



## ĐAU KHJ QUAN HỆ TÌNH DỤC

### bạn trẻ kể chuyện

#### Mục lục

<b>Bạn trẻ kể chuyện:</b>	1
Khi tình yêu được trao cơ hội	
<b>Bạn trẻ trải nghiệm:</b>	2
Bí hài chuyện đau khi quan hệ tình dục	
<b>Có thể bạn chưa biết:</b>	4
Thanh niên công nhân với “Yêu” lành mạnh	
Chị em nói “không” với tình dục khi “vùng kín” viêm nhiễm	5
<b>Hỏi về luật và chính sách</b>	7
<b>Góc thư giãn</b>	7
<b>Tư vấn bạn trẻ:</b>	8
Khi “cậu bé” không thể vào sâu	
<b>Góc sẻ chia</b>	9
<b>Góc tâm hồn</b>	10
<b>Khéo tay</b>	11

Chuyên san số 13  
Năm 2013

### Khi tình yêu được trao cơ hội

Tôi chơi thân với mấy chị làm cùng tổ, anh cũng chơi thân với các chị ấy, nhưng tôi không thể vui cười với anh như với các chị. Tôi luôn né tránh từ ánh mắt đến cử chỉ của anh dành cho tôi. Không phải vì anh không tốt mà vì tôi có cảm tình với anh. “Tệ thật, tôi cứ thế, cứ không còn là mình, cứ bối rối, vụng về mỗi khi đối diện với anh”. Chính cái vẻ lạ kỳ, lảng tránh của tôi khiến anh tò mò. Anh chủ động gần gũi với tôi nhiều hơn.

Rồi tình yêu đến lúc nào không biết. Tôi vô cùng hạnh phúc khi có anh. Trong một lần nghỉ lễ anh rủ tôi đi chơi xa để thay đổi không khí. Và điều gì đến cũng đến. Khi ở bên nhau cả hai đều có ham muốn được gần gũi, khám phá cơ thể của nhau. Từ cái ôm rất nhẹ, đến nụ hôn ngọt ngào, tất cả làm cho tôi ngất ngây hạnh phúc. Anh rất điệu nghệ và như có ma thuật, anh biết cách làm cho tôi phải kêu lên vì hạnh phúc. Vậy nên, lần đầu tiên của tôi không đau đớn như những gì mấy chị cùng phòng kể.

Nhưng cũng sau buổi hôm đó anh ít nhắn tin hơn, ít gặp tôi hơn. Tôi đã khóc rất nhiều. Tôi tự hỏi liệu có phải tôi đồng ý quan hệ tình dục cùng anh nghĩa là dễ dãi và vì thế anh không còn yêu và trân trọng tôi? Tôi đề nghị một cuộc gặp nghiêm túc khi được nghỉ làm. Tôi hỏi anh những câu hỏi mà tôi đã tự đặt cho mình. Lặng đi một lúc, anh nhìn vào mắt tôi và hỏi: “Em đã làm chuyện ấy với người khác trước anh rồi phải không? Lần đầu tiên của em với anh sao dễ dàng đến thế?”

Mọi điều đã không nằm ngoài những lo ngại của tôi và việc tôi tìm hiểu thông tin về chuyện này không hề lãng phí. Tôi nói với anh: “Em đã rất lo lắng khi thấy mình không giống như lần đầu của nhiều chị em khác, nhưng qua tìm hiểu em biết rằng có điều đó là vì em thực sự yêu anh, thực sự sẵn sàng khi ở bên anh và còn bởi anh đã rất biết cách làm cho em thấy hạnh phúc. Em thấy buồn khi tình yêu của anh dành cho em dễ dàng bị thay đổi chỉ bởi chuyện em có quan hệ tình dục với ai đó trước anh hay không. Nhưng, em vẫn muốn anh tìm hiểu thông tin và dành thời gian để lắng nghe con tim mình, khi nào anh thấy em thực sự có ý nghĩa với anh thì hãy trở lại và nói với em. Em sẵn sàng cho tình yêu của chúng mình thêm một cơ hội nữa”.



Lần đầu không nhất thiết phải... đau  
(nguồn ảnh: Internet)

(Tiếp theo trang 12)



## bạn trẻ trải nghiệm

*Không phải ai cũng đau khi quan hệ tình dục trong những lần đầu, và những lần đầu nếu đau cũng có nhiều lý do khác nhau. Nhưng nếu những người trong cuộc không có đầy đủ thông tin để có cách ứng xử phù hợp với chuyện này, thì có thể vấn đề đau khi quan hệ tình dục sẽ để lại những hệ quả khôn lường về mặt cơ thể, tâm lý và cả mối quan hệ. Điều này càng dễ xảy ra hơn trong bối cảnh cả nam và nữ đều phải chịu áp lực bởi những quan niệm, định kiến sai lầm về chuyện tình dục, đặc biệt tình dục trong những lần đầu.*



## Bi hài chuyện đau khi quan hệ tình dục

Nhiều người nghĩ đau thường xảy ra trong lần đầu quan hệ tình dục (QHTD) và là “sản phẩm độc quyền” của phái nữ, nhưng thực tế khác nhiều với hình dung. Vì vậy, xung quanh vấn đề đau khi QHTD, thậm chí chỉ là đau trong những lần đầu cũng đã có lắm chuyện bi hài.

### Đau... trong lần đầu

Lâm nghĩ đau trong lần đầu là chuyện đương nhiên, nên buổi tối Quý đồng ý ở bên Lâm tại xóm trọ của hai người đã thật ngọt ngào với Lâm, nhưng là “ác mộng” với Quý. Ngọt ngào với Lâm bởi yêu nhau cả năm trời đến nay bạn gái mới đồng ý chuyện này. Bạn gái thấy đau nhưng Lâm vẫn tặc lưỡi: “lần đầu, ai chả thế”, bởi vậy anh cũng không phải lo lắng, bận tâm gì, điều quan trọng là Lâm đã được trải nghiệm một cảm giác thật... tuyệt.

Ác mộng với Quý vì lần đầu của cô sao đau ghê gớm. Vốn hình dung “chuyện ấy” lần đầu thật đẹp và lãng mạn, nên khi đồng ý chuyện này, Quý cũng cảm thấy rất thoải mái. Chẳng ngờ, khi nhập cuộc, Lâm như “nặng hạn gặp mưa rào” nên cứ hùng hục lâm trận mà không hề chú ý đến “khúc dạo đầu”. Chẳng dám kêu vì các phòng liền vách, Quý chỉ cố gắng đẩy Lâm ra nhiều lần. Lâm không phải không biết, nhưng vốn nghĩ đau khi QHTD lần đầu là bình thường và có “vượt được cửa ải” ban đầu mới mong “thuận buồm xuôi gió về sau”, nên Lâm chỉ dừng lại khi “súng đã nhả đạn”.

### Nhiều lần vẫn... đau



*Đau khi QHTD có thể xảy ra trong một lần hoặc nhiều lần (nguồn ảnh: Internet)*

Lan và Hùng (công nhân KCN Bắc Thăng Long) quyết định ở chung sau hơn hai năm tìm hiểu. Với kinh nghiệm truyền miệng hai người đều dự đoán được lần đầu sẽ đau và chảy máu. Điều kỳ lạ là sau cả tháng gần gũi với tần suất tối thiểu 3 lần/tuần vậy mà Lan vẫn bị đau. Hiện tượng chảy máu cũng thỉnh thoảng lặp lại trong thời gian này.

Lạ, nhưng ngại đi khám, ngại mọi người biết và bàn tán về chuyện riêng của hai người nên cả Lan và Hùng đều “án binh, bất động” để chờ những thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn. Nhưng mọi chuyện khác với mong đợi, lần nào Lan cũng đau và cứ lần sau đau nhiều hơn lần trước. Chuyện tình dục thưa dần cũng vì Lan có cảm giác rất sợ mỗi lần hai người gần nhau. Lan và Hùng chỉ đi khám khi thấy hiện tượng ra máu nhỏ giọt ngay cả khi không có QHTD.

## XY cũng... đau khi quan hệ lần đầu

Giống như Lan và Hùng, Minh và Thương (KCN Phú Thị) cũng có những hình dung tương tự về lần đầu QHTD. Là nhân viên của phòng kỹ thuật nên Minh có điều kiện sử dụng mạng để tìm kiếm thông tin liên quan đến việc làm gì để giúp bạn gái cảm thấy thoải mái, không đau trong lần đầu QHTD. Với sự chuẩn bị của mình, Minh đã giúp cho Thương có được sự sẵn sàng cả về tâm lý và cơ thể để “nhập cuộc” một cách thuận lợi nhất. Mọi việc đang diễn ra suôn sẻ bởi khi Minh đưa “cây gậy phép thuật” vào Thương không hề thấy đau. Nhưng đột ngột Minh đổ ụp xuống người của Thương. Thương đã phát hoảng khi thấy Minh như vậy. Hóa ra, Minh thất vọng vì đột nhiên một cơn đau tức xuất hiện ở khu vực tinh hoàn, cơn đau ấy nhẹ thôi nhưng nó đến bất ngờ, nên ngay lập tức “cậu nhỏ” của Minh cũng tiu nghỉu. Vậy là sự hăng hái lúc đầu của Minh đã tan biến, chỉ còn lại sự thất vọng tràn trề cho lần đầu lâm trận.

## “Yêu” cũng cần khoa học

Đó là lời nhắn gửi của chuyên gia tư vấn Lê Lan Anh đến từ chương trình Tâm sự bạn trẻ 360 (<http://tamsubantre.org/>). Chị Lan Anh chia sẻ: “Yêu” cần khoa học là bởi, khoa học đã chỉ ra rằng tình dục vô cùng phong phú và đa dạng, mỗi câu chuyện, mỗi tình huống lại là những trường hợp khác nhau, nên không thể mang trường hợp của người này để quy gán cho người khác”.

Theo đó, nếu Lâm biết rằng: “đau” về



*Sự chuẩn bị không bao giờ là thừa đối với cả nam và nữ trong tình dục  
(nguồn ảnh: Internet)*

bản chất không phải là bình thường, ngược lại nếu Quý cũng biết rằng, lần đầu không phải khi nào cũng lãng mạn thì hai người sẽ có được sự chuẩn bị tốt hơn. Khi ấy, ít nhất với Quý, tình dục không phải là “ác mộng” và Lâm cũng không trở thành người “vô tâm” trong mắt bạn gái mình.

Câu chuyện của Hùng và Lan lại có phần đáng tiếc khi hai bạn chưa vượt qua được những “rào cản” về tâm lý để có thể đi khám ngay khi thấy hiện tượng đau và chảy máu kéo dài. Chuyên gia Lan Anh cũng cho biết: “Bản thân việc đau và chảy máu kéo dài khi quan hệ tình dục là những biểu hiện gọi báo của tình trạng viêm nhiễm tử cung, âm đạo hoặc âm đạo có vách ngăn, polyp... Chính vì thế, không cần phải chần chừ thêm, các

bạn trong trường hợp này cần phải đi khám ngay để loại trừ những nguyên nhân từ phía cơ thể, đồng thời tránh nguy cơ tổn thương tâm lý nặng nề chỉ vì đau khi QHTD”.

“Đau vốn vẫn có thể xảy ra với cả hai người. Với nam giới khi QHTD, máu dồn về dương vật và tinh hoàn làm cho những bộ phận này ở trạng thái cương. Khi đó, do tâm lý quá căng thẳng hay mong đợi quá cao, hoặc do cách thức kích thích có thể khiến bạn nam có cảm giác đau tức ở tinh hoàn.

Hiện tượng đau tinh hoàn chỉ là bệnh lý khi mức độ đau tức gây quá khó chịu, cản trở việc QHTD, lặp lại nhiều lần, đồng thời những lúc không QHTD, nam giới vẫn thấy đau tức ở tinh hoàn hoặc có kèm theo các biểu hiện sưng, nóng, đỏ, đau và sốt... Lường trước điều này và bình tĩnh ứng phó thì Minh có thể đã không phải quá hụt hẫng và thất vọng đến độ ngay lập tức xiu dương vật chỉ vì có cảm giác đau tức nhẹ ở tinh hoàn”, chuyên gia Lan Anh chia sẻ thêm.

**Hoa Cát**





## Có thể bạn chưa biết?

### Quyền tự do và an toàn thân thể\*

Xét về khía cạnh mối quan hệ tình dục, mỗi người có quyền quyết định có hay không và khi nào có quan hệ tình dục mà không phải chịu bất kỳ áp lực nào. Mối quan hệ tình dục phải đảm bảo sự đồng thuận, tự nguyện, an toàn, không có bóc lột, lạm dụng hay bạo lực. Ở đó những người trong cuộc đều có sự sẵn sàng để hướng tới sự hài lòng, thỏa mãn trong tình dục. Và khi ở trong một mối quan hệ tình dục bất kỳ, mỗi người có nghĩa vụ phải tôn trọng nhu cầu, mong muốn, cơ thể và các quyền của bạn tình, trong đó có quyền riêng tư, quyền an toàn về thân thể.

## Thanh niên công nhân với “Yêu” lành mạnh

“Đó là quan hệ tình dục của những người đã kết hôn”, là câu trả lời của hầu hết thanh niên công nhân khi được khảo sát nhanh qua câu hỏi “Theo bạn, quan hệ tình dục lành mạnh là gì”.

Nhưng, tình dục trong hôn nhân nếu có bạo lực, lạm dụng và bóc lột thì còn lành mạnh không? Tình dục trong hôn nhân nhưng không có sự an toàn và tôn trọng lẫn nhau, không có được sự hài lòng, thỏa mãn thì có được coi là lành mạnh? Đó là một trong những điểm cần phải đặt ra khi cho rằng tình dục lành mạnh đơn giản là tình

dục trong hôn nhân. Hơn nữa, nếu chỉ lấy thời điểm kết hôn làm thước đo chuẩn mực cho sự lành mạnh trong tình dục thì sẽ không bao giờ có thể xóa bỏ được áp lực cho cho cả hai giới trong chuyện tình dục, đặc biệt là nữ giới.

Những trăn trở đó là một trong các lý do thúc đẩy Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) thực hiện chuỗi chương trình truyền thông “Yêu lành



Thanh niên công nhân công ty Suncall hào hứng trong trò chơi “Đi tìm ô chữ bí ẩn”

mạnh” cho công nhân ở các khu công nghiệp. Chương trình được thực hiện trong tháng 10 thu hút gần một nghìn công nhân của các công ty Canon và Suncall Việt Nam tại KCN Bắc Thăng Long, Hà Nội, KCN Quế Võ, Bắc Ninh.

Với phương pháp truyền thông tích cực, truyền tải thông tin thông qua các trò chơi tương tác như: Lựa chọn và biện luận, Đi tìm ô chữ bí ẩn, Thời trang và thông điệp hay Làm theo clip, chương trình đã nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình của đông đảo thanh niên công nhân. Một bạn nữ công nhân của công ty Suncall Việt Nam hồ hởi chia sẻ: “Mọi người luôn cho rằng đã là con gái phải giữ gìn cho đến ngày cưới, hay con gái mà có quan hệ tình dục trước hôn nhân là hư hỏng. Tuy nhiên, sau buổi hôm nay em có thể nói lại với những người đó rằng dù là gái hay trai việc có quan hệ tình



Các đội tham gia trò chơi: “Lựa chọn và biện luận”

dục hay không, không đánh giá nhân phẩm của một con người. Đạo đức và phẩm chất của con người thể hiện qua cách ứng xử”.

Một bạn công nhân khác của công ty Suncall cũng chia sẻ: “Qua chương trình, em biết thêm rất nhiều điều và nó giúp em có nhiều kiến thức hơn để sử dụng trong cuộc sống, đặc biệt là việc sử dụng bao cao su”.

Phần nhận được sự mong chờ và ủng hộ nhiều nhất chính là phần “Trò chuyện cùng chuyên gia”. Có rất nhiều câu hỏi về vấn đề sức khỏe sinh sản, tình dục

như các biện pháp phòng tránh thai, viêm nhiễm, khó khăn khi thực hành tình dục... được gửi đến các chuyên gia, bác sĩ. Phần này được thực hiện đúng theo tiêu đề của nó, bởi ở đây, chuyên gia không phải chỉ trả lời, chỉ giải đáp các thắc mắc mà còn cùng trao đổi, hỏi chuyện những người tham gia để những vấn đề tưởng chừng thẳm kín khó giải bày cùng ai ấy có thể được chính thành niên



*BS Võ Thủy Phương, chuyên gia tư vấn của chương trình*

*mái thảo luận cùng mọi người”.*

Không khí của buổi truyền thông cùng cảm giác của công nhân khi tham gia chương trình cũng được những nhà quản lý cảm nhận và đồng điệu. Bà Phạm Thị Vân Anh, chủ tịch công đoàn công ty Canon Việt Nam chia sẻ:

*(Tiếp theo trang 12)*



*Các đội tham gia trò chơi: “Thời trang và thông điệp”*

công nhân thảo luận, giải đáp cho nhau và chuyên gia chỉ đóng vai trò hỗ trợ.

Một nữ công nhân công ty Suncall chia sẻ: “Chương trình mang lại cho mọi người thêm hiểu biết về SKSSTD và còn mang đến cho bọn mình cảm giác vui vẻ, sảng khoái. Bình thường các vấn đề về SKSSTD mình cũng ngại nói nhưng bây giờ có thể thoải

*CCIHP xin chân thành cảm ơn các nhãn hàng như Dạ Hương, dự án BlueStar-Ngôi sao xanh đã tham gia phối hợp thực hiện chương trình “Chăm sóc Sức khỏe sinh sản, tình dục cho công nhân”. Chúng tôi cũng đặc biệt cảm ơn các công ty Canon tại Hà Nội và Bắc Ninh, công ty Denso; công ty Suncall đã tạo điều kiện để công nhân có cơ hội tiếp cận đến các hoạt động truyền thông; khám sản phụ khoa và tư vấn về SKSSTD cho công nhân ngay tại nơi làm việc và sinh hoạt. Hy vọng, không khí sôi động của chương trình, cùng những tiếng cười sảng khoái của công nhân trong những buổi này sẽ còn vang mãi trong lòng chính những người tham gia. Và nó sẽ là động cơ thúc đẩy những nhà quản lý có trách nhiệm xã hội trong công tác chăm sóc SKSSTD cho người lao động tiếp tục thực hiện các chương trình tương tự để công nhân có thể khỏe cả thể chất lẫn tinh thần.*





## CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

*Dùng dịch vệ sinh phụ khoa chuyên dùng hàng ngày phải đảm bảo các yêu cầu: Làm sạch nhẹ nhàng; ngăn ngừa vi trùng gây bệnh viêm nhiễm phụ khoa; khử mùi hôi vùng kín; an toàn khi dùng thường xuyên, phù hợp với sinh lý vùng kín; dưỡng da, tái tạo da, giúp da và niêm mạc vùng kín luôn tươi nhuận, tạo cảm giác thoải mái, tự tin cho bạn gái.*

## Chị em nói “không” với tình dục khi “vùng kín” viêm nhiễm

Tình dục là một trong những nhu cầu tất yếu của con người, là chất xúc tác làm cho tình yêu, mối quan hệ giữa những người yêu nhau thêm thi vị, mặn nồng. Nhưng, hiện nay, ngày càng có nhiều chị em nói “không” với tình dục. Ngoài nguyên nhân stress, căng thẳng trong công việc, vướng bận trong chuyện chăm sóc gia đình con cái... có nhiều chị em đã bày tỏ nguyên nhân chính khiến họ từ chối chuyện tình dục đó là vì các vấn đề liên quan đến viêm nhiễm phụ khoa.

Lý do khiến chị em không muốn quan hệ tình dục khi gặp vấn đề về viêm nhiễm là bởi khi làm chuyện ấy, thay vì dịch nhờn tiết ra để bôi trơn cho quá trình giao hợp thì khí hư của họ lại cứ thế chảy ra, khí hư lại có mùi hôi khó chịu. Thêm vào đó, nhiều chị em còn có cảm giác ngứa vùng âm hộ, âm đạo; đau rát, xót và chảy máu khi giao hợp. Đây là chưa kể, một số chị em còn cảm thấy người mệt mỏi, khó chịu; cảm giác nóng sốt,... ngay trong lúc làm “chuyện ấy”. Trong bối cảnh đó, chị em rất khó có được sự tự tin, hấp dẫn trước bạn tình cũng như khó có thể cảm nhận được khoái cảm tình dục.

Theo PGS. TS Nguyễn Đức Vy – Chủ tịch hội Sản phụ khoa và sinh đẻ có kế hoạch Việt Nam: “Phòng bệnh là cách tốt nhất bảo vệ sức khỏe sinh sản, phòng ngừa các biến chứng như vô sinh hay ung thư đường sinh sản, giữ gìn hạnh phúc lứa đôi và tiết kiệm chi phí cho chính mình”

Ông khuyến cáo: “Thực hành tình dục



*Vệ sinh “vùng kín” hàng ngày đúng cách giúp bảo vệ SKSSTD*

an toàn bằng cách sử dụng bao cao su đúng cách khi quan hệ tình dục với người mình không biết rõ có bệnh hay không để tránh mắc hoặc tái mắc phải bệnh viêm nhiễm phụ khoa do lây truyền qua quan hệ tình dục, đồng thời cần vệ sinh đúng cách cho cả hai người trước, sau khi quan hệ tình dục. Đối với các chị em đang phải dùng thuốc kháng sinh, đang mang thai... cần chú ý hơn vì đây là thời điểm thuận lợi cho các vi sinh vật có hại sống cộng sinh ở âm đạo, chúng rất dễ phát triển quá mức và gây viêm nhiễm cơ quan sinh dục. Chị em trong trường hợp này phải phòng bệnh bằng cách: uống nhiều nước, không mặc đồ lót bằng nilon, bó sát, gây nóng, ẩm “vùng kín”.

Phòng bệnh để có cơ quan sinh dục khỏe cũng là cách để mỗi chị em có thể tự tin nói “có” với tình dục.

**Thạc sĩ Lưu Thị Gấm**

## Không báo trước khi đơn phương chấm dứt HĐLĐ

**Hỏi:** Trong trường hợp tôi đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động (HĐLĐ) mà không báo trước theo đúng thời hạn quy định thì tôi có phải bồi thường gì không?

**Đáp:** Theo quy định tại Điều 42 của Bộ luật lao động 2013, khi chấm dứt hợp

đồng lao động, nếu vi phạm quy định về thời hạn báo trước, bên vi phạm phải bồi thường cho bên kia một khoản tiền tương ứng với tiền lương của người lao động trong những ngày không báo trước.

CDI Việt Nam

## Yêu cầu trở lại làm việc sau khi chấm dứt HĐLĐ

**Hỏi:** Công ty tôi đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động trái pháp luật nay phải nhận tôi trở lại làm việc nhưng tôi không muốn thì giải quyết như thế nào?

**Đáp:** Theo qui định của Bộ luật lao động, trường hợp người sử dụng nhận người lao động trở lại làm công việc theo hợp đồng lao động đã ký do đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động trái pháp luật nhưng người lao động không muốn trở lại làm việc thì ngoài

khoản tiền tương ứng với tiền lương và phụ cấp lương (nếu có) trong những ngày người lao động không được làm việc cộng với ít nhất hai tháng tiền lương và phụ cấp lương (nếu có), người lao động còn được trợ cấp thôi việc, cứ mỗi năm là nửa tháng lương, cộng với phụ cấp lương (nếu có) nếu đã làm việc thường xuyên trong doanh nghiệp, cơ quan, tổ chức từ đủ 12 tháng trở lên.

CDI Việt Nam

## hỏi về luật & chính sách

*Người lao động có quyền từ chối quay trở lại làm việc ở công ty đã đơn phương chấm dứt HĐLĐ với mình. Trong trường hợp này, công ty vẫn phải bồi thường cho người lao động theo quy định.*

## Ai sướng hơn?

Trước khi đi, bố mẹ cô gái dặn dò: Nếu "lúc đó" mà làm từ từ thì đứa bé sau này sẽ làm kỹ sư, nhanh hơn thì làm bác sĩ, còn nếu thật mạnh thì nó sẽ đạp xích lô.

Cả hai vợ chồng đều muốn đứa bé làm kỹ sư nên trước khi lên giường, người chồng còn nhắc nhở:

– Em ơi kỹ sư nhé!

Nhưng được mười phút, cô vợ rên rỉ:

– Thôi kệ, cho nó làm bác sĩ đi anh!

Rồi chỉ sau đó năm phút, anh chồng la lên:

– Để anh cho nó đạp xích lô luôn!

*Sưu tầm*

## góc thư giãn





## tư vấn bạn trẻ

Trước những khó khăn, trực trực trong thực hành tình dục, sự sẻ chia và đồng cảm của những người trong cuộc là cần thiết để cùng nhau khắc phục khó khăn, hướng tới một đời sống tình dục hài hòa.



### Khi “cậu bé” không thể vào sâu

Chương trình cho em hỏi. Em và anh ấy quan hệ được mấy lần. Lần đầu tiên rất đau nhưng không có máu, và những lần tiếp theo quan hệ em vẫn đau như lúc ban đầu và có cảm giác dương vật anh ấy không vào sâu trong âm đạo được. Giờ chúng em rất buồn và lo lắng, không biết em bị bệnh gì không? Chương trình giúp em với ạ. Em xin cảm ơn.

*Bạn nữ, 22 tuổi, Bắc Ninh*

#### *Bạn thân mến!*

Chúng tôi phần nào hiểu được cảm giác lo lắng của bạn khi bạn cảm thấy đau trong những lần quan hệ tình dục đầu tiên!

Bạn biết không, có nhiều nguyên nhân dẫn đến cảm giác đau cho bạn gái khi quan hệ tình dục trong những lần đầu tiên. Thông thường đau khi giao hợp có thể xảy ra bởi các nguyên nhân như sau:

Do tâm lý lo lắng căng thẳng, do môi trường không tạo cảm giác an toàn, do trước khi bước vào quan hệ tình dục bạn gái vẫn còn những lo lắng về nhiều chuyện khác nhau như việc tránh thai, tránh bệnh... Bên cạnh đó, vì một số bạn gái cảm thấy đau trong lần đầu tiên quan hệ tình dục nên cảm giác đau này có thể trở thành những ám ảnh khiến cho các bạn gái cảm thấy sợ những lần quan hệ tình dục tiếp theo.

Cảm giác lo lắng hoặc sợ đau có thể khiến cho bạn gái không thoải mái khi quan hệ tình dục, không thể có được hưng phấn khoái cảm tình dục như mong muốn, khiến cho lượng dịch tiết ít hay âm đạo không đủ để bôi trơn, cơ âm đạo không giãn nở tốt và việc quan hệ tình dục lại tiếp tục gặp khó khăn. Chính vì vậy, bạn cần tạo cho mình tâm trạng thoải mái, tránh lo lắng căng thẳng khi quan hệ tình dục. Bạn có thể cùng bạn trai chú trọng khúc dạo đầu với các kích thích cơ thể hoặc lời nói trong thời gian đủ để bạn có được lượng dịch sinh dục và âm đạo giãn nở thuận tiện cho việc đưa dương vật vào.

Do tư thế quan hệ tình dục: ở trường hợp này bạn gái thường chỉ có cảm giác đau khi hai người quan hệ tình dục ở một hoặc một vài tư thế nào đó hoặc mức độ quan hệ tình dục quá mạnh mẽ, thô bạo. Cảm giác đau sẽ hết khi dừng quan hệ tình dục và thay đổi một tư thế khác.

Nếu như bạn đã thực hiện những điều này mà vẫn thấy rằng mình không quan hệ tình dục được thì có thể nghĩ đến những nguyên nhân về cấu tạo âm đạo bất thường hay viêm nhiễm.



*Cần đi khám ngay khi có biểu hiện đau, chảy máu trong lúc QHTD không rõ nguyên nhân (nguồn ảnh: Internet)*

*(Tiếp theo trang 9)*



## Trời đã trở lạnh, nhớ mang áo ấm anh nhé!

Anh à, trời trở lạnh rồi anh nhớ luôn mang áo ấm đi theo mình nhé. Em thương và yêu anh lắm lắm. Dù hai đứa ở xa nhau nhưng em biết chúng ta luôn hướng về nhau. Anh rất vất vả, sáng sớm đi làm, tối muộn mới được về nhà. Nhưng chính vì sự chăm chỉ; chịu khó của anh khiến em thấy mình rất hạnh phúc. Em luôn tin tưởng anh là người có trách nhiệm với gia đình.

Bạn Nguyễn Thị Dung số điện thoại 0988763xx4 gửi đến cho người yêu tên là: Nguyễn Văn Tính, số điện thoại 09365xxx45



## Mình sẽ cùng nhau đi đến cuối cuộc đời, anh nhé!

Chỉ còn hơn một tháng nữa là em và anh cưới nhau rồi. Có nhiều cảm xúc trong em khó tả lắm. Nửa vui vì cuối cùng em cũng được ở gần anh, chăm sóc và yêu thương anh nhiều hơn. Nhưng cũng nửa lo vì chặng đường phía trước cũng có nhiều những vất vả lo toan cho cuộc sống. Dù có thế nào, biến cố ra sao mình vẫn luôn nắm chặt tay nhau anh nhé. Chồng yêu !

Bạn Nguyễn Hồng Hạnh số điện thoại 09776532xx gửi đến cho người yêu là anh: Nguyễn Minh Thành số điện thoại 0932568xxx

## Khi “cậu bé”... (tiếp theo trang 8)

Do cấu tạo âm đạo bất thường như có u cục, polyp âm đạo hoặc âm đạo có vách ngăn hay màng trinh quá dày nên mỗi lần quan hệ tình dục, chúng trở thành những “vật cản” hữu hình đối với đường đi của dương vật làm cho bạn gái cảm thấy đau.

Do viêm nhiễm cơ quan sinh sản: trường hợp này bạn gái thường có cảm giác đau rất mỗi khi có quan hệ tình dục và thậm chí đau ngay cả khi không có giao hợp. Ngoài cảm giác đau rất cơ quan sinh dục, viêm nhiễm cơ quan sinh sản còn có một số biểu hiện khác như khí hư có màu, mùi khác thường... Với những nguyên nhân liên quan đến bất thường và viêm nhiễm thì bạn cần đi khám để tìm hiểu chính xác nguyên nhân và có được hướng điều trị phù hợp nhé.

Chúc bạn mọi điều tốt lành!

Tâm sự bạn trẻ 360

## góc sẻ chia

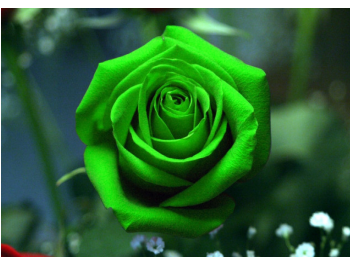
Lời yêu thương nhiều khi không dễ nói, lời xin lỗi cũng không dễ để đưa ra, những cảm nhận về bạn bè, đồng nghiệp, những người thân yêu hay về chính nơi bạn làm việc, các chương trình, hoạt động bạn tham gia nhiều khi cũng không dễ bày tỏ. Góc sẻ chia - chuyên mục mới của Nhịp sống trẻ sẽ là cầu nối, là nơi bạn có thể gửi lời yêu thương và những sẻ chia của mình đến với người muốn nói. (Bạn có thể gửi tin nhắn đến Góc sẻ chia theo số:

0164 648 7119 Khi gửi bạn đề rõ gửi chuyên mục Góc sẻ chia và ghi rõ tên, địa chỉ của bạn và người/đơn vị bạn muốn gửi lời nhắn đến. Nếu gửi email hoặc thư, bạn gửi theo địa chỉ trang 12)



## góc tâm hồn

*Mỗi người đều có những nét không tròn trịa. Nhưng, cái đẹp là trong con mắt của kẻ ngắm nhìn. Một con mắt tinh tế sẽ nhìn thấy sự dễ thương, xinh xắn ở người khác khi họ là chính mình. Vẻ đẹp thật sự toả sáng từ bên trong con người.*



### Bài học ý nghĩa từ vết sẹo

Tôi là cô gái xấu và luôn mặc cảm về thiết thòi này. Nhưng anh đã cho tôi hiểu đẹp và hoàn hảo là hai điều hoàn toàn khác nhau.

Bàn tay anh sờ nhẹ vào vết sẹo trên má tôi, vừa ôn tồn hỏi: “Cô là người mẫu phải không?”. Người mẫu ư? Tôi nhìn thẳng vào vị bác sĩ đối diện, cố tìm ra nét giễu cợt, nhạo báng mình trên gương mặt điển trai đầy nam tính của ông. Không ai có thể nhầm lẫn tôi với một người mẫu. Tôi là một cô gái xấu xí và thô kệch với vết sẹo bên má.

Vâng, tai tôi đã như điếc trước bao lời nhạo báng của lũ bạn cùng lớp. Mắt tôi giả vờ không nhận ra mình khác các bạn như thế nào. Tôi buộc mình không được soi gương. Trong một nền văn hoá mà cái đẹp ngự trị thì ai mà thèm để ý đến đứa con gái xấu xí như tôi. Vết sẹo bên má dìm tôi vào nỗi đau khôn cùng.

Dần dà, tôi tập làm quen với sự thật. Nếu mình không có điểm phúc làm một người con gái xinh xắn, thì ít ra tôi cũng có thể ăn mặc chỉnh tề. Tôi cũng chịu khó trang điểm hơn. Giờ đây, tôi sắp kết hôn. Vết sẹo ấy, một lần nữa lại hiện ra như một thách thức trước cuộc sống mới.

“Dĩ nhiên, thưa ông. Tôi không phải là một người mẫu”, tôi trả lời với giọng phẫn nộ.

Vị bác sĩ thẩm mỹ hai tay khoanh trước ngực, nhìn tôi triu mến. “Thế thì tại sao cô lại lo lắng về vết sẹo đến thế? Nếu không có lý do nghề nghiệp buộc cô phải tẩy sẹo thì điều gì khiến cô đến đây?”.

Bất giác, vị bác sĩ như đại diện cho tất cả những người đàn ông tôi từng gặp, những người đã từng chế nhạo, giễu

cợt và ruồng bỏ tôi, phản bội tôi. Theo thói quen, tôi lại sờ tay lên má. Vết sẹo vẫn hằn trên mặt. Nó như nhắc tôi rằng người là một cô gái xấu. Tự dưng mắt tôi đỏ hoe, cay xè. Người bác sĩ kéo ghế đến bên tôi, ôn tồn bảo: “Để tôi nói cho biết tôi nhìn thấy gì ở người đối diện. Một cô gái xinh xắn. Không phải một cô gái hoàn hảo mà là một cô gái xinh xắn. Cô biết Laura Hutton chứ? Bà ấy có một khe hở trên hàm răng cửa, Elizabeth Taylor có một vết sẹo nhỏ trên trán”.

Đoạn, ông dừng lại và đưa cho tôi cái gương, tiếp lời: “Tôi từng tự hỏi tại sao những người phụ nữ nổi tiếng lại có khiếm khuyết và tôi cũng tự tìm ra câu trả lời cho mình. Chính sự không hoàn hảo đó, cái có thể xem như là điểm thua kém của họ lại khiến họ nổi bật hơn mà không hề lẫn lộn với người khác. Và cũng khiến ta nhớ đến cô ấy như một con người bằng xương bằng thịt vì “nhân bất thập toàn mà”! Đừng để ý đến những kẻ xuẩn ngốc chê cười gương mặt cô. Cô dễ thương, xinh xắn vì cô là chính cô. Vẻ đẹp thật sự toả sáng từ bên trong con người cô. Hãy tin lời tôi!”.

Tôi nhìn vào gương. Những lời nói của vị bác sĩ vang mãi bên tai.

Nhiều năm sau đó, tôi trở thành một phụ nữ nổi tiếng rất được mến mộ về diễn thuyết và hùng biện trước hàng trăm người. Khi tôi thay đổi cách nhìn nhận tích cực với chính mình, những người khác cũng buộc phải thay đổi cách nhìn nhận tôi.

Vị bác sĩ không xóa vết sẹo trên mặt tôi. Ông đã xoá đi vết sẹo mặc cảm tự ti trong tâm hồn một cô gái.

**Sưu tầm**

## Ngao xào cay

Món ngao xào cay có vị đậm đà bởi nhiều loại gia vị như hành, gừng, ớt, tỏi, xì dầu... sẽ là món bạn vô cùng yêu thích trong tiết trời se lạnh đấy!

### Nguyên liệu:

15 - 20 con ngao, 2 quả ớt xanh, 10g ớt chuông đỏ, 10g cần tây, vài cọng hành lá, gừng, 15g tương ớt Hàn Quốc, xì dầu, đường, muối, ớt khô, hạt tiêu .

### Cách làm:

**Bước 1:** Làm sạch ngao bằng cách pha loãng muối trong một chậu nước nhỏ, ngâm ngao khoảng 30 phút - 1 tiếng cho ngao nhả bớt cát. Có thể dùng bàn chải đánh vỏ ngao cho hết cát sạn bám vào. Rửa lại và lau khô vỏ.

**Bước 2:** Ớt rửa sạch, thái nhỏ. Hành lá rửa sạch, cắt khúc. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Ớt chuông đỏ thái hạt lựu. Cần tây chỉ dùng phần thân, không dùng lá, cắt khúc khoảng 3 - 4cm.

**Bước 3:** Hòa xốt ớt Hàn Quốc với một ít nước để nó hơi loãng ra, khi xào sẽ bám đều vào ngao hơn. Thêm chút nước tương và đường, khuấy đều cho đường tan hết rồi nêm nếm lại thấy vị cay - ngọt - mặn cân bằng là được.

**Bước 4:** Làm nóng dầu ăn trong chảo, cho hành và gừng vào đảo nhanh tay đến khi có mùi thơm.

**Bước 5:** Trút ngao vào chảo, đảo đều. Xào đến khi vỏ ngao hơi mở. Lúc này bạn đổ phần hỗn hợp nước xốt ở bước 4 vào xào.

**Bước 6:** Khi ngao đã mở hết miệng bạn cho ớt chuông, ớt xanh và cần tây vào đảo nhanh tay. Cuối cùng bạn bỏ nhúm ớt khô vào đảo thêm khoảng 10 giây rồi tắt lửa, lấy ngao ra đĩa.

Ngao vốn đã có vị đậm đà tự nhiên, bình thường chỉ hấp với sả ớt cũng đã ngon. Giờ thêm các loại gia vị và ớt thì thịt ngao không chỉ mềm hơn mà hương vị thì thật tuyệt!

Theo <http://afamily.vn>



## Khéo tay

*Khi cộng thêm vào công thức của mỗi món ăn tình yêu và sự sẻ chia, món ăn sẽ ngon hơn, đậm đà hơn rất nhiều.*



## Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và dân số (CCIHP)

\*\*\*

ĐC: Số 2, ngách 49/41,

Huỳnh Thúc Kháng, HN

ĐT: 04 3 577 0261

Fax: 04 3 577 0260

Website: <http://ccihp.org><http://tamsubantre.org/>Email: [ccihp@ccihp.org](mailto:ccihp@ccihp.org)

Email Ban biên tập:

[nhipsongtre@ccihp.org](mailto:nhipsongtre@ccihp.org)

### Chịu trách nhiệm:

Ths,BS Hoàng Tú Anh

### Ban cố vấn

Ths,BS Phạm Vũ Thiên  
(CCIHP)

Ths. Quách Thị Thu Trang

Ths,LS Hoàng Nguyên Bình  
(CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

### Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiền

### Ban biên tập:

Phạm Thị Hồng

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Hằng

Lương Thị Huệ

Nguyễn Thị Mai Lan

Lê Thị Thảo

Cao Thị Trang

## Khi tình yêu...(Tiếp theo trang 1)

Chị cùng phòng tôi bảo: “Mày làm thế nó lại nghĩ thanh minh là thú tội đấy”. Tôi nghĩ khác, tôi cần làm những gì có thể cho tình yêu của mình, tôi chỉ dừng lại khi thấy rằng anh thực sự không cần tôi, không yêu tôi.

Ngày hôm nay, ngày tôi viết lại câu chuyện này là một ngày đầy cảm xúc và đáng nhớ, đáng nhớ bởi anh đã không làm tôi thất vọng khi nhắn tin: “Anh đã sai rồi, với anh, em mới thật quan trọng...”.

*Ngân An (KCN Bắc Thăng Long)*

Chuyên viên tư vấn Ánh Hồng của chương trình **Tâm sự bạn trẻ 360** chia sẻ: Khi cuộc sống vẫn có những góc khuất, vẫn còn có những người tự cho mình cái quyền được soi xét người khác thì việc chia sẻ thông tin, thay đổi quan điểm của những người như vậy không chỉ là cách để tạo cơ hội cho tình yêu, mà còn là cách nâng lên sự hiểu biết và tính nhân văn trong mỗi con người!

## Thanh niên công nhân với... (Tiếp theo trang 5)

“Chương trình truyền thông về SKSSTD như “Yêu lành mạnh” là nội dung mà Ban chấp hành công đoàn và Công ty đã ấp ủ từ lâu nhưng đến nay mới thực hiện được. Qua cách truyền thông tương tác, các vấn đề tế nhị như tình dục và sinh sản được các bạn công nhân viên thoải mái bày tỏ ý kiến và rút ra các bài học cho mình. Điều này, giúp các bạn vượt qua được những trở ngại trong sinh hoạt

đời thường, những điều mà không phải lúc nào chúng ta cũng mạnh dạn để chia sẻ được với nhau. Xin cảm ơn CCIHP đã phối hợp với công ty để tổ chức chương trình này.”

*Hà Phương*



*Đội hoàn thành nhanh nhất trong trò chơi: “Làm theo Clip”*

Mọi ý kiến đóng góp cho chuyên san và tin bài, xin gửi về email ban biên tập: [nhipsongtre@ccihp.org](mailto:nhipsongtre@ccihp.org) hoặc gửi thư theo địa chỉ của CCIHP



**CCIHP**  
TRUNG TÂM SÁNG KIẾN  
SỨC KHỎE VÀ DÂN SỐ



**Dự án Thúc đẩy Quyền sức khỏe sinh sản, Tình dục cho Thanh niên công nhân các Khu công nghiệp tại Hà Nội**