



# nhịp sống TRẺ

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

## Lần đầu XXX: Hạnh phúc và những nguy cơ

### bạn trẻ kể chuyện

#### Lần đầu của tôi là thế đấy

Nói thật, khi yêu ai chả muốn “chuyện ấy” diễn ra. Giống như bao nhiêu chàng trai khác, tôi cũng mong đến ngày bạn gái có mong muốn giống mình.

Ngày ấy rồi cũng đến khi Mai—bạn gái tôi bảo: cô ấy có thể sẽ cảm thấy sẵn sàng hơn trong dịp kỷ niệm một năm ngày chúng tôi nói lời yêu nhau.

Các bạn gái thường lên kế hoạch và chuẩn bị cho lễ ăn hỏi hay lễ cưới..., còn Mai lại chuẩn bị và lên kế hoạch cho cả lần đầu làm “chuyện ấy”. Thế mới nói, cô ấy là người đặc biệt. Sự thật thì chúng tôi đã có nhiều lúc cảm xúc dâng trào, tôi cứ nghĩ mọi chuyện cứ thế sẽ trôi theo dòng cảm xúc. Nhưng Mai vẫn luôn nhắc tôi về giới hạn. Câu trả lời của cô ấy chỉ luôn là chưa sẵn sàng.

Mai giải thích rằng “chuyện ấy” không phải chỉ làm theo nhu cầu, bởi nhu cầu thì những người yêu nhau ai và hầu như lúc nào ở bên nhau chả có. Nhưng “chuyện ấy” chưa diễn ra vì Mai cảm thấy chưa đủ kiên cường để chấp nhận tình huống chúng tôi có thể chia tay nhau sau này. Nhất là khi chia tay trong bối cảnh chúng tôi đã có quan hệ tình dục với nhau. Cô ấy cũng chưa tìm hiểu thật kỹ những thông tin liên quan đến sức khỏe tình dục để chuyện tình dục nếu có diễn ra cũng phải thật an toàn...

Mai đã đưa ra nhiều lý lẽ quá, thành thử tôi thấy chán. Nói thật, tôi đã có chút không hài lòng về Mai khi cô ấy lại đi tìm hiểu về những vấn đề chưa cần thiết như vậy. Hơn nữa, nếu cô ấy cứ tìm hiểu quá nhiều thì lần đầu có vẻ sẽ diễn ra không được tự nhiên, không được cảm xúc cho lắm. Đúng ra, là tôi không thích các cô gái mà tỏ ra hiểu biết quá trong chuyện tình dục và sinh sản. Điều đó giống như người đã có nhiều “kinh nghiệm” trong chuyện này vậy.

Lo lắng đấy, nhưng khi vào cuộc sự hấp dẫn, cùng sự ngọt ngào của Mai đã khiến tôi bị đốt cháy hoàn toàn. Khúc dạo đầu trôi qua thật nhanh và tôi quá muốn thực hiện bước tiếp theo. Đang khí thế hùng hục thì đột nhiên “cậu nhỏ” của tôi lại nhũn như con chi chi khi vừa mon men chạm đích.



“Chuyện ấy” không chỉ làm theo nhu cầu (hình minh họa; nguồn ảnh: Internet)

#### Mục lục

- Bạn trẻ kể chuyện:** |
- Lần đầu của tôi là thế đấy
- Bạn trẻ trải nghiệm:** 2 Chăm sóc SKSSTD cho TNCN: khoảng trống còn bỏ ngỏ
- Có thể bạn chưa biết:** 4 Lần đầu XXX và những điều lưu ý
- Vùng kín cần loại “sữa tắm” chuyên dùng 6
- Hỏi về luật và chính sách** 7
- Tư vấn bạn trẻ:** 8 Lần đầu cũng có thể là lần duy nhất
- Góc sẻ chia** 9
- Góc thư giãn** 9
- Góc tâm hồn** 10
- Khéo tay** 11

Chuyên san số 17  
Năm 2014

Tiếp theo trang 11



## 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.

## Chăm sóc SKSSTD<sup>2</sup> cho TNCN<sup>3</sup>: Khoảng trống còn bỏ ngỏ

*“Em và bạn trai có quan hệ tình dục. Nhưng vì sử dụng biện pháp tránh thai không thường xuyên nên em có thai. Bạn trai em không muốn em giữ thai và khi em mang thai được 8 tuần tuổi thì anh ấy đã kết hôn với người khác.*



*Trong thời gian mang thai, gia đình em, gia đình bạn trai và vợ bạn trai em nhiều lần ép buộc em phá thai, thậm chí thuê xe taxi tới chỗ em ở và kéo em đi phá thai nhưng em không chịu. Em phải chuyển chỗ ở liên tục để sinh con và nuôi con. Hiện tại em làm rất nhiều việc từ 5 giờ sáng đến 8, 9 giờ tối để có thể trang trải cuộc sống cho 2 mẹ con”<sup>4</sup> – H. nữ công nhân đang làm việc tại KCN Long An, 23 tuổi, hiện đang làm mẹ đơn thân, có con 22 tháng tuổi.*

### TNCN đang bị bỏ “đói” kiến thức về SKSSTD?

*Nếu thiếu thông tin về SKSSTD, bạn có thể sẽ trở thành một người mẹ đơn thân bất đắc dĩ (Ảnh chỉ có tính chất minh họa. Nguồn ảnh: Internet)*

Bạn nữ công nhân ấy đã quyết định giữ thai và là một người mẹ đơn thân bất đắc dĩ. Những trường hợp như H. không phải là hiếm. Nhiều thanh niên nói chung và TNCN nói riêng có quyết định quan hệ tình dục với nhau, nhưng điều kiện tiếp cận thông tin còn hạn chế, khiến những TNCN này “đói” kiến thức về SKSSTD. Đây là lý do khiến tình trạng có thai ngoài ý muốn, nạo phá thai không an toàn hoặc làm mẹ đơn thân, mắc các bệnh phụ khoa... đang xảy ra và có nguy cơ tăng cao. Mò mẫm, tự tìm tòi, truyền tai nhau nhiều khi còn khiến cho những thông tin không chính xác về SKSSTD lại trở lên phổ biến thay vì các thông tin khoa học. TNCN đang phải đối mặt với những vấn đề liên quan đến sức khỏe của nhiều thế hệ. Điều này giống lên hồi chuông báo động khi các cơ quan quản lý y tế, quản lý doanh nghiệp và chính các doanh nghiệp vẫn để một khoảng trống lớn trong việc chăm sóc SKSSTD cho TNCN.

### Có thì hình thức, không có thì làm ngơ

Nhiều khu công nghiệp (KCN) ở các địa phương đang mọc lên như nấm đem lại công ăn việc làm và thu nhập cho TNCN nhưng không thể không băn khoăn khi các doanh nghiệp luôn đặt lợi nhuận của mình lên hàng đầu. Chuyện tư vấn, truyền thông, khám SKSSTD ở KCN là xa xỉ, hiếm có, rất ít doanh nghiệp mặn mà với vấn đề này. Nhiều doanh nghiệp làm qua loa lấy lệ, không đáp ứng đủ yêu cầu của công nhân, không có sự tương tác với công nhân.

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

<sup>2</sup> Sức khỏe tình dục <sup>3</sup> Thanh niên công nhân



Tại các công ty, doanh nghiệp chưa có cán bộ chuyên sâu làm công tác y tế, tư vấn SKSSTD. Làm thế nào để phủ sóng kiến thức SKSSTD cho TNCN các nhà máy, các KCN là câu hỏi lớn cần lời giải đáp.



*Suncall Việt Nam là một trong số ít những công ty đã thực hiện truyền thông về SKSSTD và khám phụ khoa cho TNCN trong giờ làm việc.*

Nguyễn Thị T., một công nhân may tại KCN Sài Đồng chia sẻ: Cả 3 năm làm việc nhưng mới chỉ có 1 lần công ty tổ chức chương trình truyền thông về SKSSTD cho công nhân viên. Những TNCN như T. ít có thời gian và điều kiện tiếp cận thông tin về SKSSTD nên ban đầu hào hứng lắm. Sau khi biết buổi truyền thông diễn ra sau giờ làm thì mọi người lắc đầu ngán ngẩm:

"Hết giờ làm đã mệt mỏi lắm rồi, chỉ muốn về nhà tắm rửa, nghỉ ngơi, chuẩn bị cho bữa tối chứ cũng chẳng còn tinh thần để tham gia buổi truyền thông". T. tâm sự.

Thanh A. công nhân sản xuất linh kiện điện tử ở KCN Nội Bài cũng cho biết: "Hàng năm, công ty có tổ chức khám sức khỏe tổng thể cho công nhân, nhưng trong đó không bao gồm khám phụ khoa. Việc khám và tư vấn SKSSTD thu hút rất đông công nhân tham gia, nhưng vài năm mới có một lần và thường chỉ có một buổi, nên cũng chỉ như muối bỏ bể, không thể đáp ứng các nhu cầu của TNCN được".

Không thể phủ nhận nỗ lực của một số doanh nghiệp khi đã tổ chức tư vấn, khám SKSSTD cho TNCN tại KCN. Nhưng đa số các doanh nghiệp chưa hiểu rõ tầm quan trọng của công tác này, nên chưa chú trọng tuyên truyền đầy đủ, thời gian tuyên truyền rút ngắn, được chẳng hay chớ. Nhiều công ty còn trông chờ, phó mặc vào các chương trình tư vấn, truyền thông của trạm y tế địa phương,

các tổ chức xã hội khác mà quên mất đây là nhiệm vụ của mình. Chính vì vậy, việc cung cấp thông tin cho TNCN về vấn đề này nghèo nàn, không đa dạng, phong phú, ít có tờ rơi, tài liệu. Điều này dẫn đến tình trạng: chăm sóc SKSSTD cho TNCN nếu có thì hình thức, qua loa, không có thì làm ngơ.

### **Công đoàn, doanh nghiệp cần chung tay**

Có một điều thực tế công nhân khỏe mạnh thì doanh nghiệp cũng được hưởng lợi khi ít nhất là họ có đủ sức khỏe để đảm bảo năng suất và chất lượng sản phẩm. Nhưng hiện nay, đa phần các công ty chưa chú trọng đến công tác chăm sóc SKSSTD và bảo vệ an toàn tình dục, sinh sản cho người lao động, nên số TNCN tiếp cận được với kiến thức và thông tin về chăm sóc SKSSTD tại doanh nghiệp như "muối bỏ bể".

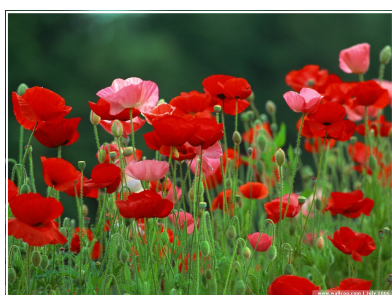
Muốn có thông tin, công nhân phải đến các phòng khám tư vì tại doanh nghiệp cũng chưa có đội ngũ chăm sóc sức khỏe cho người lao động.

*Tiếp theo trang 12*



## Có thể bạn chưa biết?

Mỗi người đều có quyền tự quyết trong việc có quan hệ tình dục hay không, quan hệ tình dục khi nào... Nhưng hãy đưa ra quyết định quan hệ tình dục khi thực sự sẵn sàng về cả tâm lý, thể chất để mỗi người không bao giờ phải nói lời ân hận về quyết định của mình.



## Lần đầu XXX và những điều lưu ý

Đời sống tình dục thuận lợi là một khởi đầu tốt đẹp rất quan trọng. Nhưng để đạt được điều đó, bạn cần biết cách chuẩn bị chu đáo cho lần quan hệ tình dục đầu tiên.

### Nên hay không?

Nếu “Quan hệ tình dục lần đầu = Đêm tân hôn”, có lẽ câu hỏi trên là không cần thiết. Nhưng nếu không thế, rõ ràng bạn phải trả lời được câu hỏi nên hay không?

Vì quan hệ tình dục có liên quan đến những nguy cơ sau đó: Mang thai ngoài ý muốn, nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục và cả nguy cơ thay đổi mối quan hệ giữa hai người. Liệu bạn có sẵn sàng đối mặt?

Nếu bạn chưa hình dung hết những nguy cơ có thể xảy ra, chưa biết mình có thể đối diện với những nguy cơ ấy hay không, có thể việc “nói có” với quan hệ tình dục tại thời điểm ấy sẽ bất lợi nhiều cho bạn. Bạn cần cân nhắc!

### Sẵn sàng về tâm lý

Khi đã chấp nhận bước vào đời sống tình dục, việc có được phương thức tránh thai ngoài ý muốn và phòng tránh lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục cũng là giải pháp giúp bạn loại bỏ lo lắng về vấn đề này. Tuy nhiên, đó chỉ là một trong số những vấn đề người trong cuộc có thể gặp. Điều quan trọng là bạn cần xác định rõ những khúc mắc tâm lý của mình và giải tỏa trước khi làm chuyện ấy. Bởi khi không thoải mái, bạn có thể sẽ bị đau lúc giao hợp, đặc biệt

bạn nữ thường gặp phải tình trạng này. Đó là vì khi có “vấn đề” về tâm lý, thay vì hưng phấn, bạn nữ sẽ bị ức chế tình dục. Do đó, rất khó khăn trong tiết dịch sinh dục, và/hoặc co giãn âm đạo, dễ là nguyên nhân dẫn đến hiện tượng đau khi quan hệ tình dục.



*Khi có chuyện tình dục cần chuẩn bị đầy đủ cả về tâm lý, thể chất  
(Ảnh minh họa, nguồn ảnh: Internet)*

### Sẵn sàng về thể chất

Sẵn sàng về tâm lý sẽ góp phần tạo nên sự sẵn sàng về mặt cơ thể. Nhưng nếu “vụng về” khi “kích thích” giữa những người trong cuộc, có thể dẫn đến tình trạng mất hứng khi quan hệ. Bạn nam có thể rơi vào tình trạng “trên bảo dưới không nghe”, còn bạn nữ dễ bị khô âm đạo hoặc sự giãn cơ âm đạo không tốt gây đau rát khi giao hợp.

Bởi vậy, không chỉ riêng bạn nam cần chú ý đến việc kích thích có hiệu quả cho bạn nữ mà chuyện ấy rất cần sự hợp tác của các bạn gái để cả hai cùng được hưởng thụ “khúc dạo đầu” êm ái.

## Lần đầu không phải khi nào cũng trọn vẹn

Những người chưa từng quan hệ tình dục thường có hình dung rất lãng mạn về lần đầu tiên của mình. Nhưng sự thực, trong những lần như thế, người trong cuộc thường chưa có kinh nghiệm, chưa được chuẩn bị chu đáo, cùng với sự tưởng tượng và hấp dẫn lẫn nhau... là nguyên nhân dẫn đến việc không làm chủ được cảm xúc của mình. Đây là một trong số các nguyên nhân dẫn đến hiện tượng xuất tinh sớm hay xiù dương vật tạm thời ở nam giới, hoặc không thể đưa dương vật vào âm đạo.

Thậm chí, sự vội vàng của người nam vô hình chung biến họ thành “thô bạo” khi không hiểu rằng, hưng phấn của bạn nữ thường đến muộn hơn. Khi giao hợp trong trạng thái chưa tiết dịch đủ độ, cơ âm đạo cũng chưa giãn nở tốt để dương vật có thể đi vào, bạn nữ sẽ bị đau, rát cơ quan sinh dục. Nếu không biết dừng lại đúng lúc, lần đầu quan hệ có thể để lại cho bạn nữ ấn tượng không tốt. Và ấn tượng ban đầu ấy có thể trở thành ám ảnh theo suốt đời sống tình dục của bạn gái.

Không phải khi nào cũng xảy ra trường hợp đau và chảy máu do rách màng trinh hoặc một nguyên nhân nào đó (như viêm nhiễm, hoặc tổn thương âm đạo...) ở bạn gái. Nhưng, nếu có trường hợp này, nhất là khi máu ra nhiều thì hai bạn có thể trao đổi để cân nhắc việc dừng lại quá trình giao hợp. Bởi nếu cứ cố tiếp tục để lần đầu được “trọn vẹn”, có thể sẽ

dẫn đến nguy cơ làm trầm trọng thêm “vấn đề” bạn nữ đang gặp phải.

## Lần đầu ấn tượng

Dẫu biết rằng có thể xảy ra những chuyện ngoài ý muốn, song bạn cũng có thể tạo ra những ấn tượng cho lần đầu quan hệ tình dục bằng việc thiết lập không gian lãng mạn với ánh nến lung linh, âm nhạc du dương, mùi thơm nhẹ nhàng của loài hoa hai



*Một không gian lãng mạn, cũng những lời yêu thương ngọt ngào... góp phần làm cho lần đầu thêm thi vị (Ảnh minh họa, nguồn ảnh: Internet)*

người cùng thích, nhắm nháp khoảnh khắc tuyệt vời bằng chuyện tâm tình và nói với nhau những lời yêu thương... Điều này sẽ là chất xúc tác tuyệt vời để “chuyện ấy” có thể đáp ứng phần nào mong đợi của bạn!

Bạn đã chuẩn bị kỹ càng cho lần quan hệ tình dục đầu tiên, song điều này không đồng nghĩa với việc hai bạn sẽ “lên tới đỉnh”. Tuy nhiên, sự chuẩn bị là không thừa và chắc chắn sẽ giúp các bạn có nhiều khả năng đạt được một khởi đầu tốt đẹp.

## Hoa Cát (tổng hợp)



---

*Chuẩn bị tâm lý, kiến thức về SKSSTD cộng một chút lãng mạn trong tình yêu, tình dục sẽ giúp bạn hạn chế những điều ngoài ý muốn và tạo dựng được những ấn tượng tốt đẹp cho lần đầu quan hệ tình dục.*

---





## 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.



## Vùng kín cần loại “sữa tắm” chuyên dùng

Kết quả từ một chiến dịch khám phụ khoa cho 1143 thanh niên công nhân cho thấy, có tới 76% người tham gia khám có viêm nhiễm phụ khoa<sup>5</sup>. Nhiều chị em bị tái mắc nhiều lần nên chuyện viêm nhiễm phụ khoa luôn là nỗi lo lắng thường trực của những người trải nghiệm tình huống này.

Viêm nhiễm phụ khoa không chỉ gây xáo trộn đời sống sinh hoạt hàng ngày bởi cảm giác ngứa ngáy, khó chịu, vùng kín có mùi hôi, ảnh hưởng tới sức khỏe nói chung và sức khỏe sinh sản nói riêng, mà còn khiến chị em cảm thấy kém tự tin và hấp dẫn. Một số trường hợp không điều trị kịp thời khiến bệnh diễn tiến dai dẳng và gây những biến chứng nghiêm trọng như viêm cổ tử cung, viêm vòi trứng, vô sinh... Tuy nhiên, một trong những biện pháp phòng ngừa mắc và tái mắc lại phụ thuộc chính vào việc bạn có “tắm” cho vùng kín hàng ngày hay không.

Một số bạn gái cho rằng việc làm vệ sinh vùng kín với dung dịch vệ sinh phụ nữ chỉ nên dùng khi có kinh nguyệt, hoặc khi đã nhiễm bệnh phụ khoa, chứ không nên dùng thường xuyên.

Sự thật, cũng giống như cơ thể của chúng ta, để sạch sẽ, thơm tho và hấp dẫn chúng ta cần tắm, gội hàng ngày với sữa tắm và dầu gội. Vùng kín lại càng phải vệ sinh chăm sóc thường xuyên hơn do nguy cơ nhiễm khuẩn cao, đặc biệt là trong thời kỳ ra nhiều huyết trắng, thời kỳ kinh nguyệt, hậu

sản, thai nghén... Nhiều bạn gái thì chỉ dùng nước sạch để rửa vùng kín, nhưng thực chất để loại các chất bẩn, ngăn ngừa vi khuẩn, ký sinh trùng xâm nhập gây bệnh thì phải cần một loại sản phẩm phụ khoa chuyên dùng.



*Chọn dung dịch vệ sinh phụ khoa cần đọc kỹ thành phần*

Một số chị em khác lại sử dụng các dung dịch sát khuẩn mạnh (kháng sinh, kháng khuẩn...), các chất có tính kiềm mạnh, hoặc thụt rửa sâu âm đạo gây phá vỡ cân bằng sinh lý trong môi trường âm đạo tạo điều kiện cho vi khuẩn có hại tăng sinh gây viêm nhiễm.

Theo PGS. TS. Nguyễn Đức Vy – Chủ tịch hội Sản phụ khoa & ĐCKH Việt Nam: “Lựa chọn dung dịch vệ sinh chuyên dụng để thực hiện vệ sinh vùng kín hàng ngày là phương pháp hiệu quả để giảm thiểu khả năng bị viêm nhiễm phụ khoa, đồng thời ngăn ngừa bệnh tái mắc.

*Tiếp theo trang 7*

## Điều kiện để người lao động nhập cư đăng ký thường trú?

**Hỏi:** Vợ chồng tôi đã làm việc và sinh sống tại một khu công nghiệp thuộc ngoại thành Hà Nội được hơn 2 năm. Thời gian này chúng tôi cũng làm thủ tục đăng ký tạm trú như thông thường. Nay tôi nghe nói, những đã tạm trú liên tục tại thành phố từ một năm trở lên thì được nhập hộ khẩu tại thành phố đó. Thông tin này có chính xác không và tôi có cần thêm điều kiện nào khác thì mới được nhập khẩu không?

**Đáp:** Căn cứ theo khoản 1. Điều 20, Luật Sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật cư trú, có hiệu lực từ ngày 01/01/2014, công dân “Có chỗ ở hợp pháp, đăng ký thường trú vào huyện, thị xã thuộc thành phố trực thuộc trung ương thì phải có thời gian tạm trú tại thành phố đó từ một năm trở lên...”. Như vậy, gia đình của bạn có một điều kiện để đăng ký thường trú tại ngoại thành Hà Nội là có thời gian tạm trú tại địa bàn liên tục hơn một

năm trở lên. Tuy nhiên, để được đăng ký thường trú tại ngoại thành Hà Nội, bạn cần phải chứng minh bạn có chỗ ở hợp pháp. Như vậy, nếu bạn đã mua được nhà và ở đây được hơn một năm trở đi thì bạn đủ điều kiện đăng ký thường trú tại ngoại thành Hà Nội. Nếu bạn chưa mua được nhà mà ở trong diện đăng ký thường trú vào chỗ ở hợp pháp do thuê, mượn, ở nhờ của cá nhân, tổ chức thì phải có đủ các điều kiện như đã quy định tại khoản 5 của Điều 20 của Luật này.

- Bảo đảm điều kiện về diện tích bình quân theo quy định của Hội đồng nhân dân thành phố;
- Có xác nhận của Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn về điều kiện diện tích bình quân;
- Được người cho thuê, cho mượn, cho ở nhờ đồng ý bằng văn bản;

**CDI Việt Nam**

## Vùng kín cần ... (tiếp theo trang 6)

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 phụ nữ”.

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều loại sản phẩm rửa phụ khoa, tuy nhiên các bạn gái nên đọc kỹ thành phần, tác dụng để lựa chọn cho mình một sản phẩm phù hợp cho việc chăm sóc vùng

kín hàng ngày.

Một trong số các sản phẩm được nhiều bạn gái thường xuyên sử dụng để vệ sinh vùng kín hàng ngày cũng như được các BS sản phụ khoa khuyên dùng là dung dịch vệ sinh phụ nữ Dạ Hương. Với thành phần Muối, Tinh chất các thảo dược, Dạ Hương có các đặc điểm phù hợp với một sản phẩm vệ sinh vùng kín hàng ngày.

**Ths. Lưu Thị Gấm**

## hỏi về luật & chính sách

*Nếu bạn đã mua được nhà và tạm trú ở đây được hơn một năm trở lên, bạn có đủ điều kiện để đăng ký thường trú tại các quận, huyện, thị xã thuộc ngoại thành của các thành phố trực thuộc trung ương, bao gồm cả Hà Nội.*





## tư vấn bạn trẻ

*Khi yêu, có cảm xúc và ham muốn tình dục với người mình yêu là bình thường, nhưng không vì chuyện này mà hai người phải ràng buộc với nhau. Mỗi quan hệ của hai người sẽ không còn ý nghĩa khi tình dục là mục đích duy nhất của người con trai, chứ không phải trái tim của cô gái.*



### Lần đầu: cũng có thể là lần duy nhất

Kính gửi chương trình, sau lần đầu tiên tự mình quan hệ tình dục với nhau thì cứ gặp nhau là bạn trai mình lại muốn có “chuyện ấy”. Mình có cảm giác không thoải mái vì dường như lời ngọt ngào của anh ấy bây giờ chỉ để có “chuyện ấy” với mình. Giờ mình muốn không quan hệ nữa để đến khi nào kết hôn thì sẽ tiếp tục, nhưng mình sợ khi nói sẽ làm anh tự ái.

*Minh Hải, TP Hồ Chí Minh*

#### **Bạn thân mến,**

Tâm sự bạn trẻ 360 hiểu cảm giác khó xử bạn đang có, khi lúc này bạn muốn dừng chuyện quan hệ tình dục cho tới khi kết hôn, còn người yêu bạn lại muốn chuyện tình dục diễn ra nhiều hơn từ sau lần đầu của hai người.



*Thằng thẩn nói “không” khi bạn chưa sẵn sàng cho chuyện tình dục*

*(Ảnh minh họa; nguồn ảnh: Internet)*

Khi yêu, chuyện quan hệ tình dục xảy ra là có thể hiểu được. Chuyện tình dục có thể là chất keo làm cho tình yêu thêm nồng nàn. Nhưng nó cũng có thể làm tổn thương tình cảm, làm ảnh hưởng đến mối quan hệ của hai người, khi người trong cuộc thể hiện nhu cầu tình dục chưa phù hợp. Khi cảm thấy bị tổn thương vì điều này, nhiều bạn gái có quyết định như bạn là nói cho bạn trai biết những cảm nhận hiện tại của mình. Họ cho rằng bạn trai cần hiểu được anh ấy đang làm cho “một nửa” của mình bị tổn thương.

Nếu thực sự có tình yêu chân thành, chàng trai ấy sẽ xem lại cách ứng xử của mình và sẽ trân trọng cơ hội sửa sai quý báu mà bạn gái đã mang đến. Thường là anh ấy sẽ làm theo mong đợi của bạn gái. Anh ấy sẽ không “đòi hỏi” trong một thời gian và tăng cường sự quan tâm để bù đắp những “lỗi lầm” đã qua. Khi đó, bạn gái sẽ cân nhắc mức độ “tiến bộ” của bạn trai để đưa ra quyết định cho mình về tình yêu và chuyện quan hệ tình dục của hai người. Nếu các bạn gái cảm nhận được rằng lỗi chỉ là ở cách anh ấy thể hiện thiếu tế nhị, còn tình yêu trong anh ấy vẫn luôn đong đầy, thì sau một thời gian dừng chuyện tình dục, các bạn gái có thể sẽ cảm thấy sẵn sàng trở lại. Khi đó, tình yêu và cách thức duy trì mối quan hệ của hai người cũng không có nhiều thay đổi.

Trong trường hợp bạn gái thấy rằng, sau khi họ đã chia sẻ rõ những cảm nhận của mình nhưng người bạn trai vẫn không thay đổi. Anh ta cho rằng đã quan hệ tình dục với nhau một lần thì không có lý do gì lại không có những lần tiếp theo vẫn muốn chuyện ấy diễn ra mà chẳng hề quan tâm đến cảm nhận của người yêu, thì các bạn gái sẽ không chỉ từ chối chuyện quan hệ tình dục mà còn nói lời chia tay với người ấy.

*Tiếp theo trang 10*



## Nếu còn có cơ hội

Anh đã không hiểu sự mệt mỏi của em sau mỗi lần tan ca, không lắng nghe những áp lực em đang có khi gia đình có chuyện không vui. Anh chỉ động viên qua loa mà không thực sự lắng nghe khi thấy em kêu mệt mỏi và chán nản. Đã vậy, lại còn giận và nói lời chia tay khi em chậm nhận tin phản hồi. Giờ khi anh thực sự không còn nhận tin nhắn từ em, không còn được nói lời yêu thương với em, anh mới hiểu em thực sự quan trọng với anh như thế nào. Hãy bỏ qua cho anh em nhé để anh có cơ hội chứng minh cho em biết rằng anh đã không còn ích kỉ khi chỉ biết nghĩ cho bản thân mình.



## 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<sup>6</sup>** hoặc qua email:

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

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

Trần Minh Tuấn, Nam Định, số điện thoại 097 690 79xx gửi Nguyễn Thị Th. , số điện thoại 093 630 48xx

## Đàn ông đích thực

Con người sau khi chết sẽ tới thiên đường. Chúa tập hợp các linh hồn lại và nói: "Ta muốn những người đàn ông có mặt tại đây xếp thành 2 hàng".

"Hàng 1 gồm những người làm chủ gia đình khi còn sống và hàng 2 là những ông chồng để vợ làm chủ. Còn tất cả phụ nữ đi theo Thánh Peter".

Khi tất cả vào hàng lối, Chúa tỏ ra vô cùng tức giận khi nhìn thấy hàng đàn ông để vợ làm chủ dài tới 100 dặm, trong khi hàng đàn ông làm chủ gia đình chỉ có duy nhất một người.

"Các người phải tự thấy xấu hổ đi. Ta tạo ra các người theo hình mẫu của ta nhưng rồi các người lại để vợ mình lấn lướt. Hãy nhìn người này đi, con trai của ta dám đứng lên và khiến ta tự hào. Hãy học tập cậu ấy! Nói cho họ nghe đi, con trai, con làm thế nào để có thể trở thành người duy nhất đứng ở hàng bên này?" - Chúa nói.

Người đàn ông đáp lại: "Con không biết gì đâu ạ, vợ con bảo con phải đứng đây".



Sưu tầm

## Góc thư giãn



## góc tâm hồn

*Khi có sự sẻ chia và tình yêu thương, hạnh phúc sẽ luôn mỉm cười với bạn cho dù cuộc sống có nhọc nhằn bởi những lo toan về cơm, áo, gạo, tiền.*

### Đồng hồ và chiếc lược

Ngày xưa ngày xưa, có một người đàn ông rất nghèo sống với vợ. Một ngày nọ, vợ ông, người có mái tóc rất dài hỏi chồng về chuyện mua một chiếc lược mới hơn để dùng. Người đàn ông cảm thấy rất buồn vì không mua nổi cho vợ một cái gì đó. Ông không đủ tiền để mua được cho vợ một chiếc lược mới bởi số tiền kiếm được chỉ đủ để lo cho miếng cơm hàng ngày. Thậm chí, ông cũng không dám mang chiếc đồng hồ cũ đã đứt dây đi sửa. Người vợ biết vậy nên bà không bao giờ gắng hỏi chồng mình một lần nào. Một hôm, khi đang trên đường đi làm về ngang qua cửa hàng đồng hồ, ông quyết định bán nó. Với số tiền ít ỏi có được người chồng mua một chiếc lược mới cho vợ.



Ông trở về nhà và tặng cho vợ món quà nhỏ bé này. Tuy vậy, ông đã rất ngạc nhiên khi nhìn thấy người vợ thân yêu với mái tóc ngắn. Bà đã bán tóc của mình và mua tặng cho ông một chiếc đồng hồ mới. Nước mắt lăn dài trên gò má của hai vợ chồng, họ ôm nhau khóc trong hạnh phúc. Tuy cuộc sống hiện tại khá khó khăn, nhưng bù lại họ đã có được tình yêu và sự sẻ chia trong cuộc sống. Đó là món quà quý giá nhất mà hai vợ chồng ông nhận được từ thượng đế.

*Sưu tầm*

### Lần đầu vẫn có thể là... (tiếp theo trang 8)

Bởi họ cho rằng khi yêu, có cảm xúc và ham muốn tình dục với người mình yêu là bình thường, nhưng không vì chuyện này mà hai người phải ràng buộc với nhau. Mối quan hệ của hai người sẽ không còn ý nghĩa khi tình dục là mục đích duy nhất của người con trai, chứ không phải trái tim của cô gái.

Để cho người khác có cơ hội thay đổi thì không có cách nào khác hơn là đề cập đến vấn đề mình muốn nói một cách trực tiếp và thẳng thắn, nhưng luôn thể hiện sự tôn trọng bạn trai bằng cách sử dụng các mệnh đề: “*Em hiểu rằng.... nhưng hiện tại, em đang cảm thấy.... Lúc này, em muốn là....*”. Ngay cả khi đã nói “mềm” hơn thì bạn trai bạn cũng vẫn có thể tự ái. Nhưng bạn nhớ là bạn có quyền từ chối chuyện quan hệ tình dục khi chưa sẵn sàng và đây chính là cơ hội để bạn có thể hiểu hơn về bạn trai mình. Bạn có thể tham khảo cách giải quyết của các bạn gái khác ở trên trong tình huống anh ấy tôn trọng hoặc không tôn trọng quyết định của bạn để có được hướng đi phù hợp cho mình, bạn nhé.

Chúc hai bạn mọi điều tốt lành!



## Phở cuốn thịt bò

Mùa hè nóng nực, lại làm việc rất mệt mỏi thì phở cuốn là một trong những món rất dễ ăn cho bạn. Làm phở cuốn ở nhà không hề khó đâu nhé!

### Nguyên liệu:

Thịt bò, bánh phở, rau xà lách, rau mùi, rau thơm, gừng, tỏi, ớt, chanh, đường, nước mắm, dầu ăn và một số gia vị khác như mì chính, dầu ăn, hạt nêm... (theo khẩu vị của mỗi người).

### Cách làm:

Thịt bò các bạn có thể tùy vào sở thích để chọn các phần khác nhau. Nếu sử dụng phần thịt bắp, lõi rùa thì miếng thịt ăn giòn, nếu dùng phần thịt thăn thì miếng thịt ăn mềm và ngọt.

Tuy nhiên để tiết kiệm chi phí bạn cũng có thể sử dụng phần đầu của miếng thịt thăn, ăn mềm ngọt không kém thịt thăn là bao mà giá thành lại rẻ hơn

Ướp thịt với gia vị, gừng tỏi băm nhỏ, có thể thêm chút dầu ăn cho thịt bớt khô, khi xào sẽ mềm hơn

Đập dập vài nhánh tỏi, đợi dầu nóng thả tỏi phi thơm rồi trút thịt bò vào xào to lửa đến khi thịt bò chín tái thì nhanh tay cho thịt ra bát, tránh xào quá lâu để khiến thịt bị dai

Các loại rau nhặt rửa sạch, ngâm với nước muối pha loãng khoảng 30 phút, vớt ra vẩy ráo. Trãi bánh phở ra, lần lượt xếp rau sống, thịt bò lên rồi cuộn lại.

*Sưu tầm*

## Lần đầu của tôi là... (tiếp theo trang 1)

Ngỡ ngàng, thất vọng, tôi đã vùng dậy định ra khỏi căn phòng đó. Nếu có lỗi nê nào chắc tôi sẽ chui ngay xuống đấy, vì chút bản lĩnh đàn ông của tôi đã bị ném đi hết rồi. Nhưng, cô ấy kéo tôi lại với một giọng chưa bao giờ dịu dàng và ngọt ngào đến thế: “Có sao đâu anh, đấy là chuyện bình thường. Điều đó chứng tỏ em quá hấp dẫn với anh thôi”. Rồi cô ấy chủ động kích thích cho tôi, ngay sau đó cậu nhỏ đã khí thế trở lại và chúng tôi đã nhập cuộc trọn vẹn.

Kinh nghiệm không nhất thiết là trải nghiệm, đó có thể là những bài học được rút ra từ chính những thông tin chúng ta tìm hiểu được. Tôi đã nhận ra điều đó và thật sự cảm ơn bạn gái của mình khi đã có nhiều thông tin hữu ích.

**Hoàng Hải (KCN Bắc Thăng Long)**

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

**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 Hiền

**Ban biên tập:**

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Mai Lan

Lường Thị Huệ

Lê Thị Thảo

Hồ Thị Vân

**Để thực hiện an toàn tình dục... (tiếp theo trang 3)**

Thiết nghĩ, để phủ sóng kiến thức chăm sóc SKSSTD cho TNCN, để TNCN có các kiến thức bảo vệ sức khỏe của chính mình, doanh nghiệp phải là người đi đầu, chủ động cung cấp các thông tin ấy cho người lao động. Doanh nghiệp cần phải tuyên truyền, cung cấp cho công nhân các dịch vụ chăm sóc SKSSTD có hệ thống, thường xuyên với nhiều hình thức khác nhau cho phù hợp.

Các doanh nghiệp cần có nhân lực chuyên về chăm sóc sức khỏe, đặc biệt là SKSSTD vì đa số công nhân trong doanh nghiệp là thanh niên, đang trong độ tuổi yêu, quan hệ tình dục và sinh sản. Đồng thời, doanh nghiệp cũng cần có dụng cụ y tế, các loại thuốc thiết yếu để tạo điều kiện cho người lao động được khám chữa bệnh cũng như chăm sóc SKSSTD. Cần lồng ghép khám SKSSTD vào khám sức khỏe định kỳ ở công ty, sẵn sàng hỗ trợ kiến thức về vấn đề này cho công nhân bằng các tờ rơi tuyên truyền, các bản tin, chương trình hành động... Doanh nghiệp cũng cần phối hợp với chính quyền địa phương tổ chức các hoạt động tuyên truyền, tư vấn chăm sóc SKSSTD cho công nhân trên địa bàn thường xuyên, liên tục.

Do đặc thù công việc của phải tăng ca kíp, nhiều cơ quan, doanh nghiệp lúng túng trong việc phân bổ thời gian để tổ chức một buổi truyền thông, tư vấn kiến thức cho công nhân. Hơn nữa, TNCN cũng chưa thực sự chưa cởi mở, chủ động trong tìm kiếm thông tin về vấn đề này cũng tác động trực tiếp hoặc gián tiếp ảnh hưởng đến quyền và lợi ích hợp pháp của chính mình.

Chăm lo sức khỏe, đời sống tinh thần cho công nhân cũng là giúp nâng cao sức khỏe toàn diện cho người lao động và đem lại lợi ích cho các doanh nghiệp, giúp người lao động gắn bó với doanh nghiệp lâu dài. Để làm được điều này, doanh nghiệp, công đoàn cần chung tay để công nhân được trang bị thêm kiến thức, nâng cao đời sống. Đồng thời, bản thân TNCN cũng cần chủ động trong việc đòi hỏi và tiếp nhận kiến thức này từ doanh nghiệp để đảm bảo quyền lợi hợp pháp 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 272-2014/CXB/64-12/VHTT  
Cấp phép ngày 30/7/2014, in và nộp lưu chiểu tháng 7/2014