

Tình dục người cao tuổi từ góc nhìn giới và sức khỏe¹

Nguyễn Thị Thu Nguyệt^(*)

Bùi Thị Hồng^(**)

Tóm tắt: Xã hội đã dần chấp nhận các cuộc thảo luận cởi mở về tình dục của người cao tuổi do số lượng người cao tuổi trên toàn cầu tăng lên nhanh chóng. Mặc dù có nhiều khác biệt về tuổi tác, sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần so với người trẻ tuổi, nhưng người cao tuổi vẫn có thể và đang duy trì thực hiện các hành vi tình dục. Họ có thể hài lòng hoặc không hài lòng với đời sống tình dục của mình, nhưng chính những suy giảm về thể chất, tâm lý cùng với định kiến xã hội đã khiến người cao tuổi luôn phải né tránh tình dục, điều này ảnh hưởng không tốt tới cuộc sống của họ. Bài viết cung cấp những góc nhìn tích cực về sức khỏe, giới và sự thỏa mãn trong tình dục ở người cao tuổi, từ đó góp phần cung cấp những thông tin, kiến thức hữu ích cho các nhà nghiên cứu và các nhà hoạch định chính sách trong việc định hướng lão hóa thành công của người cao tuổi.

Từ khóa: Người cao tuổi, Tình dục người cao tuổi, Sức khỏe tình dục, Tuổi thọ tình dục

Abstract: Public debates about the sexuality of older adults have gradually been accepted by society due to the rapid increase of the elderly population globally. Despite differences in age, physical health, and mental health, the elderly are capable of and actively engage in sexual activities like young individuals. While the elderly may or may not be satisfied with their sexual life, they are compelled to avoid their sexual activity due to physical and psychological declines, as well as societal prejudices, which adversely affect their quality of life. This article presents positive perspectives on health, gender, and sexual satisfaction among the elderly, thereby, providing valuable information and knowledge for researchers and policymakers to support successful aging for the elderly.

Keywords: Older Adults/Elderly, Sexuality of Older Adults/Elderly, Sexual Health, Sexually Active Life Expectancy

Ngày nhận bài: 10/9/2025; Ngày duyệt đăng: 19/9/2025

1. Mở đầu

Tiếp cận từ phương diện lịch sử, có thể thấy, xã hội phương Tây có xu hướng cởi

mở hơn xã hội phương Đông trong quan niệm và hành vi tình dục. Bên cạnh đó, ở các nước phương Tây nơi dân số đã già hóa từ vài chục năm trước thì việc thảo luận về tình dục ở người cao tuổi (NCT) không còn là điều xa lạ. Chính vì thế, các học giả phương Tây có nhiều cơ hội thực hiện những nghiên cứu về hành vi tình dục, sức khỏe tình dục và cả những vấn đề đạo đức liên quan đến tình dục ở NCT.

¹ Bài viết là sản phẩm của Đề tài cấp cơ sở năm 2025 “Tổng quan các nghiên cứu về tình dục người cao tuổi ở một số nước châu Á và ý nghĩa với Việt Nam”, do ThS. Nguyễn Thị Thu Nguyệt chủ nhiệm, Viện Thông tin Khoa học xã hội chủ trì.

(*), (**)^{ThS.}, Viện Thông tin Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam;
Email: thunguyetxhh@gmail.com

Trong khi đó ở châu Á, nơi nhiều quốc gia chịu ảnh hưởng của văn hóa Nho giáo, ít dám bày tỏ nhu cầu bản thân, theo đó, các nghiên cứu về tình dục nói chung khá trầm lắng. Tình dục đối với hầu hết người châu Á là một chủ đề khó nói và không dễ dàng khi thực hiện nghiên cứu và thảo luận, đặc biệt ở người lớn tuổi - những người thường tuyệt đối tránh đề cập về hành vi tình dục giữa vợ chồng. Do đó, nghiên cứu tình dục NCT ở châu Á khá hạn chế. Chính vì bị hạn chế và không được coi trọng nên các nghiên cứu tình dục ở NCT ít được thực hiện và bị cho là lãng phí thời gian của các chuyên gia. Chỉ những năm gần đây, khi quá trình già hóa dân số đang ở tình trạng báo động trên toàn thế giới nói chung và châu Á nói riêng thì tình dục của NCT mới được nhìn nhận một cách nghiêm túc và có trách nhiệm từ góc độ lâm sàng và góc độ xã hội.

Nhờ có sự đồng cảm của các bác sĩ lâm sàng và các chuyên gia đã hình thành nhiều chủ đề nghiên cứu về tình dục của NCT, giúp cộng đồng, xã hội có cái nhìn toàn diện hơn về nhu cầu tình dục ở NCT, giúp NCT có được những kiến thức bổ ích và tự tin hơn trong hành trình lão hóa của mình.

NCT trong bài viết này được chúng tôi lựa chọn theo ngưỡng tuổi sinh học mà các chuyên gia nghiên cứu về tình dục NCT thường sử dụng. Cụ thể phụ nữ cao tuổi tính từ tuổi tiền mãn kinh (45 tuổi trở lên) và đàn ông bắt đầu mãn dục (50 tuổi trở lên).

2. Tình dục và sức khỏe thể chất của người cao tuổi

Tuổi thọ tình dục (sexually active life expectancy - SALE) - tức là số năm trung bình còn lại mà một người dự kiến sẽ hoạt động tình dục đã được Stacy Tessler Lindau và Natalia Gavrilova (2010) tính toán dựa trên dữ liệu từ hai cuộc khảo sát quốc gia tại Mỹ. Tác giả đã sử dụng

phương pháp Sullivan để ước tính chỉ số này cho nam giới và nữ giới. Kết quả cho thấy nam giới có tuổi thọ tình dục cao hơn nữ giới ở tuổi trung niên và cao tuổi, nhưng khoảng cách giảm dần theo tuổi. Ví dụ, tại tuổi 55, tuổi thọ tình dục trung bình còn lại cho nam là khoảng 15 năm, cho nữ là 10,5 năm (tùy thuộc sức khỏe). Tuy nhiên, phương pháp này dựa trên dữ liệu cắt ngang nên chỉ phản ánh tình hình tại thời điểm khảo sát và giả định tỷ lệ hoạt động tình dục ổn định theo thời gian của người được nghiên cứu¹.

Như vậy, có thể nói, NCT vẫn tiếp tục có ham muốn và hứng thú với tình dục. Tuy nhiên, trên thực tế khi con người bước vào chu kỳ già hóa thì khả năng tình dục sẽ không còn được sung mãn như tuổi thanh xuân bởi nhiều yếu tố trong đó có các bệnh lý ở NCT. Cụ thể, một số cuộc điều tra định tính chỉ ra rằng mãn kinh ở nữ giới ảnh hưởng đáng kể đến ham muốn tình dục do tình trạng khô âm đạo, hay chứng phì đại tiền liệt tuyến ở nam giới làm giảm khả năng tình dục (Wendy Heywood và cộng sự, 2019).

Tương tự như nghiên cứu của Wendy Heywood, Hui Liu và cộng sự (2010) cũng chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa các bệnh mãn tính phổ biến ở nam giới ảnh hưởng

¹ Phương pháp Sullivan kết hợp bảng đời (life table: tính toán số năm còn sống theo tuổi và giới tính dựa trên dữ liệu tử vong, sử dụng các phương pháp bảng đời tiêu chuẩn. Ví dụ, tại một độ tuổi cụ thể như 30 hoặc 55, tính tổng số năm dự kiến còn lại cho dân số) với tỷ lệ hoạt động tình dục (prevalence data: áp dụng tỷ lệ phần trăm người hoạt động tình dục từ 2 cuộc khảo sát MIDUS và NSHAP ở Mỹ vào số năm sống còn lại) để phân chia số năm sống còn lại thành năm hoạt động tình dục và năm không hoạt động. Trong phạm vi bài viết, chúng tôi không có điều kiện đề cập sâu về phương pháp Sullivan, bạn đọc quan tâm có thể xem thêm tại trang: <https://www.bmj.com/content/bmj/340/bmj.c810.full.pdf>

tới chức năng cương dương. Mất chức năng cương dương sẽ làm giảm hoặc ngăn cản giao hợp xâm nhập và thường đi kèm với sự suy giảm hoặc ngừng hoạt động tình dục, mất đi sự thỏa mãn tình dục ở nam giới. Ngược lại, đối với nữ giới, ít có bằng chứng chứng minh ảnh hưởng của bệnh tật hay sử dụng thuốc lên chức năng tình dục của họ. Tuy nhiên, phụ nữ lại khó khăn trong sinh hoạt tình dục trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh do sự sụt giảm lượng hormone estrogen và testosterone dẫn đến giảm ham muốn, khô âm đạo, khó đạt cực khoái và đau khi giao hợp. Mặc dù vậy các nghiên cứu vẫn khẳng định, phụ nữ không mất đi hứng thú và khả năng tình dục, thậm chí họ có thể bền bỉ hơn nam giới ngay cả khi bệnh tật, nhưng lại phụ thuộc nhiều hơn vào bối cảnh, các yếu tố tình huống của bạn tình. Phụ nữ lớn tuổi có thể ít chủ động hơn trong hoạt động tình dục so với nam giới.

Một số nghiên cứu lâm sàng coi tình dục là một hình thức hoạt động thể chất, tương đương với hoạt động “leo 2 tầng cầu thang hoặc đi bộ nhanh”. Theo các chuyên gia, màn dạo đầu, kích thích và giao hợp tình dục đòi hỏi cả nam và nữ phải tham gia vào các động tác kéo giãn và vận động cơ thể. Các hoạt động thể chất thường xuyên làm tăng biểu hiện và chức năng của nitric-oxide synthase nội mô (eNOS), dẫn đến tăng sản xuất nitric-oxide (NO) và do đó làm giãn mạch. Quá trình này cải thiện hiệu quả cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho các tế bào và mô của cơ thể, do đó giữ cho các mô khỏe mạnh và dẻo dai (Levine và cộng sự, 2012). Tương tự, Jonathan Myers (2003) cũng cho rằng quan hệ tình dục thường xuyên có thể tăng cường khả năng giãn nở của mạch máu, cải thiện chức năng thành mạch, cung cấp oxy hiệu quả hơn cho cơ bắp và thúc đẩy sức khỏe tim mạch. Còn

Magon Navneet và Sanjay Kalra (2011) giải thích, cực khoái giúp kích hoạt sự giải phóng oxytocin, thúc đẩy sự gắn kết và giảm căng thẳng, tăng cường sức khỏe cho tim mạch. Ngoài ra, sự gia tăng oxytocin trong huyết tương khi đạt cực khoái ở cả nam và nữ làm tăng ham muốn tình dục và có thể chống lại chứng bất lực.

Kết quả phân tích 2 bộ dữ liệu theo chiều dọc từ dự án Quốc gia về Đời sống xã hội, Sức khỏe và Lão hóa (NSHAP) do Đại học Chicago (Mỹ) thực hiện năm 2005-2006 và 2010-2011 cho thấy, tần suất và chất lượng quan hệ tình dục có tác dụng bảo vệ chống lại các biến cố bệnh tật ở tuổi già như giảm nguy cơ mắc các biến cố tim mạch gây tử vong, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú. Nồng độ endorphin được giải phóng khi quan hệ tình dục có tác động tích cực, tiêu diệt các tế bào có hại, làm giảm một số biến chứng sức khỏe, bao gồm cả ung thư (Hui Liu và cộng sự, 2016).

Thực tế cũng chứng minh rằng tần suất quan hệ tình dục vừa phải, phù hợp với độ tuổi, sức khỏe sẽ không chỉ tác động tốt tới sức khỏe mà còn thúc đẩy sự gắn gũi trong mối quan hệ với đối tác. Ngược lại, tần suất quan hệ tình dục cao, không phù hợp với lứa tuổi, có thể dẫn đến căng thẳng và kiệt quệ về thể chất, gây hại cho tim mạch. Điều quan trọng có ý nghĩa xã hội là những ám ảnh thất bại trong tình dục hoặc không đáp ứng đủ nhu cầu tình dục của bạn đời có thể báo hiệu một sự đổ vỡ tình cảm, dẫn tới quan hệ tình dục ngoài hôn nhân.

3. Khác biệt về giới trong hoạt động tình dục của người cao tuổi

Lão hóa đồng nghĩa với không còn trẻ trung, từ đó NCT có những suy nghĩ thiếu tích cực về hình ảnh, về cơ thể của bản thân. Đàn ông và phụ nữ lớn tuổi có thể cảm thấy họ không còn hấp dẫn về mặt thể chất và tình dục. Chính những suy nghĩ

lệch lạc như vậy làm giảm ham muốn tình dục mặc dù khả năng thể chất của họ không suy giảm. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, phụ nữ trung niên hầu hết trả lời họ giảm ham muốn và tần suất hoạt động tình dục vì cảm thấy kém hấp dẫn về mặt thể chất và hình thể hơn so với 10 năm trước, bất kể tuổi tác. Một nghiên cứu về NCT ở Anh đã phát hiện 94,1% nam giới ở độ tuổi từ 50-59 và 31,1% nam giới trên 80 tuổi có hoạt động tình dục, tương ứng nữ giới là 53,7% và 14,2% (Lee và cộng sự, 2016). Xu hướng và mức độ hoạt động tình dục suy giảm cũng được chỉ ra trong một nghiên cứu ở Mỹ, khi 73% người từ 57-64 tuổi được hỏi nói rằng có hoạt động tình dục, tiếp đó là 53% người từ 65-74 tuổi và 26% người từ 75-85 tuổi (Stacy Tessler Lindau và cộng sự, 2010).

Hứng thú và ham muốn tình dục của phụ nữ bị suy giảm còn do quá trình mang thai, sinh đẻ khi áp lực xã hội buộc họ phải sinh sản và nhấn mạnh vào việc sinh sản như là mục tiêu (duy nhất) của hoạt động tình dục. Bên cạnh đó, vẫn tồn tại tư tưởng ở một số nam giới và nữ giới khi định nghĩa “nữ tính” theo nghĩa “làm mẹ”. Việc mất khả năng sinh sản ở thời kỳ mãn kinh có thể khiến một số người cho rằng không còn lý do gì để quan hệ tình dục nữa, do đó có thể dẫn đến việc một số phụ nữ cao tuổi ngừng hoạt động tình dục.

Mãn kinh theo định nghĩa của Aya El Hajj (2020) là sự chấm dứt vĩnh viễn của kinh nguyệt do buồng trứng mất chức năng sản xuất trứng và nội tiết tố nữ như estrogen, progesterone, đánh dấu sự kết thúc khả năng sinh sản ở phụ nữ. Kết quả từ Nghiên cứu về sức khỏe phụ nữ (từ 42-52 tuổi) trên toàn quốc (SWAN) tại Mỹ phát hiện, phụ nữ trung niên hầu hết đều kém hứng thú với tình dục do tình trạng khô âm đạo dẫn đến giao hợp đau đớn, giảm hưng

phần, mất đi sự hài lòng về mặt cảm xúc và khoái cảm thể xác. Khác với những thay đổi đột ngột của phụ nữ trong hoạt động tình dục khi mãn kinh, nồng độ testosterone của đàn ông lớn tuổi sẽ suy giảm dần dần dẫn đến giảm chức năng cương dương và chậm hưng phấn, nhưng họ vẫn duy trì ham muốn tình dục chủ động. Một nghiên cứu năm 2025 tại Trung Quốc cho thấy, 52% phụ nữ gặp vấn đề trong quan hệ tình dục, trong khi đó tỷ lệ này ở nam giới chỉ chiếm 43% (Liang và các cộng sự, 2025).

Một phát hiện đáng quan tâm trong SWAN là sự khác biệt về chủng tộc/dân tộc có liên quan tới hoạt động tình dục của phụ nữ cao tuổi. Phụ nữ Mỹ gốc Phi có tần suất quan hệ tình dục cao hơn, sử dụng nhiều cách thức giao hợp như quan hệ bằng miệng, qua hậu môn hay các công cụ tình dục, điều này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây. Trong khi đó phụ nữ Mỹ gốc Trung Quốc và Nhật Bản có xu hướng hoạt động tình dục theo cách truyền thống, liên quan nhiều đến việc sinh sản, phù hợp với văn hóa phương Đông. Sự khác biệt về chủng tộc/dân tộc còn được thể hiện ở việc phụ nữ Trung Quốc và Nhật Bản ít coi trọng tình dục, ít ham muốn, ít thủ dâm, ít hưng phấn và đau đớn nhiều hơn nhưng không dám nói với đối tác. Còn phụ nữ Mỹ gốc Phi cho biết họ coi trọng tình dục, thường xuyên sinh hoạt tình dục dù đau đớn, nhưng họ lại ít coi trọng sự thỏa mãn về mặt cảm xúc và khoái cảm thể xác hơn so với phụ nữ da trắng. Các kết quả này cũng phù hợp với những phát hiện từ nghiên cứu toàn cầu về thái độ và hành vi tình dục ở các quốc gia châu Á nơi mà phụ nữ có mức độ hài lòng thấp với tình dục. Hành vi tình dục ở phụ nữ châu Á gắn với yếu tố văn hóa rất mạnh mẽ (Avis và cộng sự, 2010).

Để minh chứng cho việc sinh hoạt tình dục của phụ nữ châu Á chịu ảnh hưởng

manh bởi yếu tố văn hóa, có tới 42,3% người được hỏi trong nghiên cứu của Araki Chineko và cộng sự (2024) trả lời “người vợ có nghĩa vụ đáp ứng nhu cầu tình dục của chồng”. Bên cạnh đó, nhóm từ 75 tuổi trở lên cho biết tình dục là để thỏa mãn nhu cầu của người chồng, còn người vợ chỉ là người thụ động không có vai trò gì trong đời sống tình dục của cặp đôi và rất ít khi được tận hưởng sự thăng hoa tình dục. Araki Chineko nhận định phụ nữ trong nhóm tuổi này không trả lời khảo sát vì họ cảm thấy họ đã “tốt nghiệp” khỏi tình dục khi trải qua thời kỳ mãn kinh và tình dục không còn ảnh hưởng gì đến cuộc sống của họ nữa.

Như vậy, có thể thấy phụ nữ châu Á luôn thiệt thòi hơn nam giới trong hoạt động tình dục, đặc biệt về mặt cảm xúc, xã hội và sức khỏe. Sự thiệt thòi này không phải lúc nào cũng tuyệt đối, nhưng các bằng chứng từ những nghiên cứu cho thấy phụ nữ cao tuổi thường có cảm xúc tiêu cực với các hoạt động tình dục. Điều này xuất phát từ sự khác biệt trong động lực tình dục, khi mà phụ nữ kỳ vọng liên kết chặt chẽ giữa tình dục với cảm xúc và chung thủy với bạn tình, trong khi đó nam giới lại chỉ coi hành vi tình dục mang tính thỏa mãn nhu cầu của bản thân nhiều hơn (McKeen và cộng sự, 2022). Ngoài ra, xã hội thường áp dụng tiêu chuẩn kép, nam giới được khuyến khích hoặc chấp nhận có nhiều đối tác tình dục, trong khi phụ nữ bị kỳ thị hoặc bị coi là “không đứng đắn” nếu làm điều tương tự. Điều này dẫn đến phụ nữ bị thiệt thòi về mặt xã hội, rủi ro về nhân phẩm cao hơn nam giới.

4. Thỏa mãn tình dục của người cao tuổi từ góc nhìn giới

Các mô hình dự đoán sự thỏa mãn tình dục bao gồm sự gắn gũi về thể xác và chức năng tình dục ở nam giới cao hơn nữ giới,

trong đó yếu tố đáng lưu ý là nam giới khi đạt đến độ thường xuyên thỏa mãn tình dục với đối tác thì sẽ có ít bạn tình hơn trong đời. Sự thỏa mãn trong mối quan hệ ở nam giới phụ thuộc vào sức khỏe, sự gắn gũi về thể xác và chức năng tình dục, trong khi ở nữ giới chỉ có chức năng tình dục mới dự đoán được sự thỏa mãn trong mối quan hệ. Nếu nhìn vào nữ giới sẽ thấy mức độ thỏa mãn tình dục thấp hơn ở giai đoạn đầu của mối quan hệ và cao hơn ở giai đoạn sau. Trong bối cảnh mối quan hệ lâu dài, có sự khác biệt đáng kể giữa hai giới về mối tương quan giữa mức độ thỏa mãn tình dục và mối quan hệ, trong đó chức năng tình dục là yếu tố dự báo chung cho cả hai loại thỏa mãn. Sự gắn gũi về thể xác là yếu tố dự báo nhất quán và nổi bật hơn ở nam giới. Đáng chú ý là, một “cuộc sống tình dục tích cực” (được định nghĩa dựa trên tần suất quan hệ tình dục ở nam giới và sự tận hưởng khi quan hệ tình dục ở phụ nữ) có liên quan đến tỷ lệ tử vong hàng năm thấp hơn (Heiman và cộng sự, 2011).

Về mặt thỏa mãn tình dục, nghiên cứu cho biết người lớn tuổi có tình trạng sức khỏe tốt (bao gồm sức khỏe tổng quát và sức khỏe tâm thần) có nhiều khả năng thỏa mãn tình dục hơn. Bằng chứng là các cuộc khảo sát lớn như ELSA ở Anh và NSHAP ở Mỹ đều ghi nhận tình trạng thể chất yếu đuối có thể dẫn đến phản ứng tình dục kém và khó đạt được cực khoái (Liang và cộng sự, 2025). Những phát hiện trong nghiên cứu của ELSA cảnh báo sự suy giảm hoạt động, ham muốn tình dục ở tuổi già có thể là một chỉ báo quan trọng cho một kết quả sức khỏe bất lợi trong tương lai của NCT. Những phát hiện này cho thấy các dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành cho NCT nên quan tâm tới phương diện sức khỏe tình dục. Ở NCT, hoạt động tình dục và

sự thỏa mãn thường liên quan khăng khít đến yếu tố hạnh phúc. Điều này phản ánh tình dục không chỉ là yếu tố sinh lý mà còn mang tính cảm xúc và xã hội, giảm sự cô đơn và tăng cường kết nối. Nghiên cứu của Lee Smith (2019) đã chỉ ra hoạt động tình dục có liên quan đến hạnh phúc, đặc biệt là sự tận hưởng cuộc sống. Những người đàn ông và phụ nữ trong nghiên cứu này nếu có bất kỳ hoạt động tình dục nào trong năm qua thì đều khẳng định họ thấy gần gũi về mặt tình cảm với bạn tình và đang tận hưởng cuộc sống nhiều hơn so với những người không hoạt động tình dục. Những người gặp vấn đề về tình dục hoặc lo lắng về đời sống tình dục thì đánh giá mình có mức độ tận hưởng cuộc sống thấp. Những phát hiện thú vị này ủng hộ giả thuyết rằng “hoạt động tình dục tích cực” có liên quan đến hạnh phúc. Lý giải cho mối liên hệ nhân quả mới lạ này bao gồm: *Thứ nhất*, hoạt động tình dục đều đặn đã được chứng minh là tốt cho sức khỏe và khi sức khỏe tốt sẽ dẫn đến việc tận hưởng cuộc sống nhiều hơn; *Thứ hai*, trong quá trình hoạt động tình dục hoặc khi quan hệ tình dục đạt đến cực khoái thì endorphin được giải phóng, tạo ra cảm giác hạnh phúc, sáng khoái và yêu thương, gần gũi hơn với bạn tình. Chính mối quan hệ tình cảm thân mật sẽ mang đến lợi ích về thể chất và tâm lý cho cả hai.

Như vậy, có thể khẳng định sự thỏa mãn tình dục được chứng minh là yếu tố dự đoán cho các khía cạnh của hạnh phúc tuổi già, NCT thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn, bản thân có giá trị hơn đối với người thân và xã hội. Những người có sự thỏa mãn tình dục thường có sự điều chỉnh bản thân tốt, mức độ hạnh phúc cao trong cuộc sống. Đối với NCT, việc vẫn tiếp tục hoạt động và thỏa mãn trong tình dục là quá trình lão hóa thành công.

5. Kết luận

Chúng tôi xin nhấn mạnh rằng, hoạt động tình dục là một hình thức hoạt động thể chất có liên quan đến cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần ở NCT. Mặc dù nhiều nghiên cứu đã đưa ra bằng chứng cho thấy hoạt động tình dục có lợi cho sức khỏe ở tuổi già, nhưng phần lớn các nghiên cứu được công bố cho đến nay đều khá hạn chế vì chỉ mang tính lý thuyết hoặc chỉ là những nghiên cứu cắt ngang, mẫu nhỏ, xem xét kết quả từ góc độ sức khỏe tại thời điểm nghiên cứu. Bên cạnh đó, chưa có nghiên cứu nào xem xét, đánh giá sức khỏe tình dục hiện tại để dự báo sức khỏe của NCT trong tương lai. Tuy nhiên, những nghiên cứu này cũng phần nào giúp NCT có cái nhìn tích cực về hoạt động tình dục ở tuổi già, thừa nhận những trải nghiệm tình dục thăng hoa có ảnh hưởng quan trọng đối với hạnh phúc trong suốt cuộc đời và quá trình lão hóa thành công. Trong bối cảnh già hóa dân số hiện nay, những nghiên cứu về tình dục NCT cần được triển khai từ nhiều hướng tiếp cận khác nhau để đánh giá toàn diện nhằm xây dựng các chính sách hỗ trợ cải thiện sức khỏe nói chung và sức khỏe tình dục nói riêng cho họ □

Tài liệu tham khảo

1. Avis, Nancy E., Brockwell, S., Randolph Jr, John F., Shen, S., Cain, Virginia S., Ory, M., Greendale, Gail A. (2010), “Longitudinal changes in sexual functioning as women transition through Menopause: Results from the study of Women’s Health Across the Nation (SWAN)”, *NIH Public Access, National of Health Institutes*, Vol. 16(3), p. 442-452, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2908487/pdf/nihms117940.pdf>
2. Hajj, Aya El, Wardy, N., Haidar, H.,

- Bourgi, D., Haddad, D.E., Chammas, D.E., Osta, N.E., Khabbaz, L.R., Papazian, T. (2020), *Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7093012/>
3. Heiman, Julia R., Long, J.S., Smith, Shawana N., Fisher, William A., Sand, Micheal S., Rosen Raymond C. (2011), “Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries”, *Archives of Sexual Behaviour Journal*, Vol. 40(4), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21267644/>
 4. Heywood, W., Minichiello, V., Lyons, A., Fileborn, B., Hussain, R., Hinchliff, S., Malta, SUE, Barrett, C., Dow, B. (2019), *The impact of experiences of ageism on sexual activity and interest in later life*, https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/120979/1/Heywood%20et%20al_impact%20of%20experiences%20of%20ageism%20on%20sexual%20activity%20and%20interest%20in%20later%20life.pdf
 5. Levine, Glenn N., Steinke, Elaine E. Bakaeen, Faisal G., Bozkurt, B., Cheitlin, Melvin D., Conti, J.B., Foster, E., Jaarsma, T., Kloner, Robert A., Lange, Richard A., Lindau, S.T., Maron Barry J., Moser, Debra K., Ohman, E.M., Seftel, Allen D., Stewart, William J. (2012), “Sexual activity and cardiovascular disease: a scientific statement from the American Heart Association”, *AHA/ASA Journals, Circulation*, Vol. 125(8), p.1058-1072, <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIR.0b013e3182447787>
 6. Lee, David M., Nazroo, J., O'Connor, Daryl B., Blake, M., Pendleton, N. (2016), “Sexual health and well-being among elderly men and women in England: Findings from the English longitudinal study of ageing”, *Archives of Sexual Behavior Journal*, Vol. 45(1), p.133-144, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-014-0465-1>
 7. Liang, B., Xu, C., Wang, B., Li, X., Peng, X., Wang, Y., Li, H., Lu, Y., Shen, X., Ouyang, L., Wu, G., Yu, M., Liu, Y., Meng, X., Cai, Y., Zou, H. (2025), “Sexual response problems and their correlates among older adults from the sexual well-being (SWELL) study in China: multicenter cross-sectional study”, *Advancing Digital Health & Open Science, JMIR Publications*, Vol. 8, p. 1-13, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10624984/#cebib0010>
 8. Lindau, S.T., Gavrilova, N. (2010), *Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing*, <https://www.bmj.com/content/bmj/340/bmj.c810.full.pdf>
 9. Lindou, S.T., Schumm, Ph., Laumann, Edward O., Levinson, W., O'Muircheartaig, Colm A., Waite, Linda J. (2007), “A Study of sexuality and health among older adults in the United States”, *The New England Journal of Medicine*, Vol. 357 (8), p. 762-774, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2426743/>
 10. Liu, H., Waite, L., Shen, S., Wang, D. (2016), *Is sex good for your health? A national study on partnered sexuality and cardiovascular risk among older men and women*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5052677/>

(xem tiếp trang 47)