

**EvyShop - Thời kỳ tiền mãn kinh hoặc mãn kinh ở phụ nữ thường bắt đầu từ sau 40 tuổi. Lúc này, cơ thể phụ nữ có nhiều sự thay đổi và ảnh hưởng rất lớn đến đời sống gối chăn của mỗi cặp vợ chồng. Tuy nhiên không phải cứ đến độ tuổi mãn kinh thì ham muốn tình dục cũng không còn. Nếu như có chế độ sinh hoạt, ăn uống và nghỉ ngơi hợp lí thì đời sống tình dục của phụ nữ ở giai đoạn này không những có thể duy trì mà còn được phát triển.**



*"Chuyện ấy" của các quý bà tuổi mãn kinh vẫn có thể duy trì đều đặn. Ảnh minh họa.*

### **Những băn khoăn ở tuổi mãn kinh**

Bất cứ cặp vợ chồng nào cũng muốn có đời sống tình dục viên mãn suốt đời. Tuy nhiên, quy luật thời gian và tuổi tác rõ ràng là không dễ cưỡng lại. Vì vậy, người phụ nữ nào cũng phải trải qua thời kỳ mãn kinh. Có thể nói, đây là giai đoạn chuyển tiếp lần thứ hai trong đời sống sinh dục của người phụ nữ (lần thứ nhất xảy ra ở tuổi dậy thì) xảy ra do sự suy giảm chức năng buồng trứng. Dần dần buồng trứng ngưng hoạt động và ngưng tiết các nội tiết tố nữ, dẫn đến việc ngưng hành kinh mỗi tháng và chấm dứt khả năng sinh sản của người phụ nữ.

Chúng mãn kinh diễn tiến từ từ theo tuổi tác, thường qua 2 giai đoạn đó là tiền mãn kinh và mãn kinh thật sự. Thời kỳ tiền mãn kinh thường xảy ra ở độ tuổi từ 45-50, có thể kéo dài từ 2 đến 5 năm tùy người, do hoạt động buồng trứng bắt đầu suy giảm và có sự mất cân bằng các nội tiết tố nữ (Estrogen và Progesteron), dẫn đến kinh nguyệt không đều, kéo dài, dây dưa. Thời kỳ mãn kinh thật sự thường ở lứa tuổi từ 50-55, do buồng trứng ngưng hẳn hoạt động và ngưng tiết nội tiết tố nữ, dẫn đến kinh nguyệt mất hẳn.

Vào thời kỳ mãn kinh, phụ nữ có rất nhiều thay đổi về mặt tâm sinh lý. Thống kê của Yahya (2002), thực hiện nghiên cứu cắt ngang 1337 phụ nữ mãn kinh tự nhiên ở Lahore (Pakistan) cho thấy: Tuổi trung bình đi vào mãn kinh là  $49 \pm 3.6$  tuổi, trung vị là 50 tuổi và 66,2% còn lại mãn kinh một cách đột ngột. Các rối loạn bao gồm khó ngủ chiếm 65,4%, hay quên chiếm 57,7%; triệu chứng tiết niệu 56,2%, lo âu khoảng 50,8% và trầm cảm là 38,5%.

Về mặt sinh lý, mãn kinh kéo theo nhiều thay đổi ở các cơ quan sinh dục trong và ngoài như lông mu rụng bớt, âm đạo teo đi, nhỏ lại và chật hẳn nếu không có quan hệ tình dục. Có thể nói, âm đạo chính là nơi có nhiều biến đổi nhất. Bộ phận này trở nên khô ráo hơn bình thường và mất tính đàn hồi. Độ PH trong dịch âm đạo cũng thay đổi do thiếu hormone, kết quả là khả năng viêm nhiễm đường sinh dục cao hơn trước. Mặt khác, việc quan hệ chăn gối có thể gây đau đớn, thậm chí có thể làm cho cơ quan sinh dục thương tổn nếu không có giai đoạn kích thích tình dục trước khi giao hợp. Việc âm đạo nhỏ lại và mất tính đàn hồi cũng gây không ít trở ngại cho chuyện ái ân, người phụ nữ có thể bị ra máu sau quan hệ. Ngoài

ra, phụ nữ tuổi này còn có một số thay đổi như: thường xuyên có những cơn bốc hỏa, mặt nóng bừng, cơ thể đổ mồ hôi, tim đập nhanh, chóng mặt, ù tai, tay chân như có kiến bò. Mỗi cơn bốc hỏa kéo dài vài phút và kết thúc bằng cảm giác run rẩy. Nhiều người thậm chí ra nhiều mồ hôi đến mức đang ngủ cũng phải tỉnh giấc để thay áo và ga trải giường.

Về mặt tâm lý, mãn kinh gây ra những hậu quả khác nhau ở từng người. Ở một số người, hiện tượng này kéo theo việc người phụ nữ ít chú tâm vào đời sống tình dục, thậm chí ngừng hẳn chuyện chăn gối. Nếu người bạn tình cũng lại gặp vấn đề với việc cương cứng thì hẳn đây sẽ là dấu chấm hết cho quan hệ tình dục của cả hai người. Hơn nữa tuổi già, các mối quan hệ xã hội thu hẹp lại cũng là những nguyên nhân gây stress, gây cáu giận, thậm chí trầm cảm. Điều này ảnh hưởng đến ham muốn tình dục của phụ nữ tuổi mãn kinh. Một số định kiến cho rằng, tình dục là thứ dành cho tuổi trẻ chứ không phải là của người cao tuổi đã làm cho phụ nữ tuổi mãn kinh ngại ngần hơn trong chuyện chăn gối.

## **Bí quyết duy trì chuyện chăn gối của các quý bà ở tuổi mãn kinh**



*Bác sĩ Lê Vương Văn Vệ. Ảnh TG*

Đúng là với phụ nữ tuổi mãn kinh, các chức năng tình dục suy giảm đáng kể. Tuy vậy, thái độ bị quan khi ở độ tuổi này là điều nên tránh. Theo nghiên cứu, ở Pháp có tới 2/3 phụ nữ mãn kinh cảm thấy mình được tự do hơn trong quan hệ tình dục. Họ không còn nỗi lo bị mang thai ngoài ý muốn cũng như không phải quan tâm đến các biện pháp phòng tránh thai. Do đó, họ thoải mái đi tới cùng của khoái cảm. Với phụ nữ tuổi mãn kinh, việc duy trì quan hệ tình dục đều đặn sẽ vẫn có thể giữ cho vùng kín khoẻ mạnh. Một số thuốc bôi trơn âm đạo không có chất béo cũng có thể giúp cho quan hệ tình dục dễ dàng hơn, tránh cảm giác đau vì sự khô teo của âm đạo. Hơn nữa để tránh cho âm đạo quá khô, phụ nữ không nên tắm nước nóng hoặc dùng các sản phẩm dầu tắm, thuốc kháng histamin.

Ở phụ nữ độ tuổi này, việc giữ gìn tinh thần thư thái, bình ổn là thực sự cần thiết. Muốn vậy, họ cần có chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi, thư giãn hợp lí. Về chế độ dinh dưỡng, ngay khi bước vào độ tuổi tiền mãn kinh, phụ nữ nên ăn uống đầy đủ, cân đối các chất. Bổ sung nhiều rau quả, đặc biệt là các sản phẩm từ đậu nành hoặc cỏ linh lăng (vì có chứa nội tiết tố Estrogen tự nhiên) vào bữa ăn. Các thức ăn có nhiều Canxi (chất vôi) như sữa không béo, thủy hải sản (cá, tôm, cua...), vitamin D có trong sữa, cá hồi, cá ngừ cũng nên được ưu tiên nhiều hơn. Ăn các loại Axit béo có trong các loại quả, hạt và dầu cá vì chúng giúp cho những phụ nữ có làn da khô hoặc có dấu hiệu mỏi các khớp. Đặc biệt, ăn các loại axit béo như Omega-3 và Omega-6 có trong hạt vừng, quả óc chó, đậu nành, hạt hướng dương, các loại rau quả họ đậu, các loại cá, rong biển.. sẽ giúp tránh được tình trạng khô âm đạo và chứng nhiễm trùng đường tiểu. Từ đó, sự hưng phấn về mặt tinh thần và năng lượng sống cho cơ thể cũng được tăng lên. Ngoài ra, phụ nữ ở tuổi mãn kinh cần thường xuyên tập thể dục thể thao để duy trì sự dẻo dai của hệ xương cơ và giúp máu tuần hoàn đều khắp cơ thể. Thể dục với các bài tập phù hợp sẽ giúp duy trì vóc dáng gọn gàng, tinh thần minh mẫn, lạc quan. Khám phụ khoa định kỳ 6 tháng/lần để phát hiện và xử trí sớm các bệnh phụ khoa, trong đó có ung thư. Việc sử dụng thuốc nội tiết có chứa oestrogene cũng giúp hạn chế tình trạng khô âm đạo và

nguy cơ nhiễm khuẩn. Ngoài tác dụng tích cực lên đường sinh dục và tiết niệu, những thuốc này còn giúp phụ nữ tuổi mãn kinh dễ ngủ, tinh thần sảng khoái. Chúng thường được sản xuất dưới dạng kem, băng keo, thuốc tiêm hoặc viên. Bên cạnh đó, việc sử dụng các thuốc nội tiết có chứa testosterone có thể kích thích ham muốn tình dục nên cần thận vì hormone testosterone rất nhạy cảm. Nếu dùng quá liều sẽ làm xuất hiện trên cơ thể phụ nữ những dấu hiệu của nam tính (mọc lông, râu, phát triển cơ bắp...) và tăng nguy cơ trầm cảm cho họ. Tốt nhất việc sử dụng thuốc nên có chỉ định của bác sĩ, không nên tự ý mua uống. Ở Pháp, số người ở độ tuổi mãn kinh dùng thuốc nội tiết có khoảng 1,7 triệu người (chiếm khoảng 17%) và 1/3 các quý bà tuổi từ 50-65 sử dụng những thuốc này.

**Quý bà gặp “trục trặc” nên tìm đến bác sĩ**

Ở thời kỳ mãn kinh, một trong những điều tối quan trọng giúp phụ nữ nuôi dưỡng đời sống tình dục là tạo không gian thư giãn như chủ động đến kiểu cách và khung cảnh, dùng chung thức uống và chơi các điệu nhạc yêu thích. Dùng loại dầu thơm xoa bóp nhẹ nhàng cho bạn tình, vuốt ve và biểu lộ sự hứng thú để cả hai cùng hài lòng về cuộc yêu. Mặt khác nếu đối tác gặp trục trặc thì cần ngồi lại chia sẻ để tìm ra biện pháp cải thiện hoặc đến bác sĩ để được chữa trị và tư vấn.

**T.S - bác sĩ Lê Vương Văn Vệ  
(GD BVCK Nam học và Hiếm muộn Hà Nội)**