián đoạn bởi tiếng đập cửa kêu “Mẹ ơi, thằng Vinh nó ăn cục kẹo của con”. Nó cũng không mang một thoáng e ngại về hạn nhân số không dự trữ trong gia đình.

Càng sống lâu với nhau, càng yêu nhau thì giao hợp sẽ là một nhu cầu để diễn tả sự cần thiết nhau, sự chia sẻ với nhau, sự làm vừa hạn nhau. Nó không phải là một cuộc thi đua mà phải quan tâm đến tài nghệ diễn xuất hay sức mạnh tráng niên. Nó ngả nhiều về phẩm chất hơn là số đếm.

Và, có thể như Alex Comfort, tác giả cuốn *The Joy of Sex*, lạm bàn là chậm lên, lâu ra có khi tốt vì “chạy chậm đỡ tốn hạn” (more miles per gallon). Lại không tốn tiền mua mắt dê, tam tinh hải cầu, bổ thận hoàn.

Hơn nữa:

“Nghĩa đã thâm sâu càng thấm thiết;

Tình tuy chạy tịnh, đỡ toi bời.” Ông Già Bách Độc.

Sự bắt lực ở đàn ông

Các vị lão nam còn thắc mắc là đàn ông hay bị bắt lực, sự bắt lực này có liên hệ gì tới tuổi cao không?

Sự bất lực mà ta thường nói tới, cốt yếu là tình trạng không cương của dương cụ, mà vẫn han m, ta gọi là Rối Loạn Cương Dương (RLCD). Đây là mức độ cương của dương cụ không đáp ứng được nhu cầu vào sâu và kéo dài thỏa đáng động tác giao hợp.

Sự cương là do kết quả phối hợp giữa dục vọng, một hóa chất (Cyclic GMP), hệ thần kinh và huyết quản.

Bình thường, khi có kêu gọi, tín hiệu thần kinh khiến cơ thể tiết ra hóa chất GMP có tác dụng làm giãn mở mô bào ở dương cụ, máu động mạch tràn ngập cơ quan này làm nó cương lên, ép vào tĩnh mạch, ngăn sự thất thoát máu. Kết quả là dương cụ tiếp tục cương cho tới sau khi giao hợp, xuất tinh.

Ở người Loạn Cương Dương, tế bào của dương cụ không giãn nở tới mức chặn được sự thoát máu vì thiếu hoá chất kể trên, nên cơ quan mềm nhũn. Một số người lâu lâu mới bị, một số khác thì thường xuyên gặp trở ngại. Trên nước Mỹ, có cả dăm ba chục triệu người mắc chứng quý quái này. Việt Nam ta chắc cũng có khá nhiều.

Bất cứ nguyên nhân nào làm suy yếu mạch máu đều có thể gây ra rối loạn này.

a- Nguy cơ thông thường nhất là do tác dụng phụ của một vài loại dược phẩm trị bệnh cao huyết áp, kinh phong, thần kinh tâm trí, thuốc ngủ, thuốc đau bao tử;

b- Rối đến tác dụng của rượu, cần sa, ma túy;

c- Biến chứng một số bệnh như tiểu đường, cao huyết áp;

d- Tâm thần bất an, không tập trung, buồn phiền, mặc cảm là mình kém tuyệt chiêu hoặc bị đối tượng coi nhẹ tài năng, cũng gây trở ngại cương dương;

e- Giải phẫu niệu tuyến gây tổn thương cho dây thần kinh điều khiển sự cương cứng.

Sự lão hoá không phải là thủ phạm của Loạn Cương Dương vì tình dục không có “ngày hết hạn han” (Expiration date) như dược liệu, thực phẩm. Cũng không có một cũ một xưa như quần áo, trang sức. Và chẳng bao giờ có cương khi mà không có kích với thủ thuật, hương thơm, dáng yêu, lời ngọt của người nằm kề bên...

Trước đây, giới cao niên ít quan tâm tới việc tìm thầy chữa chạy, một phần vì tin rằng mình già thì nó cũng già, phần khác nghĩ rằng chẳng có thuốc tiên.

Ngày nay, đã có nhiều tiến bộ trong việc điều trị Loạn Cương Dương, đồng thời y giới cũng chú tâm hơn đến nhu cầu của người già. Giải phẫu, cơ phận, thuốc chích, thuốc nhét, thuốc uống...chẳng thiếu gì. Sự xuất hiện của Viagra, Levista, Cialis đã mang lại nhiều nguồn cảm hứng, với, “lão ông uống, lão bà khen”.

Mà nếu quý vị chê tây y nóng, thì ta lại trở về, bảo tồn văn hóa dân tộc, với mấy toa thuốc gia truyền của tiên nhân, những cây con thảo động vật, biết đâu chẳng hào han nhất dạ, lục giao, hoặc đêm bảy, ngày ba, vào ra không kể ...

Thế ông có điều gì nhắn nhủ mấy cụ già này không?

Làm sao chúng tôi dám lơ là với mấy bà chị, vì quên thì thất lễ mà cũng ngại cảnh ngủ ngoài phòng khách, ăn mì gói thay cơm.

Trước hết xin mừng quý bà chị là, tới một tuổi nào đó, sau nhiều lần mang nặng đẻ đau, chăm lo cho con cái, thì tạo hóa cũng thương tình cất đi cho quý vị cái trách nhiệm góp phần mang thai, nối dõi tông đường. Nhưng vẫn ban cho mấy bà chị niềm vui tận hưởng sự khoái lạc của tình dục. Cho tới những năm khi, vừa lau chùi han, vừa hàn huyên điện thoại đường xa. Và, mái tóc đầu tháng lương hưu thì đen, mà cuối tháng trở lại muối tiêu (vì chưa kịp nhuộm).

Khoái lạc này cũng không thay đổi dù dạ con, buồng trứng đã từ già bà chị ra đi. Duy có điều kích thích tố estrogen được sản xuất ít nên một vài thay đổi trong cơ thể làm giảm vẻ duyên dáng của bà chị.

Gò má bớt đầy, da nhăn nheo và khô, mí mắt han. Ngực không những đã không no tròn, mà còn chảy xệ xuống vì mỡ mềm đã thế chỗ của tế bào tuyến vú. Mỡ cũng chen vào vùng bụng, hông, cổ, bắp chân, tay.

Các thay đổi này nói vậy cũng chẳng ăn nhằm gì. Chồng vẫn yêu, ta vẫn du dương. Và lại thậm mỹ bây giờ nó “hiện đại” lắm, bà chị ạ: năm năm, sáu chục đời ra đời tám, hai mươi mấy đời.

Cơ quan nghiên cứu Masters&Johnson cũng như Kinsey đều quả quyết là nếu quý bà có đời sống tình dục tốt đẹp trong thời kỳ mãn kinh để thì khi tắt kinh, sẽ không có gián đoạn trong việc hưởng thú yêu đương. Có điều là ở giai đoạn này, quý bà cần sự chu đáo, sự kiên nhẫn, thông cảm hơn của đức lang quân để sớm nhiệt tình tham gia.

Vài bà chị thắc mắc là mình tuổi cao mà thích nuôi kếp nhí, liệu có hại gì không?

Về thể chất, chắc không sao vì sức chịu đựng dẻo dai của nữ giới, cố gắng một chút cũng bắt kịp vào nhịp điệu của tráng niên.

Nhưng sợ là có những không hòa đồng về tính tình, lối sống, nên ta cần cân nhắc động lực thương yêu. Có phải vì chân tình hay ích lợi kinh tế, ưu tiên xã hội. Điểm này được nêu ra là vì, theo kết quả nghiên cứu của Duke University, vào một tương lai gần đây, 3 trong 4 bà vợ sẽ trở thành góa vì trẻ hơn chồng lại thọ hơn chồng, việc kiếm bạn đồng han cùng lứa tuổi sợ gặp khó

han. Ấy là nói về phụ nữ tây phương thôi. Mà sự thỏa mãn tình dục dường như tùy thuộc vào sự có thường xuyên hay không, vì càng thường xuyên càng hài han hơn.

Một chuyện tình nữa thường được nêu ra là bao lâu một lần là vừa.

Đây cũng còn tùy. Như ta thường nói “nhân tâm tùy mạng mỡ”, “liệu com gặp mắt”, tùy theo khả năng, sức khỏe mỗi người. Chẳng nên “cố quá” để rồi thành “quá cố”, như người nghệ sĩ lão thành Phạm Nghệ vẫn diễn với han m. Mỗi lần giao tình cũng tiêu hao cả dăm ba han calories cơ đấy. Số lần giao hợp thường giảm với tuổi cao, nhưng 70% các cụ nói là vẫn còn han say ít nhất vài lần trong tháng.

Cũng có người hỏi, ở tuổi tôi, liệu còn cần hành động phòng the không.

Thưa theo ý kiến chung, cũng không cần thiết lắm. Có người không làm một thời gian hoặc suốt đời mà vẫn không có vấn đề sức khỏe nào. Nhưng giá kè có âm dương trên dưới hòa hợp thì thuận thiên nhiên hơn. Ta chẳng nghe nói “gái phải hơi trai như thài lài gặp phân chó” hay sao, dù đây là trai gái tuổi cao, vì hóa tính của kích thích tổ trẻ già đâu có khác gì nhau. Hơn nữa, các vị lại có cách khác để thỏa mãn: đó là các khoái cảm trong giấc ngủ với mộng tình cho đàn ông, nùng nực khếp chặt cặp đùi ban đêm của quý bà.

Phòng the và bệnh tật

Ngày nay, nhiều thầy thuốc đã mạnh dạn và cởi mở hơn để giải thích các nhu cầu, hậu quả giao hợp phòng the cho bệnh nhân. Và nhiều con bệnh cũng khá I- tờ mà thường học lóm, nghe theo kinh nghiệm của nhau, khi đúng khi sai. Cho nên, kiếm được ông bà thầy thích phát ngôn, tư vấn thì cũng là điều hay. Vì các vấn đề sức khỏe ảnh hưởng tương tác tới hành động phòng the ra sao, thì cũng nên biết để mà cẩn tắc vô ưu. Lý do là, như ta biết, giao hợp cũng là một vận động của cơ thể, mạnh nhẹ tùy theo từng người, từng trường hợp và bối cảnh.

Cụ bị cao máu ư? Nếu đang điều trị mà huyết áp bình thường, thì cũng chẳng sao. Àùp suất có thể nhích lên một chút ở thời điểm cực khoái, nhưng xong việc, nghỉ ngơi vài phút là bình thường trở lại. Thống kê cho hay, xuất huyết não xảy ra khi ngoại triều, tĩnh tại nhiều hơn là lúc hoạt động mạnh, hướng chi lại chỉ có nhẹ nhàng trong khi làm tình.

Bệnh tim thì tùy trình độ. Nếu đang thuốc thang ổn định, thì ta cứ từ từ thử coi có mệt han gì không rồi dần dần gia han công lực. Theo nhiều

chuyên gia, nếu bước lên được dăm bậc thang lầu mà không thở dốc thì cứ yên ổn mà phòng the. Khôn ngoan hơn là hành động theo khuyến cáo của thầy thuốc. Vài nghiên cứu bên Nhật cho hay, say mê với tình nhân để có vấn đề hơn là với người bạn đường lâu năm. Vì với ngựa nhà, quen tính nết của nhau, nương tựa nhau mà du dương, tận hưởng. Ngược lại sau một bữa cơm lén lút, hẹn hò rượu thịt ê chề với người tình tạm bợ thì hồi hộp, xúc động nhịp tim nhanh chậm bất thường.

Sau cơn tai biến não, cũng không có hậu quả mấy, ngoại trừ vùng não điều khiển chức năng này bị tổn thương. Nhiều nạn nhân e ngại bị từ chối vì động tác cơ thể vụng về, tê liệt nên có mặc cảm và giảm kích thích, khoái cảm một phần nào.

Trong vữa xơ động mạch, máu tới cơ quan sinh dục nam ít đi với hậu quả là bớt cương dương chút đỉnh.

Trở ngại nhiều cho động tác phòng the, chắc phải nói tới viêm xương khớp, giới hạn các cử động nhịp nhàng, nhất là của cặp xương hông. Có điều lạ là lão nữ thường than phiền chuyện này nhiều hơn đối tác. Đau nhức thường xảy ra ở ban đêm, nên có ý kiến gọi ra là, ta hãy phòng the ban ngày, thời điểm ít đau, hoặc sau khi tắm nước nóng, thoa bóp cho nhau, rồi kiếm vị thể thích đáng. Để tránh đau nhức gia hạn.

Lão nam tiểu đường thường có rối loạn cương cứng cho nên đã có những tam tinh hải cầu, những Viagra, Levista, Cialis, MUSE hỗ trợ và các ngài vẫn yêu đời, chồng uống, vợ khen. Các nhà bào chế cũng đang tìm thuốc tương tự để giúp lão bà lạnh nhạt với giao hoan. Đôi khi các cụ ông cũng than phiền đáng lẽ ngoại xuất tinh thì nó lại chạy ngược vào bọng đái, nên sao thấy nó khô khốc à!

Lão bà thì sự cực khoái không thay đổi vì tiểu đường nhưng có thể nơi đó ít nhờn trơn, dễ nhiễm đường tiểu nên giao hợp hơi đau. Do đó các cụ thoái thác, tránh né. Một chút kích thích tố, vài chất nhờn KY jelly có thể giải quyết vấn đề. Có điều xin nhắc là cần giữ đường trong máu bình thường nếu không thì khó hạn tình dục sẽ nhiều hơn.

Tuyến giáp giảm hoạt động đều làm giảm ước muốn tình dục ở cả nam lẫn nữ; và 50% nam lão bị loạn cương dương. Dùng kích thích tố tuyến giáp giúp lấy lại chức năng.

Còn các giải phẫu, dược phẩm thì sao?

Một vài giải phẫu cũng có ảnh hưởng ít nhiều tới chức năng tình dục, nhất là mổ xẻ ở cơ quan sinh dục, hoặc đụng chạm tới giây thần kinh, mạch máu liên hệ tới cơ quan này. Thành ra trước khi giải phẫu, thầy thuốc bệnh nhân nên có một cuộc giải thích với nhau.

Giải phẫu nhiếp tuyến khi bị hạn hoặc ung thư thường đưa tới rối loạn cương dương vì tổn thương tới giây thần kinh điều khiển chức năng này; đồng

thời cũng đưa tới tình dịch dội ngược vào bọng đái. Cho nên đây là một vấn nạn. Người ta đã nghĩ tới việc ghép nối dây thần kinh và hy vọng có kết quả tốt. Nếu không lại chạy ù ra chợ mua vài viên thuốc thượng kỳ.

Cắt tử cung, buồng trứng vì ung thư có đôi chút ảnh hưởng tới hoạt động phòng the, như bớt cảm giác; giảm kích thích tố làm âm hộ khô teo; cắt bớt cổ tử cung làm âm hộ ngấn khiến hơi đau khi tiếp cận. Nhưng lại có thoải mái vì không còn sợ có bầu, mang thai.

Cắt nhũ hoa người đẹp chẳng có ảnh hưởng gì tới tình dục, ngoại trừ một chút ưu tư tâm lý, sợ chồng cho là không còn đường cong. Nhưng phẫu thuật thẩm mỹ bồi đắp mấy hồi.

Còn thiên quách đi như hoạn quan hoặc để chữa ung thư nhiếp tuyến thì lão nam mất nguồn cung cấp chính là testosterone, ước muốn tình dục giảm dần, xuất tinh ít đi nếu không được thay thế kích thích tố này.

Về dược phẩm thì hầu như đa số thuốc chữa cao huyết áp, bệnh tim, bệnh kinh phong, tâm thần, bao tử, thuốc đau nhức đều có ảnh hưởng tới hành động phòng the. Nên nếu có khó khăn khi dùng thuốc phải cho bác sĩ hay ngay. Bác sĩ cũng có bốn phận giải thích tác dụng phụ của các dược phẩm cho bệnh nhân.

Kết luận

Chuyện về TÌNH còn nhiều, mà trang giấy thì có hạn, ngày Xuân cũng mau qua. Nên xin tạm ngừng với ý định bàn tiếp khi có thời cơ thuận tiện hoặc có ai đó yêu cầu.

Và nhân dịp nói chuyện tuổi già, xin kết luận bằng một đoạn văn mang vài suy tư về thái độ con người trước sự lão hóa: Bướng bỉnh chối từ hay tích cực chấp nhận. Của tác giả Oliver Wendell Holmes (1809- 1894), người thầy thuốc và nhà văn tiểu luận nổi tiếng được trân trọng ở Hoa Kỳ.

“Xin giới thiệu với Thần Già, đây là ngài Giáo sư; thưa Giáo sư, đây là Thần Già

Thần Già: Chào Giáo sư, tôi hy vọng là ngài vẫn được mạnh khỏe. Tôi đã có hân hạnh được biết đến ngài lâu rồi, nhưng chắc ngài không nhận ra tôi. Liệu chúng ta có thể đi dạo một vòng được không?

Giáo sư: (hơi khựng lại) Tôi nghĩ chúng ta có thể nói chuyện một cách yên tĩnh hơn ở trong phòng làm việc của tôi. Tôi có cảm tưởng là hầu như ngài đều quen bất cứ người nào được giới thiệu, trong khi đó thì ...họ lại không biết ngài là ai.

Thần Già: Vâng, tôi có một quy luật là không ép ai phải nhận ra tôi, cho tới khi tôi đã biết rõ người đó được năm năm

Giáo sư: Nói như vậy thì Ngài đã biết tôi lâu rồi hay sao?

Thần Già: Dạ đúng vậy. Tôi đã để dấu ấn của tôi trên Giáo sư từ lâu, nhưng tôi e là không bao giờ giáo sư nhận ra, mặc dù Giáo sư vẫn mang nó trên mình.

Giáo sư: Nào tôi có thấy gì đâu.

Thần Già: Ngay nơi đây, giữa cặp han mày của Giáo Sư, với ba vết nhăn ngang dọc mà quan tòa nào cũng công nhận đó là "Dấu Hiệu Thần Già". Bây giờ xin hãy để ngón tay chỗ lên góc trong một bên han mày, ngón tay giữa lên góc trong của han mày bên kia, rồi dang hai ngón tay ra: làm như vậy Giáo sư đã xóa bỏ ấn dấu của tôi và trở lại hình dáng thanh xuân.

Giáo sư: Thường thường khi ngài tới thăm thì phản ứng của người ta ra sao?

Thần Già: "Không có ai ở nhà". Thấy vậy thì tôi bỏ đi sau khi để lại một tấm thiệp với lời chào. Năm sau tôi trở lại và cũng được trả lời đi vắng, tôi cũng để một thiệp tên. Và liên tục trong dăm năm, có khi mười năm hoặc lâu hơn nữa. Sau chót, khi mà họ không chịu tiếp nhận tôi thì tôi đành đập tung cửa mà vào.

Cứ như vậy, chúng tôi nói chuyện với nhau một lúc lâu.

Sau cùng, Thần Già lại gợi ý: nào, bây giờ chúng ta cùng đi bộ ra ngoài vườn một lúc, và cẩn thận đưa cho tôi một cái gậy, một cặp kính lão, một cái han choàng và một đôi giày đi lạnh.

– Rất cảm ơn Ngài, nhưng tôi không cần những thứ đó và tôi đã có hạnh được nói chuyện riêng tư với ngài trong phòng làm việc của tôi là đủ rồi.

Tôi với tay lấy một cái áo sặc sỡ mặc vào rồi nhanh nhẹn bước ra khỏi phòng một mình...

Tôi té ngã, bị cảm lạnh, nằm liệt giường với tấm lưng đau ê ẩm. Và với nhiều thì giờ suy gẫm về sự việc đã xảy ra".

Bác sĩ. Nguyễn Ý-ĐỨC
Texas-Hoa Kỳ

www.vietnamvanhien.net

www.vietnamvanhien.info

Tủ Sách Văn Hiến với hơn 4600 tác phẩm