

NHỮNG RẮC RỐI VỀ TÌNH DỤC Ở NAM GIỚI SAU TUỔI 50

Về phương diện y học, ở tuổi sau 50 có những thay đổi rất quan trọng về mặt sinh học và là lúc bắt đầu cho những mầm mống bệnh tật xuất hiện. Các bệnh mạn tính lộ rõ hơn, các thói quen như uống rượu, thuốc lá, trác táng của tuổi trẻ bùng ra. C&

Những thay đổi ở nam giới

Một trong những vấn đề mà người đàn ông quan tâm nhất trong cuộc sống tình dục của họ là sinh hoạt tình dục có chất lượng hay không, nhất là khi "trên bảo dưới không nghe"!

Chức năng cương dương vật (DV) ở người lớn tuổi tùy thuộc phần lớn tâm lý. Những rối loạn sinh lý như bệnh tật, các hậu quả của các thói hằng ngày như rượu, thuốc lá sẽ là một "cú đấm" lên khả năng đó.

Người ta nhận thấy rằng ngay từ tuổi 40 các tế bào của tinh hoàn bắt đầu thoái hóa, nó được thay thế bằng các sợi collagen, lượng testosterone giảm dần kéo theo ham muốn tình dục giảm xuống, nhịp độ giao hợp thưa ra. Các cơ trơn trong các thể bao quanh các mạch máu trong dương vật dưới tác dụng của adrenalin và hệ giao cảm co thắt thường xuyên hơn làm cho kích thích dương vật hình như thun lại, cần nhiều thời gian hơn mới kích thích DV cương lên được, xuất tinh lại sớm hơn, chất lượng của sinh hoạt tình dục sa sút.

Phản ứng tâm lý tự nhiên trước khả năng tình dục đi xuống này của người đàn ông là tránh sự thật, anh ta cố tìm một cách nào đó để biện minh cho sự suy yếu của mình như mệt mỏi vì công việc, sức khỏe, người hôn phối không còn hấp dẫn, bức xúc vì công ăn việc làm và một lô lý do khác... Về sinh lý thì những thay đổi có thể nhận thấy dễ dàng như tình trạng mập phì, lượng mỡ tích tụ ở vùng bụng càng ngày càng nhiều hơn, vú to hơn, tinh hoàn và DV nhỏ lại, râu bớt phát triển, các bắp thịt không còn săn chắc như thời trẻ. Tất cả là hình ảnh của một thiếu hụt lượng testosterone.

Hai vấn đề nổi bật ở tuổi sau 50 của đàn ông là xuất tinh sớm và liệt dương.

Xuất tinh sớm là một trong bốn tình trạng của bệnh bất lực. Ngoài những nguyên nhân thực thể chiếm một tỷ lệ nhỏ còn phần lớn là do nguyên nhân tâm lý.

Liệt dương hay còn gọi là bất lực, yếu sinh lý, hiện nay người ta sử dụng cụm từ rối loạn chức năng cương DV (Erectile dysfunction hay là ED). Đó là một vấn đề rất tế nhị và rất khó nói hay trao đổi với ngay cả vợ của mình.

Sự thất bại này dần dần tạo nên một dấu ấn và chính điều này đã hình thành một phản xạ tâm lý có điều kiện làm cho người đàn ông càng dễ mất niềm tin về "khả năng đàn ông" của mình. Điều này sẽ dần dà chi phối tâm lý của bệnh nhân và khởi đầu làm thay đổi tính cách của bệnh nhân như cáu gắt, bực bội, luôn cảm thấy khó chịu và dễ nóng giận.

Người ta khó mà lường được mức độ thiệt hại do rắc rối tình dục gây ra về mặt kinh tế và xã hội. Bệnh nhân có khuynh hướng chuyển mình sang một hướng khác, ít hoạt động hơn, thiên về triết lý, tìm các thú vui tao nhã... Chuyện sinh hoạt vợ chồng giảm đi rõ rệt, lần giao hợp chỉ từng tháng hay vài ba tháng, ước muốn giao hợp gia tăng nhưng hành động giao hợp thì không thực hiện được. Hai trạng thái này xung đột với nhau rất mãnh liệt ở giai đoạn đầu làm thay đổi nhân cách trầm trọng. Về sau thì người đàn ông dần dần bị khuất phục trước tình trạng không thể làm gì được đó. Thỏa mãn tình dục và hạnh phúc của thân xác chỉ còn là những kỷ niệm của thuở trước.

Với trường hợp này, cần thiết có một sự chẩn đoán chính xác, phải tìm cho ra nguyên nhân. Liệt dương có thể là do một nguyên nhân thực thể nhưng lúc nào cũng có nguyên nhân tâm lý lồng

vào. Bệnh nhân cần được khám tổng quát để tìm ra các nguyên nhân gây bệnh thực thể như bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường, các bệnh về tim mạch, bệnh về nội tiết, thần kinh; các xét nghiệm đường huyết, cholesterol, đánh giá nồng độ testosterone trong máu, đánh giá cảm giác của dương vật đối với sự rung, chụp X quang, động mạch đồ DV, chụp mạch máu thể hang...

Suy giảm ham muốn tình dục khác với bệnh liệt dương, nhưng nó là một trong những nguyên nhân tâm lý gây ra tình trạng này thông qua những stress.

Đối với người lớn tuổi, việc giao hợp điều độ, thích hợp là một hình thức vận động thể dục tốt nhất, nó có tác dụng lên toàn diện các cơ bắp, gia tăng hoạt động của tim vừa phải, gia tăng nhịp thở, vận động các khớp xương tay chân và cột sống, giúp cải thiện cho sức khoẻ.

Sau tuổi 50, đàn ông cũng như phụ nữ có nhiều thời gian để nghĩ đến nhau hơn, họ không còn bận bịu về vấn đề con cái, cuộc sống vật chất tạm ổn định, không còn sợ có thai, chín chắn và chững chạc hơn. Ở tuổi này, họ nhận thức được rằng hạnh phúc phải đi tìm, phải nâng niu, phải vun xới gìn giữ nó mới có, nó mới tồn tại và khoái lạc về tình dục cũng vậy.

Nữ giới lúc cần thiết cũng nên phải chủ động và sự chủ động của người vợ trong sinh hoạt tình dục thường là động lực quan trọng giúp cho nam giới hưng phấn nhanh, đây cũng là yếu tố duy trì cuộc sống tình dục của các cặp vợ chồng sau tuổi 50.