

Mãn Kinh Là Gì?

Mãn kinh là thời kỳ chấm dứt kinh nguyệt trong đời sống tình dục của người đàn bà. Thực ra, đây là một trong những lúc khó khăn nhất trong cuộc đời họ. Hết kinh chỉ là biểu hiện bề mặt của những thay đổi sâu bên trong, những thay đổi gây khó khăn cho hạnh phúc tương lai của họ. Một tên gọi khác của sự mãn kinh là sự thay đổi cuộc đời.

Cái Gì Gây Nên Sự Thay Đổi Cuộc Đời?

Một cái bắt toàn trong sự tiến triển của con người. Khoảng 500.000 năm trước, con người được cấu tạo một cách rất tiết kiệm. Đời sống trung bình thuở ấy chỉ được chừng ba mươi tới ba mươi lăm năm và đa số các bộ phận đều được thiết kế để tồn tại bằng thời gian ấy (Những bộ phận sinh tử như tim, và não được cấu tạo tốt hơn một chút). Rồi y khoa hiện đại nhập cuộc, làm cho người sống lâu hơn rất nhiều so với ý định của tạo hóa. Ngày xưa, người đàn bà chết trước các hoocmôn của bà. Ngày nay cơ thể của bà sống thêm ba mươi năm trở lên sau khi các buồng trứng đã chết.

Các Buồng Trứng Có Chết Thật Sự Không?

Vì những mục đích thực tiễn, chúng nó chết đấy. Khi tuổi bốn mươi gần kề, lượng máu cung cấp cho những tuyến hình quả trứng kia giảm dần. Cơ quan này héo dần từng tế bào một và được thay thế dần dần bằng mô sẹo. Lúc mãn kinh đã tiến triển đầy đủ các buồng trứng sống một cuộc đời dài như một móng tay hay móng tóc.

Buồng Trứng Ngưng Hoạt Động Thì Có Gì Quan Trọng Không?

Chỉ khi bạn là người đàn bà và chúng là buồng trứng của bạn. Toàn thể căn bản nữ tính là hoocmôn do buồng trứng sản xuất, estrogen. Nó là chất liệu làm cho con gái khác con trai. Chất nước trong này được tiết ra từng giọt vào dòng máu để từ đó phân phối khắp cơ thể. Vào tuổi dậy thì, nó làm cho vú phát triển ra, tạo lớp mỡ dưới da ở hông, đùi và mông và giữ cho da mặt nhẵn và mịn màng. Nó cũng bật đèn xanh cho âm môi và âm vật phát triển, cũng như tử cung và âm đạo. Nó hoạt động dưới sự giám sát của tuyến yên⁽¹⁾, tuyến này tiết ra hoocmôn gọi là gonadotropin để điều hòa buồng trứng.

Estrogen cũng chịu trách nhiệm về một hiện tượng bí ẩn: trạng thái tinh thần của phụ nữ. Nó làm cho con gái nghĩ như con gái, và cũng làm cho con gái hành động như con gái, đặc biệt là khi nó đi vào giới tính. Estrogen điều khiển tình dục phụ nữ, từ này xuất xứ từ từ Hy Lạp Oistros, hay là ham muốn điên cuồng. Chính sự rút xuống và dâng lên của Estrogen trong kỳ hành kinh có trách nhiệm chính yếu về những thay đổi trong sự ham muốn tình dục ở phái nữ. Một khi buồng trứng ngưng hoạt động cái tinh hoa làm người phụ nữ cũng ngưng.

Estrogen chịu trách nhiệm về tất cả các chức năng sinh lý vật chất của phái nữ, đem lại phát triển sinh dục, hành kinh, rụng trứng, và đóng vai trò trọng yếu trong thai nghén. Nó cũng tác động đến cách suy nghĩ về tình dục của phụ nữ. Đàn ông bình thường và đàn bà bình thường, cả hai đều có khuynh hướng về tình dục một

(1) Tuyến yên, đường kính chừng 1cm, nằm dưới chân não bộ, chia ra thùy trước và thùy sau.

cách thực tế và cụ thể. Tuy nhiên họ đến theo nhiều góc độ khác nhau. Trong thời gian còn kinh nguyệt, số lượng Estrogen trong cơ thể có khuynh hướng lên và xuống. Khi có thêm Estrogen, người đàn bà cảm thấy hài lòng và tin tưởng. Khi Estrogen hạ xuống, nàng trở nên bứt rứt và ưa gây gổ. Một trong những lý do quan trọng tại sao phụ nữ dễ thay đổi hơn đàn ông là vì cứ mỗi lần ba mươi ngày thì mức Estrogen của họ đi từ gần số không đến một mức rất cao và rồi lại trở về gần số không. Nhiều đàn bà chịu đựng được hiện tượng đó một cách đáng khen. Nếu đàn ông bị lấy mất hoocmôn sinh lý rồi lại được trả lại, mỗi tháng hai lần, có lẽ họ sẽ làm cho thế giới này thành một mớ hỗn độn, tệ hại hơn là khi họ có số hoocmôn nguyên vẹn.

Tại Sao Nó Lại Xảy Ra?

Xin để một người đàn bà tả lại.

Irene bốn mươi tám tuổi. Từ khi lữ con lập gia đình và đi ở riêng, bà quản lý một cửa hiệu nhỏ bán áo phụ nữ. Cách đây hai năm bà bắt đầu mãn kinh.

— Bác sĩ này, tôi nghĩ rằng tôi đang biến thành một người đàn ông. Đầu tiên khi kinh nguyệt ngừng, tôi nghĩ "Lạy Chúa, thế là hết. Không còn đau đớn, không còn phiền phức" Giờ thì tôi không chắc chắn như thế. Khi tôi còn có kinh, ít nhất tôi cũng cảm thấy mình là phụ nữ.

— Bà thấy những đổi thay gì?

— Điều đầu tiên tôi để ý là cơ thể tôi đang thay đổi. Nó cứ như là mọi sự đang sụp đổ. Vú tôi bắt đầu chùng xuống, phần trên của cơ thể tôi gầy hơn và tất cả mỡ đều xuống hông, bụng và bắp chân. Tôi chẳng sung sướng gì lắm với việc này.

Rồi da tóc hóa ra khô khốc, tôi bắt đầu nhăn da. Trong vòng hai năm tôi đã già đi mười tuổi. Thế vẫn còn chưa đủ, mỗi thứ tôi ăn đều như hóa ra mỡ. Sáu tháng tăng bảy kilo, thật chẳng giống ai. Và những cơn hực nóng: tôi cảm thấy như đang đứng trước một cái lò nung.

Cơn Hực Nóng (Hot Flash) Là Gì?

Một cảm giác nóng không chịu nổi, mà phụ nữ mãn kinh đều trải qua. Có thể đó là triệu chứng thông thường nhất của sự thay đổi. Nguyên nhân là giãn nở các huyết quản mặt ngoài của da, nhiều phụ nữ tả bằng một giọng đau khổ như sau:

"Tôi cảm thấy mình đứng trước một cái lò nung!

"Bây giờ tôi biết nó giống cái gì.

"Tôi thức dậy lúc hai giờ sáng, nóng như lửa. Tôi chỉ muốn chạy ra khỏi nhà và lăn trong tuyết!"

Những phản ứng nhiệt này có thể xảy ra cách mười phút một lần, ngày cũng như đêm. May thay, chỉ tiêu thông thường là khoảng bốn lần một ngày.

Tất Cả Đàn Bà Đều Có Những Thay Đổi Đây Lúc Mãn Kinh Không?

Irene để ý thấy những thay đổi tổng quát do "đói" estrogen. Lên cân, những lớp mỡ dờn chỗ, nhăn da càng nhiều, và tóc khô, tất cả đều khó chịu. Còn thêm những việc tệ hại hơn nữa:

"Nhưng đây là lý do tôi đến đây bác sĩ ạ. Trong vài tháng gần đây, trên mặt tôi bắt đầu mọc lông. Giọng nói của tôi trầm hơn. Nhưng chưa hết đâu.."

Irene bắt đầu lúng túng: "Tôi không còn quan hệ với chồng tôi được nữa".

"Sao lại thế? Có cái gì rắc rối?"

"Tôi cũng không biết mô tả ra làm sao. Cái...của tôi, cái...của tôi — nó đúng là không hoạt động — anh ấy cũng không thể..."

Cô nghiên rặng. Sau khi kiên nhẫn hỏi han bác sĩ phát hiện Irene muốn nói rằng âm hộ của chị đang co lại, đến độ lỗ âm đạo không còn cho dương vật của chồng chị vào được nữa. Ham muốn tình dục của Irene đã tàn hơn một năm nay và giao hợp chỉ còn là việc hàng tháng. Mới đây, dường như âm hộ đã biến mất. Sự cố thảm thương này, phối hợp với những thay đổi khác của cơ thể, đã gây nên hốt hoảng.

Mô tả của chị rất chính xác. Không có estrogen, cái tính chất phụ nữ dần dần biến đi. Âm đạo bắt đầu héo hon, tử cung bé lại, vú teo, ham muốn tình dục thường biến mất, và người đàn bà hoàn toàn mất giới tính. Thực ra còn tồi tệ hơn thế nữa.

Cái Gì Có Thể Tệ Hơn?

Vì nguồn estrogen bị cắt đứt, người đàn bà gần như biến thành đàn ông. Lông mọc nhiều trên mặt, giọng nói trầm xuống, phát phì và suy thoái của vú và các bộ phận sinh dục nữ, tất cả đều góp phần vào một hình thức nam giới. Nét mặt hóa ra thô, âm vật to ra và tóc càng ngày càng rụng, tất cả bổ túc đầy đủ cho một bức tranh bi thảm. Không thật là đàn ông nhưng cũng không còn là một người đàn bà có chức năng, những cá nhân này sống trong thế giới giữa hai giới tính. Nhiều người trong số đó còn bị bỏ rơi một cách bi thảm. Con cái ra đi, tình nghĩa vợ chồng xuống thấp, họ không còn chú ý đến tình dục nữa. Đôi khi người chồng đau khổ nhức nhối. Đây, Harry, một người chồng kể lại:

"Nó giống như một giấc mộng không lành, bác sĩ ạ. Mãi đến năm ngoái, Peggy vẫn là người vợ hoàn hảo".

"Người vợ hoàn hảo?"

"Chúng tôi từng bất hòa tí chút với nhau, nhưng không thể giống bây giờ. Nay, lộn xộn hết. Không tình dục, không vui vẻ, không gì cả! Mỗi khi tôi ve vãn, cô ấy than thở về cái khác ấy. Sao chúng ta không đi chơi nữa? Tại sao tôi không săn sóc cô hơn? Sao tôi lại không giống như những người chồng khác? Rồi nếu tôi quỳ xuống xin lỗi thì cô chửi mắng. Rồi khóc lóc, rồi đôi ba ngày không thèm nói chuyện với tôi. Nếu sự thể này không chấm dứt tôi cũng đến mất trí như cô ấy thôi!"

Tiếc thay, hoàn cảnh của Harry là một điển hình. Thêm vào những thay đổi thể chất, mãn kinh có thể đem lại nhiều biến đổi tinh thần. Chán nản cái kính và mất ngủ trở nên những vấn đề trọng tâm.

Có Phải Những Thay Đổi Tinh Thần Là Do Thiếu Estrogen?

Thật khó nói. Khi một người đàn bà trông thấy những đặc tính phụ nữ của mình biến mất trước mắt, chắc chắn nàng sẽ trở nên chán nản và cái kính. Phản ứng này thêm vào thiếu hụt estrogen, có thể gây nên nhiều rắc rối. Vào giai đoạn này, tỉ lệ ly dị nhảy một bước rất xa và tỉ lệ mất hạnh phúc (không thể đo được bằng thống kê) vọt khỏi mái nhà.

Đối với nhiều người đàn bà, sự mãn kinh đánh dấu cuối cùng cho cuộc đời hữu dụng của họ. Họ thấy đó là lúc bắt đầu của tuổi già, khởi đầu cho đoạn chót. Họ có thể có lý. Đã từng sống lâu hơn những buồng trứng của mình, họ có thể kéo dài sự hữu dụng như là những con

người. Những năm còn lại có thể để đánh dấu thời gian cho đến khi họ đi theo những tuyến của mình mà đi vào quên lãng Nhưng Không Nhất Thiết Phải Theo Con Đường Ấy.

Sao Lại Không?

Vì nàng đã bị ông Bố Thời Gian thiên hoạn đi rồi. Không có lý do gì một người đàn bà hiện đại lại đầu hàng cuộc chiến. Nàng có sẵn nhiều vũ khí để tùy nghi sử dụng, chỉ cần là nàng muốn dùng thôi. Nếu nàng quyết tâm và bác sĩ của nàng có khả năng, chắc chắn họ có thể quay ngược kim đồng hồ.

Họ Có Thể Làm Cách Nào?

Bằng cách thay thế hoocmôn đã mất. Không ai có thể trả buồng trứng lại được nhưng chất đã sản xuất rất nhiều ngày xưa thì có thể thay thế được. Đa số những thay đổi có tính chất thoái hóa, xảy ra do thiếu estrogen đều có thể lật ngược lại bằng cách sử dụng thích đáng viên hay mũi chích hoocmôn.

Việc đầu tiên người đàn bà nhận thấy vài tuần sau khi dùng thuốc, là cảm giác dễ chịu đột nhiên. Sau nhiều tháng hay nhiều năm suy nhược và chán nản, thay đổi thật vô cùng dễ chịu. Dần dần những việc hay ho bắt đầu xảy ra. Giọng nói lại cao lên một vài "octave"⁽¹⁾, lông mặt ít đi và mịn hơn, vú trở nên cứng hơn. Những sợi đàn hồi của da phục hồi sức mạnh của những nếp nhăn rút lui. Da và tóc trở lại cấu trúc và ngời sáng của ngày xưa. Nhờ chế độ ăn uống, những cân thịt thừa biến mất, và cái gì

(1) Octave: (âm nhạc) tám nốt nhạc liên tiếp từ thấp lên cao.

của nữ tính đã lại trở về. Hiệu quả có thể gây sững sốt: Evelyn trên năm mươi tuổi. Cuối cùng bà đã đến tìm bác sĩ:

"Tôi không tin được! Dù nó có xảy ra với tôi, tôi cũng không tin được. Trước kia lúc tôi đến gặp bác sĩ, tôi thất vọng quá, tôi còn nghĩ đến tự tử là khác. Bây giờ tôi cảm thấy như trở lại tuổi mười sáu. Có thể là hơi lúng túng đấy. Vú tôi to ra hơn và tôi thấy mình hơi nghĩ nhiều đến tình dục".

Hiệu quả trên bộ phận sinh dục cũng lạ lùng. Evelyn bảo nó gần giống như dậy thì. Tử cung lớn ra, âm đạo dài ra, lớp lót âm đạo trở nên ướt ươm và dễ cảm thụ, âm vật nhỏ lại đúng cỡ của nữ giới và mọi cảm xúc trở lại bình thường.

Những Người Đàn Bà Như Irene Thì Sao? Họ Cũng Có Thể Được Giúp Đỡ Chứ?

Lúc nào cũng được. Bác sĩ của Irene có lẽ sẽ làm việc đó dần dần. Trước hết ông khuyên cô ấy dùng estrogen trực tiếp vào âm đạo, dưới hình thức một loại kem. Sau vài tuần chữa trị như thế, mô âm đạo sẽ căng ra và mềm vừa đủ để chấp nhận dương vật. Về sau, viên và mũi chích estrogen càng có tác dụng hơn, nhưng trách nhiệm chính là ở Irene và chồng cô.

Họ Phải Làm Những Gì?

Giao hợp bình thường và thường xuyên. Trong thế giới sinh vật học có câu khẩu hiệu "Dùng nó hay mất nó". Bất cứ cấu trúc nào không được sử dụng đều đặn và mạnh mẽ đều có héo hon. Âm đạo cũng không ra ngoài qui luật ấy. Phối hợp giữa hoocmôn uống hay chích và

giao hợp sẽ bảo quản cơ quan sinh lý tốt hơn bất cứ cái gì khác.

Loại Hoocmôn Nào Được Dùng Để Thay Thế Estrogen Do Buồng Trứng Sản Xuất Ra?

Estrogen từ các xuất xứ khác. Trong phạm vi chất ấy có tính estrogen, xuất xứ ở đâu không thành vấn đề. Nguồn thông thường là nước tiểu. Những người nữ có buồng trứng còn hoạt động, chuyển một số lượng estrogen tương đối lớn vào nước tiểu. Đàn bà tắt kinh đã được chữa trị có kết quả bằng hoocmôn trích ra từ nước tiểu người và ngựa, nếu có sẵn. Vật duy nhất đáng kể là thành phần hóa học của chất hoocmôn ấy. Ngoài ra, estrogen vẫn được tổng hợp từ hạt đậu nành.

Phương pháp dùng cũng không có gì phức tạp. Đa số phụ nữ nhận chất hoocmôn bằng miệng, dưới hình thức viên. Người khác lại nhận bằng thuốc tiêm. Đã có lúc nó được cấy từng miếng nhỏ dưới da. Điều đáng kể là nó đi vào giòng máu và được phân phối khắp cơ thể.

Những Hoocmôn Này Có Gây Ung Thư Không?

Không có chứng cứ đáng tin cậy rằng estrogen gây ung thư. Những nhà nghiên cứu từng quan tâm đến vấn đề này trong nhiều năm và đã cẩn thận tiến hành hàng nghìn cuộc thử nghiệm. Phòng ngừa duy nhất là: những bà có khối u ác tính ở vú hay tử cung không được dùng estrogen vì tạo thành hoocmôn này có thể làm cho khối u lớn nhanh hơn. Về việc thúc đẩy một khối u, thì estrogen không làm.

Mặt khác của sự việc lại phần khởi hơn. Có thể lượng estrogen thích đáng cho suốt cuộc đời bảo vệ đàn

bà khỏi ung thư vú và tử cung. Các hoocmôn cũng bảo vệ chống lại vài bệnh trầm trọng khác.

Chúng Bảo Vệ Đối Với Những Bệnh Nào?

Các hoocmôn nhóm Estrogen giúp bảo vệ bệnh tim. Hầu như chưa người đàn bà nào có lượng Estrogen bình thường mà bị bệnh đau tim. Sau mãn kinh, đàn bà bắt đầu chết vì nghẽn mạch vành mà trước kia rất hiếm. Bệnh gút (gout) với chứng viêm khớp làm con người què quặt, cũng hầu như không xảy ra nơi người đàn bà còn kinh nguyệt, nhờ có estrogen. Trước đây mấy năm, các bác sĩ đã tìm cách áp dụng kiến thức này vào cho đàn ông. Trong cố gắng bảo vệ đàn ông bị cơn đau tim từ một chứng khác, họ cho dùng estrogen liều lượng cao.

Thế Có Hiệu Quả Không?

Họ không bao giờ thực sự có dịp tìm ra. Tất cả các ông ấy đều bị chứng vú to, và hoàn toàn hết ham thích tình dục. Chứng liệt dương hoàn toàn cùng đi với số lượng thuốc, những ông ấy quyết định là thà chịu nguy cơ đau tim còn hơn. Đàn bà sau khi mãn kinh dùng estrogen cũng được bảo vệ đối với bệnh cứng động mạch. Chưa từng nghe người đàn bà nào than phiền về việc vú họ hơi hấp dẫn hơn một tí.

Một bệnh khác làm cho sử dụng estrogen có tính quyết định trong mãn kinh. Bệnh này chủ yếu xuất hiện ở đàn bà tuổi gần sáu mươi và già hơn, nó có cái tên gây ấn tượng sâu sắc là "Chứng loãng xương". Thật là một bệnh bi thảm và kỳ cục. Nếu một người đàn bà "đói" hoocmôn thì canxi và photpho dần dần rút ra khỏi xương. Quá trình cũng giống như ta lấy lớp hồ (vữa) ra khỏi những kẻ

viên gạch trong bức tường: bức tường vẫn còn đứng nhưng mất sự cứng chắc. Bị thương tổn nhiều nhất là cột sống, bộ phận mang tất cả sức nặng của cơ thể. Sau một thời gian cột sống có thể sụp đổ, đốt nọ rời đến đốt kia như những quân bài domino. Quá trình này âm thầm, lặng lẽ và tương đối không đau, tới đa người bệnh chỉ kêu đau lưng đôi chút. Vì cột sống sập vào, người đàn bà mất chiều cao, có khi với tốc độ hàng centimet mỗi năm. Hiển nhiên hoocmôn không thể ráp những khúc xương vỡ lại với nhau nữa nhưng có thể chặn đứng sự phá hoại. Các vấn đề liên đới khác, cùng một nguyên nhân, thường được giải quyết một cách kỳ diệu bằng trị liệu pháp nội tiết.

Có Thật Là Đôi Người Đàn Bà Không Cần Hoomôn Không? Phải Chẳng Họ Khỏi Được Chứng Mãn Kinh?

Đúng là một nhóm nhỏ các bác sĩ tin rằng sự mãn kinh là cái mà người đàn bà chịu đựng và cuối cùng khỏi được. Họ không bao giờ cho hoocmôn và thứ gì khác ngoại trừ những lời khuyên rất đàn ông như "Cố chịu đựng! Đừng quan tâm đến cơn hừng hực". Nhóm này gồm toàn những bác sĩ nam, những bác sĩ nam chưa từng bị cơn nóng, chưa bao giờ nhìn vú mình rút lại, chưa bao giờ có cột sống đổ ập xuống.

Có một nhóm thầy thuốc khác ở cực đoan bên kia. Họ tin rằng phải cho đàn bà dùng hoocmôn với số lượng và chủng loại cần thiết để cho các bà có kinh tích cực suốt cả cuộc đời. Các bác sĩ này đang chữa trị cho những bà xinh tươi chín mươi lăm tuổi mà mỗi tháng vẫn có kinh đều đều.

Làm Thế Nào Được Như Thế?

Để thôi. Ông bác sĩ ghi toa cho dùng một ít progesterone với estrogen theo một lịch nhất định. Mỗi tháng sau khi ngừng uống viên thuốc thì kinh nguyệt bắt đầu. Kỹ thuật này có lẽ vô hại và có thể gây sự an ủi tâm lý đối với vài bà, bà chín mươi lăm tuổi là bệnh nhân kiêu hãnh nhất trong bệnh xá. Đa số chuyên gia không cho rằng kinh nguyệt nhân tạo là thực sự cần thiết, họ không khuyến khích áp dụng, trừ vài trường hợp đặc biệt. Các bác sĩ khác lại phối hợp một ít hoocmôn nam, testosterone với estrogen.

Tại Sao Họ Làm Như Thế?

Lạ thay, chất testosterone giúp loại bỏ các cơn hực nóng. Nó cũng cải thiện cấu trúc của chất lót âm đạo.

Cho Đàn Bà Dùng Chất Hoomôn Nam Có Tốt Không?

Miễn là cần thì không có lý do gì lại không được dùng nó. Mỗi người đàn bà dù sao cũng có nguồn cung cấp riêng của mình. Các tuyến thượng thận, những cơ quan nhỏ xíu ngồi vắt vẻo trên đầu quả thận, sản xuất testosterone trong suốt cuộc đời của đàn bà. Đây là một trong các lý do vì sao thiếu estrogen lại đưa đến kết quả là "nam hóa". Hoocmôn nam mà không gặp gì khác chống lại sẽ phát sinh những hiện tượng như to âm vật, mọc lông và trầm tiếng nói. Người đàn bà càng già bài tiết chất testosterone cũng bắt đầu xế bóng. Vì chất hoocmôn này, với số lượng thích hợp, là thiết yếu cho hạnh phúc, thay thế nó đúng theo yêu cầu là một việc làm có ý nghĩa. Một trong những quan trọng nhất của sử dụng

testosterone vào đàn bà là làm tăng ham muốn dục tình sau tuổi mãn kinh.

Đàn Bà Có Mất Ham Muốn Tình Dục Lúc Thay Đổi Cuộc Đời Không?

Nhiều bà có. Với sự suy yếu, cơn hực nóng, đau nhức và tất cả mọi thứ, nhiều đàn bà không quan tâm đến dục tình. Sự khôi phục estrogen cùng với một ít testosterone tạo nên những chuyện lạ lùng cho vấn đề này. Mặt khác đôi người đàn bà lại gia tăng mãnh liệt sự ham muốn dục tình sau khi tắt kinh. Khi không còn sợ mang thai nữa, sự ham muốn nhục dục của nhiều người đàn bà càng mạnh mẽ hơn. Sự trở dậy của dục tình như thế đưa ra hai vấn đề khác.

Những Vấn Đề Đó Là Gì?

Vấn đề thứ nhất liên quan đến người chồng. Vào lúc sự ham muốn và khả năng tình dục của ông có thể trôi qua thì vợ ông ta đột nhiên trẻ lại. Những yêu cầu của bà có thể nhiều hơn khả năng cung cấp của ông. Vấn đề thứ hai là thai nghén: Có khả năng mang thai vào lúc thay đổi cuộc đời. Kinh nguyệt có thể ngừng nhưng thỉnh thoảng sự rụng trứng vẫn tiếp tục. Trong hai mươi lăm năm qua người đàn bà vẫn liên hệ sự có thai với kinh nguyệt hoặc thiếu kinh nguyệt, nếu nàng tiếp tục cuộc chơi theo luật lệ đó thì kết quả có thể là một em bé trong lúc thay đổi cuộc đời.

Việc Hạn Chế Sinh Đẻ Cần Thiết Cho Người Đàn Bà Đến Bao lâu?

Muốn an toàn hợp lý, nàng phải tiếp tục chống thụ thai ít nhất một năm sau kỳ kinh nguyệt cuối cùng. Nếu

một kỳ sinh khác xuất hiện sau mười một tháng, nàng cần phải đợi thêm một năm nữa. Ngay cả lúc ấy cũng chưa tuyệt đối an toàn, nhiều bà ở tuổi năm mươi lại bắt đầu quần tã lót thêm một lần nữa.

Đàn Bà Có Thể Dùng Estrogen Đồng Thời Với Viên Ngừa Thai Không?

Cố nhiên. Viên ngừa thai đúng là một sự phối hợp estrogen với hoocmôn nữ khác, progesterone. Liều lượng phải do bác sĩ định đoạt, nhưng hai thứ thuốc đều tương hợp với nhau.

Những Người Đàn Bà Bắt Đầu Đổi Cuộc Đời Sớm Vì Giải Phẫu Có Cần Đến Hoocmôn Không?

Những người đàn bà bước vào giai đoạn mãn kinh vì phẫu thuật cũng cần estrogen nhiều bằng (hoặc nhiều hơn) những người mà buồng trứng dần dần cạn đi. Việc rút đi đột ngột, hoocmôn cần phải được cả bác sĩ lẫn bệnh nhân hành động nhanh và mạnh để giảm tối thiểu sự khó chịu và thiệt hại. Biện pháp ấy cũng áp dụng cho nhóm nhỏ các cô gái bắt đầu mãn kinh trước tuổi, vào tuổi mười ba hay có khi sớm hơn.

Estrogen Không Ngăn Ngừa Tất Cả Những Thay Đổi Của Sự Mãn Kinh, Phải Không?

Đáng tiếc là không. Mặc dù chống cự anh dũng, tiến trình lão hóa vẫn tiếp tục một cách tàn nhẫn. Nhưng hoocmôn giữ cho thay đổi ở mức tối thiểu. Một người đàn bà hết kinh ở tuổi bốn mươi vì phẫu thuật và sống đến bảy mươi lăm, có thể phí hết bốn mươi lăm phần

trăm cuộc đời mình vào mãn kinh. Nàng xứng đáng được những sự giúp đỡ mà nàng có thể nhận.

Đàn Ông Có Một Sự Thay Đổi Cuộc Đời Như Thế Không?

Vâng. Tiếc thay, chậm chạp hơn quá nhiều so với sự mãn kinh của đàn bà.

Sao Lại Tiếc Thay?

Bởi vì khó chẩn đoán và chữa trị hơn nhiều. Ở đàn bà mất kinh nguyệt và bắt đầu hực nóng không thể làm lần được. Đa số đàn bà, nhất là khi họ bắt đầu thấy ngày càng suy sụp, là có cái gì đó về mãn kinh. Với đàn ông lại xảy ra bằng cách khác.

Nạn nhân đầu tiên của thời kỳ "mãn kinh" nam giới là mất cái chức năng rất mỏng manh và rất đàn ông, sự "cương" — dương vật mất cú đấm của nó. Thay vì là cây gậy sôi nổi, nó bắt đầu giống như cục bột ngờ nghếch. Dương vật tốn nhiều thì giờ hơn mới dương lên được, và lại cũng thực hiện một cách kém cỏi. Thông thường tiến trình rất chậm, chậm đến nỗi người đàn ông hầu như không hay biết. Glen là một ví dụ. Anh là một giám đốc thương mại tại một công ty lớn, tuổi bốn mươi chín nhưng trông trẻ hơn. Cuối cùng anh đã đi gặp bác sĩ.

"Bác sĩ này, nó là cái việc ngộ nghĩnh chết tiệt nhất. Có lẽ nó xảy ra một năm nay rồi, nhưng tôi cũng không nhận thức được. Thỉnh thoảng tôi thấy hơi rắc rối một tí, nhưng không có gì lớn đâu. Chúa ơi tôi đang nói gì vậy. "Không có gì lớn" Đấy, tại sao tôi đến đây, không thể có "cái gì" lớn nữa!" Tay anh run run đốt một điếu thuốc.

Thay đổi cuộc đời cũng không hẳn là một buổi picnic

cho đàn ông. Nhận thức được tuổi già, mất đi cái khí lực cương mãnh, sự cách ly với vợ, tất cả đều có thể bắt đầu cho một sự suy sụp sâu sắc.

Sau vài hơi thuốc lá, Glen lấy lại bình tĩnh:

"Thế đấy, tôi không biết nên nghĩ thế nào. Thật là kỳ cục, không thể làm cái việc mà tôi vẫn từng làm suốt đời cả. Tôi không thành công lắm với Jane, vợ tôi. Tôi thử đủ thứ. Tôi uống vitamin năm đôla một lọ. Tôi thử vài thứ thuốc khác mua ở nhà thuốc. Tôi cũng nghĩ rằng có lẽ lỗi tại vợ tôi, bà ấy cũng không còn trẻ nữa. Thế cho nên tôi thí nghiệm với một cô gái ở sở. Tôi đến nhà cô ta đôi lần để xem thử việc gì xảy ra. Phát đầu tuyệt quá và tôi nghĩ rằng tôi đã thắng nó, nhưng sau đó nó cũng y như thế". Nhiều người như Glen, thử đủ thứ. Ông dược sĩ bán cho họ những viên thuốc chữa bệnh mát tính đàn ông, một người thư ký thông cảm để họ thử tạo một môi trường mới để giao hợp trong một thời gian, họ uống vitamin hàng loạt, nhưng không có gì đem lại kết quả. Sự việc càng tệ hơn.

"Sau một thời gian, tôi không làm gì được nữa. Tôi nghĩ rằng dương vật của tôi đã chết — tôi chờ nó rụng ra — tôi xin thề rằng nó trở nên nhỏ hơn và cả hai tinh hoàn của tôi cũng co lại. Tôi quá thất vọng và cau có đến nỗi không thể cố gắng đi làm nữa, đã đến lúc phải tìm đến bác sĩ."

Đấy không phải là tưởng tượng của Glen — dương vật và tinh hoàn của anh đang co lại. Testosterone, chất hoocmôn sinh dục nam duy nhất, do hai tinh hoàn tiết ra chính, cùng với một nguồn phụ từ tuyến thượng thận. Những gì làm người đàn ông ra người đàn ông đều xuất phát từ chất này. Mỗi ngày vài giọt hoocmôn giữ cho đàn ông có đủ lông lá và bắp thịt. Chúng cũng giữ cho dương

vật và tinh hoàn hoạt động mạnh và bảo quản các cấu trúc sinh dục bên trong như tuyến tiền liệt và các túi tinh ở trạng thái vận hành bình thường.

Điều Gì Xảy Ra Khi Thay Đổi Cuộc Đời Bất Đầu?

Vào khảng tuổi bốn mươi các tế bào của tinh hoàn là nơi tiết ra hoocmôn bắt đầu suy nhược. Chúng được các mô sẹo dần dần thay thế giống như ở buồng trứng. Rất thông thả, mức sản xuất ra testosterone giảm và bản năng sinh dục nam suy yếu. Khả năng "cương" bị thiệt hại nhưng có một khía cạnh khác mà Glen không nói đến, có lẽ vì chưa lộ dạng trong người anh.

Nó Là Cái Gì?

Đồng thời dương vật chùn bước, người đàn ông bắt đầu mất ham muốn tình dục. Điều này thường nguy trang bằng một sự gia tăng hoạt động.

Tại Sao Đàn Ông Lại Hoạt Động Tình Dục Nhiều Hơn Khi Bắt Đầu Mất Ham Muốn?

Vì lo lắng, anh tìm cách chứng tỏ rằng anh vẫn còn có thể làm việc ấy như xưa. Đầu tiên anh thử làm với vợ, khi thất bại, anh đi tìm một thành phần thứ ba thông cảm với anh hơn. Sau khi thất bại lần nữa, anh tìm thành phần thứ tư, rồi thứ năm và vân vân.

Nhiều cuộc hôn nhân bị tan vỡ vào giai đoạn này vì sự tổng hợp của hoảng hốt tình dục ở người chồng và thiếu thông cảm của người vợ.

Bên dưới mọi sự, lý do căn bản của nhiều ông chồng đi tìm đàn bà khác vào giai đoạn này là để chứng minh mình vẫn còn đủ khả năng giao hợp với chất lượng cao.

Thật là bi thảm, nếu anh ta có thể tìm được một người đàn bà khác để có thể sinh hoạt, thì hôn nhân của anh có lẽ tiêu ma.

Tại Sao Bi Thảm?

Vì sự "mãn kinh" vẫn tiến triển một cách tàn nhẫn. Lúc đầu một bộ mặt mới một âm đạo mới có tác dụng kích dâm. Thực ra, điều căn bản của thành công mới của anh ta là cần phải giao hợp ít thường xuyên với người đàn bà mới. Đến lúc mà đêm nào cũng có sẵn nàng thì chắc chắn anh sẽ bắt đầu có cùng những vấn đề ấy với nàng.

Có Những Hậu Quả Khác Của Sự Thiếu Hụt Hoocmôn Sinh Dục Không?

Có. Khi tiến trình tiếp tục, những biểu lộ càng trở nên rõ ràng. Cau có và suy sụp đều tăng liều lượng và đưa đến sự nghiện rượu ở tuổi này. Dần dần râu thưa hơn, giọng nói cao hơn, và dương vật cùng tinh hoàn teo hơn. Đàn ông trở nên khòm và bắt đầu mất chiều cao y như người đàn bà mãn kinh. Thực sự, anh ta đã nữ hóa. Vào giai đoạn sau, thường khó phân biệt "bà nam" mãn kinh và "ông nữ" mãn kinh. Khi tình trạng tiến triển đàn ông cũng phát triển vú to nữa.

Tại Sao Đàn Ông Lại Nữ Hóa?

Vì tuyến thượng thận của họ cũng sản xuất estrogen. Nam tính (hay nữ tính) tiêu biểu tùy thuộc vào việc giữ vững thăng bằng giữa estrogen và testosterone, cả hai thứ đều thường xuyên lưu thông trong người đàn ông và đàn bà bình thường. Khi người đàn ông mất testosterone,

thì estrogen kế tục. Việc này vẫn có thể xảy ra trước "mãn kinh" ở đôi người đàn ông.

Nó Xảy Ra Như Thế Nào?

Với những người nghiện rượu kinh niên, gan thường bị hư hại trầm trọng. Thông thường các chất estrogen do tuyến thượng thận sản xuất ra ở người đàn ông, đều được gan khử hoạt lực để ngăn ngừa sự nữ hóa.

Khi gan bị hỏng, estrogen tụ tập lại và tạo nên những đặc tính nữ. Người nghiện rượu kinh niên thường có vú to, những lớp mỡ dày ở hông, và thiếu lông trên cơ thể, nhất là ở ngực.

Đàn Ông "Mãn Kinh" Chữa Trị Như Thế Nào?

Trước tiên và trên hết là thay thế chất testosterone đã cạn. Việc này không dễ dàng như người ta tưởng. Nhiều thầy thuốc cứ miễn cưỡng không chịu giúp những bệnh nhân nam vượt qua giai đoạn khó khăn nhất này của cuộc đời họ

Sao Lại Thế?

Vài bác sĩ không nhận thức rằng các tuyến sẽ mãi mãi không chịu tiếp tục nữa. Vì nhiều người đàn ông còn giữ được khả năng sinh sản trong chừng mực nào đó cho đến tuổi bảy mươi, họ lẫn lộn sự hiện diện của số ít tinh trùng với những lượng thích đáng hoocmôn sinh dục.

Mặt khác đôi người đàn ông trước kia đã có những vấn đề cương lực nên bác sĩ coi những triệu chứng "mãn kinh" chỉ là giai đoạn khác của chứng liệt dương.

Có Cách Nào Để Phân Biệt Sự thay Đổi Cuộc Đời Và Liệt Dương Thông Thường Không?

Có. Các tinh hoàn được điều khiển do tuyến yên, nó kích thích chúng bằng hoocmôn là gonadotropin. Khi tinh hoàn khô héo, tuyến yên càng tiết ra nhiều gonadotropin thêm để thúc dục sản xuất hoocmôn nhiều hơn. Không xong rồi, các tinh hoàn có thể sẵn lòng nhưng chúng không còn sức lực nữa. Số gonadotropin được bài tiết ra theo nước tiểu, và có thể đo bằng phương pháp sinh hóa. Nếu đàn ông ở những tuổi năm mươi có vấn đề cương lực thì phải thử gonadotropin trong nước tiểu. Nếu kết quả cao, sự thay thế chất testosterone thiếu hụt có thể thay đổi cuộc đời cho ông ta. Nếu kết quả bình thường, chứng liệt dương của ông ta chỉ là vấn đề cảm xúc, ông ta cần sự giúp đỡ của một thầy thuốc có khả năng.

Thay Thế Testosterone Được Lợi Ích Gì?

Lý tưởng là nó trả hệ thống sinh sản lại thời hoàng kim ngày xưa. Hầu hết những thay đổi có tính thoái hóa đều bị lật ngược lại. Thay đổi đầu tiên đáng ngạc nhiên nhất là sự trở lại khả năng "cương" thuở nào. Cương cứng rất tốt sau khi kích thích vừa phải. Dương vật và tinh hoàn lớn ra, nhưng đôi ông không khỏi âu sầu, vì chúng không bao giờ vượt quá kích cỡ trước lúc "mãn kinh". Thay đổi quan trọng nhất là về tình cảm. Tự tin, quả quyết và lạc quan ào ào quay trở về. Thành công ở thế giới bên ngoài tạo nên thành công ở thế giới bên trong của tinh dục. Người đàn ông càng trở nên cương mãnh trong phòng ngủ, càng cương mãnh trong công việc làm ăn.

Xin hãy nghe Glen kể nốt câu chuyện của anh:

"Từ khi tôi nhận được những hoocmôn này thì mọi

chuyện đều thay đổi. Trước kia tôi đâu có biết rằng một vài mũi chích lại có thể thay đổi cục diện đến thế. Trước, Jane vẫn thường trách tôi không chú ý đến nàng, nay nàng than thở rằng tôi theo nàng khắp nơi trong nhà như con bò đực rờn cái. Nhưng nàng thích thế. Hai tuần lễ đầu, lúc tôi mới dùng hoocmôn, tôi đoán rằng nàng không tin tưởng. Tôi phải làm việc ít nhất hai lần mỗi ngày, nếu không tôi không thể đi làm được, nó cứ cương mãi thôi. Nhưng đây là một vấn đề để giải quyết hơn vấn đề kia." Bằng cách điều hòa liều lượng hoocmôn, bác sĩ có thể định mức thăng bằng giữa quá nhiều cho người vợ phải gánh và chưa đủ cho người chồng để phát ra.

Phải Chăng Dùng Testosterone Làm Cho Tinh Hoàn Teo lại?

Với một người đàn ông bình thường, đúng. Nó thay thế nguồn hoocmôn của riêng anh ta. Một người đàn ông "mãn kinh" không được lợi gì nữa với những tinh hoàn héo hắt. Một ít giúp đỡ mới thật đáng hoan nghênh. Testosterone thường được dùng theo dạng chích. Những viên thường bị dịch vị trong dạ dày tiêu diệt và trở nên vô dụng. Chích không tốn kém mà lại đáng tin cậy. Một viên hình thoi hấp thụ qua niêm mạc miệng cũng có ích.

Những Thay Đổi Khác Của Mãn Kinh Là Thế Nào? Hoocmôn Có Giải Quyết Chúng Được Không?

Đa số được. Râu rậm ra, giọng nói trầm xuống, vú to thì bé lại, xương cứng hơn. Nhưng tiếc thay, mắt chiều cao không thể lấy lại được.

Thay Thế Hoocmôn Đã Đủ Để Xử Trí Vấn Đề Chưa?

Không. Cải tạo tình dục cho một người đàn ông mãn kinh đòi hỏi một thành phần khác nữa: một người bạn tình dục biết thông cảm. Trong vài trường hợp, dù có dùng hoocmôn liên tục, sự cương vẫn chậm trễ. Đây là chỗ con người vượt lên trên khoa học. Một người vợ (hay cô bạn gái) dễ thương và biết an ủi có thể làm nên thành công rực rỡ.

Mặt khác người đàn bà thiếu kiên nhẫn, nóng nảy, xấu tính chỉ đảm bảo thất bại. Không dương vật nào, với hoocmôn hay không có thể đứng lên được với một người đàn bà hay cần nhẫn.

Ba mươi năm trước, khi Mel cưới Laura, anh đã chọn lựa khôn ngoan. Mel nay đã năm mươi bốn, năm vừa rồi anh đã gặp nhiều rắc rối. Bác sĩ đã cho hoocmôn nhưng anh không có vẻ gì tiến bộ cả. Rồi Laura lãnh trách nhiệm. Cô tả như sau:

"Tôi không thể chịu được khi thấy "nó" xảy đến với anh ấy. Mel là người đàn ông kỳ diệu và nó đã xé toang anh ta ra. Đôi khi anh thức suốt đêm, để cứ nửa giờ lại tìm cách làm cho cương. Rồi anh đứng dậy, rảo bước đi khắp nhà. Sáng hôm sau anh phờ phạc không còn ra hình dáng gì cả. Các hoocmôn đã có ích ít nhiều nhưng còn thiếu cái gì đó. Tôi cố nghĩ xem tôi có thể làm gì không và khi tôi nhận thức vai trò của mình trong vấn đề tôi cảm thấy xấu hổ.

"Tôi chọc Mel theo kiểu tôi đã làm ba mươi năm qua mà không hiểu rằng sự việc đang thay đổi. Tôi cần phải gắng sức thêm tí nữa vào khía cạnh tình dục hơn trước kia. Trước hết, tôi cố tìm hiểu xem cái gì kích thích anh ta nhiều nhất. Chính là nhiều việc nho nhỏ mà nhiều năm nay tôi vẫn nghĩ rằng kỳ quá, nhưng bất cứ cái gì giờ đây

314 Giải Đáp Những Thắc Mắc Về Tinh Dục

có thể ích lợi cho Mel đều cũng hay cho tôi cả. Đối tư thế cũng làm cho anh ta kích thích hơn. Điều quan trọng nhất là luôn luôn để cho anh ấy biết rằng tôi cần làm tình với anh ấy. Cái đó có vẻ có tác dụng nhất"

Mel thật là may mắn — Laura đã làm cho anh ta cái mà một mình hoocmôn không thể thực hiện được.

Có Nhiều Người Đàn Ông Không Được Dùng Hoomôn Không

Có. Những người ung thư ở tuyến tiền liệt, dương vật hoặc tinh hoàn, đều không thích hợp để trị liệu bằng testosterone. Đáng buồn thay, với những bệnh ấy, cương không phải là vấn đề lớn nhất nữa.

Những Người Đàn Ông Đồng Tính Ái Thì Sao? Họ Có Sự Thay Đổi Cuộc Đời Không?

Đàn ông đồng tính ái, về phương diện sinh lý học, không khác với những anh em bình thường. Hoocmôn của họ cũng được sinh ra. Thay thế trị liệu có thể cũng ích lợi cho họ, nhưng một người đàn bà thông cảm không thành vấn đề. Một người bạn đồng tính ái, hiểu được vấn đề của họ và sẵn lòng giúp đỡ, là một sự hiếm có.

Chỉ Định Estrogen Cho Những Người Đàn Ông "Mãn Kinh" Thì Sao?

Trong vài hoàn cảnh nào đó đấy là một ý kiến hay. Tuy giải thích không rõ ràng nhưng vài người đàn ông có vẻ khá hơn nếu cũng cấp cho họ testosterone phối hợp với những lượng estrogen nhỏ. Có thể nó làm cho hoocmôn nam làm việc trơn tru hơn. Không ai biết được chính xác, nhưng cũng nên thử dùng hai thứ phối hợp

Giải Đáp Những Thắc Mắc Về Tinh Dục 315

cho những người đàn ông không thấy hiệu nghiệm với testosterone đơn độc.

Đàn Ông Và Đàn Bà Mãn Kinh Cần Dùng Hoocmôn Bao lâu?

Trong bao lâu mà họ cảm thấy dễ chịu. Họ có thể ngưng hoocmôn bất cứ lúc nào, nhưng các triệu chứng lại rón rén trở lại. Không có thứ gì có thể hồi sinh cho những buồng trứng và tinh hoàn đã hóa đá. Một khi chúng ra đi, chúng đi vĩnh viễn. Thay thế chất chúng sản xuất có thể làm cho cuộc đời này thêm nhiều lạc thú đối với những người chủ của chúng vẫn còn ở lại phía sau.

* Để trình bày vấn đề thật rõ ràng, Reuben đã đơn giản hóa khá nhiều. Ở các nước Phương Tây mãn kinh là một giai đoạn cực kì phức tạp trong đời sống phụ nữ. Đối với đàn bà Á Đông tuy có ít rắc rối hơn nhưng đầu sao để giải quyết càng phải cần những bác sĩ phụ khoa có trình độ và giàu kinh nghiệm, chứ không chỉ đơn thuần là sử dụng hoocmôn nữ (như uống synapause) mà nhiều khi các bà tự động làm theo lời mách của bạn bè.

Về phía nam giới hiện nay đa số tác giả không công nhận có "mãn kinh ở đàn ông" (andropause) vì nhiều "cụ" vẫn tiếp tục hoạt động tình dục tới ở tuổi ngoài 60, thậm chí ngoài 80 trong một số trường hợp, nếu "yếu" là do bệnh hoặc suy dinh dưỡng. Cũng như ở phụ nữ, sử dụng testosterone phải có ý kiến của bác sĩ chứ không phải tự động mua sustanon hoặc heptylate de testosterone... về chích như nhiều ông ở TP/HCM vẫn làm.