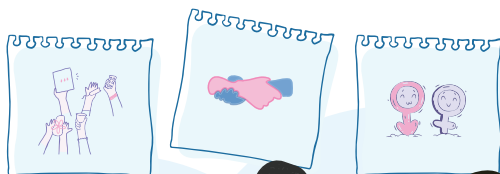


Tài liệu

AN TOÀN TÌNH DỤC

Phần 1:

Đồng thuận và tình dục an toàn



Tài liệu lưu hành nội bộ

Tài liệu này dành cho người từ đủ 16 tuổi



Tài liệu được xây dựng bởi
Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI),
và lưu hành nội bộ.

Tình dục là một phần tự nhiên của cuộc sống. Những cuộc trao đổi, thảo luận về tình dục ngày càng cởi mở hơn. Chúng ta cần có hiểu biết về tình dục an toàn và thực hiện hành vi tình dục chỉ khi bản thân và đối phương có sự sẵn sàng và đồng thuận.



Ta cũng cần tìm hiểu và cân nhắc trước những tác động của quan hệ tình dục đối với đời sống tinh thần, tình cảm và sức khỏe của bản thân và đối phương, ngay cả khi đối phương là người thực sự quan trọng với mình.



ĐỒNG THUẬN VÀ TÌNH DỤC AN TOÀN



CÂU HỎI

A. và N. đã yêu nhau từ lâu. Tối hôm đó N. muốn sử dụng chất kích thích để quan hệ tình dục thêm hưng phấn, nhưng A. không muốn. N. đã lén bỏ vào đồ uống của A., cho rằng điều đó sẽ đem lại cảm giác mới lạ cho cả hai. Theo bạn, hành vi của N. đã vi phạm nguyên tắc gì trong quan hệ tình dục?



ĐỒNG THUẬN TRONG TÌNH DỤC LÀ GÌ?

Đồng thuận trong tình dục là sự chấp nhận của mỗi cá nhân về việc:

- Có hoặc không tham gia một hoạt động tình dục
- Cách thức tham gia
- Điều gì được mong đợi
- Điều gì bị giới hạn, hoặc nghiêm cấm





THIỆU ĐỒNG THUẬN

Trong bất kỳ thời điểm nào cũng có nguy cơ gây ra xâm hại hay tổn thương cho đối tác, do vậy, đồng thuận phải được xác lập và duy trì trong mỗi cuộc quan hệ tình dục, xuyên suốt từ đầu đến cuối.



ĐỒNG THUẬN

Thường được thiết lập thông qua đối thoại thẳng thắn, rõ ràng và tôn trọng giữa các bên tham gia, trong đó, mỗi người nêu lên ý muốn của mình, đồng thời lắng nghe đối phương. Bạn và đối tác nên thảo luận cởi mở và nghiêm túc về mọi băn khoăn như những hành động muốn thực hiện, những điều gì nên tránh, biện pháp an toàn, hoặc thậm chí về cảm xúc, ký ức buồn và những ám ảnh không nên nhắc tới,...

1

Đồng thuận có thể được rút lại bất cứ lúc nào nếu một người không còn thoải mái

2

Đối phương không phản hồi hoặc lưỡng lự không có nghĩa là đối phương đã đồng thuận

3

Kể cả đối với những cặp đôi đã ở bên nhau lâu dài, không thể tự cho rằng đối phương luôn đồng thuận ở mọi tình huống

4

Đồng thuận phải được đáp lại trong trạng thái tỉnh táo, không chịu ảnh hưởng của áp lực, lừa dối, rượu bia hoặc chất kích thích

5

Hãy báo ngay cho người tin cậy hoặc cơ quan chức trách nếu bạn cho rằng mình hoặc người khác đã bị xâm hại tình dục





TRẢ LỜI

N. đã vi phạm

NGUYÊN TẮC ĐỒNG THUẬN

trong quan hệ tình dục khi đã làm trái với đồng thuận của hai bên, không những thể hành vi của N. có thể cấu thành tội phạm.



TÌNH DỤC AN TOÀN LÀ GÌ?

TÌNH DỤC AN TOÀN

là khi sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội của bạn đều được đảm bảo trước, trong và sau khi quan hệ tình dục (QHTD).

TÌNH DỤC AN TOÀN GIÚP BẠN

1

Phòng tránh mang thai ngoài ý muốn

2

Đảm bảo sự toàn vẹn về phẩm giá và cảm xúc

3

Phòng tránh các nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI)

4

Hạn chế ảnh hưởng tiêu cực có thể có lên sức khỏe xã hội như các mối quan hệ đang có, danh vọng hay hình ảnh, dư luận và pháp luật

5

Phòng tránh tổn thương, chấn thương cơ quan sinh dục

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THỰC HÀNH TÌNH DỤC AN TOÀN?

Nguyên tắc A-B-C trong phòng ngừa các lây nhiễm qua tình dục.

Abstain (kiêng cử): nghĩa là bạn nên tránh QHTD cho đến khi cơ thể và tâm lý hoàn toàn sẵn sàng cho QHTD, cũng như sẵn sàng để đối mặt với những hệ quả nếu không may xảy ra. Hiểu nghĩa rộng là **GIẢM SỐ LẦN QUAN HỆ**.

Be faithful (chung thủy): tốt nhất nên quan hệ với một bạn tình, chung thủy từ hai phía; hoặc ít ra nên giới hạn số lượng bạn tình tối đa có thể. Hiểu nghĩa rộng nghĩa là **GIẢM SỐ BẠN TÌNH**.

Condom (bao cao su): sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục, biện pháp này nên kết hợp với các biện pháp phòng ngừa khác như tiêm phòng vắc xin (HPV, viêm gan B); dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP), sau phơi nhiễm (PEP) nếu có nguy cơ lây nhiễm HIV; xét nghiệm HIV và STI định kỳ cho bản thân và bạn tình.





CÂU HỎI

B. và L. mới quen nhau trên mạng và muốn có một “cuộc vui” trong đêm nay. Hai chàng trai cẩn thận dẫn nhau đi xét nghiệm HIV, viêm gan B, C và giang mai cho an toàn. Họ đều đang sử dụng PrEP để dự phòng HIV. Đêm đó họ đã quan hệ qua đường miệng và đường hậu môn mà không sử dụng bao cao su vì họ cho rằng mọi thứ đã được kiểm soát.

Theo bạn, như vậy đã là “an toàn” chưa? Họ còn tiềm ẩn nguy cơ gì khác?



TRẢ LỜI

Một số bệnh như lậu, chlamydia, sùi mào gà có thể không có triệu chứng rõ ràng và cũng thường không được xét nghiệm đại trà tại các cơ sở y tế, dẫn đến nguy cơ lây nhiễm dù cho họ đã xét nghiệm “gói các bệnh tình dục”. Ngoài ra, điều trị sùi mào gà tốn kém và phiền phức. Hãy sử dụng bao cao su để bảo vệ mình tốt nhất có thể.



THỰC HÀNH

Nên nói gì khi thảo luận về tình dục để đạt được đồng thuận và an toàn tình dục?

Tưởng tượng rằng tối nay bạn có một cuộc hẹn hò và có khả năng phát sinh quan hệ tình dục.



Hãy chuẩn bị nội dung cho một cuộc thảo luận tình dục:

-  Những điều bạn muốn nói với bạn tình (gồm cả muốn và không muốn).
-  Những điều bạn muốn nghe từ bạn tình.
-  Sau khi liệt kê xong, hãy xếp theo thứ tự ưu tiên.



Tiếp theo, bạn nên chuẩn bị một danh sách sau:

-  Những điều/hành động mà bạn muốn có trong “cuộc vui”.
-  Những điều/hành động mà bạn không muốn có trong “cuộc vui”.
-  Chấm điểm, hay đánh dấu theo từng mức (1) bắt buộc có, (2) nên có, (3) có cũng được mà không có cũng được, (4) không nên có, (5) tuyệt đối không có.

→ **Vậy là bạn đã có bảng tiêu chuẩn lựa chọn của chính mình để cùng thảo luận với bạn tình.**

Thử nhé!

Trong cuộc thảo luận này, bạn có thể trao đổi về cách mà bạn muốn “cuộc vui” diễn ra, muốn gặp ở đâu, thời gian nào, cũng như các biện pháp có thể áp dụng để giữ cho “cuộc vui” an toàn.



Thành đồng

Bắt buộc
có

Nên có

Có cũng được,
không cũng được

Không
nên có

Tuyệt đối
không có

1.....

2.....

3.....

Chúng ta dùng bao cao su nhé? Em đã có bao chưa?

Em đã có sẵn bao và gel rồi.

Em có dùng PrEP không? Trong 3 tháng gần đây, em có xét nghiệm HIV và các nhiễm trùng lây qua đường tình dục không?

Em mới xét nghiệm cách đây 3 tuần, anh muốn xem kết quả xét nghiệm của em chứ?

Anh muốn thử một tư thế mới, em có thoải mái không?

Vâng, tại sao không nhỉ?
Anh muốn tư thế nào?

Em có muốn dùng cần sa không?

Em không muốn sử dụng chất, và em cũng không muốn anh đem theo người, nhờ dính dáng tới pháp luật.





THỰC HÀNH

Từ chối và thương thuyết

Bạn cũng cần những kỹ năng để từ chối hoặc thương thuyết nếu đối phương đưa ra những lựa chọn không như bạn mong muốn. Chẳng hạn như bạn có thể thuyết phục bạn trai sử dụng bao cao su như sau:



Đưa ra lý do khoa học:

“Chúng ta nên dùng bao cao su. Em không muốn có con bây giờ hay phải lo bị nhiễm trùng lây qua đường tình dục.”



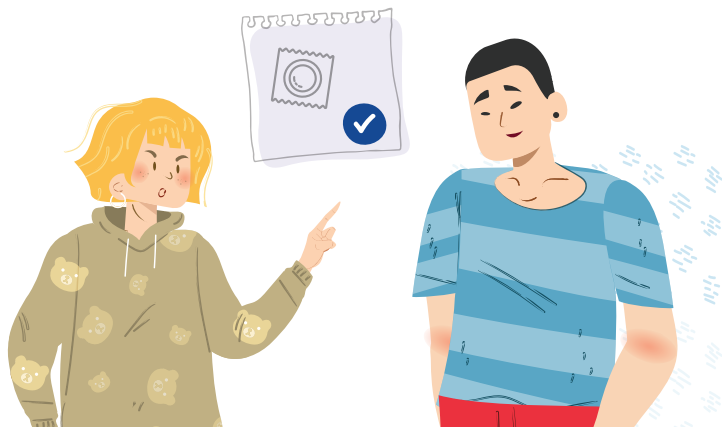
Thương thuyết cho những lựa chọn vừa ý cả hai:

“Anh có thể chọn loại bao cao su mỏng và vừa với anh hơn, cảm giác sẽ như thật đấy.”



Cương quyết nếu cuộc thảo luận không như bạn mong đợi:

“Nếu anh không dùng bao cao su, thì em nghĩ hôm nay chúng ta chưa nên quan hệ. Hãy tôn trọng quyết định của em.”



TÓM TẮT THÔNG điệp



ĐỒNG THUẬN = TÔN TRỌNG



AN TOÀN = TRÁCH NHIỆM



ĐỒNG THUẬN = TÔN TRỌNG
+
AN TOÀN = TRÁCH NHIỆM
=
TÌNH DỤC THỎA MÃN



NHỮNG HÌNH THỨC QUAN HỆ TÌNH DỤC VÀ CÁC HÌNH THÁI TRONG QUAN HỆ TÌNH DỤC



NHỮNG HÌNH THỨC QUAN HỆ TÌNH DỤC



TÌNH DỤC ĐƯỜNG MIỆNG (oral sex)

Là hình thức sử dụng miệng để kích thích dương vật, âm đạo, hậu môn.

Hiệu quả

- ⚡ Là một biện pháp dạo đầu và tạo khoái cảm cho các vùng cơ quan được kích thích.
- ⚡ Một số người chọn tình dục đường miệng là hình thức quan hệ chính, thay vì quan hệ thâm nhập đường âm đạo hoặc hậu môn.

Nguy cơ

- ▶ Nguy cơ lây nhiễm HIV thấp, nhưng vẫn nên cẩn trọng nếu có chảy máu hoặc tổn thương trong khoang miệng.
- ▶ Nguy cơ nhiễm các STI khác qua dịch tiết tử hòng, dương vật, hậu môn.
- ▶ Nguy cơ lây bệnh đường tiêu hoá như viêm gan A, lỵ,... khi dùng miệng kích thích hậu môn.

Nên

- ✔ Nên giữ răng miệng sạch sẽ, hạn chế viêm nhiễm răng lợi.
- ✔ Nên súc hòng bằng dung dịch sát khuẩn trước và sau QHTD.

Không nên

- ✗ Không nên QHTD khi miệng đang có xây xước, viêm nhiễm, nhiệt miệng, chảy máu chân răng; khi vùng sinh dục, hậu môn có triệu chứng bất thường.
- ✗ Không nên đánh răng ngay trước và ngay sau QHTD vì sẽ tạo những tổn thương cho vi sinh vật xâm nhập.
- ✗ Không nên ngâm tinh trùng trong miệng.



TÌNH DỤC ĐƯỜNG ÂM ĐẠO (penile-vaginal intercourse)

Là hình thức sử dụng dương vật kích thích vùng âm đạo bạn tình.

Hiệu quả

- ⚡ Có thể đem lại khoái cảm cho vùng sinh dục của người nam và người nữ.
- ⚡ Là biện pháp thụ thai khi muốn sinh con.

Nguy cơ

- ▶ Nguy cơ lây truyền HIV, STI nếu không sử dụng biện pháp bảo vệ.
- ▶ Nguy cơ mang thai ngoài ý muốn.

Nên

- ✔ Hãy sử dụng bao cao su và gel bôi trơn đúng cách khi QHTD.
- ✔ Nên điều trị dự phòng phơi nhiễm HIV (PrEP, PEP) nếu có QHTD với bạn tình nguy cơ cao, hoặc không rõ yếu tố nguy cơ.
- ✔ Nên xét nghiệm định kỳ HIV/STIs từ 3 - 6 tháng/lần.
- ✔ Nên sử dụng các biện pháp tránh thai ngoài ý muốn nếu không dùng bao cao su.

Không nên

- ✗ Tuyệt đối không lồng 2 bao cao su vào nhau, điều đó sẽ làm tăng nguy cơ rách bao.
- ✗ Cẩn trọng khi dùng những biện pháp tránh thai thiếu tính chủ động như tính ngày rụng trứng hoặc xuất tinh ngoài.



TÌNH DỤC ĐƯỜNG HẬU MÔN (anal sex)

Là hình thức sử dụng dương vật kích thích vùng hậu môn.

Hiệu quả

- ⚡ Có thể đem lại khoái cảm cho hai bên. Điểm G nằm ở tuyến tiền liệt, là một điểm khoái cảm ở nam giới có thể được tiếp cận thông qua hậu môn.

Nguy cơ

- ▶ Nguy cơ lây truyền HIV, STI rất cao nếu không sử dụng biện pháp bảo vệ.
- ▶ Nguy cơ tổn thương niêm mạc trực tràng do thiếu chất bôi trơn tự nhiên, hoặc khi giao hợp quá thô bạo.

Nên

- ✓ Hãy sử dụng bao cao su và gel bôi trơn đúng cách khi QHTD.
- ✓ Nên điều trị dự phòng phơi nhiễm HIV (PrEP, PEP) nếu có QHTD với bạn tình nguy cơ cao, hoặc không rõ yếu tố nguy cơ, hoặc nếu có nhiều bạn tình.
- ✓ Nên dạo đầu và đưa dương vật vào từ từ, nhẹ nhàng lúc mới đầu để cơ tròn hậu môn kịp làm quen với co giãn.
- ✓ Nên xét nghiệm định kỳ HIV/STIs từ 3 - 6 tháng/lần.

Không nên

- ✗ Tránh dùng chất bôi trơn dạng gốc dầu hoặc dùng nước bọt, tinh dịch bạn tình làm chất bôi trơn, hãy dùng chất bôi trơn gốc nước.
- ✗ Không nên QHTD nếu có đau đớn, chảy máu.



TÌNH DỤC SỬ DỤNG TAY

Là hình thức sử dụng tay để kích thích vùng dương vật (handjob), âm đạo, hậu môn của bản thân hoặc bạn tình. Người ta có thể dùng ngón tay (fingering), nắm tay (fisting) đưa vào âm đạo, hậu môn bạn tình.

Hiệu quả

⚡ Có thể thực hiện trong cuộc quan hệ hoặc khi thủ dâm để tạo khoái cảm.

Nguy cơ

▶ Nguy cơ lây truyền HIV thấp, tuy nhiên vẫn có nguy cơ lây truyền STI do có thể dính dịch tiết, tinh dịch qua lại.

▶ Nguy cơ móng tay làm tổn thương cơ quan sinh dục, hậu môn. Đặc biệt, hình thức “fisting” rất dễ làm tổn thương cơ tròn hậu môn.

Nên

- ✓ Nên cắt móng tay và rửa sạch tay bằng xà phòng trước khi thực hiện.
- ✓ Nên dùng bao ngón tay chuyên dụng hoặc găng tay y tế để bảo vệ.

✓ Nên sử dụng gel bôi trơn đúng cách, nếu đưa vào hậu môn, âm đạo dùng loại gel gốc nước, không nên dùng tinh dịch, nước bọt bạn tình để làm chất bôi trơn.

Không nên

✗ Không nên làm quá mạnh gây xây xát dương vật, hậu môn, âm đạo.

✗ Không nên thực hiện hình thức nguy cơ cao như “fisting”.



HÔN LƯỠI (tongue kissing)

Là hình thức sử dụng lưỡi để hôn sâu.

Hiệu quả

⚡ Dạo đầu và duy trì khoái cảm, cảm xúc của đôi bên trong suốt “cuộc vui”.

Nguy cơ

▶ Nguy cơ lây truyền HIV và STI rất thấp. Có thể có nguy cơ lây truyền herpes, giang mai.

Nên

✓ Nên giữ vệ sinh răng miệng, súc miệng trước khi quan hệ để hai bên cùng thoải mái.

Không nên

✗ Không nên hôn khi vùng môi, miệng đang có tổn thương mụn nước hoặc loét nghi ngờ herpes, giang mai.





ÂU YẾM (cuddling)

Là hình thức kích thích gần gũi có thể bao gồm hôn, dùng lưỡi kích thích vùng cổ, tai, đầu vú, hoặc các điểm nhạy cảm khác trên cơ thể.

Hiệu quả

- ⚡ Dạo đầu và duy trì khoái cảm, cảm xúc của đôi bên trong suốt “cuộc vui”.
- ⚡ Một số người chọn “âu yếm” là hình thức quan hệ chính thay cho quan hệ tình dục bằng miệng hoặc tình dục thâm nhập để giữ an toàn.

Nguy cơ

- ▶ Nguy cơ lây truyền HIV và STI rất thấp. Từng có một số ca lây nhiễm STI hiếm gặp được báo cáo lây qua con đường này.

Nên

- ✓ Nên thảo luận với bạn tình trước “cuộc vui” để biết được những điểm nhạy cảm và những điểm nên tránh khi âu yếm.

Không nên

- ✗ Không nên cắn đến mức gây chảy máu hoặc tạo vết thương hở.





SỬ DỤNG ĐỒ CHƠI TÌNH DỤC (sex toy)

Là hình thức sử dụng dương vật giả, âm đạo giả hoặc các loại “đồ chơi” khác,... để kích thích vùng hậu môn, sinh dục hoặc các bộ phận khác trên cơ thể.

Hiệu quả

⚡ Giúp dễ đạt được cực khoái hơn.

Nguy cơ

- ▶ Nguy cơ lây truyền STI khi dùng chung “đồ chơi” và nhiễm các loại vi khuẩn khác nếu vệ sinh không kỹ.
- ▶ Một số loại “đồ chơi” có thể gây thương tổn cho vùng hậu môn, âm đạo nếu kích cỡ quá to và thương tổn bộ phận sinh dục nếu thít quá chặt.

Nên

- ✔ Nên lựa chọn kích cỡ phù hợp. Nên vệ sinh “đồ chơi tình dục” bằng xà phòng trước và sau khi sử dụng.
- ✔ Nên kết hợp sử dụng bao cao su và gel bôi trơn để giữ vệ sinh và tránh cọ xát gây ra tổn thương niêm mạc.

Không nên

- ✗ Không nên dùng chung “đồ chơi tình dục”.
- ✗ Không nên dùng các loại “đồ chơi” có thể gây thương tổn, không đưa vật lạ vào lỗ tiểu.



THỦ DÂM (masturbate)

Còn có các từ lóng như “tự sướng”, “quay tay”, là hình thức dùng tay hoặc các dụng cụ hỗ trợ để tự kích thích bản thân, tạo khoái cảm. “Thủ dâm chung” là khi hai người cùng hỗ trợ nhau trong việc “tự sướng”.

Hiệu quả

- ⚡ Là hình thức hiệu quả để giải quyết nhu cầu tình dục và đảm bảo an toàn tình dục gần như tuyệt đối.

Nguy cơ

- ⚠ Một số ít trường hợp có thể bị lệ thuộc và “nghiện” thủ dâm nếu tần suất quá nhiều, thậm chí có thể ảnh hưởng tới hiệu quả khi QHTD thật.

Nên

- ✓ Nên thủ dâm có điều độ. Không có định mức chuẩn về tần suất hợp lý cho mỗi người, tuy nhiên khuyến cáo là nên vừa đủ để đáp ứng được nhu cầu của chúng ta và không làm ảnh hưởng đến chức năng sinh lý hoặc làm cho tinh thần và thể chất mệt mỏi.
- ✓ Nên đi tập thể dục thể thao, đọc sách, đi dạo ngoài trời,... để có thể cân bằng những thú vui trong cuộc sống khi bạn thủ dâm quá nhiều.

Không nên

- ✗ Tuyệt đối không đưa vật lạ như dưa chuột, cà tím, bút,... vào dương vật, hậu môn, âm đạo do chúng dễ gây tổn hại đến cơ thể khi thủ dâm. Chúng có thể gây tổn thương hay nhiễm khuẩn, hoặc dễ bị mắc kẹt và bạn sẽ phải đến bệnh viện để phẫu thuật lấy ra.

MỘT SỐ HÌNH THÁI TRONG QUAN HỆ TÌNH DỤC

Nên làm gì để có đời sống tình dục an toàn?

Bạn có thể biết đến hình thái cơ bản nhất của một mối quan hệ - một mối quan hệ thủy chung 1-1 giữa vợ chồng, hoặc giữa bạn và người yêu.

Nhưng cũng có một số người lựa chọn những hình thái khác nhau để thực hiện kết nối với bạn tình. Bất kể là hình thức nào, chúng ta cần nhận thức rõ những nguy cơ để có thể có biện pháp bảo vệ hiệu quả.

TÌNH MỘT ĐÊM

(one night stand - ONS)

Hai người gặp gỡ nhau chỉ một lần cho mục đích quan hệ tình dục mà không mong đợi mối quan hệ nào sau đó.

BẠN TÌNH DÀI HẠN

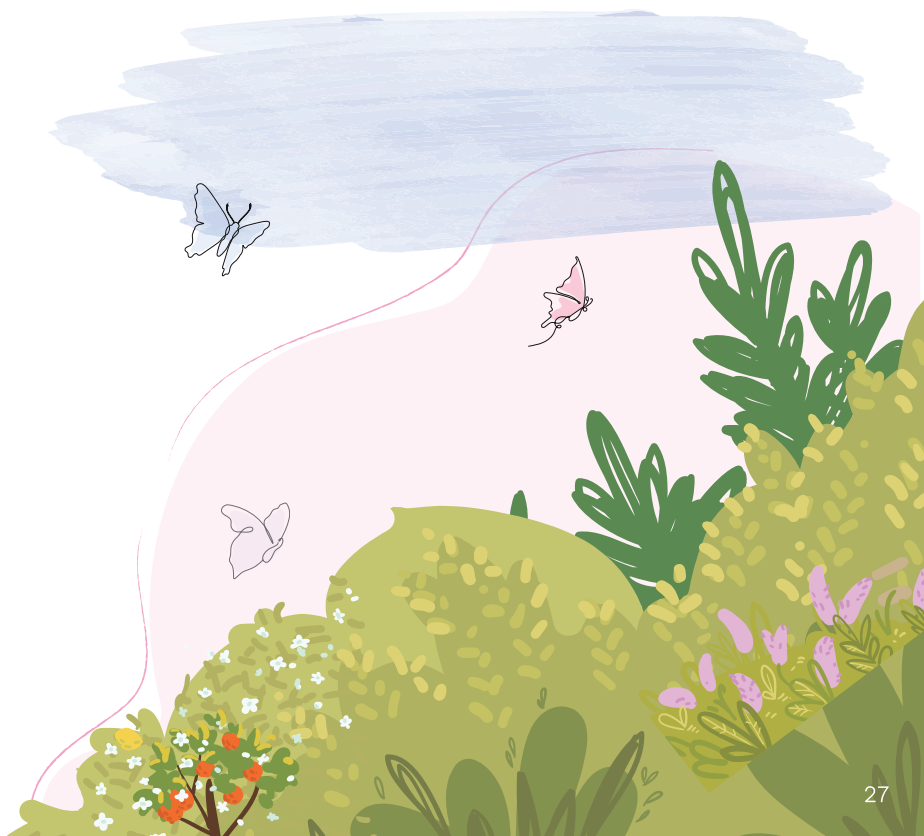
(Friends with Benefits)

(Mối quan hệ bạn tình)

Một mối quan hệ mà hai người có thể có quan hệ tình dục với nhau thường xuyên nhưng không có những cam kết, ràng buộc về mặt tình cảm, thời gian, danh phận.

Trong những mối quan hệ như tình một đêm, quan hệ với bạn tình, chúng ta cần đảm bảo quan hệ an toàn, xét nghiệm định kỳ, có thể sử dụng PrEP để dự phòng trước phơi nhiễm HIV.

Đây là những hình thái mang tính chất trải nghiệm, nhưng bạn đừng quên giữ cho đời sống tinh thần và sức khỏe lành mạnh, đồng thời cần cẩn trọng nếu bỗng “nảy sinh tình cảm” với đối tác.



QUAN HỆ TÌNH DỤC TẬP THỂ

(Group sex)

Dạng quan hệ theo nhóm, hoặc quan hệ tập thể từ 3 người trở lên, có thể có hoặc không kèm theo sử dụng chất kích thích. Hình thức này tiềm ẩn nguy cơ lây truyền HIV và STI cao, nếu kết hợp sử dụng chất kích thích dễ khiến người tham gia bỏ qua bao cao su và dự phòng PrEP. Đồng thời cũng cần cẩn trọng với nguy cơ vi phạm pháp luật do hành vi tàng trữ và sử dụng trái phép chất ma túy như heroin, đá, ketamin,...

TÌNH DỤC QUA MẠNG

(Cyber sex)

Là hình thức kích thích hưng phấn tình dục thông qua kết nối mạng như nhắn tin, gọi video. Hình thức này tiềm ẩn nguy cơ lộ thông tin bao gồm hình ảnh khuôn mặt, bộ phận cơ thể, tài khoản mạng xã hội, thông tin cá nhân và nguy cơ bị phát tán hình ảnh nhạy cảm lên mạng. Do đó, bạn tránh thực hiện với người bạn không tin cậy, tránh để lộ những đặc điểm nhận dạng như thông tin cá nhân, mặt, hình xăm đặc trưng, cũng như nên thực hiện trên các nền tảng ứng dụng có bảo mật cuộc gọi và tin nhắn, có thể thu hồi tin nhắn, gửi tin, ảnh tự hủy.

BDSM

Là hình thức đóng vai hoặc kích thích hưng phấn tình dục thông qua những trải nghiệm bạo dâm, khổ dâm, trói buộc, thống trị và quy phục. Hình thức này tiềm ẩn nguy cơ gây ra những tổn thương về mặt thể chất, sức khỏe, và tinh thần nếu “cuộc chơi” đi quá giới hạn mà hai bên đặt ra. Người tham gia cần tuân thủ nguyên tắc “an toàn, tỉnh táo và đồng thuận”:

AN TOÀN (*safe*): Giữ an toàn trong mọi thực hành tình dục, tránh các thực hành nguy hiểm cho sức khỏe và tính mạng như gây ngạt, chảy máu, thiếu vệ sinh.

TỈNH TÁO (*sane*): Tỉnh táo, tự chủ để không đi quá giới hạn của bản thân và đối tác. Lưu ý đến dấu hiệu dừng lại – “stop sign”, dấu hiệu này cần được thảo luận và làm rõ khi có ý định BDSM.

ĐỒNG THUẬN (*consensual*): Có sự đồng thuận giữa những người tham gia về các thực hành tình dục trong “cuộc chơi.”

Ngoài ra, hãy biết rằng có những người không hoặc ít có nhu cầu tình dục (người vô tính – asexual), hay những mối quan hệ không dựa trên tình dục, mà dựa trên tình cảm, tình nghĩa với nhau. Đó là điều hoàn toàn bình thường, là sự đa dạng rất tự nhiên trong xu hướng tình dục. Đừng cảm thấy buồn nếu bạn không có nhu cầu sinh lý như nhiều người khác.





LÀM SAO ĐỂ ĐẠT THỎA MÃN TÌNH DỤC

CỰC KHOÁI – CƯƠNG CỨNG – XUẤT TINH

Đây là 3 trạng thái khác nhau có thể xuất hiện trong tình dục. Thực hiện những kích thích tình dục sẽ tạo ra khoái cảm tình dục cho những người tham gia, từ đó có thể đạt cực khoái (orgasm).

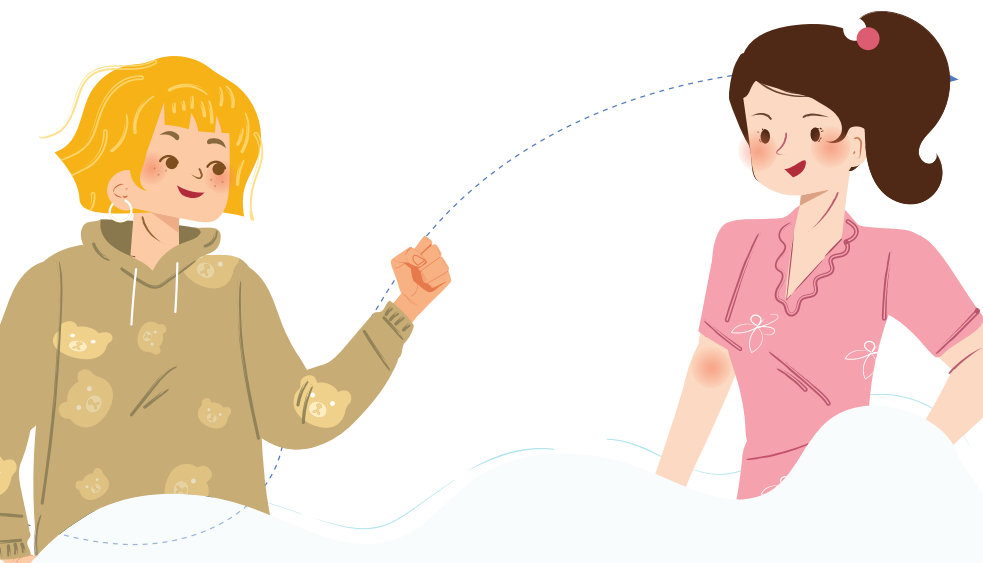
Kích thích tình dục có thể đến từ cơ quan sinh dục (dương vật, âm đạo, hậu môn, miệng) cũng như những cơ quan khác như đầu vú, đùi,... Kích thích tình dục còn có thể đến từ những giác quan như thị giác, thính giác. Có một số người sử dụng dụng cụ hỗ trợ (sex toy) để đạt khoái cảm.

Sự cương cứng (erection) và sự xuất tinh (ejaculation) là 2 hoạt động sinh lý của cơ quan tình dục, thường là kết quả của các kích thích tình dục và cực khoái. Hiện tượng này cũng xảy ra ở phụ nữ khi được kích thích tình dục, với sự cương cứng âm vật và “xuất tinh” tức sự tiết dịch các tuyến ở âm đạo.

Tuy vậy, 3 trạng thái này **không nhất thiết xuất hiện cùng lúc, chúng có thể độc lập xuất hiện**. Điều quan trọng không phải là bạn đạt được hay không đạt được 1 trong 3 điều ấy, hoặc phải bắt buộc có cả 3, mà quan trọng là **bạn có cảm thấy thỏa mãn với lần quan hệ ấy hay không**.

Sự thoả mãn tình dục (sexual pleasure) mới chính là mục tiêu hướng đến chung nhất và cao nhất khi nói về tình dục, ở đó có sự tham gia của những cảm xúc, tình yêu, sự trân trọng và hoà hợp, kỷ ức và những hứa hẹn,...

Để giúp bản thân và bạn tình đạt sự thoả mãn trong đời sống tình dục, hai người cần thảo luận trước khi quan hệ, và liên tục lắng nghe, cảm nhận những cảm xúc từ đối phương trong khi quan hệ.





THỰC HÀNH

Nếu bạn đã từng có quan hệ tình dục, hãy thử tự chiêm nghiệm về đời sống tình dục của mình.

Có điều gì bạn muốn làm, không muốn làm, mà có thể rút kinh nghiệm từ những lần QHTD trước để đạt thoả mãn hơn sau này?



TÓM TẮT THÔNG điệp

Có rất nhiều kiểu hành vi tình dục, hình thái mối quan hệ đa dạng. Dù bạn thực hiện điều gì, hãy hiểu rõ nguy cơ, những điều nên và không nên làm khi thực hiện các hành vi tình dục đó, để giữ cho “cuộc vui” luôn an toàn.

Chịu trách nhiệm sản xuất: Nguyễn Thùy Linh

Nội dung: Bác sỹ Nguyễn Đức Khánh

Hiệu đính: Bác sỹ Nguyễn Tấn Thủ, Hiếu Khuất

Trình bày: Hiếu Khuất, Trần Thu Hằng

Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng

Số 9, ngõ 165/30 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội

www.scdi.org.vn | www.facebook.com/SCDIVietnam

