nhịp sống TRẺ
VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG LAO ĐỘNG TRẺ - KHỎE VÀ AN TOÀN

KHI NGƯỜI TRẺ BỊ MẤT KHOÁI CẢM

bạn trẻ kể chuyện

Mục lục

Bạn trẻ kể chuyện: Những rắc rối xung quanh chuyện không cảm giác 1

Bạn trẻ trải nghiệm: Sex theo quy trình 2

Có thể bạn chưa biết: Đối thoại chính sách SKSSTD: tiếng nói từ TNCN 4

Thư gửi các nhà quản lý 6

Tư vấn bạn trẻ: Để tìm lại những cảm giác ngất ngây 8

Góc sẻ chia: Gửi em những đóa hoa phăng 9

Vẫn còn những đồn thổi về dung dịch vệ sinh 10

Hỏi đáp về luật và chính sách: Thời gian đóng BHXH tối thiểu và chế độ thai sản 11

Chuyên san số 19
Năm 2014

Những rắc rối xung quanh chuyện không cảm giác

"Tôi đã không cảm nhận được gì"
(hình minh họa; nguồn ảnh: Internet)

Tôi và anh yêu nhau được một thời gian, anh là người thứ hai tôi yêu. Trước khi yêu tôi anh cũng đã yêu hai người. Tôi vốn có tư tưởng truyền thống và rất cố chấp chuyện quan hệ trước hôn nhân. Tôi không khắt khe với người khác, mỗi người một quan điểm, nhưng với tôi chưa muốn chứ không phải không thể. Sẽ chẳng có gì, nếu chúng tôi không xảy ra một chuyện.

Thời gian trước anh và tôi không ở gần nhau (anh ấy mới chuyển đến làm việc gần nơi tôi ở). Mỗi lần tới chỗ tôi chơi anh đều ở lại vài ngày, nên ban ngày đi chơi với tôi, tối anh về nhà nghỉ ngủ. Anh có rủ tôi qua ngủ cùng nhưng tôi kiên quyết không, tôi vẫn về phòng trọ của mình. Anh ấy tỏ vẻ không vui và nghĩ như thế là tôi không thật lòng, vì yêu kiểu gì mà người yêu lặn lội đường xa ra, lại để người yêu ngủ một mình trong nhà nghỉ, nhưng thái độ vẫn yêu và quan tâm tôi hết mực.

Những lúc gần nhau, anh ấy cũng có đòi hỏi nhưng tôi không đồng ý. Rồi mọi chuyện xảy ra ngoài dự liệu của tôi. Tôi nói có thể sẽ bị cười chê vì chính tôi còn không thể chấp nhận được thì ai có thể chấp nhận được cho tôi. Thực sự tôi đang sợ mình có vấn đề nữa cơ. Hôm ấy, tôi và anh ở gần nhau, anh đòi nhưng tôi không đồng ý, tôi chỉ cho để bên ngoài thôi, rồi thực sự tôi không biết anh ấy cho vào khi nào. Tôi chỉ thấy rất mệt còn lại tôi không có chút cảm giác hay cảm xúc gì cả, cũng không đau. Sau lần ấy, tôi không để anh ấy tiến xa thêm lần nào. Mọi chuyện diễn ra bình thường, anh vẫn quan tâm tôi, nhưng tôi có cảm giác có gì đó không ổn lắm, tôi không rõ nữa.

Hôm trước chúng tôi cãi nhau, anh hỏi: "*Em đã từng quan hệ với ai chưa? Em bảo chưa thì anh không tin. Anh bảo anh đã yêu em thì anh chấp nhận tất cả, anh không quan tâm quá khứ của em, nhưng em phải thành thật với anh*".

Tôi có gì đâu để mà nói dối. Nhưng anh vẫn không tin, anh không cho nói tới chuyện ấy nữa, tôi rất ấm ức, cảm giác như phẩm giá của mình bị hạ thấp. Tôi thực sự không biết, không hiểu vì sao khi anh cho vào tôi lại không có cảm giác, không đau cũng không khít (theo như anh nói). Tôi không biết tôi đã không còn cái màng trinh ấy từ khi nào.

(Tiếp theo trang 12)

nhịp sống TRẺ
VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG LAO ĐỘNG TRẺ - KHỎE VÀ AN TOÀN

bạn trẻ trải nghiệm

Quyền được tiếp cận các dịch vụ chăm sóc SKSSTD mà không bị phân biệt đối xử[1] .

Bất kỳ ai cũng có quyền tiếp cận và sử dụng dịch vụ chăm sóc SKSSTD như khám phụ khoa, điều trị viêm nhiễm… mà không phân biệt người đó là người di cư hay không di cư, nam hay nữ, đã có gia đình hay chưa, có khuyết tật, có HIV hay không… Khi quyền này được tôn trọng và thực thi nghĩa là mỗi người không chỉ được đáp ứng nhu cầu của mình trong sử dụng dịch vụ, mà còn được tiếp nhận một cách thân thiện, không bị đánh giá phán xét dù bất kỳ lý do gì.

Sex theo quy trình

"Không hiểu sao, dạo này mình không còn thấy có khoái cảm tình dục nữa. Chuyện tình dục bây giờ với mình chẳng khác gì một công việc nhàm chán. Không thực hiện thì càng tốt, thực hiện thì chỉ như một cái máy, tuân thủ theo quy trình tự động hóa, chứ không phải vì cảm thấy muốn thực hiện". Mai, 25 tuổi bày tỏ.

Với nhiều người, chuyện tình dục chỉ là nghĩa vụ (Ảnh minh họa; nguồn ảnh: Internet)

Mai trở nên lười "yêu", nhưng Mai không phải là trường hợp hiếm gặp. Rất nhiều bạn trẻ hiện nay đã và đang trải nghiệm tình huống này.

Sex theo quy trình là gì?

Giống như công việc thường ngày là làm việc theo dây truyền, mọi công đoạn được thực hiện theo một quy trình chuẩn, gần như tự động hóa, chuyện tình dục của nhiều cặp đôi cũng đang ở trong tình trạng tương tự. Không có ham muốn, không có khoái cảm, nên không kích thích người tham gia thực hiện hoạt động. Một trong hai người chỉ như một cỗ máy để cho đối tác "vận hành". Có điều là "cỗ máy" có sức ì ghê gớm đến độ không di chuyển vị trí, không thay đổi tư thế, không muốn thực hiện bất kỳ hành động nào để tìm kiếm cho mình những cảm xúc mới.

Khi "sex theo quy trình" thì người trong cuộc chỉ thực hiện nó vì trách nhiệm, vì nghĩa vụ: "*Mình thực sự muốn dừng lại hoàn toàn chuyện tình dục. Nhưng nếu nói không mãi thì cũng khổ cho anh xã. Bởi mình không thấy thích nhưng anh ấy vẫn thích. Nếu "chay tịnh" hoàn toàn thì khác gì nói muốn ly hôn".* Hoa, 27 tuổi chia sẻ.

Giống như Hoa, Thủy 24 tuổi cũng có cảm giác tương tự: *"Chồng mình hay gặp vấn đề về xuất tinh sớm. Mỗi lần như thế anh ấy cảm thấy rất buồn. Nhưng trong lòng mình lại thấy thích vì thời gian cho chuyện ấy ngắn. Có những lúc anh ấy nỗ lực để kéo dài vì ngỡ chuyện xuất tinh sớm làm mình không đạt khoái cảm, khi đó mình không muốn làm anh ấy tổn thương, nhưng thực sự với mình đó giống như là cuộc tra tấn".*

Hạnh phúc sẽ trên bờ vực thẳm

Khi Sex theo quy trình những người trong cuộc tự làm mình khổ sở vì phải làm điều mình không thích. Trong bối cảnh đó, đối tác của họ tưởng "sướng" nhưng

[1]Quyền SKSSTD (Nguồn: *Hiệp hội kế hoạch hoá gia đình quốc tế - IPPF)* ;

thực tế cũng chẳng dễ chịu gì. Tuấn, 30 tuổi chia sẻ, *"lấy vợ được hơn hai năm trời, sao mình lại không hiểu được thái độ và cảm xúc của vợ chứ. Đang tuổi trẻ phơi phới thế này mà tuần không 2-3 lần thì cũng khó chịu. Nhiều khi tự hỏi, hay trước khi lấy mình cô ấy có vấn đề về tình dục với ai nên bây giờ cô ấy thấy sợ? Hay là cô ấy thực sự không yêu mình?".*

Ở trong tình huống tương tự, Lan 26 tuổi tâm sự: *"Chuyện tình dục là chuyện đương nhiên của hai vợ chồng. Nhưng anh ấy hoàn toàn khác so với những người đàn ông bình thường: dường như không hề có nhu cầu tình dục. Anh ấy giải thích rằng đi làm về rất mệt và nếu mình không gợi ý thì anh ấy cũng ngủ luôn. Là phụ nữ, cứ phải đi gợi ý chồng nhiều cũng cảm thấy ái ngại nên cả tháng mình không gợi ý thì anh ấy cũng không có chuyện ấy. Hình như kìm nén cảm xúc cũng quen, nên bây giờ số lần quan hệ tình dục trong 1 năm của vợ chồng mình cũng chỉ đếm trên đầu ngón tay. Anh ấy là người đàn ông có trách nhiệm với gia đình, không có mối quan hệ ngoài luồng với cô nào. Không lẽ chia tay nhau vì lý do anh ấy không đáp ứng nhu cầu tình dục?"*

Còn Trần Hải thì khác, anh đã nghĩ đến giải pháp ly hôn: *"Tôi đã lập gia đình hơn 1 năm nay. Trước khi cưới chúng tôi rất hạnh phúc, dù yêu nhau rất lâu (4 năm), chúng tôi chưa 1 lần vượt qua giới hạn. Nhưng từ khi cưới đến nay chúng tôi chưa được hưởng 1 giây phút mỹ mãn nào trong chuyện vợ chồng. Ngày đầu tiên vợ tôi rất đau dù tôi không phải là dân xoàng trong chuyện ấy. Sau đó rất lâu chúng tôi mới quan hệ lại và vợ tôi lại bị nấm âm đạo. Vợ đi khám và điều trị suốt 3 tháng trời liên tục nhưng vẫn chưa khỏi. Mỗi lần lâm trận là vợ tôi đau đớn hoặc không muốn. Tôi ráng chịu đựng và đợi chờ. Nhưng đến nay đã hơn 1 năm mà chuyện ấy vẫn không cải thiện. Hiện tại tôi rất chán nản khi hàng ngày phải bó hẹp mình trong chuyện ấy. Tôi mơ ước được 1 lần như người ta. Tôi có nên suy nghĩ lại cho cuộc sống này không, có nên tiếp tục thực tế này không hay tìm một hướng giải thoát cho cả hai. Nếu giải thoát tôi có phải ích kỷ lắm không?".*

Làm gì để cứu vãn?

Chị Lê Thị Lan Anh, chuyên viên tư vấn của chương trình **Tâm sự bạn trẻ 360** chia sẻ:

"Rơi vào tình huống như thế này là điều không ai mong muốn, nên đổ lỗi cho nhau không bao giờ là giải pháp. Tuy nhiên, cách giải quyết lại phải tùy vào từng tình huống. Bạn cần nhớ đừng bao giờ để nỗi e ngại, cảm giác sợ bị đánh giá vì là phụ nữ, hay nam giới mà im lặng và hình dung khác đi về "một nửa" của mình, để rồi đẩy hạnh phúc của hai người đến bên bờ vực thẳm. Trong mọi trường hợp, bước đi đầu tiên bao giờ cũng là thẳng thắn bày tỏ với nhau về những cảm nhận hiện tại của mình, những mong muốn trong việc cải thiện tình huống hiện nay.

Cần trao đổi cởi mở với nhau về tình dục (ảnh minh họa, nguồn ảnh: Internet)

Khi có sự thảo luận thẳng thắn, cả hai mới tìm được phương án giải quyết. Ví dụ, nếu tình huống liên quan đến việc một trong hai người không tạo được cho người kia hưng phấn tình dục, thì sự trao đổi sẽ giúp đối tác hiểu rằng việc cần làm là tích cực thử nghiệm những hình thức kích thích, những tư thế khác nhau để tìm kiếm được những điểm nhạy cảm, những hình thức mang lại khoái cảm cho bạn tình...

Ngay khi có cảm xúc, đừng để sự e ngại tiếp tục cản trở bạn đi đến hạnh phúc, hãy bộc lộ cảm nhận của mình để đối tác hiểu được cái gì là hiệu quả, cái gì không, cái gì cần duy trì và phát triển, cái gì cần dừng lại...

Đôi khi chấp nhận khác biệt cũng rất quan trọng.

(Tiếp theo trang 11)

nhịp sống TRẺ
VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG LAO ĐỘNG TRẺ - KHỎE VÀ AN TOÀN

có thể bạn chưa biết?

*Đối thoại chính sách, pháp luật về SKSS cho TTN[4] do TW Đoàn, Ủy ban quốc gia về Thanh niên và Quỹ Dân số Liên hợp quốc (UNFPA) tại Việt Nam tổ chức ngày 24-9, tại Hà Nội. Tham dự Đối thoại có ông Nguyễn Phi Long, Bí thư TW Đoàn, ông Nguyễn Văn Tuyết, Phó Chủ nhiệm Ủy ban Văn hóa, Giáo dục, TTN và Nhi đồng của Quốc Hội; ông Vũ Thanh Liêm, Giám đốc Trung tâm Thanh thiếu niên TW; bà Lưu Thị Hồng, Vụ trưởng Sức khỏe, Bà mẹ và Trẻ em (Bộ Y tế) Ông Arthur Erken, Trưởng đại diện UNFPA tại Việt Nam và đại diện đến từ nhiều bộ ban ngành.

Đối thoại chính sách SKSSTD[2]: tiếng nói từ TNCN[3]

Quang cảnh Đối thoại Chính sách chăm sóc SKSSTD cho Thanh thiếu niên

"Thanh niên trong độ tuổi lao động chiếm một lực lượng lớn trong dân số, nhưng việc tiếp cận thông tin và dịch vụ chăm sóc SKSSTD còn rất nhiều khó khăn, hạn chế. Vậy các bộ ban ngành có giải pháp gì để người lao động trẻ được tiếp cận thông tin và dịch vụ chăm sóc SKSSTD được tốt hơn?", Đinh Quang Trường, công nhân Cty Nhôm Đô Thành, Gia Lâm, Hà Nội đặt câu hỏi đầu tiên dành cho đại diện các bộ, ban ngành tại buổi Đối thoại*.

Khó trong tiếp cận thông tin, dịch vụ

Các bài trình bày và ý kiến của TTN tham gia Đối thoại chỉ ra nguyên nhân của tình trạng quan hệ tình dục không an toàn, nạo phá thai ngoài ý muốn, viêm nhiễm đường sinh sản, bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạo lực và lạm dụng tình dục nhiều trong giới trẻ. Bởi ngay từ khi còn là học sinh còn ngồi trên ghế nhà trường, TTN Việt Nam chưa được giáo dục toàn diện về SKSSTD để có thể tự chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho mình. Với kiến thức nền về SKSSTD bằng không ấy, nhiều thanh niên rời quê ra thành phố tìm việc, điều kiện sống và làm việc vốn khó khăn, đòi hỏi nhiều thời gian và áp lực, nên khả năng tiếp cận thông tin và dịch vụ chăm sóc SSKSTD càng hạn chế. Vì thế, việc TNCN đối mặt với các nguy cơ trên cũng là điều dễ hiểu.

Nhà nước, Chính Phủ cũng đã có một số chính sách chăm sóc SKSSTD cho TTN. Nhưng chính sách lại chung chung, không tính đến những đặc điểm riêng của các nhóm đặc thù như TNCN, đặc biệt là TNCN di cư. Lợi dụng điểm này, các dịch vụ tư không đảm bảo chất lượng hoặc lừa bịp có cơ hội phát triển.

Bạn Hoài Xuân, cán bộ Đoàn, phụ trách công tác đoàn cho TNCN tại các khu công nghiệp ở TP Hồ Chí Minh cho biết: "*khu vực các khu công nghiệp tại TP Hồ Chí Minh, phòng khám tư nhân (khám chui không giấy phép) hoạt động rất nhiều. Đặc biệt là hệ thống phòng khám về SKSS của Trung Quốc. Trong khi các phòng khám công chỉ hoạt động trong giờ hành chính thì các phòng khám tư này còn phục vụ cả ngoài giờ làm việc, 23 giờ đêm công nhân vẫn được tư vấn. Vẻ bề* ngoài, *họ rất tận tình và thân thiện với TNCN, nhưng thực tế các phòng khám này lại cung cấp dịch vụ lừa đảo, có thể khám miễn phí nhưng phí điều trị lại cao. Họ phóng đại các bệnh công nhân gặp phải và yêu cầu phải theo quá*

[2] *Sức khỏe sinh sản tình dục* [3] *Thanh niên công nhân* [4] *Thanh thiếu niên*

trình điều trị tới cả chục triệu đồng. Họ dọa nếu không theo là vô sinh. Vì lo lắng nên nhiều công nhân phải chấp nhận vay nóng với lãi suất rất cao để chi trả cho việc chữa trị". Trước bức xúc này, Bà Lưu Thị Hồng, Vụ trưởng Vụ Sức khỏe, Bà mẹ và Trẻ em (Bộ Y tế) khẳng định: *"đây là nhiệm vụ chính của Bộ Y tế, Sở Y tế, các địa phương quản lý các phòng khám này"*. Bà Hồng đề nghị Đoàn Thanh niên gửi công văn lên Sở Y tế, Bộ Y tế, nêu đích danh các cơ sở khám bệnh vi phạm, để Bộ Y tế chỉ đạo thành lập các đoàn thanh tra, xử lý các cơ sở này.

Rất mừng là bà Hồng đã chia sẻ với người lao động trẻ và thể hiện quyết tâm khắc phục tình trạng bạn Hoài Xuân đã nêu. Tuy nhiên, đó là những công việc mang tính "sự vụ" ở một khu vực cụ thể. Nhưng giải pháp căn cơ, bền vững là gì? Câu hỏi mà Quang Trường đặt ra ban đầu vẫn còn chưa có lời giải đáp.

Những giải pháp bền vững

Ông Nguyễn Phi Long, Bí thư Trung ương Đoàn chỉ rõ tầm quan trọng của việc chăm sóc SKSSTD cho TTN: *"SKSSTD không chỉ là mối quan tâm của TTN mà còn là của toàn xã hội, vì nó quyết định đến chất lượng dân số tương lai của nước nhà, quyết định sự phát triển của đất nước".* Với ý nghĩa đó, cần có phải có giải pháp toàn diện, bền vững và phù hợp với TTN, tăng cường được khả năng tiếp cận thông tin và dịch vụ của các nhóm TTN đặc thù. Để làm được điều này, đòi hỏi việc chăm sóc SKSSTD cho TTN, trong đó có TNCN phải có sự chung tay của nhiều bộ ban ngành và phải được thể chế hóa dưới các hình thức văn bản pháp luật. Trên cơ sở đó, các cơ quan liên quan ở các cấp và các nhà máy mới có cơ sở để triển khai, thực hiện, đánh giá và giám sát nhằm đảm bảo các hoạt động chăm sóc SKSSTD dành cho TTN nói chung và TNCN được hiện thực hóa trong cuộc sống. Đây cũng là mục đích các khuyến nghị **Nhịp sống trẻ** đề xuất và gửi đến toàn thể những người tham gia qua chiến dịch: **Ký tên ủng hộ việc ban hành chính sách chăm sóc SKSSTD cho TNCN** (Viết tắt là **Sign for rights**[5]). **Sign for rights** đã được khởi động đúng ngày thực hiện đối thoại và những người chắp bút đầu tiên ký tên ủng hộ cho TNCN cũng chính là thành viên tham gia đối thoại. Chiến dịch thu hút 88 chữ ký và ý kiến/ khoảng 100 người tham gia. Ông Arthur Erken, Trưởng Đại diện Quỹ Dân số Liên hợp quốc tại Việt Nam viết: "***Tôi ủng hộ mạnh mẽ việc cung cấp thông tin và dịch vụ sức khỏe tình dục và sinh sản cho thanh niên. Thanh niên xứng đáng được nhận sự quan tâm và tôn trọng của chúng ta" .***

Ông Arthur Erken ghi ý kiến tại bàn ký tên ủng hộ chính sách chăm sóc SKSSTD cho TNCN

Bà Ngô Thị Thu Hà, phó giám đốc trung tâm CEPEW[6] ghi lại: "***Chăm sóc SKSSTD cho TNCN không chỉ dành cho bản thân họ mà còn là đầu tư cho sự phát triển của các doanh nghiệp, cho sự tăng trưởng của quốc gia. Các bên liên quan gồm nhà nước, doanh nghiệp và các tổ chức xã hội cần nhận lãnh trách nhiệm của mình trong việc xây dựng và thực thi chính sách về chăm sóc SKSSTD một cách hiệu quả vì thế hệ hiện tại và tương lai".***

BS Mai Xuân Phương, phó vụ trưởng Vụ Truyền thông, giáo dục, Tổng cục Dân số Kế hoạch hóa gia đình chia sẻ ngắn gọn: ***"Tôi hoàn toàn đồng ý với những khuyến nghị và mong đợi của các bạn"***

Bạn Xa Tấn Chương, đại sứ Du lịch trẻ TP HCM bày tỏ: ***"Hy vọng sẽ có chính sách tích cực, kịp thời để TNCN tiếp cận nhiều hơn với dịch vụ chăm sóc SKSSTD".***

Điều mà Xa Tấn Chương và gần 90 đại biểu mong đợi khi ký tên trong chiến dịch **Sign for rights** cũng chính là điều **Nhịp sống trẻ**, cùng TNCN mong muốn có được trong một tương lai gần.

P. H (CCIHP)

[5]Xem toàn văn Thư gửi các nhà quản lý trong chiến dịch Sign for rights ở trang 6; [6]Trung tâm hỗ trợ giáo dục và nâng cao năng lực cho phụ nữ

có thể bạn chưa biết?

Nếu bạn có cùng quan điểm, cùng mong muốn những ***chính sách/hành động cụ thể liên quan đến việc chăm sóc SKSSTD cho người lao động trẻ được hiện thực hóa trong cuộc sống và đảm bảo tính bền vững*** *như trong* ***Thư gửi các nhà quản lý****, hãy thể hiện sự đồng tình/ủng hộ của bạn bằng việc ghi lại* ***ý kiến, tên, công việc, cơ quan công tác*** *và gửi về cho chúng tôi qua email:* ***nhipsongtre@ccihp.org*** *hoặc gửi thư tay về địa chỉ của CCIHP (trang 8)*

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, một vài sẻ chia của những người công nhân trẻ dưới đây:

"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…"

Thanh niên ký tên trong chiến dịch ***Sign for Rights*** *ở mọi nơi...*

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[7] như vậy đã, đang xảy ra đối với những người 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.

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

[7] *Khi người công nhân trẻ, CCIHP, 2013*

nhiên được hưởng. Và càng xứng đáng được hưởng hơn 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. Viết những dòng này, **Nhịp sống trẻ** - ***Chương trình Thúc đẩy Quyền SKSSTD cho thanh niên công nhân***[8] 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 hoạt động chăm sóc SKSSTD cho thanh niên công nhân được hiện thực hóa trong cuộc sống và đảm bảo tính bền vững***!

*...và **Sign for Rights** trong mọi lúc*

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

- *Bổ sung một Điều trong Luật Thanh niên với nội dung: **"Nhà nước đảm bảo quyền tiếp cận thông tin và dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản tình dục cho thanh niên"***
- *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 khoẻ 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 kì; 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!

*Chương trình **Ký tên ủng hộ việc ban hành chính sách chăm sóc SKSSTD cho TNCN— Sign for Rights** sẽ kéo dài đến 15/12/2014 với mục tiêu thu thập 5000 ý kiến/chữ ký ủng hộ việc ban hành chính sách chăm sóc SKSSTD cho TNCN.*

*Bạn có thể nhắn tin với nội dung ngắn gọn: **Ủng hộ Sign for rights** và ghi tên, công việc, nơi công tác rồi gửi đến Nhịp sống trẻ qua số: **0164 648 7119**[9]*

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!

[8] *Chương trình do Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) sáng lập và thực hiện dưới sự hỗ trợ tài chính của ARROW*

nhịp sống TRẺ
VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG LAO ĐỘNG TRẺ - KHỎE VÀ AN TOÀN

tư vấn bạn trẻ

Để tìm lại những cảm giác ngất ngây

Cảm giác "ngất ngây" mà bạn có được ở những lần âu yếm đầu tiên có thể chỉ xảy ra một (vài) lần trong đời và không quay trở lại nữa. Nhưng bạn hoàn toàn có thể khám phá những cảm nhận mới, những "ngất ngây" mới cho mình.

Thay vì tìm lại, bạn có thể tạo nên những cảm xúc mới... (Ảnh minh họa, nguồn ảnh : Internet)

Hơn một tháng nữa là em sẽ lấy chồng. Em và anh ấy yêu nhau đã lâu và đây là mối tình đầu của em, nên những lần đầu tiên, khi anh ấy có những hành động âu yếm, em cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Có cảm giác gì đó rất lạ trong toàn bộ cơ thể em, đặc biệt là ở bộ phận sinh dục. Gần đây, dù vẫn hạnh phúc bên anh ấy, nhưng em thấy rất khó có lại cảm giác như trước nữa. Chúng em chưa bao giờ quan hệ tình dục, chỉ là động chạm vào những nơi nhạy cảm thôi. Nhưng em rất lo sợ nếu cứ thế này khi lấy nhau em rất khó để anh ấy đưa cái đó của anh ấy vào, vì em sẽ thấy rất đau và không thể tìm lại cảm giác "ngây ngất" như trước. Xin hãy giúp đỡ em!

Bạn nữ, 22 tuổi, Hòa Bình

Bạn thân mến,

Tâm sự bạn trẻ hiểu phần nào cảm giác lo lắng của bạn về đời sống tình dục sau hôn nhân, khi bạn nhận thấy gần đây cảm xúc tình dục của mình dường như đã không còn như trước!

Bạn biết không, người ta luôn cho rằng tình dục là khoa học, là nghệ thuật. Và cho dù ở lĩnh vực khoa học hay nghệ thuật nào thì một yếu tố rất quan trọng đó là sự khám phá, sáng tạo, là nguồn cảm hứng khi sáng tác... Bởi thế, trong một thời gian dài khi yêu, các bạn có sự âu yếm vuốt ve cho nhau ở những điểm nhạy cảm. Nhưng đôi khi việc thực hiện một điều gì đó lặp lại nhiều lần, vô hình chung cũng tạo nên cảm giác quen thuộc và đó có thể là lý do khiến cho bạn mất đi phần nào hưng phấn tình dục.

Như bạn cũng biết, cuộc sống của con người luôn vận động và thay đổi. Cảm giác của con người cũng là một dạng tồn tại đặc biệt. Chính vì vậy cảm giác "ngất ngây" mà bạn có được ở những lần âu yếm đầu tiên có thể chỉ xảy ra một (vài) lần trong đời và không quay trở lại nữa. Nhưng bạn hoàn toàn có thể khám phá những cảm nhận mới, những "ngất ngây" mới cho mình. Quý trọng và nâng niu những kỷ niệm đã qua giúp chúng ta thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn, nhưng chúng ta vẫn luôn cần trải nghiệm hiện tại và hướng đến tương lai với những mong đợi và cảm nhận tốt đẹp bạn ạ.

(Tiếp theo trang 9)

góc sẻ chia

Gửi em những đóa hoa phăng

Hy vọng một ngày nào đó có thể tặng em bông hồng đỏ thắm

Ngày phụ nữ Việt Nam anh muốn gửi tặng hoa hồng cho người con gái anh yêu. Nhưng anh không dám làm như vậy vì anh biết rằng đã có người khác tặng em. Người bán hoa bảo, nếu chưa thể tặng hoa hồng, hãy tặng cô ấy hoa phăng để thể hiện sự mến yêu của một người bạn dành cho một người bạn. Anh làm vậy song chưa bao giờ thôi hy vọng: một ngày nào đó có thể tặng em bông hoa hồng đỏ thắm. Viết những dòng này, anh cũng không dám đề gửi em, bởi anh sợ, sợ em sẽ không còn thân thiết với anh và sợ cả người bạn thân sẽ rời bỏ anh.

Bạn trai giấu tên, đang làm việc tại KCN Long Thành, Đồng Nai

*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**[9] hoặc qua email:*

nhipsongtre@ccihp.org

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

Để tìm lại... *(tiếp theo trang 8)*

Theo đó, bạn có thể tìm hiểu về những điều có thể xảy đến trong những lần đầu quan hệ tình dục, nhưng tìm hiểu để có thể có phương án hạn chế những cảm giác không mong muốn và phát huy những việc làm, những hành động để có cảm giác tích cực chứ không phải để chúng ta lo sợ. Bởi chính sự lo sợ là một tâm thế không có lợi và vô hình chung làm cho những điều lo sợ ấy có cơ hội trở thành hiện thực. Vì như trên đã trao đổi với bạn: tình dục giống như khoa học, như nghệ thuật và nó cần cảm hứng để sáng tác, sáng tạo. Nếu không có nguồn cảm hứng ấy đồng nghĩa với việc não đã bị ức chế hưng phấn, thì làm sao có thể tạo phản ứng kích thích để cơ âm đạo của bạn giãn nở, dịch âm đạo tiết ra để bôi trơn quá trình giao hợp. Nếu vậy, thật khó để tránh được cảm giác đau khi giao hợp trong môi trường âm đạo khô cùng với các cơ co thắt. Và đó cũng là lý do để có thể gây tổn thương âm đạo và không làm giảm được cảm giác đau khi màng trinh (nếu có) bị tổn thương bạn nhé.

Hy vọng các bạn cùng nhau trao đổi, suy nghĩ và chuẩn bị để những lần đầu quan hệ tình dục sẽ mang đầy đủ ý nghĩa của nó và luôn là kỷ niệm đáng nhớ của cả hai bạn!

Chúc bạn thành công, hạnh phúc!

Tâm sự bạn trẻ 360

[9] *Đây không phải là số dịch vụ nên bạn chỉ phải trả chi phí nhắn tin như những tin nhắn thông thường khác.*

Vẫn còn những "đồn thổi" về dung dịch vệ sinh

Khi dung dịch vệ sinh xuất hiện trên thị trường, có nhiều lời "đồn thổi" về nó, nên đã có không ít hiểu lầm xảy ra, những hiểu lầm hầu hết tập trung vào tác dụng của chúng.

Các xu hướng đồn thổi

Những người có xu hướng "nói không với hóa chất" bảo: *"chẳng cần thiết, dùng vào có khi lại bị viêm nhiễm thêm"*. Nhóm thuộc xu hướng "hình dung về tính đa tác dụng" của dung dịch vệ sinh cho rằng: *"dung dịch vệ sinh có thể thay thế cho thuốc điều trị viêm nhiễm"*. Những người thuộc nhóm "trung hòa" đưa ra kết luận: *"Tóm lại là không nên dùng hàng ngày, chỉ dùng trong những ngày hành kinh hay khi bị viêm nhiễm"…*

Đi tìm lời giải?

Các chuyên gia tư vấn của chương trình **Tâm sự bạn trẻ 360** lý giải: Những người theo xu hướng *"nói không với hóa chất"* có lý trong trường hợp chị em chọn loại dung dịch vệ sinh với các thành phần hóa học, có tác dụng diệt khuẩn mạnh. Các chất hóa học sẽ diệt cả những vi khuẩn có hại và có lợi. Khi đó, cơ quan sinh dục mất đi cơ chế tự bảo vệ, làm cho vi khuẩn có hại dễ dàng tấn công, tạo nguy cơ viêm nhiễm.

Cách giải quyết hợp lý là: khi mua dung dịch vệ sinh cần chọn loại dung dịch chuyên dụng hàng ngày có thành phần tự nhiên từ thảo dược và muối, sẽ đảm bảo an toàn, phù hợp với sinh lý, không lo bị nguy cơ viêm nhiễm mà còn giúp phòng tránh chúng.

Nhóm "hình dung về tính đa tác dụng" của dung dịch vệ sinh cũng cần xem lại. Bởi đúng là dung dịch vệ sinh hàng ngày có tác dụng phòng ngừa hiệu quả viêm nhiễm, nấm ngứa, nhưng chúng không phải là thuốc nên không có tác dụng chữa bệnh. Vậy nên, các bạn cần chú ý, trong trường hợp có dấu hiệu gợi báo viêm nhiễm, cần đến ngay cơ sở y tế để được kiểm tra và hỗ trợ.

Nhóm "trung hòa" thường an toàn nhất khi đưa ra lựa chọn, song, trong trường hợp này cũng cần điều chỉnh. Bởi việc dùng dung dịch vệ sinh cho những ngày có kinh nguyệt và khi bị viêm nhiễm là rất quan trọng. Nhưng nếu không dùng hàng ngày, thì cũng giống như khi tắm mà không dùng sữa tắm thường xuyên vậy. Việc bạn tắm hàng ngày bằng sữa tắm để cơ thể được sạch sẽ, phòng chống được nhiễm khuẩn, lại có cảm giác thoáng mát, thơm tho, tự tin hơn. Lý thuyết về dùng sữa tắm hàng ngày không khác gì dùng dung dịch vệ sinh hàng ngày đâu các bạn nhé.

Th.s Lưu Thị Gấm

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.*

Thời gian đóng BHXH tối thiểu và chế độ thai sản

hỏi về luật & chính sách

Để được hưởng chế độ thai sản, bạn phải đóng BHXH tối thiểu đủ 06 tháng trong thời gian 12 tháng trước sinh.

Hỏi: Mình đóng bảo hiểm xã hội từ tháng 06 năm 2014 đến tháng 11 năm 2014. Mình dự kiến sinh cuối tháng 11 năm 2014 vậy mình có được hưởng chế độ thai sản hay không?

Đáp: Căn cứ theo quy định tại Điều 28 Luật bảo hiểm xã hội, khoản 1 Điều 14 Nghị định 152/2006/NĐ-CP ngày 22-12-2006 và Điểm 1 Mục II Phần B Thông tư 03/2007/TT-BLĐTBXH ngày 30-1-2007 thì điều kiện hưởng chế độ thai sản như sau: "Người lao động thuộc đối tượng hưởng chế độ thai sản phải đóng bảo hiểm xã hội (BHXH) từ đủ sáu (06) tháng trở lên trong thời gian mười hai tháng trước khi sinh con hoặc nhận nuôi con nuôi.

Trường hợp sinh con trước ngày 15 của tháng, thì tháng sinh con không tính vào thời gian 12 tháng trước khi sinh. Trường hợp sinh con từ ngày 15 trở đi, thì tháng sinh được tính vào thời gian 12 tháng trước khi sinh con".

Bạn đóng BHXH từ tháng 6/2014 đến tháng 11/2014 là 06 tháng. Tuy nhiên, nếu bạn sinh con trước ngày 15/11, bạn sẽ không được hưởng chế độ thai sản. Vì lúc này, theo quy định pháp luật, tháng 11 là tháng bạn sinh con, nên không được tính vào thời gian 12 tháng trước khi sinh con. Và như vậy, bạn không đạt điều kiện có đủ 06 tháng đóng bảo hiểm xã hội trong thời gian 12 tháng trước khi sinh con.

Nếu bạn sinh con từ ngày 15/11 trở đi, tháng 11 mới được tính vào thời gian 12 trước khi sinh con. Và lúc này, bạn mới được tính hưởng chế độ thai sản theo luật định.

CDI Việt Nam

Sex theo... *(tiếp theo trang 3)*

Vì có những giai đoạn một trong hai người không cảm thấy thích chuyện tình dục. Lúc này, việc giảm tần suất là việc cần làm để đối tác không cảm thấy mình bị "ép" phải chiều bạn tình, hay có cảm giác như "mình đang bị coi là công cụ để giải tỏa nhu cầu sinh lý chứ không phải là người được yêu thương và trân trọng", dẫn đến việc chán ghét hay sợ hãi đối với chuyện tình dục và tiềm tàng nguy cơ tan rã tình yêu và hôn nhân.

Nếu nghi ngờ có vấn đề liên quan đến bệnh lý về thực thể thì cần nhanh chóng đến chỗ bác sỹ để kiểm tra ngay. Khi được hướng dẫn điều trị, sự hợp tác của cả hai trong việc tuân thủ theo hướng dẫn của bác sỹ là cần thiết để sớm cải thiện tình huống.

Trong trường hợp, mọi thứ đều hoàn hảo, chỉ có điều là tình yêu của một trong hai người không còn, hay đối tác có khuynh hướng tình dục khác, thì mọi cố gắng cũng là vô ích.

Khi đó, bạn có hai lựa chọn là chấp nhận đối tác, hạn hạn chế chuyện quan hệ tình dục để đối tác cảm thấy dễ chịu hơn. Còn bản thân mình tự tìm một giải pháp giải tỏa khác phù hợp cho mình. Nếu không thể thì cân nhắc việc dừng lại. Bạn hoàn toàn có quyền được sống và hưởng thụ những gì bạn xứng đáng được hưởng".

Hoa Cát

Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP)

***

ĐC: Số 48, ngách 251/8, Nguyễn Khang, Tổ 39, Yên Hòa, Cầu Giấy, HN
ĐT: 04 3 577 0261
Fax: 04 3 577 0260
http://ccihp.org
http://tamsubantre.org
Email: ccihp@ccihp.org

Những rắc rối... *(Tiếp theo trang 1)*

Thực sự tôi không biết làm thế nào để người ta tin mình, anh ấy là người khá bảo thủ và cố chấp. Anh bảo: "*Tất nhiên anh muốn lấy một người vợ còn trinh, nhưng em đã không còn, anh yêu em nên anh chấp nhận hết, anh không quan tâm quá khứ, không quan tâm em đã cho ai, chỉ quan trọng hiện tại em thật lòng với anh*". Anh nói vậy như là sẵn sàng chấp nhận tôi với những gì vốn có, nhưng cách nói ấy đủ để tôi hiểu rằng anh vẫn đang nghĩ tôi đã quan hệ tình dục với người khác trước khi đến với anh. Nhưng anh cũng vẫn tỏ ra yêu, vẫn quan tâm, rồi vẫn muốn cưới tôi, còn bảo lần sau gặp nhau muốn có con với tôi.

Tôi nghĩ làm sao có thể sống cả đời với một người cố chấp và bảo thủ, lại không tin tôi như thế. Rồi nhỡ mà tôi cứ không có cảm giác gì như lần đầu thì cuộc sống của hai chúng tôi sẽ diễn ra như thế nào? Anh có chia sẻ với tôi và cùng tôi khắc phục khó khăn không hay sẽ dằn vặt tôi? Có thể tôi sẽ phải dừng lại mối quan hệ này.

A.N *(Hà Nội)*

Chị **Thu An**, chuyên viên tư vấn của chương trình **Tâm sự bạn trẻ 360** chia sẻ:

Đôi khi, những trạng thái tâm lý không sẵn sàng vì những căng thẳng, mệt mỏi, lo lắng và tâm trí không tập trung vào chuyện tình dục... có thể khiến một người có những giây phút không để ý, không cảm nhận được diễn biến của cuộc quan hệ tình dục đó. Tính chất co giãn của cơ âm đạo khác nhau ở mỗi người, cũng sẽ khiến cho họ có những đặc điểm khác nhau khi âm đạo tiếp xúc với vật lạ. Vì thế, có người giãn âm đạo rất tốt khi dương vật đi vào, nhưng cũng có người gặp khó khăn. Cuộc sống là đa dạng, cơ thể và tất cả những gì liên quan đến cơ thể, cũng như tình dục đều hết sức đa dạng. Nếu cứ đặt nó vào trong một cái khuôn nào đó, thì hẳn những cái nằm ngoài khuôn sẽ bị coi là bất thường, là không đáng tin. Đừng để cho những khuôn mẫu ấy làm bạn bị tổn thương. Hãy trao đổi thẳng thắn, và hãy cho hai người thêm thời gian để bạn có thể hiểu và cảm nhận thêm về anh ấy, để tự tìm được các câu trả lời cho những câu hỏi bạn đã đặt ra. Khi đó, mọi quyết định sẽ dễ hơn và bạn không phải nuối tiếc về quyết định của mình. Cho dù quyết định của bạn là gì thì hãy luôn tự tôn, kiêu hãnh như bạn vẫn sống trong thời gian qua.

Chịu trách nhiệm:

Ths, BS Hoàng Tú Anh

Ban cố vấn

Ths, BS Phạm Vũ Thiên (CCIHP)

Ths, LS. Hoàng Nguyên Bình (CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiên

Ban biên tập:

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Mai Lan

Lường Thị Huệ

Lê Thị Thảo

Hồ Thị Vân

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

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 272-2014/CXB/65-12/VHTT
Cấp phép ngày 29/10/2014, in và nộp lưu chiểu tháng 10/2014