

## CHƯƠNG XV

### TÌNH DỤC LÚC BÓNG XẾ CHIỀU TÀ.

#### **Khi Nào Một Người Già Quá Và Hết Tình Dục?**

Không bao giờ. Nhờ khả năng phục hồi cực kỳ nhanh chóng, các cơ quan sinh dục không hề bị mòn mỏi. Mặc dù đa số các bà mất khả năng sinh sản sau tuổi năm mươi, và các ông ít khi có con sau thập niên thứ bảy, họ vẫn giao hợp (và ham muốn) cho đến ngày về miền cực lạc.

Thực tế, ham thích và hoạt động tình dục sau tuổi sáu mươi có thể coi là có tính trị liệu.

#### **Làm Sao Vào Tuổi Ấy Tình Dục Lại Có Tính Trị Liệu?**

Giao hợp và tất cả những việc đưa đến giao hợp đều quyến rũ, kích thích và gây hồi hộp. Chúng cung cấp cho sinh hoạt hàng ngày rất nhiều sức sống và hứng thú. Đàn ông và đàn bà khi đã từ bỏ đa số những hoạt động khác như làm việc, và nuôi gia đình, càng cần tình dục hơn trước kia. Một ông sắp già ngồi chờ những năm tháng cuối cùng của mình trên một sân đánh đáo, đang kéo lê cuộc sống buồn thảm, so với một người hào hoa đang tiêu phí ngày sống của mình để ghi bàn trong một trò chơi khác. Một bà cụ già đang dung đưa xua đuổi thời khắc trước cổng nhà có thể khám phá ra rằng thời gian sẽ đi nhanh hơn nếu bà phá tan vẻ đơn điệu buồn chán bằng một ít thì giờ trên giường ngủ.

Điều này không có nghĩa là những người lớn tuổi phải được chuyển thành những người cuồng dục, không ngừng tìm cách "cù" vào cái dục tình èo uột của mình. Nhưng phần nhiều sự cô đơn và buồn chán leo đèo theo sau tuổi già đều có thể chặn trước bằng những quan hệ giao tiếp để tìm người bạn tình thích hợp. Nếu họ có ý nghĩ tình dục trong đầu, những công dân lớn tuổi sẽ không cần có ai thúc dục, họ vẫn đi ra ngoài để tìm gặp

mọi người, và có thể là phải đi tìm gọi máy cù về nhà mỗi khi trời tối.

### **Nhưng Đã Già Mà Còn Ham Thích Tình Dục Có Đáng Dẫn Không?**

Thật khó hiểu tại sao. Nếu ta cho là lịch sử đối với một cặp làm tình khi họ bốn mươi lăm tuổi và cho là khiếm nhã cũng với cặp đó, cũng làm việc đó, bằng cùng cách đó với cùng những cơ quan sinh dục đó khi họ bảy mươi tuổi, thì thật là điều đáng hoang mang.

Một trong các vấn đề là tách riêng việc giao hợp với sinh sản. Một phần của rối rắm là do nhận thức sai lầm từ thuở xưa truyền lại, rằng tình dục mà không sinh sản là tội lỗi. Khi họ già hơn, nhiều người cảm thấy họ không còn có một "lý do" để có tình dục. Thực ra, họ không cần một lý do. Giao cấu tự nó đã có đủ lý do. Nếu sinh sản là một sự biện minh duy nhất cho tình dục thì thiết bị tình dục của con người đã được thiết kế quá mức dư thừa. Người đàn ông, trong suốt cuộc đời, chỉ cần vừa đủ tinh trùng để sinh từ mười đến hai mươi đứa con. Nhưng thực tế, mỗi lần xuất tinh hẳn có chừng 250.000 lần số lượng đó. Vì mục đích sinh sản, phụ nữ chỉ cần số trứng vừa đủ để sản xuất một gia đình — nhưng chị lại có khả năng sản xuất 200.000 lần hơn.

Tình dục là một trong hai thú vui có thể đổi mới và có sẵn cho con người. Mỗi lần trải qua một cuộc mây mưa người ta lại có thể cảm thấy thích thú như lần trước — và đến lần thứ hai trăm nghìn có lẽ cũng vẫn vui thích và hấp dẫn như mới lần thứ hai. Thú vui khác có thể đổi mới được là ăn. Một người sáu mươi có thể thưởng thức việc đó như khi anh mới lên mười sáu — có lẽ còn hơn, bởi vì khẩu vị và khả năng phân biệt của anh đã phát

triển và điêu luyện. Nếu không có lý do đứng vững để bỏ ăn vào một tuổi nào đó thì cũng không có lý do chối bỏ tình dục vào một giai đoạn nào đó trong đời.

### **Thế Tại Sao Có Người Lại Từ Bỏ Nó?**

Có lẽ đây là lối thoát dễ dàng cho những người nam nữ không bao giờ cảm thấy mình ở trong trạng thái tình dục tốt. Khi tuổi năm mươi lăm hay sáu mươi trôi qua, họ cảm thấy nhẹ nhõm vì được miễn cho cái mà họ coi là gánh nặng. Quá già là một cách tạ lỗi được mọi người chấp nhận để quay lưng chạy trốn cái mà họ không bao giờ biết thưởng thức. Thỉnh thoảng việc từ bỏ hoạt động tình dục lại xuất phát từ lũ con, nhất là nếu một người (cha hay mẹ) chết đi thì con gái và rể có thể nói: "Cụ đã quá già nên không còn có thể làm cái loại bậy bạ ấy nữa. Tại sao cụ không ổn định đi và quên tất cả những gì về món tình dục ấy?" Tại sao những đứa con lo lắng lại không theo lời khuyên của chính chúng và từ bỏ cuộc sống tình dục của chính chúng, nếu đó là một ý kiến hay? (Tiếc thay, đôi đứa con trong bọn chúng có lẽ cũng đã từ bỏ).

Đôi người lớn tuổi hơn sẵn lòng từ bỏ tình dục khi người bạn đời của họ chết. Sau khi đã phai cái cú bất ngờ đầu tiên ấy khiến họ phải chịu cô đơn thì sức mạnh tình dục và sự ham thích cũng vĩnh viễn ra đi. Những người khác ngưng giao cấu một thời gian khi chồng hay vợ mình bị ốm. Sự kiện đó thường phản ảnh sự chấm dứt mọi quan hệ tình dục. Lại có kẻ đã mất ham thích mà không hề hay biết, vì sự việc tiến triển từ từ. Với họ tình dục vọt qua cửa sổ khi người đàn ông mất hết khả năng. Điều khá thú vị là có sự khác biệt nổi bật trong cách thức rút lui khỏi tình dục của đàn ông và đàn bà.

**Họ Là Những Người Thế Nào?**

Những thống kê phản ánh cái mà có lẽ mọi người đã nghi ngờ lâu nay. Trong xã hội ta (Mỹ), đàn bà quan tâm đến tình dục lâu dài hơn nhiều so với người đàn ông. Trong nhóm tuổi từ sáu mươi đến chín mươi, rất nhiều đàn bà từ bỏ tình dục vì ông chồng họ không còn sẵn sàng hoặc không còn khả năng phục vụ nữa. Nửa số những bà trong đám này đã chấm dứt cuộc đời tình dục khi chồng chết. Số phụ nữ tự nguyện sống độc thân chỉ chiếm khoảng một phần mười.

Mặt khác, quá nửa đàn ông cỡ tuổi này đã hạ màn chấm dứt thú vui tình dục, vì ốm đau, liệt dương hoặc thiếu ham thích. Phát hiện quan trọng nhất là sau tuổi sáu mươi, nếu ngưng giao hợp trong một thời gian, thì thường không bao giờ có thể tiếp tục lại được nữa. Sự kiện này có ý nghĩa quan trọng đối với những kẻ quan tâm gìn giữ khả năng tình dục của mình. Về mặt thực tiễn, nếu sau một thời gian hơn sáu mươi ngày mà không có quan hệ tình dục giữa vợ chồng sau tuổi sáu mươi (và cả trước nữa) thì khó tiếp tục được mối quan hệ tình dục sôi nổi.

Henry đã trải qua trường hợp như thế, một trường hợp đau lòng. Sáu mươi bảy tuổi và là một kế toán viên hưu trí. Ông kể:

"Tôi không bao giờ quá ham mê tình dục, nhưng tôi cũng không sẵn lòng bỏ đi, thỉnh thoảng cũng hưởng thụ thú vui ấy chứ. Cứ cách khoảng bốn tuần vợ tôi và tôi có một lần "yêu nhau". Cách đây sáu tháng, vào tháng giêng thì phải. Irene bị khớp khá nặng, không thể kham nổi sự quan hệ vợ chồng. Thế cho nên tôi phải nhịn trong suốt thời gian ấy. Tháng rồi cô ấy cảm thấy đỡ hơn. Tôi tìm

cách bắt đầu lại, nhưng cơ quan sinh dục của tôi không còn đủ sức mạnh nữa".

Điều Henry muốn nói là sau sáu tháng "kiêng cử bắt buộc", ông không còn cương được nữa. Vào tuổi sáu mươi tám sự cương không đến dễ dàng với nhiều người, giống như chim bồ câu, khi đã bay đi thì khó bắt lại được. Nhưng giống như đa số đàn bà, Irene thực tế hơn chồng trong vấn đề này. Bà nói việc xảy ra sau đó:

"Tôi không hẳn là cái mà ông gọi là người nghiện tình dục nhưng tôi biết có cái gì không ổn với chồng tôi. Ông ấy không ăn uống bình thường và ngồi lì trong nhà suy ngẫm về sự bất hạnh của mình. Ông cũng không còn đi dạo như bác sĩ đã dặn. Mỗi khi muốn quan hệ với tôi nhưng thất bại thì tinh thần ông càng xuống thấp hơn. Vì vậy tôi phải đi tìm mua vài cuốn sách về tình dục, trước kia tôi chưa hề làm việc như thế. Nhưng thời thế đã thay đổi và tôi thấy mình lạc hậu. Một quyển sách bảo rằng nếu khi làm tình người vợ cảm bộ phận của người chồng thì sẽ làm cho ông cương dễ hơn. Tôi vẫn luôn luôn được dạy rằng không có người đàn bà tử tế nào lại làm cái chuyện như thế nhưng tôi lại nghĩ rằng nay sự việc đã khác xưa. Nói thật tôi không cần gì nữa cả. Tôi yêu chồng tôi và tôi sẵn sàng làm bất cứ cái gì để giúp ông ấy trở lại là người đàn ông. Cơ hội tiếp theo, tôi làm đúng lời sách nói và y như trò quỷ thuật: nó hóa ra cứng hơn cả ba mươi năm về trước. Càng quan trọng với tôi hơn là Henry đã thay đổi hẳn. Ông vui vẻ hơn, càng lạc quan và còn muốn tìm một việc làm bán thời gian. Có thể tôi không nên thừa nhận điều đó, nhưng tôi thấy vui thích sự quan hệ của chúng tôi nhiều hơn trước kia. Tôi còn định làm thử vài điều khác đã đọc được trong sách ấy."

### **Có Cái Gì Khác Mà Lé Ra Henry Đã Phải Làm Để Giữ Khả Năng Của Mình?**

Vâng, nếu ông ta có thể làm việc đó. Ông có thể thủ dâm. Đối với cơ thể, mọi phản xạ đều bằng nhau. Nói theo sinh học, những phản xạ tình dục không khác với những phản xạ điều khiển sự tiêu hóa, sự đại tiện. Nếu Henry phải nhịn các thức ăn cứng trong sáu tháng ông sẽ rất khó khăn trở lại một chế độ ăn uống bình thường. Nếu ông tránh những sự chuyển động của ruột trong nửa năm, ở tuổi ông sự bài tiết bình thường sẽ không bao giờ trở lại. Nếu thần kinh tình dục không được tăng cường liên tục sau sáu thập niên, chúng nó có thể biến đi.

Cơ thể không cần biết sự tăng cường này xảy ra như thế nào. Ông mục sư có thể không ưa việc Henry đạt được cực khoái, nhưng chắc chắn ông mục sư không thể gợi ý một phương pháp tốt hơn để bảo vệ các chức năng sinh lý. (Ngoài ra mục sư cũng thủ dâm chứ). Nếu một người đàn ông đang già có thể hiểu rằng thủ dâm đều đặn có thể giữ cho trang bị tình dục hoạt động cho đến khi tìm lại được mục tiêu, thông thường thì cả chồng lẫn vợ sẽ tránh được những khổ đau rất lớn.

### **Bạn Muốn Nói Rằng Các Bác Sĩ Khuyên Nèn Thủ Dâm?**

Trong khi thủ dâm không phải là hình thức hoạt động tình dục lý tưởng và chắc chắn nó không thể sánh với giao hợp bình thường nam nữ để hưởng thụ khoái lạc lâu dài, thì nó vẫn có một chỗ đứng đáng kể trong tiến trình tình dục của mỗi người. Thủ dâm là bước đầu của hoạt động tình dục nơi tuổi trẻ, nó có thể làm tồn tại mãi chức năng sinh lý ở tuổi già. Nếu phải chọn lựa giữa sự mất đi vĩnh viễn năng lực tình dục và sự thủ dâm tạm thời thì đa số người bình thường có khuynh hướng chọn lấy một ít

thủ dâm. Nếu người chồng chết, người vợ có thủ dâm cũng là điều hoàn toàn hợp lý, để giữ cho bộ máy tình dục của nàng tiếp tục vận hành cho đến khi gặp được một người bạn sinh lý khác thích hợp. Vì bản chất mảnh mai và chóng phai tàn của cơ cấu "cương" nơi những người đàn ông lớn tuổi, cho nên một ông mới góa vợ hầu như cần phải tập luyện bộ máy cực khoái của mình để giữ nó còn sống được.

### **Nếu Chồng Hay Vợ Bị Ốm Đau "Không Thể Sinh Hoạt" Tình Dục Được Thì Sao?**

Nếu ốm đau thật sự là một ngăn trở của giao hợp và nếu sự việc ấy có thể kéo dài, cần phải nghĩ đến những giải pháp khác. May mắn thay, tương đối ít có những điều kiện thể chất hoàn toàn loại bỏ sự giao hợp.

Một trong các sự thay đổi vẫn xảy ra nơi người lớn tuổi và có khuynh hướng ngăn trở sự giao hợp bình thường là chứng béo phì. Khi người chồng (và vợ) béo ra thì cái bụng lớn lên đẩy các bộ phận sinh dục ra xa...xa ra với nhau. Khốn thay dương vật không thể tăng chiều dài để vượt ra đằng trước cái dạ dày một bước và cuối cùng là âm hộ vẫn đứng đợi ở ngoài tầm. Giải pháp hợp lý cho cả hai đối phương là ốm lại. Giải pháp dễ dàng nhất là tìm cho được cách giao hợp vòng quanh những cái bụng phệ nhô lên ấy.

### **Còn Những Người Bị Sưng Khớp Thì Sao?**

Với thời gian, hầu hết mọi người đều thỉnh thoảng thấy đau nhức trong xương và khớp. Đôi khi khó chịu đến mức giao hợp và những cử động có liên quan đều có thể gây đau đớn. Đây là lý do xấu nhất để cắt đứt hoạt

động tình dục. Đối với đa số dạng viêm khớp, tập những động tác nhẹ thường xuyên rất có ích. Còn cách nào hay hơn tập luyện nhẹ nhàng trong dễ chịu và kín đáo của chiếc giường với một người bạn tình đầy hấp dẫn chẳng?

Nhưng vẫn còn lý do tốt hơn thế. Tất cả các tuyến trong cơ thể đều tiếp nối với nhau và đều đặt dưới sự điều khiển của tuyến chủ tức tuyến yên. Hoạt động sinh lý tác động vào tinh hoàn của người nam và buồng trứng của người nữ, sự kiện đó được báo về tuyến yên nằm dưới bộ não để kích thích lần lượt tuyến giáp và tuyến thượng thận, các tuyến này lại kích thích thêm nữa các tuyến sinh dục. Càng giao hợp thường xuyên càng làm tuyến thượng thận tăng cường sản xuất cortisone, nó có tác dụng làm giảm nhẹ triệu chứng viêm khớp.

### Thế Thì Tình Dục Có Ích Lợi Chống Viêm Khớp Ừ?

Trên một bình diện nào đó, đúng thế. Trong một thời gian dài các bác sĩ đã biết là ít có viêm khớp trong những người giữ hoạt động tình dục bình thường. Trước kia họ vẫn quen nghĩ rằng chỉ những người nào không bị triệu chứng tê liệt của bệnh này mới có thể tiếp tục hoạt động tình dục. Ngày nay, các nghiên cứu về hoocmôn đã chứng minh rằng chính sự hoạt động tình dục giúp đỡ và bảo vệ người quá trung niên khỏi bị những thay đổi có tính thoái hóa do bệnh này.

### Tình Dục Tác Động Lên Tim Như Thế Nào?

Không có quả tim nào từng bị hoạt động tình dục làm thương tổn. Thật ra ham thích mạnh mẽ và khỏe khoắn với tình dục tích cực có lẽ là hình thức tốt nhất để chống lại cơn đau tim.

### Thế Là Thế Nào?

Các chuyên gia về tim đều đồng ý là ba yếu tố lớn thúc đẩy cơn đau tim là thiếu thể dục, béo phì, và căng thẳng thần kinh. Giao hợp thường xuyên và mạnh mẽ giúp ta kiểm soát được những nguy cơ này.

Ít có hình thức tập thể dục nào có thể cung cấp được những lợi ích như giao hợp. Những cú thúc mạnh mẽ của khung chậu giữ cho các bắp thịt và khớp xương của toàn thể cột sống được hoàn hảo. Tuần hoàn trong khắp cơ thể được tốt hơn và hơi thở được sâu hơn. Một trong các mục tiêu chính của "chạy bộ"<sup>(1)</sup> là nâng nhịp tim lên hơn 120 lần mỗi phút và do đó gia tăng dự trữ tim. Trong giao hợp, nhịp tim thường lên khoảng 160 lần mỗi phút trước và trong khi cực khoái. Thêm vào đó, áp huyết cũng tăng năm mươi phần trăm trong một thời gian ngắn và sự kiện này khá có ích. Người ta tính rằng hành động tình dục bình thường tiêu phí khoảng 150 calo, điều này có vẻ rất hấp dẫn với những người vẫn theo dõi trọng lượng của mình.

Mỗi lần giao hợp chỉ đơn giản là một cuộc tập thể dục, tương đương với chừng nửa giờ đi thong thả hoặc bốn mươi phút thể dục mềm dẻo. Đối với nhiều người, đi vòng công viên vào buổi sáng trời mưa không thể so sánh với một lần lên giường. Đàn ông nào nghĩ về cái đó cũng sẵn sàng đổi bốn mươi phút thể dục đầy mồ hôi lấy khoảng một giờ trong vòng tay thơm tho của một người đàn bà tự nguyện. Điều trở ngại khác của thể dục là quên tập. Tình dục rất khó bị quên, nhất là nếu bạn không phải ăn mặc thật diện để làm việc đó và nếu có một người bạn hấp dẫn có lý do riêng để nhắc bạn nhớ.

(1) Jogging: chạy bộ, đang là phong trào sôi nổi ở Phương Tây.

Một cuộc sống tình dục tích cực giúp cho sự cân bằng những cách khác nữa. Trong khi nhiều người muốn bạn mình tròn trĩnh để thương thì một cơ thể nhiều mỡ lại gây trở ngại cả về phương diện cơ lý lẫn thẩm mỹ. Muốn giữ hấp dẫn tình dục, nhiều người đàn ông và đàn bà phải lo theo dõi trọng lượng của mình.

Một trong những gánh nặng đè lên tim ta là cái xã hội điên cuồng ta đang sống. Thất bại và lo lắng hàng ngày nó đang làm ta khó chịu trong cơ thể, gây tác hại không ngừng cho tim và huyết quản. Quan hệ tình dục đầy tình yêu trọn vẹn là yếu tố hiệu nghiệm hơn (và thích thú hơn) bất cứ thuốc an thần nào. Bình an và hạnh phúc có thể đem lại điều không thể tìm thấy ở nơi nào khác với bất cứ giá nào. Thêm một phần thưởng nữa: khi sự phong phú của quan hệ tình dục và khoái lạc làm êm dịu và thư giãn con người, thì chính sự sinh hoạt tình dục càng trở nên thỏa đáng hơn. Trong hình thức tốt nhất, tình dục có thể là thứ thuốc giải độc tuyệt hảo cho thế giới hỗn tạp của chúng ta.

### **Tình Dục Có Thịnh Thoảng Gây Cơ Đau Tim Không?**

Không hẳn. Nếu vì năm tháng mà tình trạng tim mạch suy yếu đến nỗi sắp bị cơn đau tim thì có thể hiểu được rằng giao hợp là kích thích cuối cùng, cắt đứt nguồn máu cung cấp cho quả tim đang chực ngã quỵ. Như thế không có nghĩa là giao hợp gây nên cơn đau tim. Xem một phim hồi hộp trên tivi hoặc chạy theo xe buýt cũng có kết quả như thế. Từ bỏ tình dục vào thời điểm đó sẽ không ngăn chặn được cái không thể tránh khỏi. Và khi nếu bạn ở vào trạng thái tim mạch như thế, thì sẽ có những con đường khác ngắn hơn để rời khỏi thế giới này.

### **Giao Hợp Có An Toàn Cho Những Người Có Cơ Đau Tim Không?**

Trừ những ca trầm trọng bất thường, nguy hiểm mà giao hợp đưa đến cho tim là vô nghĩa. Nếu một người có thể bước đi mà không có triệu chứng bệnh tim, thì người đó có thể giao hợp được. Khi ta bước đi nhanh nhẩu thì sức căng trên tim có lẽ còn cao hơn sức căng khi ta cực khoái sôi nổi. Giao hợp đòi hỏi mức tiêu thụ năng lượng chừng năm calo một phút, tức là ở trong khả năng của đa số những người đã bị một cơn đau tim. Vì cơn đau tim nhất định gây nên thiệt hại tức thời cho chính cơ tim, cho nên tốt hơn là nên chờ đến giai đoạn lành bệnh thực sự đầu tiên. Muốn chắc chắn, hoạt động tình dục phải hoãn cho tới tám hay mười tuần lễ sau cơn đau sơ khởi. Tuy thế không ai có thể nói chắc việc gì sẽ xảy ra nếu giao hợp trước thời gian đó. Thịnh thoảng một người bệnh tim ở bệnh viện có vợ hoặc chồng đến thăm. Nhân đó họ giao hợp ngay trong phòng viện chỉ khoảng một hai tuần sau cơn đau, mà không xảy ra hậu quả xấu nào. Trong khi sự kiện này chứng minh sự bền bỉ của bản năng tình dục con người, thì chờ đợi thêm ít lâu nữa có lẽ là điều khôn ngoan hơn.

### **Có Kẻ Nào Chết Bằng Cách Đó Không?**

Trong phạm vi có thể xác định được, số người chết vì cơn đau tim trong khi giao hợp rất ít. Có hai bản đánh giá nói rằng trong số một nghìn người có tiền sử lên cơn đau tim, thì sáu người cuối cùng đã chết trong khi giao hợp. Thêm một dẫn chứng phụ nhưng thú vị, khoảng tám mươi phần trăm người chết trong khi giao hợp đều đã làm việc đó với người không phải là chồng hay vợ mình. Một kết luận có thể đưa ra là đối với người đã bị cơn đau

tim và muốn tiếp tục tình dục, thì trung thành là đường lối lành mạnh nhất.

Dù sao đi nữa, tiếp tục lại ngay hoạt động tình dục sau một cơn đau tim là điều vô cùng quan trọng.\*

### Tại Sao Lại Quan Trọng?

Đa số những người bị cơn đau tim, cả đàn ông lẫn đàn bà đều cảm thấy hết phương cứu chữa. Họ thường nghĩ họ là những kẻ nửa tàn phế. Khi thấy mình vẫn còn khả năng và ham muốn như một người bạn gối chăn, sức khỏe họ tiến triển ngay. Người vợ muốn tránh cho chồng sự căng thẳng của giao hợp là điều sai lầm. Tốt hơn là kích thích cho anh ta bằng một cách rất tế nhị.

Alice đã hành động rất hay:

"Jim bị cơn đau tim cách đây ba tháng. Tình trạng rất nặng. Anh gần mất việc làm: một chân phân phối phụ tùng máy móc. Cuối cùng anh cố gắng đi làm và trở lại nắm được công việc. Đúng lúc tôi nghĩ mọi sự đều tốt đẹp, thì hóa ra tôi làm anh ấy mệt mỏi vì sự ngần ngại của tôi.

\* Theo giáo sư Muller thì ... chết trong lúc giao hợp là sự kiện rất hiếm. Từ 1954 đến 1984 y văn thế giới chỉ ghi nhận có hai trường hợp: một người đàn ông chết trong vườn và một bà luống tuổi chết với một người trẻ hơn. Cả hai trường hợp phẫu nghiệm tử thi không tìm ra nguyên nhân chết, không thấy gì lạ tuy người đàn ông có tiền sử bị bệnh tim mạch. Giáo sư cho rằng không những hiếm, chết trong tình huống này khó xác định vì ít ai chịu khai, riêng "người kia" lo chuẩn gáp hoặc là chối sự việc có giao hợp. "Thượng mã phong" theo quan niệm Đông phương là chết trên mình một người đàn bà, nhiều cô gái về nhà chồng đã được hướng dẫn sử dụng cây trám gai đâm vào xương cùng của người chồng khi xây ra "sự cố". Nếu chỉ đơn thuần là ngắt xiêu thì chắc có tác dụng phục hồi, còn nặng hơn thì vô ích.

"Đúng là tôi dốt quá. Tôi tưởng anh ấy là người ốm nên tình dục sẽ có hại cho anh. Trước cơn đau, anh thường vẫn cứ làm. Tôi muốn nói tình dục là khả năng lớn của anh. Cho nên khi ở bệnh viện về, tôi bảo đặt hai giường để anh khỏi mệt vì ngủ với tôi. Anh chàng đáng thương nghĩ tôi làm thế là vì anh đã bị loại ra. Anh thực sự xuống dốc từ đấy. May mắn là tôi nhận ra ngay và đưa anh vào chung giường với tôi. Đúng là một phép tiên. Anh càng hay hơn trước kia nữa, anh bảo bây giờ càng thấy khoái hơn. Hiển nhiên cơn đau tim của anh không có vẻ gì làm thiệt hại đến bất cứ cơ quan nào khác của anh!"

### Tình Dục Có Ích Lợi Nào Khác Cho Người Bị Cơn Đau Tim Không?

Có. Ngoài cảm giác thư giãn đến từ giao hợp thành công, cũng còn lợi điểm về hoocmôn nữa. Vài bệnh nhân tim có triệu chứng "đau thắt ngực" gắng sức sau bữa ăn thật no, hoặc do căng thẳng thần kinh, bệnh nhân có thể bị cơn đau đột xuất hành hạ như bóp nát phía sau xương ức. Chưa biết nguyên nhân chính xác của triệu chứng này, có thể do thiếu máu cung cấp cho cơ tim, nhưng lời giải thích chưa được rõ ràng. Trong bất cứ trường hợp nào, "đau thắt ngực" cũng đau đớn, dẫn vật và không cho người bệnh làm bất cứ cái gì, kể cả giao hợp.

Đã nhiều năm nay người ta khám phá ra rằng những mũi chích testosterone làm giảm và, trong vài ca, ngăn ngừa hình thức đau ngực này. Người ta cũng biết rằng hoạt động tình dục bình thường ở đàn ông, bằng cách kích thích tinh hoàn sản xuất thêm nhiều hoocmôn, đã làm gia tăng lượng testosterone trong dòng máu. Cũng giống như viêm khớp, những người đàn ông mắc chứng

đau thắt ngực mà hoạt động tích cực tình dục có vẻ ít bị lên cơn hơn. Chứng đau thắt ngực tấn công người đàn ông năm lần nhiều hơn đàn bà, nhưng người đàn bà không may kia mắc phải chứng này cũng có vẻ bớt bệnh nhờ giao hợp bình thường. Trong trường hợp đau ngực làm cản trở sự giao hợp, nitroglycerine (một loại thuốc thông thường để chữa viêm họng) uống vài phút trước khi giao hợp cũng có thể ngăn ngừa cơn đau xuất hiện.

### Có Đúng Là Khả Năng Tình Dục Của Đàn Ông Và Đàn Bà Giảm Theo Tuổi Không?

Thực sự thì có. Ở đàn ông các tế bào sản xuất hoocmôn tại tinh hoàn dần dần bị mô sẹo thay thế. Mức sản xuất hoocmôn của tinh hoàn cũng như tuyến thượng thận dần dần giảm xuống theo tuổi và tinh hoàn bé lại. Đồng thời tuyến tiền liệt bắt đầu lớn ra.

### Chức Năng Của Tuyến Tiền Liệt Là Gì?

Tuyến tiền liệt là bác sĩ Jekyll và ông Hyde <sup>(1)</sup> của tính ham mê nhục dục của đàn ông. Cơ quan này chỉ là cấu trúc có kích cỡ một quả nhãn, nằm vắt ngang qua niệu đạo, ngay cổng vào bàng quang. Vị trí chiến lược này hoàn toàn thích hợp với chức năng của nó là, nhằm sản xuất thêm chất nước nhờn mạnh mẽ vào tinh dịch, đúng vào lúc xuất tinh, nó làm cho tinh trùng thêm sức hoạt

(1) *Bác Sĩ Jekyll và ông Hyde: trong tiểu thuyết "Dr. Jell and Mr. Hyde" của Robert Louis Stevenson. Dr Jekell khám phá ra những thứ thuốc giúp ông biến đổi qua lại giữa hai con người, con người tử tế thật của ông và con người tội lỗi tàn bạo là ông Hyde. Bác sĩ Jekell và ông Hyde: một nhân vật khi tốt khi xấu.*

động. Trong hầu hết đời người, tuyến tiền liệt vốn là một đồng minh ôn hòa, nằm yên cho đến lúc cực khoái, thì bỗng co lại rất nhanh và mạnh, rồi một lần nữa lại rút vào bóng tối của tình dục. Tuy nhiên ở nhiều người giữa tuổi hai mươi và bốn mươi, tuyến tiền liệt có khi bị sưng lên và gây nên một cảm giác mãn tính đầy khó chịu, tưng tức, đau đau tại vùng chậu, nằm giữa tinh hoàn và hậu môn. Có lẽ một phần ba số đàn ông bị chứng viêm tuyến tiền liệt vào một lúc nào đó trước tuổi bốn mươi. Bệnh có hai nguyên nhân, cả hai đều dễ chữa lành.

### Đó Là Gì?

Nguyên nhân thứ nhất của viêm tuyến tiền liệt là sự đụng vào vùng chậu. Người cưỡi ngựa, lái máy hạng nặng, cưỡi mô tô và tài xế xe tải, tất cả đều chịu ảnh hưởng tai hại ở vùng này. Loại bỏ được sự động vào vùng ấy cũng loại bỏ luôn sự sưng tấy của tuyến. Cách chữa khác khoái hơn, nhất là khi thực hiện. Kích thích tình dục liên tục mà không khoái lạc cuối cùng đưa đến kết quả tuyến tiền liệt bị sưng và mềm. Bệnh này là bệnh tình cờ nghề nghiệp của thủy thủ, linh mục, sinh viên và những anh chàng sợ vợ. Chữa trị ư? Giao hợp đều đặn và thường xuyên. Nếu vì lý do nào đó không thể giao hợp được, thì thủ dâm đều đều cũng làm nhẹ áp lực được phần nào. Nhiều bác sĩ thấy viêm tuyến tiền liệt thường xuyên sẽ đưa đến vấn đề quan trọng hơn, có cái tên ốm ở là "U lành tuyến tiền liệt".

### Tại Sao Lại Ốm Ở?

Từ "lành" ngụ ý bệnh không đáng kể. Không có gì xa sự thật hơn. (Trong nghĩa này "lành" tức là không ác tính



không phải một dạng ung thư). Hậu quả có thể vô cùng trầm trọng vì ảnh hưởng đối với hưởng thụ tình dục.

Sau tuổi bốn mươi, khoảng sáu chục phần trăm đàn ông đều bị phình to tuyến tiền liệt. Không phải kích cỡ tăng lên mà chính là vị trí làm nên quan trọng. Khi lớn lên, nó dần dần làm nghẽn niệu đạo và cổ bàng quang. Cuối cùng không thể đi tiểu được. Những biến chứng tình dục xuất hiện khi tuyến bị ứ máu trước khi giao hợp và tiếp theo là chứng tắc nghẽn đột xuất bàng quang. Một ông năm mươi lăm tuổi biết rằng giao hợp sẽ làm cho ông không đi tiểu được từ tám tới mười giờ sắp tới, sớm hay muộn ông cũng phải dứt khoát là: thôi! Vì tuyến tiền liệt lớn ra mọi chiều cùng một lúc nên các cấu trúc sinh dục khác đều bị ép và toàn bộ khả năng giảm xuống.

### **Tuyến Tiền Liệt Phình Lớn Phải Chữa Trị Thế Nào?**

Vì tuyến này không cần thiết, nên khi đã trở nên đối kháng với tình dục, thì biện pháp hay nhất là cắt bỏ. Có ba cách xử lý tuyến tiền liệt, mỗi cách đều có ưu điểm riêng.

Thứ nhất là cắt bỏ qua niệu đạo. Phẫu thuật này nhanh, không tổn kém và an toàn. Người ta cho một ống thép không rỉ vào dương vật và đẩy vào đến vùng tuyến tiền liệt — phía sau tinh hoàn — cho một con dao nhỏ qua cái ống ấy để cạo bỏ những phần của tuyến làm tắc nghẽn bàng quang. Điều đáng tiếc là cải thiện chỉ tạm thời — một đến ba năm sau mô lại mọc ra và phải lập lại phẫu thuật trên — Một phẫu thuật có ý nghĩa tốt đối với một ông già bảy mươi bốn tuổi hoặc người đang mắc một bệnh mãn tính trầm trọng nào đó cộng thêm.

Một khả năng khác là phương pháp giải quyết vùng chậu, đòi hỏi một vết rạch giữa bìu dái và hậu môn. Phức

tạp hơn nhưng lại tương đối dễ thực hiện trên bệnh nhân và cho phép cắt bỏ tất cả hay phần lớn tuyến tiền liệt. Cách thứ ba là phẫu thuật trên xương chậu, phía dưới bụng. Phẫu thuật này hữu hiệu để cắt bỏ tuyến tiền liệt nhưng không thích nghi lắm với những người lớn tuổi.

### **Cắt Bỏ Tuyến Tiền Liệt Có Ảnh Hưởng Đến Hoạt Động Tình Dục Không?**

Thường là có. Trong khi quyết định mổ hay không mổ không liên quan đến ước muốn tình dục của người đàn ông, và vì bí tiểu là trọng đại thì cắt bỏ là điều hệ trọng với tình dục. Điều đáng lo sau phẫu thuật tuyến tiền liệt là xuất tinh. Khi giao hợp, mọi sự tiến hành như thường lệ, ngoại trừ không có tinh dịch xuất hiện vào lúc cực khoái. Cảm giác chủ quan của đàn ông vẫn như cũ (nếu anh ta vẫn cương), nhưng có cái gì đó thiếu sót. Một người đã chịu phẫu thuật, mô tả như sau:

"Bác sĩ này, đó là sự việc đáng nguyền rủa nhất — chúng tôi làm mọi thứ y như lúc nào — tôi vẫn cương cứng — Vào lúc bắt đầu xuất, lại không có gì cả. Đây là một cảm giác ngộ nghĩnh. Lần đầu tiên xảy ra, tôi nhớ mình có nghĩ: Được, tốt để thực tập. Lần sau sẽ làm thật" — Nhưng sau một lúc quen đi — tôi sẽ nói với ông một điều — tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều vì không còn có cái tuyến ấy làm trở ngại tôi".

### **Phẫu Thuật Tuyến Tiền Liệt Có Cản Trở Tình Dục Không?**

Nhiều lúc không. Nhất là với cách giải quyết trên vùng chậu, kết quả đều tốt: khoảng ba mươi phần trăm bệnh nhân được giải phẫu đã gia tăng khả năng tình dục.