



# AN TOÀN KHI... YÊU

## bạn trẻ kể chuyện

### “Hay là chúng mình yêu”

#### Mục lục

- Bạn trẻ kể chuyện:** 1  
“Hay là chúng mình yêu”
- Bạn trẻ trải nghiệm:** 2  
Muôn nẻo chuyện tránh thai
- Có thể bạn chưa biết:** 4  
Thư gửi các nhà quản lý
- Tiện ích của dung dịch vệ sinh thể hệ mới 6
- Quà tặng doanh nghiệp và người lao động trẻ** 7
- Tư vấn bạn trẻ:** 8  
Thực hư chuyện tránh thai bằng trái dừa
- Góc sẻ chia** 9
- Góc thư giãn** 9
- Góc tâm hồn** 10
- Khéo tay** 11

Gần hai năm yêu anh chúng tôi không hề có chuyện tình dục. Nghe thế, mấy chị em làm cùng phân xưởng bảo: “chả tin, làm gì có chuyện con trai nó không đòi hỏi”. Có người bạo miệng hơn lại đùa: “Chắc nó có vấn đề về giới tính rồi, xem lại đi em ơi”...

Nghe nhiều nên có lúc tôi cũng lại hoang mang: “hay là anh ấy có vấn đề về giới tính thật?”. Đúng ra là thỉnh thoảng anh ấy cũng có “đòi hỏi” nhưng tôi từ chối thì lại thôi.

Anh ấy không nằn nì hoặc gây áp lực kiểu như người yêu của mấy cô bạn thân đã kể. Nếu không “cho” đừng có mà yên thân, các anh chàng sẽ kêu ca, phàn nàn rất nhiều. Các câu hỏi thường là: “em có tin anh không?” hay “Em không yêu anh thật lòng phải không?”. Bảo có yêu thì lại hỏi “yêu sao không tin?” “Yêu sao lại không có ham muốn gì với người mình yêu?”. Có người còn dọa: “em mà không cho, có khi anh phải tìm người khác để giải tỏa nhu cầu mất, lúc đó em đừng trách anh bội bạc”... Ôi rất nhiều luận điệu, các bạn, các chị kết luận: “nói chung là mệt mỏi với mấy vụ tình dục khi yêu”.

Người yêu mình không vậy hóa ra lại là lạ. Có lần tôi đánh liều bảo: “hay là chúng mình yêu”. Bạn trai tôi còn chưa hiểu từ tôi dùng nên bảo: “Chúng mình vẫn đang yêu đấy thôi”. Tôi đáp, “là... chuyện về cơ thể”. Anh ấy vỡ òa: “à, ý em là em đã chấp nhận lời đề nghị của anh?”. Cũng hơi ngại nhưng tôi vẫn phải gật đầu. Mừng rỡ, bạn trai tôi hét toáng lên: “tuyệt quá” làm tôi ngượng chín cả mặt.

Anh ấy lấy trong ví ra một chiếc bao cao su khoe: “Anh lúc nào cũng chuẩn bị sẵn sàng nhé”. Đến lượt tôi bất ngờ: “Anh luôn ủ sẵn mưu phải không?”. Vẫn dịu dàng anh nói: “Không phải là ủ mưu. Anh đã thay nhiều lần bao cao su trong ví rồi đấy. Anh chỉ chuẩn bị để đợi đến khi em sẵn sàng. Anh muốn rằng em phải thực sự thoải mái, thực sự sẵn sàng, chứ cũng không thích vì chiều anh mà em phải làm điều mình chưa muốn. Và khi em đã sẵn sàng thì anh muốn em không cần phải lo lắng về nguy cơ mang thai hay nhiễm bệnh. Anh sẽ là người gánh vác những trách nhiệm ấy cho hai đứa mình”.



“Hay là chúng mình yêu”  
(hình minh họa; nguồn ảnh: Internet)



## bạn trẻ trải nghiệm

**Quyền được thông tin và giáo dục về SKSSTD, ra quyết định dựa trên thông tin đầy đủ<sup>1</sup>**

Mỗi người không phân biệt đã kết hôn hay chưa kết hôn đều có quyền được tiếp nhận các thông tin về SKSSTD bao gồm cả thông tin về quan hệ tình dục an toàn, lành mạnh, phòng tránh bệnh lây truyền qua đường tình dục, phá thai an toàn... để có đủ thông tin hỗ trợ cho việc tự ra quyết định về các vấn đề liên quan đến SKSSTD của bản thân mình.

## Muôn nẻo chuyện tránh thai

Tránh thai- chuyện ngỡ như đơn giản nhưng có muôn nghìn vẻ khiến người trong cuộc nhiều khi cũng dở khóc dở cười.

### Muôn nẻo tránh thai...

Hữu Đức và Giang đang trọ cùng xóm trên địa bàn Tây Hồ (Hà Nội). Yêu nhau 4 năm và đã cùng nhau sống như vợ chồng gần 2 năm. Từng ấy năm, những



*Cẩn trọng khi áp dụng các biện pháp tránh thai tự nhiên (Nguồn ảnh: Internet)*

tướng cả hai phải dùng cả tá bao cao su, hay chí ít cũng tiêu thụ nhiều vỉ thuốc tránh thai hàng ngày, nhưng Giang cười phớ lớ: “Bọn em mới đi làm, tiền lương không đủ chi tiêu, lấy tiền đâu mà mua thuốc tránh thai với bao cao su”.

4 năm yêu nhau, cả 2 chưa gặp “sự cố” lần nào. Giang bảo, cách tránh thai của Giang đơn giản và hiệu quả

lắm, “mỗi lần quan hệ tình dục thì Đức xuất ra ngoài”. Cả Giang và Đức đều cho rằng đó là cách tránh thai an toàn, đơn giản và hiệu quả nhất tuy cũng không ít lần cả hai thót tim vì Giang chậm kinh 1-2 tuần. “Những lúc ấy, ngồi trên đống lửa. Chỉ sợ 1-2 em tinh binh chạy lung tung không kiểm soát được, phải dặt nhau về quê cưới chạ”. Đức tâm sự.

Không như Đức và Giang, Thu Quế và Hải, công nhân trọ tại phường Long Bình Tân, Biên Hòa, Đồng Nai cũng chọn cách tránh thai bằng tính ngày kinh của Quế “Cứ đầu và cuối (đầu chu kỳ và cuối chu kỳ kinh nguyệt) là Ok, giữa thì nhịn”. Hải chia sẻ và tự tin về biện pháp này lắm. Hải bảo “không bao giờ dính bầu được vì chu kỳ của Quế rất đều”. Nhưng đó là tâm sự của Hải, Quế thì lại nghĩ khác: “Cho dù chu kỳ đều thì cũng lo sợ nơm nớp khi đến tháng mà chưa thấy gì”. Có tháng chậm gần 1 tuần, Quế thèm ăn chua, bụng cứ to lên, khó chịu, đau lưng, cáu gắt. Quế sợ mang bầu đến phát khóc, nhưng rồi cũng trót lọt. Một số lần như thế, Quế cũng sợ nhưng được Hải động viên, Quế lại tự bằng lòng với giải pháp hiện tại và không dùng các biện pháp an toàn khác.

Thiếu thông tin, tài chính hạn hẹp, nhiều bạn đang áp dụng các biện pháp tránh thai không an toàn. Các bạn không biết rằng, chu kỳ kinh nguyệt luôn có biến động, việc xuất tinh ngoài không dễ để kiểm soát cảm xúc, kiểm soát việc xuất tinh là nguyên nhân dẫn đến mang thai ngoài ý muốn khi áp dụng các biện pháp tránh thai tự nhiên.

<sup>1</sup>Quyền SKSSTD (Nguồn: Hiệp hội kế hoạch hoá gia đình quốc tế - IPPF) ;

## ... vẫn dính bầu

Nhiều bạn thiếu thông tin đã áp dụng những cách tránh thai không giống ai và tất nhiên là vẫn mang bầu như thường. Linh- công nhân đang làm việc tại khu công nghiệp (KCN) Ngọc Hồi, Hà Nội có người yêu làm cùng KCN. Hơn một năm yêu nhau, đến tháng vừa qua hai người mới quan hệ tình dục lần đầu. Nhưng cũng ngay lần đầu tiên ấy, Linh đã có bầu. Số là trước khi quan hệ tình dục, người yêu của Linh bảo: quan hệ xong, rửa bằng nước chanh đậm đặc, axit



*Nếu tin vào những bí kíp tránh thai dân dã, thì đừng hỏi tại sao bạn có bầu (Nguồn ảnh: Internet)*

trong chanh sẽ diệt tinh binh chết (?). Linh răm rắp làm theo và yên tâm tuyệt đối, vậy mà sau khi chậm kinh 1 tuần, kết quả thử thai cho thấy Linh đã có bầu. Không hiếm bạn như Linh và bạn trai tin vào những thứ tránh thai không có cơ sở ấy. Nhiều diễn đàn trên internet còn truyền tai nhau kinh nghiệm tránh thai hết sức “dân dã” và “tiết kiệm” như Linh đã áp dụng. Ngọc Bích nhân viên hành chính ở KCN Bắc Thăng Long cho biết, nhiều người trên diễn đàn đang rỉ tai nhau những kinh nghiệm tránh thai “quý”: muốn không dính bầu, quan hệ xong dùng nước cocacola rửa, hoặc lấy chậu nước thật ấm, ngồi vào đó cho tinh trùng loãng ra thì không có thai (?). Hoặc trước khi quan hệ tình dục, con trai ăn rau răm, uống sữa đậu nành, tinh trùng loãng, cũng không có thai được (?). Chẳng biết những bí kíp truyền tai này hiệu quả đến đâu, chỉ thấy khi áp dụng, các bạn vẫn mang bầu như thường, có bạn còn bị viêm nhiễm, ảnh hưởng tâm sinh lý, sức khỏe bản thân.

Trường hợp Minh Anh là một ví dụ điển hình. Minh Anh tìm thông tin trên mạng và áp dụng theo diễn đàn bằng cách ngày nào cũng ăn rau ngót để tránh thai vì cho rằng, rau ngót dùng cho phụ nữ sau sinh ăn cho sạch nhau, sạch kinh nguyệt thì cũng sẽ tránh thai được.

Hơn 1 năm, Minh Anh tin vào cách mình dùng nhưng kết quả vẫn có bầu. Cũng may bạn trai đã đi làm, nên cưới luôn. Sau này Minh Anh mới được biết, hóa ra chuyện gần 1 năm chưa có bầu là vì Minh Anh bị tắc một bên vòi trứng nên không dễ đậu thai, chứ không phải do rau ngót phát huy tác dụng phòng tránh thai trong suốt thời gian đó.

Hiểu biết hơn, nhiều kinh nghiệm tình yêu hơn như Chinh, công nhân đang làm tại KCN Nội Bài cũng rơi vào tình huống dở khóc, dở cười. Chinh bàn với người

yêu uống thuốc tránh thai hàng ngày. Tuy nhiên, bạn gái Chinh hay quên nên dùng thuốc không thường xuyên. Những lúc như vậy, Chinh lại tắc lưỡi, dù sao cũng đã có thuốc bảo vệ, quên một vài bữa chắc cũng chẳng sao.

Khi người yêu có bầu, Chinh bấn loạn không biết xử lý thế nào. Cười thì không thể, để cũng không xong. Có lẽ Chinh không hiểu rằng: thuốc thì phải uống hàng ngày, đúng giờ, quên thuốc một ngày đã có nguy cơ có thai rồi huống hồ việc quên thuốc của bạn gái Chinh lại khá thường xuyên. Trong tình huống đó, thay vì nhắc bạn gái uống thuốc bù và sử dụng biện pháp tránh thai khác kèm theo, Chinh lại tắc lưỡi bỏ qua, nên mang thai là điều có thể hiểu được.

Thiếu thông tin, bị rối bời trong những luồng thông tin không chính thống, nhiều bạn đang tin vào những bí kíp tránh thai không hiệu quả, không có cơ sở, hoặc có hiểu biết thì chỉ hiểu biết sơ sơ, không cẩn kẽ dẫn đến tình huống dở khóc dở cười vì... lại lỡ mang bầu.

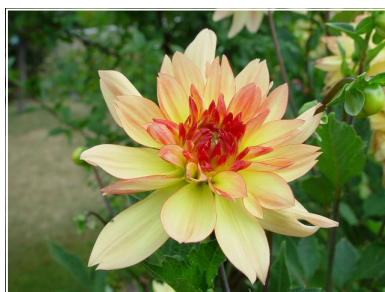
*(Tiếp theo trang 12)*





## Có thể bạn chưa biết?

Các bạn công nhân có thể gửi những bức thư đề xuất tương tự liên quan đến SKSSTD, hoặc viết thư nêu ý kiến của mình về nội dung **Thư gửi các nhà quản lý do Nhịp sống trẻ** khởi xướng qua email: [nhipsongtre@ccihp.org](mailto:nhipsongtre@ccihp.org) hoặc gửi thư tay về địa chỉ CCIHP: Số 48, tổ 39, ngách 251/8, Nguyễn Khang, HN. Ý kiến của bạn sẽ góp phần thúc đẩy hoạt động chăm sóc SKSSTD cho chính mình và cộng đồng những người lao động trẻ!



## Thư gửi các nhà quản lý

Đầu thư, xin được gửi lời chào trân trọng tới các anh/chị và xin gửi tới anh/chị một vài câu chuyện<sup>2</sup>, một vài sẻ chia của những người công nhân trẻ dưới đây:

*“Tôi đã tưởng rằng chỉ cần thuốc tránh thai là mình đã có đời sống tình dục an toàn. Ngày ấy, chưa bao giờ tôi thích bao cao su vì nó tạo cảm giác “không thật”, nhưng cũng chính vì thế mà tôi đã phải trả giá. Mặc bệnh lậu là cái giá tôi phải trả khi ngây thơ tin rằng sự chung thủy của mình là liều thuốc chống bách bệnh”.*

Ngay tho, nữ, 25 tuổi

*“Giá như ngày ấy, tôi không coi việc lên giường với nhiều cô gái là bằng chứng chứng tỏ bản lĩnh đàn ông, giá như ngày ấy tôi biết sử dụng các biện pháp an toàn để phòng chống bệnh lây truyền qua đường tình dục thì ngày hôm nay đã khác, đã không phải lo lắng để chờ đợi kết quả xét nghiệm HIV...”*

T.H., nam, 26 tuổi

*“Bên trong căn phòng này đã từng là thiên đường hạnh phúc của tôi và anh, nhưng nó cũng là nơi tôi phải chia tay với giấc mơ làm mẹ của mình sau nhiều lần phá thai...”*

X., nữ, 24 tuổi

Những câu chuyện này và những câu chuyện khác tương tự liên quan đến nguy cơ quan hệ tình dục và nạo phá thai không an toàn, bạo lực, lạm dụng tình dục, nhiễm khuẩn đường sinh sản và bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV, đã, đang xảy ra đối với những người công nhân trẻ.

Nghe những câu chuyện ấy, có người dân bảo *“quen rồi, những chuyện như vậy xảy ra như cơm bữa”*, người thì kết luận: *“Bây giờ thanh niên chúng nó dễ dãi”*, một số nhà báo khẳng định đó là kết quả của một lối sống *“buông thả”*, các bác sỹ thì không tiếc lời trách móc: *“không chịu tìm hiểu thông tin gì cả”* ..., một số lãnh đạo nhà máy lại cho rằng: *“Đó là chuyện cá nhân của mỗi người”* và *“Nó xảy ra với những công nhân ở đâu ấy chứ, với công nhân của chúng tôi thì không có chuyện đó”* ...

Có những bình luận như trên là bởi hầu hết chúng ta vẫn đang nhìn vấn đề theo hướng đổ lỗi và quy trách nhiệm cá nhân. Đúng, trách nhiệm cá nhân là cần thiết và vô cùng quan trọng bởi không ai thay mỗi người chịu trách nhiệm cho cuộc đời của mình.

Nhưng **để mỗi cá nhân có thể tự chịu trách nhiệm với cuộc đời của chính mình, bao gồm cả các vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản, tình dục (SKSSTD), các cá nhân cần được trang bị những kiến thức, kỹ năng cần thiết, cần được đáp ứng những nhu cầu tối thiểu của bản thân liên quan đến thông tin và dịch vụ chăm sóc SKSSTD để có thể tự ra quyết định, mà không bao giờ phải nói tiếng “giá như” hay “nếu”** giống như những bạn công nhân trẻ - những người đã chia sẻ các câu chuyện phía trên.

<sup>2</sup> Khi người công nhân trẻ, CCIHP, 2013

Đó là những cái công nhân cần và cũng là những cái người lao động xứng đáng được đáp ứng vì một lẽ đơn giản: đây là **quyền** mà thanh niên công nhân đương nhiên được hưởng. Và càng xứng đáng được hưởng hơn khi điều kiện để mỗi người công nhân trẻ có thể chủ động tìm kiếm, tiếp cận thông tin và dịch vụ, từ đó nâng cao kiến thức, kỹ năng, cũng như có được các phương tiện cần thiết để đảm bảo an toàn sức khỏe cho mình vẫn còn vô cùng hạn chế so với các lực lượng khác trong xã hội.

Hạn chế bởi nơi công nhân sống không có đủ phương tiện thông tin đại chúng như ti vi, báo, đài, và bởi những mệt mỏi sau một ngày dài làm việc, nhất là những lúc làm ca, làm kíp. Và mệt mỏi hơn khi phải đối mặt với các vấn đề cấp thiết của cuộc sống như cơm, áo, gạo, tiền. Những điều này càng trở nên gay gắt khi công nhân trẻ là những người từ nơi khác đến làm việc. Bởi khi ấy, những khó khăn về kinh tế gia tăng vì phải thuê nhà, vì phải trả tiền điện, tiền nước giá cao, trong khi các phúc lợi xã hội như bảo hiểm y tế, việc tiếp cận thông tin, dịch vụ chăm sóc sức khỏe cũng không mấy thuận lợi...

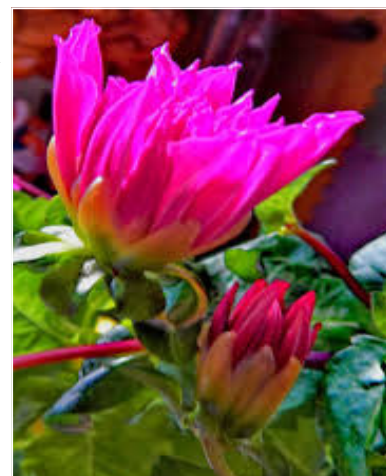
Viết những dòng này, **Nhịp sống trẻ - Chương trình Thúc đẩy Quyền SKSSTD cho thanh niên công nhân**<sup>3</sup> mong rằng những người có trách nhiệm đảm bảo quyền chăm sóc sức khỏe, đặc biệt là SKSSTD cho người lao động như: các nhà lập sách, những nhà quản lý y tế, quản lý doanh nghiệp **hãy hành động để các hình thức chăm sóc SKSSTD cho người lao động được hiện thực hóa trong cuộc sống và đảm bảo tính bền vững!**

**Các việc làm cụ thể chúng tôi đề xuất bao gồm:**

- ◆ **Bổ sung một Điều trong Luật Thanh niên với nội dung: “Thanh niên được đảm bảo quyền tiếp cận thông tin và dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản tình dục”**
- ◆ **Công nhân di cư cần được đề cập là một nhóm đối tượng cụ thể trong chiến lược và chương trình quốc gia về dân số và sức khỏe sinh sản và phòng chống HIV/AIDS.**
- ◆ **Bộ y tế cần có văn bản chính thức đưa ra quy định cho doanh nghiệp về việc thực hiện chương trình chăm sóc SKSSTD cho công nhân.**
- ◆ **Việc thực hiện chăm sóc SKSSTD cho công nhân phải trở thành một tiêu chí theo dõi, giám sát nhà máy của ngành y tế và của các cơ quan chủ quản cấp phép hoạt động của doanh nghiệp.**
- ◆ **Doanh nghiệp cần có chính sách tích cực cho công tác chăm sóc SKSSTD cho công nhân: tổ chức chương trình truyền thông về SKSSTD trong giờ làm việc ít nhất 1 lần/năm, mỗi lần 1 giờ; đưa khám phụ khoa vào khám định kỳ; không xét nghiệm HIV bắt buộc; có quy định cụ thể để phòng chống quấy rối, lạm dụng tình dục nơi làm việc; Hỗ trợ về tài chính cho công tác chăm sóc SKSSTD: Hỗ trợ cho cán bộ y tế bồi dưỡng nghiệp vụ về truyền thông và tư vấn SKSSTD...**

Làm được như vậy, không chỉ đảm bảo sức khỏe của cá nhân người lao động mà còn đảm bảo sức khỏe cho cả cộng đồng. Và điều đó không chỉ góp phần nâng cao hiệu suất công việc cho riêng một cá nhân, riêng một nhà máy mà còn tăng hiệu suất lao động cho cả xã hội!

**Nhịp sống trẻ**





## Có thể bạn chưa biết?

Lựa chọn sản phẩm rửa phụ khoa thích hợp, an toàn khi dùng hàng ngày, đảm bảo các yêu cầu:

- Làm sạch nhẹ nhàng, giảm ngứa, ngăn ngừa viêm nhiễm phụ khoa;
- Khử mùi hôi vùng kín;
- Dưỡng da vùng kín đem lại cảm giác thoải mái, tự tin cho người dùng.



## Tiện ích của dung dịch vệ sinh thể hệ mới

Trong trăm thứ chuyện có thể “buôn dưa lê, bán dưa chuột” ở văn phòng có chuyện sử dụng dung dịch vệ sinh. Chuyện ấy xảy ra hôm nay khi bỗng dưng Thanh chia sẻ: “Đợt này em thử dùng sang dung dịch vệ sinh Dạ Hương như chị bảo thấy cũng được lắm”.

Vốn trong phòng có Lan - một nhân vật được mệnh danh là “chuyên gia thử nghiệm”, sản phẩm gì liên quan đến chăm sóc da, mỹ phẩm..., Lan cũng là người đi tiên phong, sau đó thông báo lại hiệu quả sử dụng đối với chị em cùng phòng. Dung dịch vệ sinh cũng không phải là sản phẩm ngoại lệ, và phong trào dùng thử Dạ Hương được phát động từ tháng trước, nay đến phần hai - phần “bình loạn”.

Dung làm rõ hơn ý của Thanh: “Ừ, chị thấy cảm giác khô, thoáng rất dễ chịu”, Mai thì bảo: “mùi thơm cũng nhẹ nhàng”, Lan đùa: “thế có ai thấy tự tin trong chuyện ấy không?”... Nhiều ý kiến qua lại nhưng nhìn chung là thấy rất ổn. Nghe xong một hồi, chị Thảo lớn tuổi nhất trong phòng mới chậm rãi phát biểu: “Ồ thế à, chị cũng mua nhưng để cả tháng nay chưa sử dụng”.

Thấy mọi người mắt chữ O, mồm chữ A, chị mới giải thích lý do: “Đợt trước mua cùng mọi người nhưng về để trên phòng tắm tầng 4, trên ấy chả có chậu mà toàn quên không mua chậu, nên mãi chưa dùng”. Mọi người tò mò: “Dùng chậu làm gì?”. Chị ngây ngô giải thích: “thì để hòa dung dịch vệ sinh ra chứ làm gì”.

Cả phòng đồng thanh: “Ồ... Hóa ra là vậy”. Tưởng chị ấy nói cho vui, ai để nguyên nhân nằm ở chỗ chị Thảo cứ nghĩ dung dịch vệ sinh giống như gói rửa vệ sinh hay muối, nếu muốn dùng thì phải có chậu để hòa tan ra. Thấy vậy các thành viên thắc mắc: “ít nhất chị cũng phải đọc hướng dẫn sử dụng chứ”. Chị thật thà: “Ngại đọc, thành phần và công dụng đã nghe mọi người nói rồi, nên không cần đọc nữa”.

Hóa ra, thói quen sử dụng những loại dung dịch vệ sinh phụ nữ cũng khiến cho một số chị em định hình trong đầu những cách sử dụng quen thuộc mà không biết đến những tiện ích của các loại dung dịch vệ sinh thế hệ mới. Rào cản của việc sử dụng dung dịch vệ sinh lại nằm ở những lý do không tưởng như vậy. Hy vọng, các chị em khi sử dụng sản phẩm sẽ có thói quen đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để tránh những hiểu lầm đáng tiếc này.



*Chọn dung dịch vệ sinh phụ khoa cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng*



## Quà tặng doanh nghiệp và người lao động trẻ

Hưởng ứng ngày Quốc tế phòng tránh thai 26/9 và nhân ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10, Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) thực hiện chương trình “**Cùng doanh nghiệp chăm sóc sức khỏe sinh sản, tình dục cho công nhân trẻ**” với mục đích “**Vì một cộng đồng Lao động trẻ, khỏe và an toàn**”.



Một hoạt động trong chương trình truyền thông “**Yêu lành Mạnh**” được thực hiện năm 2013 ở Cty Canon Việt Nam tại Bắc Ninh

**Chương trình được triển khai trong tháng 9 và tháng 10, với các hoạt động chính:**

1. Tư vấn, hỗ trợ trực tiếp cho doanh nghiệp trong phát triển chính sách chăm sóc Sức khỏe sinh sản, tình dục (SKSSTD) cho công nhân trẻ - Chương trình: “**An toàn không chỉ cần trong sản xuất**”.
2. Hỗ trợ triển khai chương trình truyền thông (hoặc tọa đàm) về SKSSTD cho công nhân trẻ. Chủ đề: **An toàn khi yêu**.
3. Nhận Voucher giảm giá sử dụng dịch vụ tại Hệ thống phòng khám VietLife – Hệ thống phòng khám chất lượng, thân thiện với phương châm công bằng sức khỏe và vì cộng đồng.

Đây là cơ hội để các công ty thể hiện được trách nhiệm xã hội, sự quan tâm đến sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe sinh sản, tình dục của người lao động một cách bền vững. Và là một trong những đơn vị tiên phong trong việc thực hiện các chính sách, pháp luật của Việt Nam về bảo vệ quyền lợi chăm sóc sức khỏe cho người lao động. Cơ hội sẽ dành cho **3 công ty** đăng ký sớm nhất.

Chương trình **Nhịp sống trẻ - CCIHP**

Ngày **Thế giới phòng tránh thai**, lần đầu tiên tổ chức vào ngày 26/9/2007 tại châu Âu do 11 tổ chức phi chính phủ và các hiệp hội khoa học và y khoa quốc tế quan tâm đến sức khỏe giới tính và sinh sản phát động. Ngày **Tránh thai thế giới** có ý nghĩa như một chiến dịch toàn cầu, khơi dậy trách nhiệm của giới trẻ trong việc quan hệ tình dục an toàn và chủ động tránh thai. Đồng thời khuyến khích tất cả mọi người đều có thể chủ động hành vi mang thai vì những lợi ích của chính mình và cộng đồng.



Để biết thêm thông tin chi tiết về Chương trình: “**Cùng doanh nghiệp chăm sóc SKSSTD cho công nhân trẻ**” xin vui lòng liên hệ:

Ms. Phùng Hiền

ĐT: 0982 56 56 29;

043 577 0261 máy lẻ 34

Email:

phunghien@ccihp.org



## tư vấn bạn trẻ

Hãy dùng thuốc tránh thai khẩn cấp đúng với vai trò của nó là “cứu cánh” và hãy dùng các biện pháp tránh thai hiện đại như bao cao su hay thuốc tránh thai hàng ngày, thay vì những “bí kíp” tránh thai dân gian, những phương pháp “bí truyền” như nước dừa, rau ngót... để đảm bảo rằng bạn luôn được an toàn khi “yêu”.



### Thực hư chuyện tránh thai bằng trái dừa

Em và bạn trai khi quan hệ tình dục thường sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp. Em không biết dùng thường xuyên thuốc tránh thai khẩn cấp có ảnh hưởng gì đến sức khỏe sinh sản không? Em cũng muốn hỏi có phải sau khi quan hệ tình dục chỉ cần uống một trái dừa là có thể ngừa thai được đúng không? Bạn em ở bên Nhật nó nói bên đó toàn ngừa thai như thế?

*Bạn nữ, 20 tuổi, Hải Dương*

#### Bạn gái thân mến,

Với bức thư bạn gửi tới chương trình, chúng tôi hiểu rằng bạn đang quan tâm đến ảnh hưởng của thuốc tránh thai khẩn cấp khi dùng thường xuyên và tác dụng của nước dừa trong việc tránh thai. Chương trình sẽ chia sẻ cùng bạn một số thông tin để đáp ứng mối quan tâm của bạn.

Về thuốc tránh thai khẩn cấp, chương trình chưa biết tần suất các bạn sử dụng cụ thể như thế nào, nhưng bạn biết đấy các nhà sản xuất khuyến cáo rằng thuốc này không dùng quá hai liều trong tháng. Lý do là càng dùng nhiều thì hiệu quả càng giảm, chưa kể các tác dụng phụ khác của thuốc như: kinh nguyệt không đều, rong huyết, đau đầu, chóng mặt... lặp lại liên tục trong mỗi lần sử dụng cũng ảnh hưởng đến sức khỏe và những sinh hoạt thường ngày của người dùng.

Hơn thế nữa, thuốc tránh thai khẩn cấp thường chỉ có 1 – 2 viên/liều, nên hàm lượng nội tiết tố trong thuốc cao hơn nhiều so với những viên thuốc tránh thai hàng ngày. Theo đó, khi uống, nội tiết tố trong thuốc sẽ tác động làm thay đổi hoạt động nội tiết của cơ thể người phụ nữ. Điều này sẽ không trở thành vấn đề nếu chúng ta chỉ dùng nó trong những tình huống cứu cánh, hoặc tối đa là không quá 2 liều/tháng. Còn khi dùng nhiều (coi đó là biện pháp tránh thai thường xuyên và nhiều hơn so với mức khuyến cáo của nhà sản xuất) thì nguy cơ bị rối loạn hoạt động nội tiết là có thể xảy ra.

Hoạt động nội tiết trong cơ thể lại liên quan chặt chẽ đến hoạt động rụng trứng. Đây chính là lý do khiến cho khả năng sinh sản của bạn gái có thể bị ảnh hưởng nếu dùng nhiều. Trên lý thuyết là như vậy, còn việc xác định cụ thể mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào nhiều khi còn tùy thuộc vào từng cơ thể, khả năng đáp ứng với thuốc và liều lượng, cách thức sử dụng của mỗi người. Vì thế, chỉ nên dùng thuốc tránh thai khẩn cấp để cứu cánh cho những tình huống cơ nhỡ như rách, bọc bao cao su, quên thuốc tránh thai hàng ngày hay hết phim tránh thai... thay vì sử dụng nó như một biện pháp tránh thai thường xuyên.

*(Tiếp theo trang 11)*





## Có những tình cảm không cần gọi tên

Chúng mình vô tình quen nhau qua mạng xã hội. Có thể vì thế mà em không thực sự tin tưởng vào tình cảm anh dành cho em. Em luôn đòi hỏi anh phải trả lời câu hỏi: “tình cảm của chúng ta là gì?”, “anh có yêu em không?”. Anh rất mệt với những câu hỏi ấy khi chúng được nhắc lại quá nhiều lần. Anh cúi: “chẳng là gì cả” khi em cứ nhất quyết bắt anh trả lời trong khoảng thời gian ít ỏi hai người ở bên nhau. Đây là câu trả lời khi anh giận quá. Còn thực chất, em luôn ở trong tim của anh. Anh không quen dùng những từ hoa mỹ, anh cũng rất ngượng phải nói trực tiếp với em rằng: “Anh yêu em”. Em có thể chấp nhận anh với con người hiện tại và chấp nhận rằng có những tình cảm không cần gọi tên không? Nếu được hãy nhắn lại cho anh khi đọc được những dòng này em nhé.



## góc sẻ chia

Hãy gửi những tâm tư của bạn cho bạn bè, đồng nghiệp hay người mình yêu thương đến với Góc sẻ chia qua số **0164 648 7119** hoặc qua email:

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

Chúng tôi sẽ đăng những lời gắn gửi của bạn trong chuyên mục này.

*Hoàng Văn K. số điện thoại 0168 572 28xx gửi đến Nguyễn Phương D. số điện thoại 0165 350 89xx.*

## Cầm lái

Hai người say rượu nói với nhau: “Mày phóng vừa thôi, tao chưa muốn chết đâu”.

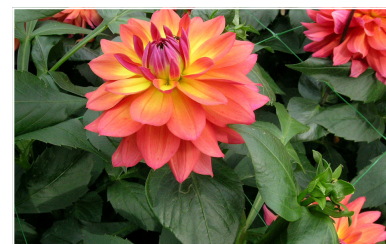
Người kia ngạc nhiên: tao có cầm lái đâu..

- Ủa tao tưởng mày lái! Nãy giờ sợ gần chết mà không dám nói.
- !!!!

## Ông chủ đâu?

Người đến xin việc hỏi anh bồi:

- Cửa hàng này có cần người cực khỏe để đuổi những thực khách quá chén không?
- Cần chứ! Nhưng trình độ của anh tới đâu?
- Chàng xin việc liền tiến lại bàn đầu, tóm ngay một người đàn ông béo phệ và ném vèo qua cửa sổ.
- Thấy chưa? Ý kiến của anh thế nào?
- Xuất sắc! Đợi ông chủ quán vào sẽ nói chuyện với anh.
- Ông ta đi đâu vậy?
- Vừa bị anh ném ra ngoài.

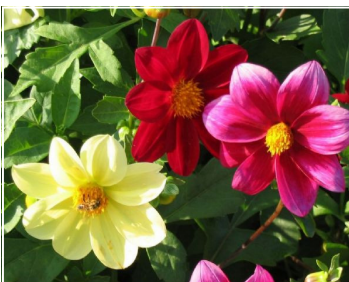


## góc thư giãn



## góc tâm hồn

Nhiều khi chúng ta quên mất những gì mình đang có và chỉ luôn đòi hỏi những thứ gì không có. Cũng có những thứ không giá trị với người này nhưng lại là mong mỏi của người khác. Điều đó còn phụ thuộc vào cách nhìn và đánh giá.



### Giàu và nghèo

Một ngày nọ, người cha giàu có dẫn con trai đến một vùng quê để thằng bé thấy những người nghèo ở đây sống như thế nào.

Họ tìm đến nông trại của một gia đình nghèo nhất nhì vùng. “Đây là một cách để dạy con biết quý trọng những người có cuộc sống cơ cực hơn mình”. Người cha nghĩ đó là bài học thực tế tốt cho con trai. Sau khi ở lại và tìm hiểu đời sống ở đây, họ trở về nhà. Trên đường về, người cha nhìn con trai mỉm cười: “Chuyến đi như thế nào hả con?”

- Thật tuyệt vời bố ạ!
- Con đã thấy người nghèo sống như thế nào rồi đấy!
- Ồ, vâng.
- Thế con rút ra được điều gì từ chuyến đi này?

Đưa bé không ngần ngại: Con thấy chúng ta có một con chó, họ có bốn. Nhà mình có một hồ bơi dài đến giữa sân, họ lại có một con sông dài bất tận. Chúng ta phải treo những chiếc đèn lồng vào vườn, họ lại có những ngôi sao lấp lánh vào đêm. Mái hiên nhà mình chỉ đến trước sân thì họ có cả chân trời. Chúng ta có một miếng đất để sinh sống và họ có cả những cánh đồng trải dài. Chúng ta phải có người phục vụ, còn họ lại phục vụ người khác. Chúng ta phải mua thực phẩm, còn họ lại trồng ra những thứ ấy. Chúng ta có những bức tường bảo vệ xung quanh, còn họ có những người bạn láng giềng che chở nhau... . “Bố ơi, con đã biết chúng ta nghèo như thế nào rồi...”. Đến đây người cha không nói gì cả.

*Sưu tầm*

### “Hay là chúng mình...” (tiếp theo trang 1)

Ban đầu tôi chỉ định “thử” để “kiểm tra giới tính” của anh như mấy chị em khuyên bảo. Nhưng nghe anh nói tôi thấy mình không phải hối tiếc gì khi đã dám đưa ra là lời nghị gây “sốc” cho anh. Từ chỗ chưa thực sự tự nguyện, chưa thực sự sẵn sàng cho chuyện ấy, tôi đã hoàn toàn thoải mái và tự tin với lời đề nghị của mình.

Và giờ đây, khi ghi lại những dòng này, tôi nhớ đến một câu mà nhiều người hay nói: “yêu thương là tôn trọng và sẻ chia trách nhiệm.”

**P. T.Hoa, KCN Bắc Thăng Long, Hà Nội**



## Canh mít non lá lốt

Với 5 bước đơn giản, bạn đã có được một nồi canh mít non nấu với lá lốt rất ngon và bổ dưỡng.

### Nguyên liệu:

1kg mít non; 300g tôm, 50g lá lốt, 4 cọng rau răm, 1 thìa cà phê hành tím băm, 1/2 thìa cà phê ớt khô, 1 quả ớt sừng thái sợi, 1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê mắm ruốc Huế, 2 thìa cà phê Hạt nêm Knorr, 1 thìa súp dầu ăn.

### Cách chế biến

Bước 1: Mít non luộc sẵn, cắt miếng cỡ ngón tay cái, bỏ hạt, ngâm nước muối pha loãng khoảng 15 phút, để ráo.

Bước 2: Tôm đất tươi luộc chín, lột vỏ. Lá lốt, rau răm rửa sạch, cắt nhuyễn

Bước 3: Phi hành tím băm, cho mắm ruốc và ớt khô vào xào thơm, tiếp theo cho nước luộc tôm vào nấu sôi, hớt bọt.

Bước 4: Sau cùng là cho mít non và tôm vào nấu sôi, nêm muối, Hạt nêm Knorr từ Nấm và Rong biển, nêm vừa ăn

Bước 5: Múc canh nóng ra tô, rắc lá lốt và ớt tươi cắt khoanh vào, dùng nóng.

[Theo Knorr.com.vn](http://Theo.Knorr.com.vn)

## Thực hư chuyện tránh thai... (tiếp theo trang 8)

Còn việc uống trái dừa sau khi quan hệ tình dục có thể ngừa thai thì đến nay Chương trình vẫn chưa tìm được một thông tin khoa học nào khẳng định điều này. Nếu trái dừa được sử dụng như một biện pháp tránh thai thì hẳn sẽ có nhiều công trình khoa học nghiên cứu để chỉ ra được cơ chế tránh thai của nó. Và với ưu thế vừa bổ dưỡng, vừa ngừa được thai, lại không gặp những phiền toái liên quan đến tác dụng phụ, chắc hẳn biện pháp này đã được phổ biến ra toàn thế giới, chứ không chỉ ở nước Nhật, bạn có nghĩ thế không? Bởi vậy, khi chưa có được thông tin khoa học thì việc thử nghiệm bằng cách uống một trái dừa sau khi quan hệ tình dục sẽ là mạo hiểm. Nên nếu có quan hệ tình dục mà chưa sẵn sàng mang thai, bạn có thể sử dụng biện pháp tránh thai khác an toàn và hiệu quả hơn như bao cao su, thuốc tránh thai hàng ngày, hay phim tránh thai... bạn nhé!

Chúc bạn sức khỏe và an toàn!

Tâm sự bạn trẻ 360

## 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 48, tổ 39, ngách 251/8, Nguyễn Khang, HN  
ĐT: 04 3 577 0261  
Fax: 04 3 577 0260  
<http://ccihp.org>  
<http://tamsubantre.org>  
Email: [ccihp@ccihp.org](mailto:ccihp@ccihp.org)

## Muôn nẻo chuyện... (Tiếp theo trang 3)

### Và những câu chuyện của “an toàn từng nhịp yêu”

Khi yêu, nhu cầu gần gũi nhau về cơ thể là dễ hiểu. Ngoài việc chuẩn bị một tâm lý sẵn sàng, sức khỏe ổn định thì cũng cần thống nhất một biện pháp tránh thai phù hợp, an toàn và hiệu quả, mang lại lợi ích tối đa. Điều này vừa bảo vệ sức khỏe bản thân, vừa tránh được việc mang thai ngoài ý muốn, tránh được việc lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục và những hệ lụy khác.

Hữu Đức và Giang sau khi chứng kiến một em cùng xóm phải đi phá thai thì sợ lắm. Đức bảo: “công việc chưa ổn định mà người yêu lại có bầu thì chưa nói đến sức khỏe của cô ấy bị ảnh hưởng mà còn mất một khoản chi phí lớn vì phá thai, hai người cũng mất luôn cả chuyên cần nếu nghỉ phép, lương lậu cũng bị ảnh hưởng bởi có thể phải nghỉ đến mấy ngày. Giải pháp cưới nhau lúc này cũng không ổn vì biết phải lo cho nhau như thế nào”. Vậy là Đức và Giang thống nhất dùng biện pháp tránh thai hàng ngày. Giang thì chia sẻ: “giờ hết nơm nớp lo sợ dính bầu, lại thấy thoải mái tinh thần. Trước giờ đi ngủ bạn trai lại nhấn tin nhắc vụ uống thuốc, cảm giác được chia sẻ lại thấy yêu thương nhau hơn”.

Đặng Đàm và Vân, công nhân KCN Phú Thị, Gia Lâm cũng hơn một lần dính bầu. Sau đó, rút kinh nghiệm, túi của Đàm lúc nào cũng có bao cao su để phòng. “Phải tự đề phòng cho mình, xây dựng cho mình bức tường rào trước khi quá muộn”. Đàm tự nhủ.

Nhận thức đầy đủ và tích cực về việc phòng ngừa mang thai ngoài ý muốn, không ít bạn đã thương thảo thành công để cả hai đồng thuận trong việc sử dụng các biện pháp bảo vệ mình hiệu quả. Nhiều biện pháp tránh thai như sử dụng bao cao su, uống thuốc tránh thai hàng ngày, miếng dán tránh thai, phim tránh thai... khi các bạn áp dụng đều mang lại hiệu quả cao. Quan trọng nhất, khi yêu, chúng ta cần có sự hiểu biết, cần tìm hiểu cận kề các biện pháp tránh thai hiệu quả, phù hợp với mình và được cả hai đồng thuận. Khi đó, chúng ta sẽ có được sự “an toàn khi yêu” theo cả hai nghĩa: an trong quan hệ tình dục và an toàn cả trong mối quan hệ của mình.

Quyên Anh

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



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

In 7000 bản tại Công ty Cổ phần In Hồng Hà  
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 112-2014/CXB/20-04/VHTT  
Cấp phép ngày 20/9/2014, in và nộp lưu chiểu tháng 9/2014