

**Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

# **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

**Nguyễn Hoàng Hải**

## **Lời Tựa**

"Trò chuyện về tình yêu, giới tính, sức khỏe" là cuốn sách do Hội liên hiệp Phụ nữ Việt Nam phối hợp với Tổ chức PATH Canada xuất bản. Để viết cuốn sách này, các tác giả Nguyễn Quỳnh Trang, Debrra Efroymsen và Nguyễn Khánh Linh cùng các đồng nghiệp đã gặp gỡ, trao đổi với hơn 300 người dân từ khắp mọi miền của Việt Nam. Điều mà họ ghi nhận được là tất cả mọi người đều có chung một nguyện vọng: Không chỉ tìm hiểu về những con tàu vũ trụ, những miền đất xa xôi, mà trên hết, quan trọng hơn hết là muốn biết, biết nhiều hơn nữa về bản thân mình, về cơ thể, tình cảm của mình. Cuốn sách cũng đã nhận được sự giúp đỡ của rất nhiều nhà chuyên môn. Tên họ của những người được nêu trong sách đã được đổi theo nguyện vọng của họ.

"Trò chuyện về tình yêu, giới tính, sức khỏe" được Nguyễn Hoàng Hải chuyển sang hệ digital và hoàn tất vào tháng 12 năm 2001. Hải muốn cảm ơn Thùy-My, người đã luôn hỗ trợ Hải trong cuộc sống và trong việc hoàn thành cuốn sách này. Hải muốn tặng đặc biệt cuốn sách này cho Nguyễn Việt Eric, con trai đầu lòng của Hải & My ... Hải cũng muốn tặng cuốn sách này cho tất cả bạn bè của Hải & My ở khắp mọi nơi và tất cả những người có duyên đọc được cuốn sách này ... Hy vọng là những kiến thức trong cuốn sách này sẽ giúp ích cho bạn đọc hiểu được thêm về bản thân mình ngõ hầu có thể sống vui vẻ và hạnh phúc hơn.

Toronto tháng 12 năm 2001  
Nguyễn Hoàng Hải

## Mục Lục

<b>Chương 1: Đôi điều cần biết về cơ thể</b>	<b>5</b>
<b>Trứng và tinh trùng - khởi đầu cuộc sống</b>	<b>5</b>
<b>Hoóc môn</b>	<b>5</b>
<b>Hệ sinh dục nam giới</b>	<b>6</b>
Sự xuất tinh	7
<b>Hệ sinh dục nữ</b>	<b>7</b>
Hành kinh và chu kỳ kinh nguyệt	8
Giải đáp một số thắc mắc về kinh nguyệt	8
Dịch tiết âm đạo	11
Cấu tạo vú nữ giới	11
<b>Sự thụ thai, phép màu của tạo hoá</b>	<b>12</b>
Tại sao bạn là trai? Tại sao bạn là gái?	13
<b>Chương 2: Tuổi dậy thì</b>	<b>14</b>
<b>Những thay đổi về tâm lý</b>	<b>14</b>
Quan hệ với cha mẹ	14
Giao lưu bạn bè	15
Ý thức về giới tính	18
Ý thức về cơ thể, về giới tính, về tình dục	19
<b>Những thay đổi về sinh lý</b>	<b>20</b>
Bạn trai	20
Bạn gái	24
Một số vấn đề chung của cả hai giới.	29
Quan hệ giới tính	31
<b>Chương 3: Quan hệ giữa giới nam và giới nữ</b>	<b>33</b>
<b>Tình bạn khác giới</b>	<b>33</b>
<b>Những yếu tố quan trọng trong tình yêu đôi lứa, tình cảm vợ chồng</b>	<b>34</b>
<b>Những quan niệm thường gặp về giới nam, giới nữ.</b>	<b>40</b>
<b>Thanh niên nhìn nhận về tình dục trước hôn nhân.</b>	<b>44</b>
<b>Chương 4: Tình dục</b>	<b>47</b>
<b>Trao đổi riêng với các bạn trẻ chưa lập gia đình</b>	<b>47</b>
<b>Thế nào là tình dục đẹp?</b>	<b>49</b>
Tâm lý	49
Sinh lý	54
<b>Một số chủ đề về tình dục thường được quan tâm</b>	<b>64</b>
Bao cao su - người bạn của tình yêu	64
Tình dục một mình	66
Tình dục đồng giới	67
Một số điều liên quan đến tình dục	68
<b>Chương 5: Tránh thai</b>	<b>70</b>

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Các biện pháp tránh thai “hiệu quả”	74
Các phương pháp tránh thai “kém hiệu quả”	84
Các cách tránh thai nhằm nhí	87
<b>Chương 6: Chín tháng mong chờ</b>	<b>88</b>
Sự phát triển của bé và những biến đổi ở cơ thể mẹ bé	89
Làm thế nào để mẹ bé và bé khỏe?	94
Dinh dưỡng cho mẹ bé	95
<b>Chương 7: Sinh nở</b>	<b>104</b>
Chuẩn bị cho việc sinh nở	105
Chăm sóc bà mẹ và em bé	107
Mách nhỏ với bố bé	107
Chăm sóc mẹ bé	108
Em bé mới sinh	109
Các vấn đề phức tạp đối với việc sinh nở	111
<b>Chương 8: Khi có thai mà không muốn sinh con</b>	<b>115</b>
Hút, nạo thai là thế nào?	118
Khi nào nên đi “giải quyết” ?	118
Tác động đến sức khỏe	120
<b>Chương 9: Tứ ngũ lục tuần</b>	<b>121</b>
Một số tâm trạng của tuổi tứ ngũ lục tuần	121
Thay đổi về khả năng sinh sản	125
Một số thay đổi khác thường gặp	125
Tình dục ở tuổi tứ ngũ lục tuần	128
Một số bệnh thường gặp và cách phòng bệnh	129
<b>Chương 10: Sức khỏe và các bệnh đường sinh dục</b>	<b>132</b>
Một số vấn đề liên quan đến bộ phận sinh dục	138
Bệnh lây qua đường tình dục	141
Vô sinh	148
Khám và điều trị	150
Các khối u và ung thư	151
Thế nào là u, u lành, u ác tính, ung thư?	151
Tại sao ngày nay có nhiều người bị ung thư?	151
Cách phòng ngừa bệnh ung thư	152
Các loại ung thư sinh dục ở nam giới	153
<b>Chương 11: HIV và bệnh AIDS</b>	<b>157</b>
HIV là gì?	157
...AIDS	157

## Chương 1: Đôi điều cần biết về cơ thể

### Trứng và tinh trùng - khởi đầu cuộc sống

Cuộc sống của mỗi chúng ta đều bắt đầu từ hai tế bào nhỏ xíu là trứng của mẹ và tinh trùng của cha (được gọi là tế bào sinh dục). Hai tế bào sinh dục này kết hợp với nhau thành hợp tử. Hợp tử sẽ nhân lên, phát triển thành đứa trẻ, rồi ra chào đời.

Tuy là là tế bào lớn nhất trong vô vàn tế bào của cơ thể người nhưng trứng và tinh trùng vẫn rất nhỏ bé, trứng chỉ bằng hạt cát còn tinh trùng thì mắt thường không nhìn thấy được.

Vì sao việc tạo con cái lại dựa vào tinh trùng và trứng chứ không phải tế bào khác? Đó là vì các tế bào trong cơ thể đều mang trọn bộ 46 nhiễm sắc thể, quy định các đặc tính của mỗi người. Riêng trứng và tinh trùng chỉ mang nửa bộ (23 chiếc) để khi kết hợp lại thì vừa tròn một bộ. Như thế, mỗi người con đều thừa hưởng 23 nhiễm sắc thể của mẹ, 23 nhiễm sắc thể của cha và sẽ mang những đặc điểm di truyền của cả cha và mẹ.

### Hoóc môn

Bạn có bao giờ nghĩ đến những khả năng thật bình dị của mình như ăn, uống, đi, đứng, nói, cười...? Ta làm được những điều đó bởi trong cơ thể ta, tất cả các bộ phận tim, phổi, hệ tiêu hoá, cơ bắp, hệ thần kinh... luôn hoạt động phối hợp nhịp nhàng, không ngừng nghỉ.

Để có được sự thống nhất tuyệt vời đó, phải có thông tin liên tục, thông suốt giữa não bộ và các hệ cơ quan. Một loại tín hiệu quan trọng phục vụ cho việc truyền tin này là các hoóc môn (còn gọi là nội tiết tố) sinh ra từ các tuyến nội tiết.

Vậy tuyến nội tiết là gì? Rất đơn giản. Cơ thể ta có hai loại tuyến, ngoại tiết và nội tiết. Tuyến ngoại tiết sinh ra chất dịch và có ống dẫn ra ngoài như tuyến mồ hôi, tuyến lệ, tuyến nước bọt... Còn các tuyến nội tiết thì sinh ra các hoóc môn. Hoóc môn được đưa thẳng vào máu để di chuyển trong cơ thể. Mỗi hoóc môn tác động đến hoạt động của một vài cơ quan nhất định.

Trong số các hoóc môn của cơ thể, hoóc môn sinh dục có vai trò quy định giới tính mỗi con người và điều khiển các hoạt động sinh lý tính dục của cơ thể. Các loại hoóc môn sinh dục chính là FSH và LH (hoóc môn của tuyến yên),

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

oestrogen và progesteron (hoóc môn sinh dục chính của nữ, tiết ra từ hai buồng trứng), testosterone (hoóc môn sinh dục chính của nam, tiết ra từ hai tinh hoàn).

### Hệ sinh dục nam giới

Nếu được hỏi về hệ sinh dục nam, chắc chắn bạn sẽ nhắc tên các cơ quan khá “nổi tiếng” là dương vật và hai tinh hoàn. Nhưng không chỉ có thế, hệ sinh dục nam còn có hai mào tinh, hai ống dẫn tinh, hai túi tinh, tuyến tiền liệt và niệu đạo, mỗi bộ phận đảm đương một phần công việc.

Dương vật là bộ phận đa năng, vừa dùng để tiểu tiện, vừa có chức năng sinh dục. Nó rất nhạy cảm, đặc biệt đầu dương vật (còn gọi là quy đầu) tập trung số đầu dây thần kinh lớn nhất trong toàn bộ cơ thể. Đầu dương vật có một đoạn da lỏng bảo vệ, gọi là bao quy đầu. Ở bé trai, bao quy đầu hẹp, nhưng nó sẽ giãn ra khi dậy thì. Nếu đã trưởng thành mà nó không giãn, không lộn ra sau được (ít xảy ra), bạn nên đến bệnh viện cắt bao quy đầu để thuận tiện cho việc vệ sinh và phòng ngừa ung thư dương vật.

Bên trong dương vật là nhiều khoang xốp có khả năng biến hoá khôn lường. Dương vật vốn mềm và nhỏ, nhưng khi có kích thích, nó lớn lên, dựng đứng và cứng, gọi là cương cứng. Đó là do máu dồn về thấm đầy các khoang gây nên. Khi máu rút đi khỏi những khoang xốp này, dương vật sẽ nhỏ và mềm lại như cũ.

Trong bao tinh hoàn (còn gọi là bìu) là hai tinh hoàn hình bầu dục. Từ tuổi dậy thì trở đi, tinh hoàn của bạn hoạt động như hai nhà máy đều đặn sản xuất ra tinh trùng (tế bào sinh dục nam). Để đảm bảo chất lượng sản phẩm, hai nhà máy này đòi hỏi một nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ bình thường của cơ thể. Chúng treo lơ lửng ở bên ngoài là vì vậy. Không những thế, bao tinh hoàn còn có tính co giãn để khi nóng thì hạ xuống xa cơ thể cho mát, khi lạnh thì co lên để được thêm hơi ấm, duy trì nhiệt độ cần thiết. Ngoài việc sản xuất tinh trùng, tinh hoàn còn kiêm luôn việc tạo ra các hoóc môn sinh dục của giới nam, quyết định các đặc tính giới tính và điều khiển hoạt động của hệ sinh dục.

Trùm lên mỗi tinh hoàn là một bộ phận nhỏ gọi là mào tinh. Sau khi sinh ra ở tinh hoàn, tinh trùng chuyển sang mào tinh ở một thời gian để phát triển hoàn thiện. Mào tinh vừa là phân xưởng cuối trong dây chuyền sản xuất, vừa là nhà kho chứa tinh trùng.

Từ những nhà kho này có 2 ống dẫn đi lên, gọi là ống dẫn tinh. Theo hai ống dẫn tinh, tinh trùng ra khỏi mào tinh bắt đầu cuộc hành trình của nó. Trên đường đi, tinh trùng gặp túi tinh và tuyến tiền liệt. Hai bộ phận này tiết ra các chất dịch để nuôi dưỡng tinh trùng. Các chất dịch này hoà với tinh trùng thành tinh dịch, trông trắng đục như sữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Đoạn cuối đường đi của tinh trùng là niệu đạo (trong dương vật), là đường đi ra ngoài của tinh dịch và cả nước tiểu nữa.

### Sự xuất tinh

Khi dương vật được kích thích, nam giới có khoái cảm tình dục. Nếu việc kích thích kéo dài thì sau một thời gian, khoái cảm có thể lên đến cao độ, gọi là cực khoái và bạn xuất tinh (tinh dịch phóng ra ngoài). Cũng có khi sự xuất tinh xảy ra khi không có kích thích, thường vào lúc bạn ngủ, gọi là mộng tinh.

Tinh dịch của mỗi lần xuất tinh chứa vài trăm triệu tinh trùng. Bạn thấy nhiều quá phải không? Nhưng mục đích sinh sản đòi hỏi như thế bởi trên chặng đường dài đến gặp trứng, quân số tinh trùng sẽ tiêu hao rất nhiều và chỉ duy nhất một trong hàng trăm triệu tinh trùng đó kết hợp với trứng tạo thành phôi. Vả lại, cuộc đua càng vất vả thì tinh trùng thắng cuộc gặp được trứng càng phải là kẻ khỏe mạnh và nhanh nhẹn.

Ngày ngày, tinh trùng được sản xuất một lượng nhất định. Nếu bạn xuất tinh nhiều lần trong một ngày thì những lần về sau, tinh dịch sẽ chứa ít tinh trùng. Nếu không xuất tinh, tinh trùng được cơ thể hấp thụ lại.

Bởi niệu đạo vừa là đường xuất tinh, vừa là đường tiểu tiện nên có bạn thắc mắc: "Có khi nào tinh dịch và nước tiểu chen đường nhau đi ra không?". Chuyện đó không thể xảy ra vì ở ngã ba, nơi đường dẫn nước tiểu (từ bàng quang) và đường dẫn tinh dịch (từ túi tinh) gặp nhau có một cái van. Van này làm nhiệm vụ đóng một đường khi đường kia cần hoạt động nên không bao giờ xảy ra va chạm.

### Hệ sinh dục nữ

Chỉ cần một cái gương nhỏ, bạn gái có thể thấy rõ cơ quan sinh dục của mình. Toàn bộ khu vực sinh dục bên ngoài gọi là âm hộ. Nhìn vào đây, trước tiên bạn sẽ thấy cặp *môi lớn*, phía trong là cặp *môi nhỏ*. Hai bộ phận này che chở cho toàn bộ hệ sinh dục.

Ngay đầu trên môi nhỏ có một cái mòm nhô lên, đó là *âm vật* (còn gọi là âm hạch). Nói chính xác thì mòm nhỏ bạn nhìn thấy chỉ là đầu âm vật, còn toàn bộ âm vật nằm bên trong cơ thể, có hình dài. Bào thai nam nữ ở những tuần đầu có cơ quan sinh dục giống nhau, âm vật và dương vật chỉ là một, sau đó mới phát triển phân biệt thành nam nữ. Tương tự như dương vật ở nam giới, âm vật là vùng nhạy cảm nhất của cơ thể nữ giới. Song, khác với dương vật đa năng, âm vật chỉ có duy nhất chức năng mang lại khoái cảm sinh dục.

Phía dưới âm vật và lỗ tiểu là *cửa âm đạo*. Cửa âm đạo dẫn vào đường sinh dục trong. *Âm đạo* là một khoang rộng dài, xếp nếp, có độ co giãn rất lớn. Khi giao

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

hợp, âm đạo giãn ra đón nhận dương vật. Khi sinh đẻ, nó giãn rộng để đưa em bé ra.

Bên trong cơ thể bạn, ngoài âm đạo còn có hai *buồng trứng*, hai *ống dẫn trứng*, *tử cung*, mỗi cơ quan một việc mà hoạt động phối hợp rất nhịp nhàng.

Hai buồng trứng hình bầu dục dự trữ khoảng 400.000 trứng từ khi bạn ra đời. Mỗi trứng nằm trong một cái vỏ gọi là *nang*. Từ khi dậy thì trở đi, theo chu kỳ, trứng phát triển và rụng (thoát ra khỏi nang và rời khỏi buồng trứng). Buồng trứng cũng kiêm nhiệm vụ tiết ra các hoóc môn sinh dục.

Hai ống dẫn trứng, mỗi ống có một đầu loe ra như bàn tay nhiều ngón gọi là *loa vòi* (có chức năng đón nhận trứng khi trứng rụng). Hai ống này dẫn trứng vào tử cung (còn gọi là dạ con). Đây là một khoang rỗng, là nơi ở của em bé khi chưa chào đời. Tử cung thông với âm đạo qua *lổ tử cung*, một cái lỗ rất bé, đường kính chỉ khoảng 1- 2 mm, nhưng khi sinh nở có thể mở rất rộng để em bé trong tử cung ra được bên ngoài.

Một số bạn có thể thắc mắc về bộ phận gọi là "*màng trinh*". Đây là một màng da ở cửa âm đạo, ngay phía trong môi nhỏ. Nhiều người lầm tưởng rằng cô gái nào khi giao hợp lần đầu cũng chảy máu vì màng này bị rách. Thực tế không phải như vậy. Một số bạn gái sinh ra đã không có màng trinh. Còn ở những bạn có màng trinh, nó có nhiều hình dạng, độ dày mỏng, độ co giãn, số lỗ và độ rộng các lỗ khác nhau.

Một số kiểu màng trinh rất khó rách khi giao hợp, nhất là nếu nó có độ co giãn cao. Còn những kiểu dễ rách thì cũng không chắc phải chờ đến khi giao hợp, mà có thể rách từ khi còn bé, trong lúc bạn chạy nhảy, đi xe đạp, ngã... Do vậy, không phải bao giờ bạn gái cũng chảy máu khi giao hợp lần đầu.

Hiện tượng chảy máu khi giao hợp lần đầu cũng đa dạng, có thể là một hai giọt máu, hoặc chảy máu rờn rờn, hoặc chỉ thấy dịch sinh dục pha màu hồng... Chúng tôi hy vọng không ai còn sai lầm coi không chảy máu trong giao hợp lần đầu là không còn trinh nữa.

### Hành kinh và chu kỳ kinh nguyệt

Khi được hỏi: "Tại sao hằng tháng bạn gái thấy kinh?", nhiều bạn trả lời đúng, nhưng không ít bạn trả lời "hú hoạ": "Đấy là chất độc của cơ thể đi ra ngoài" hay "Đấy là trứng vỡ rơi ra". Vậy thực ra hành kinh là gì?

### Giải đáp một số thắc mắc về kinh nguyệt

- Tại sao máu kinh có người đỏ tươi, có người đỏ sẫm, có người như màu nâu, có người lại có những cục?

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Máu kinh màu có thể không giống máu tươi, vì nó không chỉ là máu mà còn có các chất tiết và mô niêm mạc tử cung. Hơn nữa, niêm mạc đã bong ra thì không còn được máu trong mạch nuôi dưỡng, lại đi cả chặng đường từ tử cung qua âm đạo ra ngoài nên có thể đổi màu. Các cục trong máu kinh chỉ là những mảnh nhỏ niêm mạc tử cung. Bạn đừng lo ngại.

- *Tại sao khi hành kinh có người đau bụng, đau lưng, đau ngực, đau đầu? Làm thế nào để khỏi đau? Có phải ai bị đau bụng khi hành kinh thì khó có con không?*

Đây là hiện tượng do *prostaglandin*, chất gây co rút tử cung gây ra. Rất nhiều người may mắn không đau, nhưng cũng có nhiều bạn gái phải khó chịu vì những cơn đau có thể là ngâm ngấm nhẹ nhàng, có thể rất dữ dội.

Không thể nói đau bụng khi hành kinh thì khó có con. Đau bụng dù nhiều vẫn có thể là hiện tượng hoàn toàn lành mạnh. Còn vô sinh là do một yếu tố bệnh lý nào đó gây ra. Nhiều người đau bụng hành kinh nhưng vẫn dễ dàng. Cũng có người chẳng đau bao giờ lại phải vất vả mới được mẹ tròn con vuông. Để dễ hay khó không là quy luật với bất cứ ai, có thể bạn đẻ con trước dễ, con sau khó, hoặc ngược lại.

- *Tại sao khi hành kinh tôi hay buồn nôn và lên nhiều trứng cá?*

Đó là do tác động của các hoóc môn trong cơ thể. Tuy khó chịu nhưng bạn vẫn khỏe chứ không hề ốm bệnh. Các hiện tượng này sẽ giảm khi bạn ra kinh nhiều hơn, và hành kinh xong thì hết.

- *Có phải bạn gái hành kinh thì tính khí thất thường không?*

Rất nhiều bạn gái không có gì khác ngày thường trong ngày hành kinh. Nhưng cũng có một số bạn mệt mỏi hoặc khó tính đôi chút trong những ngày này, có bạn tự nhiên thấy bồn chồn, lo lắng... Người thân, bạn bè cần thông cảm.

- *Có người nói hành kinh phải kiêng tắm gội, có đúng không?*

Ngày xưa nông thôn ta ít có nhà tắm kín, nước tắm thì múc ở nước giếng, ao, sông nên lạnh và không hợp vệ sinh. Khi hành kinh, người phụ nữ thấy cơ thể khó chịu nên gặp lạnh dễ bị cảm. Do vậy mà các cụ mới sợ tắm gội khi hành kinh và nghĩ ra đủ những viễn cảnh đáng sợ như: đau bụng, mất nhạt màu đi, tay nổi gân, về già hay bị rét, tóc cứng lại, rụng tóc... Những điều này đều không có cơ sở khoa học. Khi hành kinh bạn nên tắm gội để giữ vệ sinh. Nếu mệt, bạn hãy tắm nước ấm ở nơi kín gió. Còn nếu không khó chịu khi hành kinh thì bạn hãy cứ sinh hoạt bình thường, không cần thay đổi gì cả.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- Khi hành kinh nên ăn uống thế nào?

Nên ăn uống bình thường cho đủ chất, nhất là nên ăn nhiều rau xanh, thịt có màu đỏ như thịt lợn, thịt bò, gan để bù lại chất sắt làm sinh máu. Theo khoa học, hành kinh không đòi hỏi phụ nữ phải kiêng khem. Riêng đối với một số thứ mà cơ thể bạn có thể không ưa trong những ngày này là nước trà, cà phê, nước uống có ga. Nếu chúng làm bạn khó chịu, bạn hãy tạm “nghỉ” vài ngày.

- Hoạt động nặng có hại gì không?

Hãy nghe theo tín hiệu của cơ thể bạn. Nếu thấy mệt mỏi, bạn hãy nghỉ ngơi nhiều hơn nhưng nếu vẫn khỏe mạnh bình thường, dĩ nhiên bạn không cần thay đổi nhịp sinh hoạt thường ngày. Có nhiều bạn còn nghiệm thấy, hoạt động thể thao giúp thoải mái hơn khi hành kinh.

- Bà tôi nói hành kinh thì không nên vo gạo, rửa bát, cầm dao kéo, vì làm thế thời gian hành kinh sẽ kéo dài ra?

Quả là nghe như chuyện cổ tích. Chẳng phải là có bao nhiêu phụ nữ làm nội trợ quanh năm suốt tháng đấy thôi. Nếu đúng là như vậy thì đã may mắn quá, vì phụ nữ đã được nghỉ mỗi tháng vài ngày.

- Hành kinh có được đi lễ chùa không?

Kiên đi lễ chùa khi hành kinh là vấn đề tín ngưỡng, tôn giáo. Chúng tôi được nghe rất nhiều mức “kiêng” khác nhau như không đến chùa, hoặc đến chùa nhưng không thắp hương, hoặc chỉ khấn cho người khác... Dù ở mức độ nào, lý do chung cũng là từ quan niệm có kinh là dơ bẩn, nếu đến nơi đền chùa linh thiêng thì phải tội.

Tuy nhiên, rất nhiều người lại có quan điểm khác. Chẳng hạn, một sư cô ở thành phố Hồ Chí Minh phát biểu: “Ở trong chùa, các cụ nhiều tuổi cho rằng hành kinh là không trong sạch nên trong những ngày đó không được đi lên gian chùa chính. Nhưng mình thì biết đó là hiện tượng bình thường của phụ nữ thôi, nó không phải là bẩn nên mình vẫn thắp hương, đọc kinh, tọa thiền như ngày thường”.

Về khía cạnh khoa học, hành kinh là hiện tượng sinh lý lành mạnh, là dấu hiệu về khả năng thực hiện thiên chức làm mẹ chứ không làm cho người phụ nữ dơ bẩn.

- Khi hành kinh có được sinh hoạt tình dục không?

Khi hành kinh có thể sinh hoạt tình dục như bình thường. Tất nhiên, việc tránh thai, tránh bệnh cũng cần thực hiện như bình thường.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### Dịch tiết âm đạo

Chất dịch này xuất hiện ở cửa âm đạo nên thường gọi là “dịch tiết âm đạo”, nhưng vì xuất xứ từ cổ tử cung nên nó còn có tên gọi là “dịch tiết cổ tử cung”. Dịch thường có màu trắng trong, trắng đục hoặc hơi ngả vàng, có thể nhiều hay ít tùy từng cơ thể.

Ngoài việc giữ ẩm cho âm đạo, dịch tiết âm đạo còn có chức năng tạo điều kiện thuận lợi cho tinh trùng vào tử cung khi có trứng rụng, hoặc cản trở việc thâm nhập đó khi không có trứng đợi tinh trùng. Do đó nó thay đổi theo thời gian trong chu kỳ.

Sau khi hết đợt hành kinh, bạn có thể thấy khô ở cửa mình và không có dịch tiết. Bạn cũng có thể thấy một trong 2 dạng chất dịch: đặc dính hoặc loãng ướt. Nó trong như lòng trắng trứng, có thể hơi hồng. Cầm giữa hai ngón tay, bạn có thể kéo dài ra được. Trứng rụng trong khoảng thời gian này. Khi thấy dịch tiết nhiều trong khoảng thời gian này, nhiều bạn có thể nghĩ mình bị bệnh, như vậy là nhầm đấy.

Sau khi rụng trứng, dịch tiết dần mất đi độ ướt, trở nên đặc dính. Ở một số bạn nó biến mất hẳn. Một số bạn có dịch đặc cho đến tận kỳ kinh sau. Một số bạn khi sắp hành kinh lại có dịch loãng nên cảm thấy ướt át ở cửa mình.

Đó là những thay đổi thông thường của dịch tiết âm đạo. Còn nếu bạn bị viêm nhiễm ở đường sinh dục, chất dịch sẽ có biểu hiện bất thường, như màu vàng sậm, màu xanh, mùi hôi tanh khó ngửi, tiết ra nhiều hơn bình thường, kèm theo ngứa ngáy cơ quan sinh dục. Lúc đó bạn cần đi khám.

Một điều nữa, bạn đừng nhầm chất trơn sinh dục với dịch tiết thông thường. Chất trơn sinh dục là chất nhờn tiết ra khi có kích thích sinh dục (có thể là kích thích về tâm lý, có thể do cơ quan sinh học được kích thích), có chức năng làm trơn đường sinh dục, tạo điều kiện cho giao hợp (nếu có).

### Cấu tạo vú nữ giới

Cặp vú trưởng thành của nữ giới có cấu tạo cơ bản là mỡ. Mỡ có chức năng bảo vệ, đồng thời làm cho cặp vú được mịn màng, hấp dẫn. Bầu vú không có cơ, nhưng nó bám chắc vào cơ ngực ở trên xương sườn. Ngoài ra, nó còn được nâng đỡ bởi các cơ xung quanh và bởi các *dây chằng* liên kết nó với xương ở cổ, xương cánh tay và xương sườn. Núm vú là nơi tập trung nhiều đầu mút thần kinh, nhạy cảm với kích thích.

Bên trong vú là hệ thống sinh sữa gồm các *khoang sinh sữa* trông như chùm nho và các *ống dẫn hình cây* nối vào ống dẫn chính đưa ra đầu vú. Khi bạn gái dậy thì, hệ thống tạo sữa bắt đầu phát triển nhưng chưa sản xuất sữa. Khi mang

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

thai, hệ thống này phát triển hoàn thiện để sau khi sinh nở, sữa từ các khoang sinh sữa đổ vào các ống dẫn để em bé bú.

### Sự thụ thai, phép màu của tạo hoá

Em bé hình thành như thế nào trong bụng mẹ? Lẽ dĩ nhiên phải có sự kết hợp giữa trứng và tinh trùng, tức *thụ tinh*. Vậy sự thụ tinh diễn ra như thế nào? Trứng rụng từ buồng trứng, đi vào ống dẫn trứng và đợi tinh trùng trong một ngày. Muốn gặp trứng, tinh trùng phải tìm tới đây. Cái khó là trứng và tinh trùng không ở cùng một cơ thể. Vậy làm cách nào để gặp nhau?

Bí quyết chính là hoạt động tình dục của người nam và người nữ. Khi hai người giao hợp (tức là có dương vật trong âm đạo) và người nam xuất tinh, tinh dịch (chứa mấy trăm triệu tinh trùng) phóng thẳng vào âm đạo. Ngoài ra, chất dịch tiết ra từ dương vật trước khi xuất tinh cũng có thể chứa một lượng nhỏ tinh trùng

Từ trong âm đạo, các chàng tinh trùng quấy đuôi liên tục, bơi lên buồng tử cung rồi vào ống dẫn trứng. Điểm hẹn của tinh trùng và trứng là đoạn một phần ba phía ngoài ống dẫn trứng. Các chàng tinh trùng đến đây, nếu may mắn thì gặp được một nàng trứng đón chờ. Nàng sẽ kết duyên cùng một chàng nhanh nhẹn, khoẻ mạnh nhất. Sau khi kết hợp với một tinh trùng, trứng tiết ra một vỏ bọc chắc chắn, không kẻ thứ hai nào xâm nhập được nữa. Khi tinh trùng đã chui vào bên trong trứng, cả hai sẽ hợp thành một tế bào gọi là “hợp tử” (hay “trứng thụ tinh”).

Nếu không gặp trứng, tinh trùng còn cầm cự ở đây 24 giờ đồng hồ nữa. Nếu trời run rủi trứng rụng đúng đợt này thì có thể thụ tinh.

Sau khi thụ tinh, hợp tử phải làm tổ ở một chỗ thích hợp để phát triển thành em bé. Ống dẫn trứng nhỏ, kém co giãn, không phải là chỗ để em bé thành hình. Chỗ của em bé còn cách nơi đây một đoạn đường nữa, đó là buồng tử cung. Hợp tử phải mất vài ngày, thậm chí một tuần mới về đến đó. Trên đường đi, hợp tử phân chia thành một khối tế bào (còn rất nhỏ). Tới buồng tử cung, khối tế bào bám vào thành tử cung, “nhập hộ khẩu” ở đây, lấy thức ăn nước uống từ niêm mạc tử cung. Sự làm tổ này hoàn thành khoảng 2 tuần sau khi trứng rụng

Tuy nhiên, chỉ có khoảng 2/3 số hợp tử làm tổ được. Các hợp tử còn lại bị loại bỏ vì không khoẻ mạnh. Người phụ nữ sau đó lại hành kinh (đợt này có thể chậm vài ngày hay một tuần).

Sau bước thụ thai ban đầu này còn cả một thời kỳ biến đổi, khối tế bào sẽ phát triển thành bào thai nằm trong túi ối, lấy chất dinh dưỡng từ máu mẹ qua rau thai (nhau thai) để sống và thành hình, để khoảng chín tháng sau, một em bé chào đời.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### Tại sao bạn là trai? Tại sao bạn là gái?

Từ xưa, người ta vẫn thường thắc mắc về giới tính. Khoa học đã phát hiện ra rằng cốt lõi của giới tính nằm trong bộ nhiễm sắc thể. Mỗi tế bào có 23 cặp nhiễm sắc thể, trong đó một cặp quy định giới tính (ở nữ giới là XX, ở nam giới là XY).

Tế bào sinh dục chỉ có 23 nhiễm sắc thể đơn lẻ, trong đó chỉ có một nhiễm sắc thể giới tính. Trứng dĩ nhiên chỉ mang một X, còn tinh trùng có thể mang một X hoặc một Y. Khi thụ tinh, hợp tử thừa hưởng hai nhiễm sắc thể giới tính của mẹ và của cha, phát triển thành trai hay gái là do tinh trùng của cha quyết định. Nếu tinh trùng mang X, hợp tử có cặp XX, phát triển thành con gái. Nếu tinh trùng mang Y, hợp tử có cặp XY, phát triển thành con trai.

Tuy vậy, cha mẹ bạn không điều khiển được việc trứng sẽ gặp tinh trùng loại nào, nên việc bạn là trai hay gái là ngẫu nhiên.

## Chương 2: Tuổi dậy thì

Trong tự nhiên, mọi sinh vật không ngừng phát triển và thay đổi. Con người cũng vậy. Kể từ khi sinh ra đời, cơ thể bạn ngày một lớn lên, trí tuệ bạn ngày thêm sâu sắc. Có một khoảng thời gian đặc biệt mà bạn có những bước phát triển nhảy vọt, đó là tuổi dậy thì. Dậy thì bắt đầu từ khoảng 10-15 tuổi, kéo dài trong vài năm, biến các cô bé, cậu bé trở thành các cô gái, chàng trai. Đó là sự thay đổi cả về sinh lý và tâm lý.

Quá trình phát triển tâm sinh lý ở mỗi người diễn ra ở một tốc độ khác nhau và có những nét riêng. Tuy nhiên, có thể tổng kết lại một số điểm chung sau:

### Những thay đổi về tâm lý

Sự trưởng thành về tâm lý là cả một quá trình dài mà ai cũng phải đi qua. Tâm lý thay đổi thể hiện trong những mối quan hệ cuộc sống, rõ nét nhất là quan hệ với cha mẹ, bạn bè. Bạn cũng nhận thấy mình có ý thức hơn về giới tính, muốn khám phá mình và người khác giới... Sự thay đổi tâm lý này đem đến cho cuộc sống của bạn nhiều niềm vui, nhưng cũng có khi khiến bạn gặp phải vấn đề rắc rối.

### Quan hệ với cha mẹ

Một đặc điểm phổ biến của những cô bé, cậu bé tuổi dậy thì là tâm lý “muốn làm người lớn, coi mình là người lớn”. Bạn chẳng còn khóc nhe, làm nũng, không còn đòi đi chơi cùng bố mẹ. Bạn muốn được tự chọn bạn, được ăn mặc theo ý thích... Quan hệ với cha mẹ hẳn có thay đổi. Đôi lúc bạn thất vọng, ảm ức vì hình như cha mẹ chưa nhận thấy bạn “đã lớn”, vẫn coi bạn là đứa trẻ con bé bỏng.

Một bạn gái 13 tuổi kể: “Mỗi lần ba hỏi gì em cũng chỉ ừ hử thôi, bởi vì câu hỏi của ba lúc nào cũng là kế hoạch học tập, thích môn học nào, rồi trường nào tốt, trường nào không, nhúc cả đầu. Ba mẹ chỉ hơi quan tâm, bắt phải mặc cái này, không mặc cái kia là em đã khó chịu, xì mặt ra rồi. Việc đơn giản thế mà ba mẹ cũng phải nói, em tự biết phải làm thế nào mà”.

Có đôi lúc bạn cảm thấy cha mẹ không hiểu được những suy nghĩ, tâm tư, tình cảm của mình. Bạn không còn tâm sự với cha mẹ nhiều như hồi còn bé:

“Hồi còn nhỏ, cứ có chuyện gì ở trường là mình kể cho mẹ nghe. Đến khi 12 tuổi, bọn ở lớp nói chuyện anh chị này nọ yêu đương với nhau, về kể, mẹ chẳng nói gì mà nghiêm lại, thế là mình không bao giờ dám kể cho mẹ nghe nữa, hay nếu có kể thì cũng xem chuyện gì mẹ nghe được mới kể. Về sau thì chuyện gì

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

cũng giấu mẹ hết. Thực ra nói gì thì cũng ngượng lắm, vì có nói bao giờ đâu”. (Thu, 21 tuổi).

Bạn khám phá thấy thế giới xung quanh bao điều lý thú: âm nhạc, truyện, thơ, phim ảnh, bóng đá, bạn bè. Những lúc này, nhiều bậc cha mẹ lo lắng đấy, chỉ sợ con mình chệnh mảng học hành. Không muốn cha mẹ phiền lòng nhưng cũng không thể bỏ niềm vui của mình, một số bạn hình thành cuộc sống “phân thân”, ở nhà thì luôn học hành chăm chỉ, nhưng cũng dành mỗi tuần đôi buổi cho niềm say mê:

“Chị biết không, bố mẹ cấm đi học đàn ghi ta vì sợ ảnh hưởng đến thời gian học bài. Em học giấu bố mẹ cả năm nay rồi, toàn phải đến nhà các bạn tập nhờ thôi. Mà học đàn có gì là xấu đâu cơ chứ”. (Bích, 16 tuổi).

Bạn trẻ ở tuổi này đang lớn, có những suy nghĩ riêng và muốn tự làm chủ. Các bậc cha mẹ rất nên hiểu điều đó và “tâm lý” một chút. Bác Hà tâm sự: “Lớp trẻ thời nay khôn hơn ngày xưa, nhưng so với đời thì trẻ thời nào cũng thế, mỏng manh lắm. Tôi phải cố gắng nhiều mới theo sát được cô con gái đang lớn của mình. Nhiều khi hai mẹ con có bất đồng quan điểm, nhưng phải tranh luận mới hiểu nó nghĩ gì. Đôi khi có giận vì nó hay cãi lại thì tôi lại nghĩ ngày xưa mình cũng thế”.

Giai đoạn đang trưởng thành chính là lúc ta cần đến sự hướng dẫn của cha mẹ nhiều nhất. Bạn hãy tâm niệm sự quan tâm của cha mẹ nhiều khi chẳng thừa, và đừng quá bực mình nếu cha mẹ đôi khi tỏ ra “cực đoan” nhé.

Thời kỳ phát triển tâm lý ở tuổi dậy thì đối với bạn này thì trôi qua êm ả nhưng với bạn khác lại quá sóng gió. Qua rồi nhìn lại, bạn sẽ hiểu được rằng những cái nhăn mặt, những câu gắt gỏng, hành động nhất thời ở tuổi này phần nhiều là do cái anh “tâm lý”. Bạn sẽ thấy thông cảm cho cha mẹ mình hơn và có thể ít nhiều còn áy náy về cách cư xử của mình. Bạn cũng sẽ thiết lập được mối quan hệ của đứa con trưởng thành với cha mẹ, một mối quan hệ không kém phần cảm thông và gắn bó so với khi còn bé thơ: “Lúc đầu thực là dễ bực các cụ về tất cả mọi thứ. Mình đã ngang lại bướng kinh khủng. Các cụ cũng khổ. Bây giờ thấy phải cảm ơn mọi người đã chịu đựng mình như thế”. (Thu, 20 tuổi).

### **Giao lưu bạn bè**

Ở tuổi đang lớn này, nhu cầu giao lưu bạn bè phát triển mạnh, quan hệ mở rộng ra nhiều. Bạn trẻ đang làm quen dần với cuộc sống xã hội, tập giao tiếp với mọi người, và bạn bè trở thành một phần rất quan trọng trong cuộc sống.

### **Tình bạn**

Bạn trẻ chúng ta có một hình thức chơi bạn bè đặc biệt phổ biến, đó là nhóm bạn, hội bạn. Nhóm, hội có rất nhiều loại, có thể các bạn gần nhà nhau, cùng

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

chung “chí hướng” hay cũng có khi chỉ là sự hợp nhau về tính tình hoặc một vài sở thích nào đó như ca nhạc, thể thao... Bạn Minh kể về hội bạn đã ba năm của mình:

*“Hội của em có 7 đứa, cả trai cả gái, chơi với nhau từ hồi lớp 7 cơ. Nói chung là vui lắm, vì chúng nó thoải mái mà cũng tốt. Bọn em hay đi chơi hồ Tây. Máy đứa nó cũng tình cảm, em hay tâm sự với chúng nó. Lâu lâu lại rủ nhau đi chơi xa”.*

Các nhóm bạn chơi đóng vai trò quan trọng trên bước đường trưởng thành của mỗi bạn trẻ bởi đây là bước đầu ta tập hoà mình vào một tập thể, học tập ở các bạn những đức tính tốt, học cách quan hệ và yêu quý mọi người. Nhóm bạn là nơi nâng đỡ tinh thần, chia sẻ mọi vui buồn và giúp bạn trẻ tự tin hơn.

Các nhóm bạn, có nhóm bình lặng, có nhóm sôi nổi, có nhóm thích biểu dương lực lượng bằng cách may quần áo, để tóc giống nhau... Dù là kiểu nào thì mỗi thành viên trong nhóm đều cảm thấy tự hào, coi nhóm như gia đình thứ hai của mình. Hội là một điểm tựa quan trọng của bạn trẻ. Tuy nhiên, đôi khi “tinh thần hội” trở thành cực đoan, phát triển thành hiện tượng “bè phái”, coi thường các bạn ngoài hội một cách vô lý, gây đổ kỵ giữa các nhóm bạn, đôi khi còn dẫn đến xô xát. Điều đó làm nhiều bạn phải hối tiếc:

*“Hồi cấp hai, bọn tao chơi bè, không hiểu thế nào mà cãi nhau rồi xông vào đánh nhau. Máy đứa bị chảy máu. Tao vẫn còn sẹo ở má nhưng không thấy rõ lắm. Cái Hằng nó ở bè kia bị sẹo rõ to ở thái dương. Lên cấp 3 thì lại chơi với cái Hằng thân ơi là thân. Nghĩ lại hồi xưa dại quá”.*

(Hồng, 19 tuổi)

Có bạn lại tâm sự rằng có nhiều lúc bực mình khó chịu vì phải cố sống sao cho giống các bạn trong hội, như Giang:

*“Em chúa ghét chụp ảnh, thế mà mấy thằng bạn cứ thích đi. Phải đi vào công viên với chúng nó, rồi lại phải đứng kiểu này kiểu nọ, chán chết. Lâu lâu một lần thì cũng được, chứ thường xuyên thì...”.*

Vậy đấy, còn có biết bao bạn trai bắt đầu hút thuốc chẳng phải vì thích, mà chỉ do bạn bè rủ hoặc trên “không biết hút thì không phải đàn ông”. Nhiều bạn gái điệu đà ăn diện, cư xử “nhõng nhẽo” cũng chỉ là theo chúng bạn, vì không thế thì “không ra con gái”.

Thực ra thì trong hội, mỗi thành viên có những nét tính cách riêng, có cách suy nghĩ riêng. Tình bạn sẽ chỉ thực sự sâu sắc và có tính tích cực đối với sự trưởng thành của bạn trẻ khi các bạn hiểu được điều đó. Các bạn hãy chan hoà với bạn bè, nhưng mỗi người có thể sống theo phong cách riêng của mình.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Ai đã từng ở trong một hội bạn thì đã biết đến những cuộc vui nở rộ, khi đến giờ về vẫn không muốn rời bạn. Thế nhưng hội bạn đâu phải chỉ để chơi mà thôi. Nhiều hội bạn rất có trách nhiệm, biết chăm lo cho từng thành viên, biết bảo ban nhau học tập. Bạn nào có hội hay đi chơi nhiều thì hãy cảnh giác nhé, đừng để chuyện như của Linh xảy ra với hội mình:

*"Lên cấp 2 tớ chơi vui lắm, cả lớp kéo nhau đi chơi suốt. Nhưng đến lúc thi vào cấp 3 thì bí bết kinh khủng, 54 đứa mà chỉ có 11 đứa đỗ thôi. Thế mà nào có phải là mọi người không thông minh gì, chẳng qua là không để ý học nên mất cơ bản. Những đứa còn lại học bỏ tức hay ở nhà hết".*

Thế nhưng cũng có rất nhiều bạn không tham gia nhóm, hội nào. Không phải vì họ không thích chơi trong hội mà vì có thể là những người trầm tĩnh, không thích ồn ào, náo nhiệt, chỉ cần bạn tri kỷ, cũng có thể các bạn còn đang đi tìm mà chưa gặp một hội nào hợp ý. Những bạn này có thể có vài người bạn thân thiết. Họ tuy không ồn ào như các nhóm, hội đồng khác nhưng tình bạn của họ cũng rất khăng khít, và nhiều khi nó đi cùng bạn suốt cuộc đời.

### Nhút nhát và... tự tin

Nhút nhát không có nghĩa là hèn nhát, mà chỉ là vụng về, lúng túng khi tiếp xúc với mọi người. Thực ra, trong chúng ta hiếm ai không mang chút nhút nhát trong người. Vấn đề là phải khắc phục sự nhút nhát đó. Nhút nhát có thể chuyển thành tự tin nếu bạn nỗ lực và được bạn bè hỗ trợ. Sau đây là chuyện của một người "nhát nhát trần đời" đã trở thành hoạt bát.

*"Ở mẫu giáo, tôi cứ ngồi nguyên một chỗ nhìn mọi người chơi xếp nhà bằng gỗ mà thèm, nhưng nghĩ đến phải nói câu "cho tớ chơi với" thì run. Lớp 1, đi lao động thì đứng khóc vì chưa cầm chổi bao giờ nên không dám quét. Tôi rụt rè kinh khủng. Hết cấp một tôi mới biết tên hết các bạn trong lớp. Lên cấp hai, bạn bè động viên các kiểu, tôi mới bắt đầu chơi nhảy dây, chơi chuyền, vui không chịu được. Lại nữa, tôi không biết nói chuyện với người khác, nhất là người lớn, khổ ơi là khổ. Tôi mới quyết tâm phải tập. Tôi tập nói chuyện băng quơ với mọi người, dần dần thấy mọi người cũng bình thường chứ không ghê như mình tưởng. Nhưng nói chuyện cứ có người thứ ba là giọng tôi chìm ngấm, ngại người ta nghe mà. Thế rồi có một anh bạn nói với tôi là mọi người có quyền có ý kiến riêng, không nhất thiết là người khác đồng ý. Tôi thấy cũng có lý, thế là dần dần tôi bắt đầu nói ra được những gì mình nghĩ. Ôi, bao nhiêu ngày đau khổ, bao nhiêu đêm dần vật đậy, nhưng cuối cùng cũng đến được cái điểm ngày hôm nay".*

(Quỳnh, 23 tuổi)

Chắc ít ai lại nhút nhát như Quỳnh, nhưng có nhiều bạn thấy mình không được tự tin, xông xáo, không hát hay, đàn giỏi như bạn khác nên nghĩ mình không thể

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

xuất hiện trong đám đông. Hãy tự tin vào những giá trị riêng của mình, bạn chưa nhận thấy những điều đáng quý mà bạn có đấy thôi.

Nhiều bạn gái ở lứa tuổi này khi bắt đầu ý thức được rằng mình đã lớn lại cứ nghĩ con gái phải xinh như chị Mai hay duyên dáng như bạn Lan ấy. Vậy mà mình lại không được như vậy. Hay là con gái phải nên ít nói... thế là cứ ở chỗ đông người lại đỏ bừng mặt lên và im lặng. Có bạn trai lại cho rằng mình không đủ mạnh mẽ, không đủ tính quyết đoán của đàn ông nên cũng dần dần trở nên im lặng. Thế nhưng, nếu bạn nhận ra được một nét đáng yêu, một điểm mạnh nào đấy ở mình như má lúm đồng tiền, hay thông minh, học giỏi thì bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn nhiều. Hãy thử xem, bạn sẽ nhận ra rất nhiều “điểm mạnh” ở mình đấy.

### Ý thức về giới tính

Đến tuổi này, ý thức của chúng ta về giới tính trở nên rõ rệt hơn trước. Bạn không còn là một cô bé, cậu bé mà đã là thiếu niên rồi. Bạn thường chú ý hơn đến cách ăn mặc, kiểu đầu tóc sao cho đẹp trai, xinh gái. Trong các cuộc chuyện trò, bạn thích bàn luận về giới kia, những từ “bạn con trai”, “bạn con gái” thường xuất hiện.

### Những xao động tình cảm của tuổi mới lớn

Ý thức về giới tính len lỏi vào trong quan hệ với bạn bè. Gán ghép bạn này với bạn khác là một trò đùa khá được ưa chuộng, nhiều khi làm cho người bị gán ghép phải bối rối:

*"Lớp em có hai đứa con trai con gái chơi với nhau rất thân, và chúng nó rất hay. Nhưng mọi người cứ chế, thế là chúng nó không dám chơi với nhau nữa".*

(Phương, 16 tuổi)

Một số bạn ở tuổi này bắt đầu để ý những người bạn khác giới. Giữa đám đông bạn bè, một bạn nào đó có thể trở thành “đối tượng” mà bạn hay nghĩ tới, thích lại gần.

*"Lần đầu tiên tôi để ý tới bạn gái là năm học cấp hai. Cô bé đó học hành bình thường, trông xinh xinh nhưng tôi cảm thấy cô bé rất có duyên, khó giải thích lắm nhưng mà tôi thực sự thấy duyên hơn tất cả các cô bé khác".*

(Khoa, 20 tuổi)

*"Hồi cấp hai tự nhiên mình rất quý bạn Toàn trong lớp. Cứ bao giờ đến buổi sinh hoạt hát, bọn mình hay thay nhau hát. Bao giờ mình cũng chọn một bài, hát thật say sưa và nhìn về phía bạn ấy, hát chỉ để cho bạn ấy".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

(Lam, 20 tuổi)

Đó là những rung động trong sáng buổi ban đầu của bạn trẻ, có thể khiến bạn hoàn thiện mình để đẹp hơn trong con mắt “người ta”. Sự hấp dẫn có thể khá mạnh mẽ, làm bạn xúc động, bồn chồn. Nhưng bạn hãy tin rằng tình cảm lúc này phần nhiều là cảm tính, rồi nó sẽ qua đi tự nhiên như khi nó đến vậy thôi.

*"Tôi có cảm tình với bạn Trung từ năm cấp hai, cứ nhìn thấy bạn ấy ở đâu là cười, rồi hay nhìn bạn ấy. Nhưng rồi lên lớp tám thì lại thấy hết thích từ lúc nào lúc nào. Sau rồi mình thích một anh ở gần nhà, nhưng anh ấy coi mình là trẻ con".*

(Trang, 22 tuổi)

Cha mẹ luôn khuyên bạn không nên yêu sớm, đó là vì cha mẹ đã từng ở tuổi mới lớn, có những lúc xao xuyến, thần thơ, nhưng trải qua rồi nên biết rằng tình cảm đó chỉ có giá trị nhất thời, lại lo bạn chểnh mảng học hành (mà yêu thì dễ quên học thật đấy).

Các nhà tâm lý học nhận định rằng những rung động tuổi mới lớn là bước phát triển đầu tiên của tình cảm đối với người khác giới, nhưng chưa phải là lúc bước vào quan hệ yêu đương, vì tâm sinh lý tuổi này còn chưa đủ chín muồi để gánh vác một mối tình cảm phức tạp mà đến người lớn cũng còn phải đau đầu vì nó. Tình cảm tuổi học trò rất đáng quý, bạn hãy nâng niu nó, nhưng hãy chờ đợi những tình cảm thực sự sâu sắc sau này.

### Ý thức về cơ thể, về giới tính, về tình dục

Ý thức giới tính của chúng ta rộng mở trong các mối quan hệ xã hội, nhưng cũng không quên trở về với chính bản thân mình. Nhận thấy sự phát triển giới tính hàng ngày của mình, ta không khỏi có lúc thấy tự hào sung sướng, đôi khi thích khoe khoang một chút:

*"Bạn con gái mình buồn cười thật. Hồi cấp ba thỉnh thoảng một đứa lại nhắn nhó bảo đứa khác: “Trục trục kỹ thuật” [hành kinh]. Nhắn thì nhắn nhưng vẫn có vẻ hãnh diện lắm. Đứa nào hỏi: “Đã bị chưa?” thì mình bảo: “Từ lâu rồi”.*

(Lan Anh, 20 tuổi)

Một cách tự nhiên, chúng ta bắt đầu muốn tìm hiểu về cơ thể của mình và của người khác giới. Có thể chữ “tình dục” hay những câu chuyện yêu đương vô tình lọt vào tai, khiến bạn phải tò mò đôi chút. Cũng có một số bậc cha mẹ thấy cần giảng giải cho con trẻ về giới tính, cơ thể, song đa số là ngượng khi nói đến chủ đề này với con cái, hoặc không muốn con biết nhiều về giới tính, tình dục. Do vậy bạn trẻ tìm hiểu chủ yếu qua bạn bè, và cả ở sách báo, phim ảnh:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Lúc đó có nhiều quyển truyện có những chi tiết rất nhỏ về yêu đương và tôi thường lấy trộm của mẹ ra đọc đi đọc lại mỗi một đoạn đó".*

(Lâm, 26 tuổi)

Điều đáng tiếc là những điều bạn nghe ở bạn bè cùng trang lứa thường là sai lệch. Những cuốn sách giúp cho các bạn trẻ có được nhận thức đúng đắn về giới tính, tình dục thì còn thiếu. Thế nhưng lại có rất nhiều băng hình, sách báo lưu hành trái phép làm sai lệch ý niệm của chúng ta về vấn đề này. Các bạn trẻ mới lớn gặp phải những thứ này thì thật không may, vì nó chỉ nhằm kích dục, chứ không giúp bạn có được sự nhìn nhận đúng đắn.

*"Xem mấy phim ấy thì thấy chuyện ấy chẳng thanh tao như mình vẫn nghĩ, mà mình thì cứ nghĩ nó phải rất là hay kia".*

(Tâm, 17 tuổi)

Song, nhu cầu của bạn trẻ muốn hiểu biết về sự phát triển tâm sinh lý và về giới tính là chính đáng. Cuốn sách này cũng nhằm đem lại những kiến thức khoa học và cách nhìn nhận có văn hoá về các vấn đề này.

### Những thay đổi về sinh lý

Việc dậy thì bắt đầu ở não bộ của bạn. Tuyến yên tiết ra những lượng lớn hoóc môn có tác dụng kích thích hoạt động của buồng trứng (nếu bạn là gái), tinh hoàn (nếu bạn là trai). Nhận lệnh của tuyến yên, buồng trứng của bạn gái tăng cường sản xuất hai hoóc môn oestrogen và progesteron; tinh hoàn của bạn trai sinh thêm testosterone. Các hoóc môn này khiến cho cơ thể biến đổi thật kì diệu: bạn cao lên nhiều, vóc dáng chuyển thành hình một thiếu nữ, một chàng trai, cơ quan sinh dục phát triển, các đặc điểm giới tính khác như lông, râu, ngực trở nên rõ rệt, bạn gái bắt đầu hành kinh, bạn trai xuất tinh. Sự phát triển đó đưa bạn bước vào một cuộc sống mới.

### Bạn trai

Từ dáng hình một cậu bé, cơ thể bạn có nhiều đổi thay. Chiều cao tăng lên đáng kể, vai nở ra, bụng và hông thon lại, cơ bắp nhiều lên trông thấy, dần dần bạn sẽ có vóc dáng của một chàng trai. Các bạn trai thường dậy thì muộn hơn, nhưng sau đó sẽ cao vượt bạn gái.

Sự phát triển này đối với nhiều người xảy ra từ từ trong vài năm trong khoảng 12, 13- 20 tuổi. Cũng có nhiều bạn lớn vụt lên trong một thời gian ngắn. Chẳng hạn bạn Quang lớn nhanh đến nỗi có người phải thốt lên: "Ồi, thằng Quang, không nhận ra mày nữa. Mới có vài tháng mà đã như ông tây thế này."

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

Tuổi dậy thì có thể đến hơi sớm với bạn này nhưng lại bắt bạn khác phải đợi chờ đôi chút, nên tuy cùng tuổi nhưng nhiều bạn trông lớn phổng phao hơn nhiều bạn khác. Nếu bạn chậm dậy thì hơn bạn khác thì đừng lo vì rồi sẽ đến lượt bạn, còn nếu bạn nhanh chân hơn thì cũng sẽ không trở thành người khổng lồ đâu.

### **Cơ quan sinh dục phát triển**

Lúc dậy thì là lúc cơ quan sinh dục thay đổi nhiều nhất. Bao tinh hoàn to ra, sẫm màu hơn, hai tinh hoàn cũng lớn lên theo. Dương vật lớn lên cả bề ngang lẫn bề dài, thường cũng sẫm màu hơn trước. Cùng với sự phát triển ấy, lông mọc lên quanh cơ quan sinh dục, lúc đầu lơ thơ vài sợi, sau mọc nhiều hơn, quăn hơn.

Nếu có dịp nhìn thấy dương vật của các bạn xung quanh, bạn đừng ngạc nhiên nếu thấy “của họ” không mấy giống mình. Dương vật của mọi người khá đa dạng cả về màu sắc lẫn hình dáng. Bạn khác có thể sáng màu, còn bạn lại sậm màu. Có bạn đầu to thân nhỏ và ngược lại.

Có bạn sợ mình dương vật nhỏ thì không phải là đàn ông thực thụ. Ở trạng thái bình thường (không cương cứng), kích thước dương vật mọi người có thể chênh nhau khá nhiều, nhưng bạn đừng lo. Đến lúc cương cứng thì cái nhỏ lớn lên nhiều, cái lớn lại chẳng nhỉnh lên mấy tí. Và lại, kích thước không quyết định khả năng tình dục. Còn khả năng có con thì phụ thuộc chủ yếu vào hoạt động bên trong mà ta không nhìn thấy, chứ hình dáng bên ngoài không hề ảnh hưởng.

Tinh hoàn cũng vậy, ở người này lớn, người kia lại nhỏ, ở người này thì sa xuống thấp, ở người kia lại dâng lên cao. Thường thì hai tinh hoàn bên cao, bên thấp để không chèn ép nhau. Có người tinh hoàn bên phải cao, bên trái thấp, người khác ngược lại. Thời xưa có những thợ may cẩn thận còn hỏi bạn “nghiêng” bên nào để may quần cho vừa đấy!

Một điều nữa: độ lớn của bộ phận sinh dục không tỷ lệ thuận với vóc dáng cơ thể. Nhìn bên ngoài không thể đoán được bên trong như thế nào đâu bạn ạ.

### **Cương cứng dương vật**

Ở người đàn ông trưởng thành, dương vật cương cứng khi có kích thích tình dục. Nhưng khi mới lớn thì không phải luôn như vậy, dương vật rất dễ “ngóc đầu dậy” vì đủ mọi lý do: khi bạn có chuyện vui vẻ, khi thoáng nghĩ đến bạn gái, khi sợ hãi lo lắng, khi muốn đi tiểu, khi ngủ dậy buổi sáng, hoặc bất cứ lúc nào mà chẳng vì lý do gì cả. Bạn đừng băn khoăn, đây là chuyện bình thường. Ngay từ lúc bé, các bé trai đã có những lúc cương con chim nhưng thường chỉ đến tuổi dậy thì các bạn nam mới thực sự để ý vì việc này xảy ra nhiều hơn và ở mức độ dễ thấy hơn.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Dương vật cương cứng nhiều khi làm bạn bối rối, nhưng bạn đừng lo, người khác không để ý thấy đâu. Thời kỳ tập dượt này rồi cũng sẽ qua nhanh, chẳng mấy chốc dương vật sẽ không còn “bất trị” như thế nữa.

### Sản xuất tinh trùng, tinh dịch

Tinh hoàn bạn trai bắt đầu sản xuất tinh trùng và tinh dịch. Khi đó bạn có khả năng xuất tinh, tức là cơ thể đang chuẩn bị cho bạn để sau này có thể trở thành một người cha. Việc xuất tinh bắt đầu có thể sớm, có thể muộn, mỗi người một khác.

Ở tuổi dậy thì, nhiều bạn trai có hiện tượng xuất tinh không chủ định, thường xảy ra vào ban đêm. Như thế gọi là mộng tinh. Đây là một dấu hiệu báo rằng bạn “đã lớn”. Cũng như bất cứ sự kiện nào xảy ra lần đầu tiên trong đời, nó khiến cho nhiều bạn trai phải bối rối:

*"Nhớ lại những lần đầu tiên mộng tinh, sáng dậy không dám đi tắm, sợ bố mẹ phát hiện ra thì ngượng. Hồi ấy bố mẹ vẫn giặt tất cả quần áo cho mình nên rất ngạc nhiên thấy con trai đòi giặt lấy".*

(Hùng, 17 tuổi)

*"Thời gian đầu thấy thế cũng lo lo, chỉ sợ mình bị bệnh, sau này có khi không có con. Nhưng sau khi có vợ, em có con ngay, thế là hết lo. Bây giờ em vẫn thấy chùng một tháng, một tháng rươi một lần".*

(Nam, 32 tuổi)

Mộng tinh là cơ thể tự giải phóng tinh dịch. Tuy gọi là “mộng” nhưng không phải lúc nào cũng nằm mơ. Có nhiều kiểu rất khác nhau:

*"Nhóm bạn bè em hầu như đứa nào cũng mộng tinh. Đứa thì 7 ngày một lần, đứa thì một tháng một lần, nhưng không phải tháng nào, tuần nào cũng thấy. Đứa thì mơ thấy quan hệ với phụ nữ, đứa lại bảo ngủ mệt, nó ra lúc nào không biết, tinh dậy ướt quần rồi... Buồn cười lắm".*

(Nam, 32 tuổi)

Không mộng tinh cũng là bình thường. Bạn Hiệp đã lập gia đình cho biết:

*"Có nghe bạn bè nói chuyện là đêm nằm mơ rồi phóng tinh ra quần... Tôi thì có mơ quan hệ với phụ nữ nhưng không thấy ra, đúng là chẳng bao giờ thấy ướt quần cả".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Có bạn lo rằng không mộng tinh nghĩa là cơ thể không sản xuất tinh trùng. Không đúng đâu, cơ thể luôn sinh ra tinh trùng, nhưng nếu không xuất ra ngoài thì tinh trùng đó được hấp thụ lại, rồi cơ thể lại sinh ra tinh trùng mới.

### Quần lót

Nếu hồi bé bạn chưa mặc quần lót thì khi đến tuổi dậy thì bạn phải đi mua hoặc nhờ cha, anh mua hộ. Bạn có thể chọn quần đùi hoặc quần sịp. Điều quan trọng là quần phải thấm ẩm, thoáng mát và đem lại cảm giác dễ chịu khi mặc. Không nên mặc loại quần quá bó, lại pha nhiều nilon vì những chất liệu này khiến cho cơ quan sinh dục dễ bị bí, ẩm, có thể gây mẫn ngứa, khó chịu.

### Sưng đau vú

Khi dậy thì, nhiều bạn nam thấy đầu ti mình to ra, quầng vú rộng hơn và sẫm lại, ngực sưng lên, thậm chí còn đau nữa. Đừng lo, bạn sẽ không trở thành con gái đâu. Đây là hiện tượng thường gặp do phản ứng của cơ thể với các hoóc môn vào tuổi dậy thì, chỉ một thời gian sẽ hết.

### Lông và râu

Lông mu bắt đầu mọc trước tiên. Ban đầu, quanh cơ quan sinh dục xuất hiện vài ba sợi, sau nhiều thêm, quăn hơn. Có người chỉ có một dúm lông nhỏ, nhưng cũng có người lông dày và mọc cả lên bụng và xuống hai bên đùi, hậu môn. Ngoài ra, bạn cũng mọc lông nách, lông chân, thậm chí cả lông ngực. Rìa và râu thường mọc sau lông mu khoảng một vài năm.

Mỗi người có số lượng và cách phân bố lông khác nhau. Nhiều hay ít lông không nói lên điều gì về khả năng sinh dục, sinh sản cũng như tính cách. Xin đừng ai mất công so sánh.

Khi râu và ria mọc đến một mức nào đó, nhiều bạn sẽ có nhu cầu cạo râu. Đối với một số bạn, cạo râu là việc “tầm thường”, đã có bố hay anh dạy cho. Nhưng những bạn như Minh: “*Em cạo trộm bằng dao cạo của bố, lông ngóng xước cả mặt*” thì nên biết một số điều cần chú ý:

Bạn nên dùng dao cạo sắc. Dao sắc sẽ dễ cạo hơn và không làm da khó chịu. Trước khi cạo, bạn thấm ướt cho râu mềm. Dùng nước ấm là tốt nhất, nhưng chớ dùng nước nóng, làm da căng lên, dễ xước. Có kem cạo râu thì càng tốt. Khi cạo bạn đưa dao từ trên xuống theo chiều râu mọc (cạo từ dưới lên sẽ cắt được sát chân hơn nhưng lại làm da khó chịu). Sau khi cạo, hãy dùng nước mát rửa để làm dịu da. Dao dùng xong cần rửa sạch, để khô, nhưng đừng lấy khăn lau, kéo dao chóng cùn.

Hiện nay mới có loại dụng cụ cạo râu bằng điện. Loại này khác dao cạo, nếu dùng, bạn hãy để râu khô, càng khô càng dễ cạo.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### Nổi cục yết hầu và vỡ giọng

Cục yết hầu là sụn tuyến giáp. Hoóc môn nam ở tuổi dậy thì khiến bộ phận này thay đổi, do vậy bạn thấy cục yết hầu nhô thêm ra ở cổ.

Giọng các em bé trai và giọng người lớn khác hẳn nhau. Chính thời gian dậy thì là khi giọng chuyển. Thanh quản rộng ra, các dây thanh đới dày lên và dài ra. Giọng bạn trầm xuống. Việc chuyển giọng có thể đột ngột, có thể dần dần. Thường ta ít để ý quá trình đó, nhưng có một số bạn phải bối rối vì biến cố “vỡ giọng”.

*"Tôi vỡ giọng năm học lớp 7, hồi đó được trường cử đi đọc thơ Puskin mà giọng khản đặc nghe xấu hổ quá. Bây giờ gặp cậu bé nào vỡ giọng nghe biết ngay và thấy buồn cười quá".*

(Dũng, 24 tuổi)

Khi vỡ giọng, bạn có thể khó chịu vì bị mọi người trêu chọc nhưng đây chỉ là một hiện tượng nhất thời thôi. Sau đó bạn sẽ có được “chất giọng ấm áp của người đàn ông” đấy.

### Bạn gái

#### Vóc dáng cơ thể

Vóc dáng bạn gái bắt đầu thay đổi vào lúc dậy thì (9-14 tuổi). Từ một em gái nhỏ, cơ thể của bạn bắt đầu có vóc dáng thiếu nữ. Trong vài năm trước khi có hành kinh, chiều cao bạn tăng lên khá nhiều. Khi hành kinh rồi, cơ thể phát triển bề ngang nhiều hơn trước, cặp vú nhú lên, hông nở nang hơn trước. Lớp mỡ dưới da dày lên làm cho cơ thể bạn mềm mại và giàu nữ tính.

Quá trình này ở mỗi người diễn ra với tốc độ khác nhau. Có bạn thì lớn từ từ, bạn khác lại vụt lớn bỗng “như ăn phải bột nở”. Cơ thể bạn trong những năm này có nhiều biến đổi, khi thì bạn thấy mình béo tròn, khi thì mảnh dẻ. Thường đến độ 18-20 tuổi bạn mới đạt đến hình dáng ổn định theo các đặc tính di truyền cha mẹ cho.

#### Vú phát triển

Các tuyến sữa phát triển, lớp mỡ ngực dày lên làm cho đôi vú nhú lên và ngày càng đầy đặn. Dấu hiệu phát triển đầu tiên thường là quầng vú (vùng sẫm quanh núm vú) dày lên, sẫm lại. Sau đó là bầu vú nhú lên nhọn nhọn, lớn dần và tròn trịa dần. Trong thời gian này, vú bạn có thể ngứa hoặc đau tức một chút. Không nên ngạc nhiên khi trong lớp có bạn ngực còn phẳng mà bạn khác đầy đặn vì mỗi cơ thể bắt đầu phát triển ở một thời điểm riêng:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Chị biết không, ngực em nó nhú lên từ hồi lớp 4, lớp 5 cơ... Em lúc đấy không muốn cho nó nhú lên, thế là em ngồi em bóp, em ấn nó mãi..."*

(Hồng, 18 tuổi)

*"Đến lớp 9 tớ còn cởi trần chạy ở ngoài đường. Tớ nói thì không ai tin, nhưng thật đấy. Ngực không có gì hết. Đến lớp 11 mình mới phát triển..."*

(Hạnh, 20 tuổi)

Cũng như sắc da, vóc người mỗi người mỗi dạng, quầng vú, núm vú có màu sắc và độ lớn rất đa dạng:

*"Hồi lớp 10 ngực mình vẫn bé lắm, nhưng cái đầu ti lại to, mặc áo nào cũng bị nhô. Đi đâu cũng ngượng..."*

(Hoà, 22 tuổi)

*"Mình có đũa bạn đầu ngực to bằng đầu ngón tay cái, màu rất sẫm. Hồi nó 18 tuổi, chưa có mảnh tình nào mà mọi người cứ nghĩ là nó có chồng con rồi. Còn mình ngực cũng không tệ lắm mà đầu ngực chỉ bằng đầu ngón tay út"*

(Bình, 21 tuổi)

Cũng có bạn núm vú không nhô ra ngoài. Đừng lo rằng sau này khó cho con bú, vì bạn sẽ học cách kéo núm vú ra để cho con bú bình thường.

Hai bên ngực thường phát triển theo kiểu một lớn trước, một theo sau, vì thế bạn đừng ngạc nhiên nếu thấy ngực chỉ nhú một bên, chẳng mấy chốc bên kia sẽ đuổi kịp. Một điều cần phải nói là cũng như đôi bàn tay thường một to một bé, cặp vú trường thành của nhiều bạn gái cũng có một bên nhỉnh hơn bên kia. Có khi vì không biết mà bạn gái khổ sở cho rằng mình "dị dạng".

*"Ngực mình bên phải to hơn bên trái. Mình cứ nghĩ là mình bị làm sao. Lúc nào mình cũng độn khăn mùi xoa ở một bên áo trong, đi thì không không người xuống cho người ta khỏi thấy. Khổ, có ai thấy gì đâu, nhưng mà mình thấy rõ nhất. Không không nên bây giờ mới bị gù. Mãi sau đọc một quyển sách nói có nhiều người như thế mình mới yên tâm. Từ bấy về sau mình hầu như không mặc áo lót nữa"*

(Thắm, 21 tuổi)

Các cụ ngày xưa nói vú bánh dày, vú quả mướp, thực ra thì không có vú nào lại có hình như thế đâu. Có bạn ngực lớn, bạn khác lại ngực nhỏ, có người núm vú chĩa thẳng phía trước, có người núm vú chĩa sang hai bên, có người vú tròn, có

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

người vú ngang, có người vú có một vài sợi lông... Bao nhiêu phụ nữ là bấy nhiêu bộ ngực khác nhau.

Một số bạn gái ngực nhỏ thường lo sau này ít sữa. Bạn nhầm đấy. Kích thước vú là do tăng mỡ quyết định, còn việc tạo sữa thì do tuyến sữa bên trong đảm nhiệm. Sữa ít hay nhiều phụ thuộc chủ yếu vào chế độ dinh dưỡng và cách cho con bú sau này.

### **Quần áo lót**

Ngực phát triển đến một mức độ nào đó thì đa số các bạn gái bắt đầu mặc áo lót, có thể là để che ngực cho kín đáo, để bảo vệ ngực, để làm duyên, hay để giống chúng bạn.

Bạn gái có nhiều thắc mắc: mặc áo lót có tốt hay không, mặc như thế nào thì nên? Chúng tôi không xét tác dụng che ngực hay làm đẹp của áo lót, vì điều đó phụ thuộc vào ý kiến chủ quan của mỗi người. Còn về tác dụng nâng đỡ ngực thì chỉ bạn nào ngực lớn, nặng mà lại mềm mới thực sự cần mặc áo lót. Bạn nào ngực nhỏ hoặc ngực lớn mà chắc thì không cần thiết. Tuy nhiên, có ngoại lệ là khi chơi thể thao, chạy nhảy, dù ngực lớn hay nhỏ bạn cũng nên mặc áo lót để ngực khỏi bị xóc, khó chịu.

Áo lót tốt là áo vừa vặn: dây vòng quanh ngực vừa khít, dây treo ngực vừa phải, bầu ngực vừa. Chỉ cần hơi rộng là áo mất tác dụng nâng đỡ ngực. Nhưng áo chật cũng không nên, cản trở máu lưu thông, lại bí, gây tù đọng mô mỡ.

Quần lót tốt là loại quần thấm ẩm, thoáng mát và mặc cảm thấy dễ chịu. Mặc quần có pha nylon sẽ khiến cơ quan sinh dục bị bí ẩm, tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển, có thể gây ngứa, khó chịu. Tốt nhất bạn hãy mặc quần lót bằng chất vải cotton.

### **Cơ quan sinh dục phát triển**

Trong thời kỳ dậy thì, cơ quan sinh dục bạn gái phát triển mạnh, không còn trông giống như các em bé gái. Tất cả các bộ phận môi lớn, môi nhỏ, âm vật, âm đạo của bạn đều lớn lên, lông mu mọc xung quanh âm hộ, màu sắc âm hộ sẫm hơn trước.

Cũng như gương mặt có mắt, mũi, miệng nhưng mỗi người một vẻ, cơ quan sinh dục là một phần độc đáo với màu sắc, hình dáng riêng của mỗi người. Nếu tầm chung với chị em bạn gái, bạn sẽ thấy rõ mọi người không hẳn giống nhau. Bạn đừng lo lắng nếu môi nhỏ của bạn trông có vẻ lớn, âm vật dài hay lông mu của mình khác người khác...

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Bên trong cơ thể bạn, âm đạo và tử cung cũng lớn lên. Hai buồng trứng bắt đầu tiết hoóc môn sinh dục và phóng noãn (rụng trứng). Niêm mạc tử cung bắt đầu tăng trưởng và tự thải theo chu kỳ.

### Bạn bắt đầu hành kinh

Hành kinh bắt đầu nghĩa là bạn đã rụng trứng, có khả năng thụ thai và sinh con (tuy còn lâu nữa bạn mới có thể làm một người mẹ). Hành kinh thường bắt đầu ở độ tuổi từ 11 đến 18. Khi mới bắt đầu hành kinh, kinh nguyệt bạn gái có thể thất thường, sau vài năm mới ổn định. Số ngày hành kinh có thể nhiều hay ít, thường trong khoảng 3-7 ngày. Lượng máu kinh cũng vậy, người nhiều, người ít.

### Bạn gái cảm thấy thế nào?

Nhiều bạn khi bắt đầu hành kinh đã được biết rõ về hiện tượng này, nhưng cũng nhiều bạn chưa biết gì hoặc chỉ biết lờ mờ. Do vậy khi việc đó xảy ra, mỗi người có suy nghĩ và phản ứng khác nhau. Có bạn rất bất ngờ, còn bạn khác lại vô cùng "thông thái":

*"Mình đi học thân với cô giáo lắm. Hôm ấy nằm ngủ với cô giáo thấy đũng quần cứ ướt ướt, cứ bảo không biết cái gì. Hỏi đấy mình đã 17 tuổi rồi, thế mà không hề nghĩ đến. Sau mới biết".*

(Lan, 25 tuổi)

*"Mình bị hành kinh từ năm lớp 6. Mẹ đã nói trước là đến tuổi ấy thì sẽ bị như thế. Lúc bị cũng có mẹ ở đấy nên không hoảng hốt, lo sợ gì cả. Cơ thể thay đổi là chuyện bình thường, thấy kinh là tất nhiên, mọi người như thế thì mình cũng thế".*

(Hàng, 22 tuổi)

Có bạn rất tự hào, nhưng cũng có bạn cảm thấy xấu hổ và sợ hãi:

*"Nghĩ là mình cũng giống các bạn, cũng trưởng thành rồi, vì hỏi đấy mình chíp nhất mà, nên thấy tự hào, thấy cái đấy chứng tỏ là mình đã lớn".*

(Tâm, 20 tuổi)

*"Người ta cảm thấy rất kinh khủng, rất sợ, giấu giếm khổ sở vì nguyệt lấm, xấu hổ lắm... Người ta phải lên lấy xô của mẹ để dùng. Giặt thì lên tận gác thượng, cài chặt cửa, sợ mọi người biết".*

(Hường, 22 tuổi)

Khi con gái sắp đến tuổi này, cha mẹ cần giải thích trước với con về kinh nguyệt. Đáng tiếc là nhiều bậc cha mẹ lại nguyệt nguyệt, ngại nói những điều liên quan

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

đến giới tính, khiến con gái cảm thấy xấu hổ hoặc sợ hãi. Cha mẹ cởi mở được trong chủ đề này thì con gái thật may mắn. Hường tâm sự:

*"Sau này người ta có con, người ta sẽ nói cho nó, thậm chí bố cũng nên nói với con một chút, từ trước khi nó hành kinh ấy. Người ta rất thích phim "Một mình chống lại mafia", có ông thanh tra khi con gái bắt đầu hành kinh thì tỏ ra rất là trìu mến. Hay trong phim "Tiếng chim hót trong bụi mận gai", cha Ralph giảng cho Mecgy rằng đây là thời kỳ người con gái chuyển tiếp giai đoạn, rất là hay. Người ta nghĩ bố mẹ nên nói sơ sơ cho con biết, để cho nó chuẩn bị tinh thần vì ngày ấy người ta sợ lắm".*

### Xử lý máu kinh như thế nào?

Bạn gái có nhiều phương tiện để thấm máu kinh. Hiện đại thì có băng vệ sinh đóng gói sẵn các loại; cổ điển thì có vải xô, khăn mặt, bông y tế, áo cũ giặt sạch... Khi hành kinh, bạn nên mặc quần lót ôm để giữ miếng thấm chặt vào người.

Máu kinh trong cơ thể rất sạch, nhưng khi ra ngoài lại là môi trường tốt cho vi khuẩn, đôi khi bạn ngứa ở âm hộ lúc hành kinh là vì thế. Bạn nên thay miếng thấm tối thiểu bốn lần một ngày (sáng ngủ dậy, buổi trưa, buổi chiều tối, trước khi đi ngủ), nếu ra kinh nhiều thì thay nhiều hơn. Mỗi lần thay, bạn rửa sạch bằng nước sạch (cũng có thể dùng ít xà phòng thơm) rồi lau khô. Đừng rửa bên trong âm đạo để tránh nhiễm trùng. Nếu dùng vải, bạn hãy ngâm xà phòng và giặt sạch, phơi ở nơi có nắng, ít bụi là tốt nhất. Nếu dùng bàn là nóng là vải thì còn vệ sinh hơn nữa. Nếu bạn dùng băng vệ sinh bán sẵn ngoài thị trường, bạn chỉ cần bóc dải giấy bịt keo dính ở mặt sau miếng băng, sau đó dính mặt này vào quần lót ôm là được.

Có một sản phẩm mới xuất hiện trên thị trường là *nút thấm hình trụ đặt bên trong âm đạo*. Nút thấm máu trong đó giúp bạn vận động được thoải mái hơn. Tuy nhiên, nếu bạn chưa từng quan hệ tình dục, sợ rách màng trinh thì không nên dùng. Nếu dùng nút thấm, bạn lưu ý rằng giới hạn để nút trong âm đạo là 6 giờ.

### Dịch tiết âm đạo, lông

Đến tuổi này, bạn gái thấy cửa mình nhiều khi ướt át, quần lót có dịch dính. Đây là hiện tượng bình thường.

Cơ thể bạn gái bắt đầu xuất hiện nhiều lông, cơ bản là lông mu xung quanh khu sinh dục dưới. Lúc đầu chỉ lơ thơ mấy sợi, sau nhiều hơn, có thể quăn. Bạn mọc thêm lông ở nách, có bạn thấy lông chân nổi rõ. Bạn gái có người ít lông, người nhiều lông. Nhiều lông không có nghĩa là kém nữ tính, bạn đừng lo.

### Một số vấn đề chung của cả hai giới.

#### Về sinh lý

- **Dinh dưỡng tuổi dậy thì**

Ở cái tuổi ăn tuổi ngủ này, bạn cần “ nạp ” nhiều chất dinh dưỡng. Các cụ vẫn dạy “ ăn sam ăn sưa ”, có nghĩa là phải ăn nhiều thức ăn khác nhau, đủ cả rau, quả, thịt, cá, tôm, cua... mới đảm bảo dinh dưỡng, khoáng chất và sinh tố quan trọng cần thiết cho cơ thể phát triển. Bạn gái bị mất máu mỗi khi hành kinh cần thường xuyên ăn các thực phẩm có nhiều sắt như rau xanh (muống, cải, mùng tơi, ngó...), thịt đỏ (thịt lợn, thịt bò, gan). Cơ thể bạn như cái cây đang vươn cành nhú lộc. Cây sẽ còi và rũ xuống nếu đất thiếu chất màu, cũng như bạn sẽ không lớn được nếu ăn uống không đủ chất dinh dưỡng và năng lượng. Vì vậy, khi không có bác sĩ nào chẩn đoán là bị bệnh béo phì thì bạn đừng ăn kiêng nhé.

- **Trứng cá**

Trứng cá là sản phẩm của các tuyến chất nhờn bên dưới da. Khi bạn dậy thì, các tuyến này hoạt động mạnh hơn, việc đào thải qua da mạnh hơn. Bã nhờn nếu không thoát ra mà nằm lại ở lỗ chân lông thì dần dần sẽ tích lại thành một “ cục ” nhỏ màu trắng trắng vàng vàng dưới da. Đó chính là trứng cá. Thường thì đến 20 tuổi, trứng cá sẽ giảm dần hoặc hết hẳn.

Trứng cá của mỗi người phản ứng khác nhau với các yếu tố kích thích. Có bạn lên nhiều trứng cá khi thức khuya, khi có điều lo lắng, lúc gần kỳ thi. Một số bạn bị lên trứng cá khi sắp hành kinh, hoặc sau khi uống cà phê, uống chè, hút thuốc. Nếu nhận thấy có một yếu tố kích thích trứng cá mọc, bạn hãy tránh nó đi.

Ăn nhiều rau quả và thức ăn nhiều chất xơ sẽ giúp bài tiết dễ dàng và có thể có tác dụng đối với trứng cá. Bạn cũng nên rửa mặt sạch sẽ, chà xát mặt nhẹ nhàng giúp cho máu lưu thông. Tuy nhiên, đừng rửa quá nhiều vì như vậy sẽ làm da mặt khô, các tuyến tiết thêm chất nhờn, có thể làm trứng cá nặng thêm.

Đa số các nốt trứng cá đều nhỏ và tự biến đi, chỉ một số ít là lớn và tồn tại lâu. Tốt nhất bạn đừng nặn trứng cá, vì có thể làm trứng cá lan ra. Còn nếu “ không thể đừng được ”, bạn chỉ nên nặn các nốt “ đã chín ” và dễ nặn. Trước khi nặn, bạn hãy rửa tay thật sạch để tránh nhiễm trùng. Khi nặn, bạn hãy khéo léo để không làm tổn thương vùng xung quanh, tránh tạo sẹo. Bạn hãy thận trọng với những nốt trứng cá ở quanh miệng vì đây là “ khu vực cấm ”. Trứng cá ở đây nếu bị nặn non hoặc nặn bằng tay bẩn sẽ có thể gây nhiễm trùng rất nặng (đinh râu), sẽ đau và xấu hơn nhiều.

Thông thường trứng cá không phải là vấn đề lớn, nhưng nếu thường xuyên bị nhiều nốt trứng cá bọc, to, có mũ hoặc trứng cá để lại sẹo xấu, bạn có thể tìm đến bác sĩ da liễu để khám và điều trị .

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### • Mùi cơ thể

Khi dậy thì, các tuyến mồ hôi tăng cường hoạt động, chất tiết mồ hôi đồ nhiều khiến cơ thể một số bạn có mùi khác đi, rõ nhất là mùi ở nách và cơ quan sinh dục.

Mùi cơ thể mỗi người một khác. Người thính mũi coi nó là một đặc điểm nhận dạng, là sự hấp dẫn riêng. Nhưng có nhiều bạn khó chịu vì nách có mùi hôi. Thực ra mồ hôi mới ra khỏi cơ thể không hôi, nhưng sau đó bị vi khuẩn phân huỷ nên có mùi, có người hôi, có người không. Cách xử lý tốt nhất là mặc áo bằng vải cotton thấm ẩm và thoáng khí, để mồ hôi dễ bay hơi. Ngoài ra, cần tắm rửa, thay áo thường xuyên để nách không icip hôi. Có bạn dùng chanh hoặc phèn chua xát vào nách sau khi tắm để giảm mùi hôi, bạn hãy thử xem. Nếu ở thành phố, bạn có thể tìm mua chất khử mùi.

Cơ quan sinh dục có mùi nồng mạnh là thường, bạn chớ bao giờ dùng chanh, chất khử mùi hay nước hoa... để giảm mùi nhé. Lý do là các chất đó có thể làm mất cân bằng các vi khuẩn nơi đây, gây bệnh hoặc gây dị ứng cho da. Bạn chỉ nên rửa hằng ngày với ít xà phòng thơm mà thôi.

### Về tâm lý

Tuổi dậy thì cũng là tuổi hình thành tính cách, suy nghĩ, cách sống. Cha mẹ và thầy cô ngày ngày hướng dẫn bạn, chuẩn bị cho bạn vào đời. Nhưng ngoài những lời dạy của cha mẹ và thầy cô, bạn còn xem sách báo, phim ảnh và nghe bao chuyện của bạn bè, của người ngoài đường phố. Tất cả đều ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn. Chẳng đáng ngạc nhiên khi bạn bối rối về cơ thể mình hoặc không biết cách xử sự trong quan hệ với một người bạn khác giới đặc biệt. Chúng ta hãy cùng bàn nhé.

### • Cảm nhận về cơ thể mình

Mỗi con người có một bộ nhiễm sắc thể quy định các đặc điểm của cơ thể. Đây là yếu tố hàng đầu quyết định hình dáng cơ thể bạn, sau đó mới đến dinh dưỡng, tập luyện. Bộ nhiễm sắc thể rất phong phú nên con người mỗi người một vẻ. Vậy mà có không ít bạn gái đau khổ vì không có vóc dáng cao, thân hình mảnh, bộ ngực lớn như người mẫu. Không ít bạn trai tự dằn vặt vì cơ thể không vạm vỡ to cao như các chàng lực sĩ. Bạn nên biết rằng, những người mẫu đó chỉ chiếm tỷ lệ rất thấp so với toàn thể dân số. Vì vậy chẳng nên so bì với họ.

Cũng xin hỏi bạn: Cái đẹp là gì? Cái đẹp là thứ không có công thức, khuôn mẫu. Ở đời có bao vẻ đẹp khác nhau. Người này có đôi mắt đẹp, người khác có nụ cười duyên... Bạn cũng có thể rất đẹp nếu có một nét tính cách đẹp như lòng nhân ái, tính tự tin, sự chân thành, sức sống dồi dào...

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Muốn đẹp về hình thể, bạn hãy ăn uống tốt, vận động nhiều, tập luyện thể dục thể thao. Nhưng bạn nên tâm niệm rằng dù không giống người mẫu hay lực sĩ, bạn vẫn đẹp một vẻ đẹp riêng của mình. Bạn không tin ư? Hãy thử làm một bài tập này: Không nghĩ đến khiếm khuyết mà hãy dành nửa tiếng tìm ra những điểm hay, điểm đẹp của mình... Thế nào? Chắc không hiếm những điểm mà bạn tự hào phải không? Đừng làm người ưa than vãn, bới móc khuyết điểm ở mình, bởi như vậy thì bạn khó mà đẹp được. Nếu bạn tự tin vào vẻ đẹp của bản thân, tự bạn sẽ toát lên cái đẹp. Bạn cứ thử nghiệm mà xem.

### Quan hệ giới tính

Có nhiều điều cần suy nghĩ trong quan hệ với bạn khác giới của các chàng trai, cô gái ở tuổi dậy thì. Bạn nghĩ gì về câu chuyện sau:

Sơn và Lam học cùng trường trung học. Lam 17 tuổi, học lớp 11A. Sơn 18 tuổi, học lớp 12H. Hai người chơi chung một hội bạn đồng, hay gặp gỡ, chơi thể thao, ca hát, đi chơi. Họ có cảm tình và thích ở gần nhau. Trong các chuyến đi xa của hội, Sơn mượn xe máy của bố để chở Lam. Ngoài những buổi đi chơi cả nhóm, hai bạn thỉnh thoảng có hẹn gặp nhau riêng. Họ thích dắt tay nhau đi dọc bờ hồ. Rồi họ ngồi xuống ghé bên hồ tâm sự, trao nhau nụ hôn đầu.

Bạn bè bàn tán về cặp Sơn - Lam. Bạn gái thân của Lam ngưỡng mộ Sơn bảnh trai, vui tính. Hai bạn trai chí cốt của Sơn đùa rất bạo: “Kết rồi hả? Tình yêu thời mới đã “có gì” chưa? Kể cho hội này nghe đi”. Những câu đùa ấy tác động đến suy nghĩ của Sơn, khiến cậu nghĩ nhiều hơn đến “chuyện ấy”.

Rồi một hôm họ đi vào công viên âu yếm nhau. Họ trở nên rất thân thiết, cả hai cảm thấy xoắn xang. Lam có phần hoảng sợ, nhưng Sơn bảo: “Chúng mình yêu nhau mà. Có gì khác đâu”. Sơn muốn đi xa hơn, Lam ngăn lại: “Đừng làm thế anh. Đừng mà”. Nhưng Sơn tỏ ra dịu dàng, hôn Lam say đắm và cố nài thêm bằng cả lời nói và hành động. Và thế là họ đã quan hệ tình dục. Sau buổi đó, cả hai đều thấy ngỡ ngàng. Lam lo sợ, nhưng mỗi lần gặp nhau, Sơn lại nói: “Mình đã làm thế rồi thì cứ tiếp tục, có sao đâu”. Cả hai đều không nhắc đến những hậu quả có thể xảy ra và cách phòng tránh.

Sau 2 tháng, Lam thấy mình không hành kinh nữa. Cô lo sợ, cầu mong rằng đó chỉ là kinh nguyệt thất thường. Cô không dám nói với ai, kể cả Sơn. May mà mẹ Lam thấy con gái bất thường, đưa cô đi khám và biết là cô có thai. Lam phải nạo thai. Cô rất đau khổ sau việc đó. Mẹ Lam giận con và bạn trai của cô. Còn Sơn thì hoảng sợ, hoang mang. Hai bạn cãi nhau và ít gặp nhau hơn trước. Rồi họ không còn chơi với nhau nữa.

Tại sao đoạn kết lại buồn vậy? Chắc bạn có nhiều ý kiến về những việc Sơn và Lam nên làm và không nên làm. Bạn nghĩ gì về các câu hỏi dưới đây:

- Sơn và Lam có nên quan hệ tình dục khi họ còn đang ở tuổi học sinh không?

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- Tình cảm của họ đã được coi là đủ chín chắn để có quan hệ tình dục hay chưa?
- Những ảnh hưởng nào có thể xảy ra với Sơn và Lam khi họ không có kiến thức về giới tính, tình dục mà cứ “làm liều”?
- Khi sự cố xảy ra, họ có nên nói với người lớn tuổi hơn? Họ nên làm gì?
- Sơn có nên ép Lam quan hệ tình dục khi cô không muốn không?
- Cách xử sự của Lam như vậy đã thực sự có trách nhiệm với bản thân chưa?

Bạn có suy nghĩ gì về một đoạn kết thúc khác như sau:

Rồi một hôm họ đi vào công viên âu yếm nhau. Họ trở nên rất thân thiết, cả hai cảm thấy xốn xang. Lam có phần hoảng sợ, nhưng Sơn bảo: “Chúng mình yêu nhau mà. Có gì khác đâu”. Sơn muốn đi xa hơn, Lam ngăn lại: “Đừng làm thế anh. Đừng mà. Chúng mình còn trẻ, còn nhiều thời gian mà”. Sơn tỏ ra dịu dàng, hôn Lam say đắm và cố nài thêm bằng cả lời nói và hành động. Nhưng Lam kiên quyết từ chối. Cô giải thích cho Sơn hiểu họ còn hai năm học phổ thông nữa, và trong tương lai có thể họ còn học cao hơn nữa, họ còn rất nhiều việc phải làm trước khi xây dựng gia đình. Sơn tỏ ra luyến tiếc nhưng đồng ý vì thấy Lam có lý. Hai bạn nhất trí sẽ tìm sách đọc về giới tính, tình dục trước khi họ có một quyết định khác về chuyện này... Rồi họ chuyển sang đề tài khác, và một lúc sau, hai người lại cười nói vui vẻ như đã quên chuyện vừa xảy ra.

## Chương 3: Quan hệ giữa giới nam và giới nữ

### Tình bạn khác giới

Trong mối quan hệ muôn màu của cuộc sống, rất nhiều bạn đã có lần tự hỏi: “Đây thực sự là tình bạn hay là một kiểu biến thái của tình yêu?”, “Có tồn tại tình bạn thân thiết giữa hai người khác giới không?”.

Những người thuộc nhóm “hoài nghi” cho là không có tình bạn khác giới thực sự. Theo họ, nếu một nam, một nữ chơi thân với nhau, hiểu sâu sắc và chia sẻ được vui buồn thì sớm muộn họ sẽ yêu nhau.

*"Em nghĩ rằng có tình bạn thân để chuyển thành tình yêu chứ không ai đến tuổi yêu đương chỉ đi tìm bạn thân chỉ để là bạn thân mãi mãi thôi. Chỉ có thực sự yêu nhau thì mới đạt đến mức tâm sự hết mọi chuyện riêng tư của nhau, tức là phải biết rõ về nhau. Em không thể giữ được một tình bạn như vậy và em cũng không tin có ai đó làm được như vậy".*

(Vân Anh, 20 tuổi)

Đúng là trên thực tế, có nhiều tình bạn thân đã kết thành tình yêu trai gái. Đúng là có lúc trong tình bạn, một trong hai người bỗng cảm thấy xao xuyến lòng. Thế nhưng nhiều khi trong giây phút băn khoăn đó, ta lại nhận ra rằng mình muốn giữ gìn tình bạn đáng quý, thay đổi nó có thể là mạo hiểm.

*"Cũng có những lúc mình nhìn cô bạn thân theo một cách khác và nghĩ đến một tình yêu. Nhưng mình không dám thay đổi vì mình rất trân trọng tình bạn đặc biệt ấy, và lại sợ nếu nói đến tình yêu, cô ấy sẽ ngưng và không chơi với mình nữa. Bây giờ cả hai đứa đều có người yêu và bốn đứa đi chơi chung, thân lắm".*

(Tuấn Anh, 24 tuổi)

Lại cũng có những bạn quan hệ bạn bè rộng rãi, không phân biệt giới tính. Họ nhận thấy rằng chơi với nhiều bạn được nhiều điều hay.

*"Tôi cảm thấy mình là một người giàu có về tình cảm. Tôi chơi với cả bạn nam và bạn nữ đều thoải mái như nhau, tất cả là ở chỗ mình biết giữ gìn tình bạn như thế nào".*

(Nguyệt, 22 tuổi)

*"Bạn bè thân của tôi lại là bạn gái. Bạn nam thì nhiều nhưng chỉ có một người thân thôi".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

(Phú, 30 tuổi)

Tình bạn khác giới nhiều khi có những giá trị riêng rất đặc biệt khiến mỗi người bạn cảm thấy mình may mắn là có nó.

*"Em có người yêu rồi nhưng vẫn duy trì quan hệ với một bạn trai thân, bọn em chơi với nhau từ hồi phổ thông. Trong tình yêu, đôi khi hai bên thường cố tạo cho mình một vẻ đẹp tâm hồn, một vỏ ngoài chiều sâu mà họ thực sự không có, nên gây cảm giác giả tạo. Còn hai người bạn khác giới bao giờ cũng sống thật là mình, yêu quý nhau với những cái mà hai bên có".*

(Thảo, 25 tuổi)

Có lẽ chỉ vì tư tưởng "nam nữ thụ thụ bất thân" còn rơi rớt lại nên người ta mới phải băn khoăn về tình bạn khác giới. Tình bạn là sự giao lưu tinh thần giữa hai con người. Nó hình thành một cách tự nhiên, không tuân theo những quy tắc người ta định sẵn. Không ai bảo rằng hai người một già một trẻ không thể kết bạn, rằng hai kẻ giàu nghèo không thể là tri âm. Vậy cũng không thể nói rằng giữa những người khác giới không thể có tình bạn đẹp.

### **Những yếu tố quan trọng trong tình yêu đôi lứa, tình cảm vợ chồng**

Tình yêu là một chất keo gắn hai cá thể vốn xa lạ. Nó có vững, có chắc hay không là tùy tay hai người nấu keo. Dĩ nhiên mỗi cặp người yêu, mỗi cặp vợ chồng có sự sáng tạo riêng, nhưng trong chất keo tình yêu, có vài thành phần quan trọng không thể thiếu, đó là...

- **Tôn trọng người mình yêu**

Ai cũng nhất trí rằng đã yêu thì phải tôn trọng người mình yêu, "Không tôn trọng thì làm sao gọi là yêu được?". Đúng là như vậy. Thế nhưng có nhiều khi ta vẫn chưa thực sự biết cách tôn trọng. Bạn hãy tự đặt cho mình câu hỏi: Tôn trọng nghĩa là sao? Thế nào là thiếu tôn trọng? Có thể bạn sẽ có những câu trả lời bất ngờ. Sau đây chúng tôi chỉ đưa ra một số ví dụ để ta cùng suy ngẫm.

Tôn trọng thể hiện ở việc nhìn nhận rằng người mình yêu có cá tính riêng. Lẽ dĩ nhiên, khi yêu nhau, hai người đều tự điều chỉnh bản thân để xích lại gần, để đồng cảm với nhau. Nhưng bạn không có khả năng và không có quyền nhào nặn lại người yêu theo ý của mình. Nếu lúc nào cũng dị ứng với những ước vọng của người yêu, nếu cho rằng mình có quyền không cho phép người yêu làm việc này, việc khác, bạn hãy coi chừng! Thái độ đó có thể phương hại đến tình yêu. Bạn hãy nghĩ đến việc học cách tôn trọng cá tính, và nếu có thể thì nên hoà nhập vào thế giới riêng của bạn mình nữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Tụi tôi tính tình khác nhau. Tiến thì thích hội hè, bạn bè. Hoa lại sống thâm trầm. Tiến hay đi hát karaoke, còn Hoa thì thích đi câu cá. Thế rồi khi yêu nhau, Hoa thỉnh thoảng đi theo hội hát karaoke, rồi cũng hát nhiệt tình. Còn Tiến cũng có lúc theo Hoa đi câu cá, kể có lạ nhưng rồi cũng thấy hay hay. Tất nhiên không phải lúc nào tụi mình cũng dính lấy nhau, nhưng phải thông cảm cho nhau, và thỉnh thoảng làm đẹp lòng nhau thì cũng vui lắm chứ".*

(Tiến, 20 tuổi)

Tôn trọng còn là hiểu và thông cảm với các quan hệ xã hội của "đối phương". Vẫn biết rằng bạn là người quan trọng nhất trong cuộc sống của người yêu, của bạn đời, nhưng không ai có thể sống chỉ với một người. Các quan hệ với cha mẹ, bạn bè, đồng nghiệp đều rất quan trọng. Bạn đừng nên ghen tuông quá đáng. Bạn Hằng rất buồn vì thái độ của người yêu:

*"Anh ấy ở xa mình, nhưng lúc nào cũng quản lý. Anh ấy trách mình là 23 tuổi rồi mà còn ham vui bạn bè, mình đi chơi xa anh cũng nghĩ là phải gửi thư xin phép anh. Cứ như mình là vật sở hữu không bằng. Mới yêu nhau mà đã thế này thì lấy nhau chắc sống không nổi. Anh sợ mình thay đổi, nhưng có thay đổi hay không là do tình cảm của mình với anh chứ. Nhưng mà anh có hiểu đâu".*

Nhiều gia đình có sự phân định một người làm chủ (thường là người chồng), có quyền quyết định mọi việc, những người khác phải tuân theo. Vậy là không đúng. Gia đình là sự hợp tác hai chiều, người nào cũng đóng góp cả cuộc đời mình, có ai cao hơn ai? Xưa kia trọng nam khinh nữ mà các cụ còn công nhận cần phải "thuận vợ thuận chồng". Ấy vậy mà thời nay, nhiều người vẫn còn muốn làm "ông chủ", "bà chủ" trong tình yêu, chẳng phải là đại và đáng trách lắm sao? Vợ chồng thương yêu, kính trọng nhau phải cùng nhau bàn bạc mọi việc, vậy mới là phải lẽ.

*"Nhà này cái gì cũng cả anh cả ả cùng bàn, cùng làm. Trồng cây gì, nuôi thêm con lợn, chi tiêu việc gì, đóng tiền học cho trẻ, đều là cả hai người bàn với nhau, chứ một người quyết định không được".*

(Đức, 35 tuổi)

Trong đời sống riêng tư, cũng rất cần có lòng tôn trọng. Nếu ai đó cố ép "đối phương" sinh hoạt tình dục khi người ta không sẵn sàng đáp ứng, hoặc chỉ biết đến khoái lạc của bản thân, thì rõ ràng là thiếu tôn trọng tối thiểu với bạn tình. Niềm vui sướng tình dục của cả hai người cần phải được coi trọng ngang nhau.

*"Nói chung chuyện phòng the của người ta khá là tốt đẹp. Hầu như không bao giờ có một bên nào bị ức chế. Hai vợ chồng bao giờ cũng rất tình cảm với nhau. Thế mà nghe mọi người ở chợ nói chuyện với nhau thì nhiều chuyện chán lắm, có người chỉ chịu đựng, có người lại coi nó là món hàng để mặc cả với nhau về việc này việc khác. Người ta không thể hiểu nổi".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

(Trâm, 25 tuổi)

Một lần nữa xin nhắc lại: “Không tôn trọng thì sao gọi là yêu được?”. Hai bạn hãy tôn trọng nhau như tôn trọng bản thân mình, và sống sao cho xứng đáng với lòng tôn trọng, với tình yêu đó.

- **Chia sẻ**

Khi hai người xây dựng tình yêu đẹp hay tổ ấm hạnh phúc, họ cùng nhau chia sẻ mọi điều. Họ quan tâm đến nhau và đến mọi mặt của cuộc sống chung, mọi niềm vui cũng như nỗi lo toan. Điều đó mang lại cho họ không chỉ là niềm hạnh phúc hiện tại, mà còn gắn bó tình cảm lâu dài. Nhiều cặp vợ chồng chung tay trong mọi việc:

*"Lan với Tuấn Anh, hai người đi làm về, cùng làm việc nhà, cùng kể cho nhau nghe chuyện ở cơ quan, thế là mình cảm thấy công việc nó nhẹ nhàng đi bao nhiêu. Vừa rửa bát với nhau vừa nói chuyện thì thấy làm nhanh lắm. Bọn mình rất hợp ý nhau về cái khoản rửa bát. Nếu như mình cứ suốt ngày làm một mình thì tủi thân lắm".*

(Lan, 25 tuổi)

Đúng vậy, yêu nhau là cùng chia sẻ mọi việc trong cuộc sống hằng ngày. Trong tình yêu trước khi cưới, đó là sự gặp gỡ, sự quan tâm săn sóc đến mọi việc của nhau... Trong gia đình, đó là những công việc kinh tế, chăm nom nhà cửa, sinh và nuôi dạy con, tránh thai, chăm sóc hai bên nội ngoại... Không thể nói rằng mọi việc phải đồng đo và chia đôi, nhưng mỗi việc đều là việc của chung hai người:

*"Trong gia đình hai người đều phải lo lắng, quan tâm. Người vợ không nên để cho chồng một mình kiếm tiền, còn mình chỉ làm nội trợ không thôi. Đàn ông cũng không nên vứt hết việc nhà cho vợ. Nếu cứ nghĩ chồng phải kiếm tiền, vợ phải nội trợ thì là phân công lao động quá rõ rồi, cũng giống như phân công lao động ngoài xã hội. Thế thì còn gọi gì là gia đình nữa".*

(Phương, 28 tuổi)

Đáng tiếc là còn nhiều người phụ nữ phải than thở: “Cái nhà đối với chồng tôi chỉ như nhà trọ, anh ấy về chỉ để được phục dịch mà thôi.” hay “Đàn ông không phải nạo hút thai nên nào họ có biết tránh thai”... Cũng còn nhiều người đàn ông cảm thấy thất vọng về người vợ “cô ấy cứ cho là tôi dĩ nhiên phải cung cấp hết cho cô ấy”... Nếu bạn đã nghe thấy “nửa kia” của mình nói một câu như thế, bạn cần nhìn lại mình và sửa mình.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

- **Luôn đem lại hạnh phúc cho nhau**

Tình yêu vẫn thường được ca ngợi là chỗ dựa và nguồn nhựa sống của con người. Đúng là như vậy nếu ta yêu từng ngày, yêu cả đời người. Bạn đừng bao giờ có ý nghĩa sai lầm: *"yêu được là xong rồi"*. Cách suy nghĩ đó đã biến nhiều cuộc hôn nhân thành điểm kết thúc của tình yêu. Hãy nhớ một câu nói chí lý: *"Tình yêu và hạnh phúc cũng giống như một cây hoa. Muốn cho cây sống tươi tốt, ra hoa đẹp thì phải không ngừng vun bón, tưới tắm cho cây, chăm sóc cây hằng ngày."* (Khuyết danh)

Muốn đem lại hạnh phúc cho nhau, bạn có vô vàn cách. Cùng nhau chia sẻ mọi việc trong cuộc sống là cách vun xây hạnh phúc. Những cử chỉ quan tâm giản dị, những lời nói mộc mạc chân thành trong cuộc sống thường ngày luôn đem lại niềm vui:

*"Đi làm về thấy hai đứa con nhảy nhót đùa vui, vợ chồng đón nhau, hỏi han nhau ở tận cửa là thấy ấm cả lòng, có chuyện gì ở cơ quan thì nó cũng bay đi đâu mất. Lúc đấy chỉ muốn ôm lấy nhau một cái cho thoả".*

(Huyền, 30 tuổi)

Bạn cũng hãy quan tâm đến những ước vọng của người mình yêu, giúp nhau đạt được những điều mình mong muốn:

*"Mình khích lệ cô ấy trong công việc. Còn người yêu mình cũng rất tế nhị, luôn biết động viên những khi mình gặp khó khăn trong công việc của mình. Bao giờ có chuyện gì vui buồn cũng tìm đến nhau".*

(Lê Anh, 28 tuổi)

Giữa cuộc sống vất vả, hai bạn hãy tìm những giờ khắc để tạo cho nhau niềm vui đặc biệt: một món quà nhỏ, buổi xem phim, đi dạo, ôn kỷ niệm buổi gặp gỡ đầu tiên, ngày cưới, ngày sinh đứa con đầu lòng... Hãy nâng niu tình cảm của mình và giữ cho tình yêu luôn luôn tươi trẻ.

- **Chung thủy**

Chung thủy là yêu cầu mà những người yêu và vợ chồng đều ngầm hiểu. Có ai lại muốn tình cảm bị chia sẻ, vậy hãy luôn chung thủy với nhau. Vẫn biết rằng trong cuộc sống có lúc ta thấy tình yêu hay cuộc sống gia đình của mình dường như nhạt chán, có lúc ta có thể xao xuyến bởi một dáng hình khác, nhưng đó lại chính là lúc cần làm nóng lại tình yêu trong tâm hồn mình. Hãy nhớ lại khi xưa các bạn chăm sóc nhau như thế nào, vui vẻ ra sao, và gây dựng lại những cảm xúc đó.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Những người dễ dàng cặp bồ hoặc đi mua dâm thật đáng trách. Nực cười nhất là có người thân nhiên nói: “Tôi vẫn đưa tiền về cho gia đình, chăm lo con cái, thì chơi bời tí chút có sao đâu” hay “Ôi dào, mỗi người cũng phải có một mảnh trời riêng chứ”. Thậm chí họ có còn đổ cho người kia đủ loại khiếm khuyết để bào chữa cho mình. Họ có nghĩ rằng hành động thiếu trách nhiệm của họ có thể gây tổn thương rất lớn đến tình cảm của bạn đời và có thể làm tan nát gia đình:

*"Hai anh chị bỏ nhau lúc thằng Cún mới được sáu tháng. Lúc ấy anh gặp một cô bé có 20 tuổi, xinh lắm, và anh yêu cô ấy. Hồi đấy chị khổ mà thằng Cún nó cũng khổ lắm, vì chị đau đớn như phát điên nên chẳng có sữa cho nó bú".*

(Hiên, 34 tuổi)

hoặc biến cuộc sống gia đình trở thành địa ngục:

*"Nếu hai vợ chồng không còn yêu nhau nữa thì thật là kinh khủng. Sống chung chỉ là chịu đựng nhau thôi. Mà con cái là khổ nhất. Trẻ em chúng nó rất nhạy cảm với cách đối xử của cha mẹ với nhau. Nhìn chúng nó khóc khi bố mẹ cãi vã lạnh nhạt với nhau trông tội lắm".*

(Minh, 27 tuổi)

Khi đang yêu thắm thiết, khi dắt tay nhau đi vào cuộc sống vợ chồng, ai cũng mong một cuộc sống hạnh phúc êm ấm. Vậy thì khi vui cũng như khi chán nản, chúng ta cần phải yêu và không lúc nào ngừng yêu.

- **Và một điều không thể thiếu - tôn trọng bản thân mình**

Xưa nay ta vẫn nhắc nhiều đến đức hy sinh, tấm lòng sống vì người khác. Chúng tôi dám xin được “đi ngược dòng”, nói đến cái tôi ít được nhắc đến của mỗi cá nhân, không phải để khuyên bạn sống ích kỷ, mà để thấy rằng việc hy sinh là cần thiết nhưng cần phải biết quý trọng bản thân mình, không để hy sinh quá đáng trở thành “quy lụy”.

Mỗi con người có bản ngã riêng với cách suy nghĩ, cách nhìn nhận, cách phản ứng riêng trong mỗi hoàn cảnh. Bạn hãy luôn sống “là mình”, như vậy mới có thể thực sự chân thành với người mình yêu và xây dựng tình yêu đẹp.

*"Tôi biết đây là tình yêu đích thực, vì bây giờ tôi cảm thấy rất thoải mái. Tôi nói những gì tôi nghĩ, không như trước kia, lúc nào cũng phân vân không biết mình nói như thế này, làm thế kia thì cô ấy nghĩ gì nhỉ, lúc nào cũng như là nấn mình ấy".*

(Trung, 27 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Biết quý trọng bản thân thực sự là cần thiết đối với tình yêu. Đừng nghĩ rằng vì tình yêu, mình cần chịu đựng mọi nỗi bức mình, làm thế lợi bất cập hại. Liên đã kiểm nghiệm điều đó:

*"Hai năm lấy nhau rồi chị mới học được cách nói thẳng một cách dịu dàng. Hồi xưa có chuyện gì chị cũng không muốn nói, nghĩ chuyện bé có gì mà nói, thôi thì mình chịu đựng một tý. Thế nhưng cái bức mình nó cứ ở trong bụng, ngày này qua ngày khác nó to ra. Chị thành ra tính tình cáu bẳn, mà không chịu được nữa thì chị làm um lên, anh lại bảo chuyện bé mà xé ra to. Bây giờ chị rút kinh nghiệm, có chuyện gì không vừa ý, chị lựa lời nói ngay, miễn mình không phản ứng gay gắt mà nói một cách tôn trọng, không xúc phạm anh ấy là anh ấy hiểu".*

Đáng tiếc là nhiều người còn chưa nhận ra tác hại của việc hy sinh vô lý. Sau đây là lời tâm sự của một bạn trẻ đã bước vào quan hệ tình dục chỉ vì nghĩ rằng phải hy sinh cho người yêu:

*"Em đã yêu và đã quan hệ. Em cảm thấy chưa muốn đâu, dù sao cũng còn quá trẻ, mà yêu mới chỉ được mấy tháng. Nhưng anh ấy muốn thế, còn em thì nghĩ làm thế để giữ anh ấy. Bây giờ em chỉ muốn không quan hệ nữa, nhưng không từ chối được".*

(Vân, 20 tuổi)

Khi "ừ", Vân đã cố lờ đi tiếng nhắc "chưa được" từ trong lòng mình, cố quên đi rằng mình thực sự chưa muốn làm việc ấy. Cô quả đã sai lầm.

Người ta vẫn nói trước khi lập gia đình cần tìm hiểu nhau thật kỹ để biết trước cái hay cái dở mà thông cảm cho nhau. Song, có lẽ còn một lý do nữa: để cân nhắc xem có thể thông cảm được hay không. Khi đang yêu, tuần gặp nhau vài bận, thể hiện những điều tốt đẹp nhất, nói những câu âu yếm nhất, ta dễ cho qua những điều tưởng như nhỏ nhặt. Bạn hãy cẩn thận, nếu có một điều gì làm bạn khó chịu thì hãy cởi mở trao đổi với người yêu, kéo sau này nó có thể thành sự tra tấn trong cuộc sống vợ chồng. Một bạn đã rút ra bài học thật là "đắng":

*"Mọi người cứ bảo là người ta có thể rèn được chồng, vợ. Tôi thấy cái khả năng ấy nó hạn chế lắm. Hồi xưa yêu, tôi mặc kệ ông ấy sống theo ý thích. Tôi nghĩ cứ chịu đựng một tí, rồi ông ấy sẽ bắt đầu động tay động chân đến việc nhà. Còn ông ấy thì bảo cưới xong sẽ bỏ thuốc. Thế nhưng chung sống với nhau 6 năm nay, có một đứa con rồi, ông ấy vẫn chẳng khác gì, vẫn cứ là cái ống khói. Việc nhà thì cũng chẳng bao giờ ngó chú đừng nói làm nhé".*

(Hạnh, 30 tuổi)

Mỗi con người có thể thay đổi mình nếu người ấy muốn, nhưng cũng có những điều không thay đổi được. Khi có một điều gì đó khiến một trong hai bạn khó chịu, các bạn hãy trao đổi và tự điều chỉnh ngay từ lúc chưa cưới. Còn nếu

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ**

không điều chỉnh được, có lẽ hai bạn không hợp với nhau đâu. Hãy tôn trọng chính bản thân mình nữa. Có vậy mới có thể mong đợi một cuộc sống hạnh phúc thực sự.

Cạn lời cũng không nói hết được những điều cần nói về tình yêu và hạnh phúc gia đình. Chỉ xin gợi lại: Quan trọng nhất trong tình yêu và trong cuộc sống vợ chồng là không ngừng học hỏi lẫn nhau. Đừng nghĩ rằng mình tốt lắm rồi, không có gì phải thay đổi nữa, chỉ có người kia là phải thay đổi. Cả vợ cả chồng đều cần thay đổi theo hướng tốt lên cho hoà hợp nhau. Cũng đừng thấy một khuyết điểm gì đó của bạn đời mà coi là kinh khủng, là sụp đổ, bởi “nhân vô thập toàn” mà, ai chẳng có khiếm khuyết. Yêu nhau là yêu cả nét tốt lẫn nét chưa tốt của nhau. Quan trọng là hai người cùng cởi mở, luôn nhìn vào bản thân để không ngừng tạo cho cuộc sống chung nhiều nét mới. Tất nhiên phải là cả hai người.

### **Những quan niệm thường gặp về giới nam, giới nữ.**

Xa xưa trong lịch sử, mỗi giống người đều có thời kỳ dài sống trong chế độ mẫu hệ, con cái thuộc về mẹ và theo họ mẹ. Sau đó, do nhu cầu hình thành đơn vị gia đình nhỏ và do phải đi kiếm ăn xa, người đàn ông dần chiếm ưu thế và chế độ phụ hệ hình thành. Qua bao thế kỷ, xã hội thay đổi và mỗi con người cũng thay đổi theo.

Qua các giai đoạn lịch sử, do sự thay đổi về hoàn cảnh chính trị, kinh tế nên vai trò của giới nam và giới nữ trong gia đình và xã hội cũng thay đổi. Do đó, quan niệm về tính cách, quy tắc xử thế của mỗi giới cũng biến đổi không ngừng.

Xã hội càng văn minh, người ta càng công nhận quyền bình đẳng của hai giới. Trong phân công lao động, vai trò của hai giới xích lại gần nhau, hệ thống giáo dục cũng không phân biệt giới tính. Về nguyên tắc, ngày nay mỗi một con người, dù nam hay nữ, đều có điều kiện phát triển toàn diện hơn, không phải bó hẹp trong các khuôn mẫu cổ xưa về đàn ông và đàn bà nữa.

Tuy nhiên, các quy định, quy tắc cũ xã hội vẫn còn để lại những "dư âm" của nó, ảnh hưởng đến sự phát triển của mỗi con người. Để hiểu được tác động đó, chúng ta hãy cùng nhau theo dõi cuộc đời của hai con người, một nữ, một nam.

Bé Đức và bé Hằng sinh ra cùng ngày, giờ, tháng, năm ở cùng một nhà hộ sinh. Gia đình hai em là hai gia đình bình thường trong xã hội, không có gì khác biệt nhau. Quan niệm nuôi dạy con cái của hai gia đình là những quan niệm điển hình trong xã hội. Hai em lớn lên như thế nào?

Khi bắt đầu biết nghĩ, Đức và Hằng thấy rằng trong gia đình có một số điểm khác biệt nho nhỏ trong việc dạy con trai và con gái. Chẳng hạn, mẹ Đức khóc nhe là bố mẹ bảo: “Con trai không khóc nhe. Xấu lắm”. Còn đối với Hằng thì bố mẹ chỉ tặc lưỡi: “Con gái nhõng nhẽo thế đấy”. Nhìn chị em gái, Đức âm ức nghĩ, tại sao con gái thì được khóc mà con trai lại không. Tuy nhiên, dần dần cậu bé cũng học

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

được cách giữ kín cảm xúc để khỏi bị coi là “đồ con gái”. Hằng thì biết rằng đó chỉ là “nhõng nhẽo kiểu con gái” thôi nên đôi khi cũng lợi dụng hờn dỗi để vùi vỉnh bố mẹ.

Lớn lên một chút hai em học được cách cư xử cho ra con trai hay con gái. Vốn tính hiếu động, cả Đức, Hằng đều vui đùa, chạy nhảy, hò hét vang trời. Người lớn bảo Hằng: “Phải nhẹ nhàng chứ. Con gái gì mà như quỷ” khiến cho em dần dần trầm tính lại, sợ mình không giống con gái. Bố mẹ Đức lại tự hào khoe với mọi người: “Đúng là con trai nó hiếu động lắm bác ạ”, làm cậu bé nghĩ chắc phải nghịch ngợm thật nhiều thì mới là con trai.

Đi học về, Hằng được mẹ bảo vào bếp giúp việc nhà. Nhìn đám trẻ chơi ngoài sân cô bé thèm lắm nhưng thương mẹ nên đành nhịn. Đức thì ngược lại, học về là quăng sách vở chạy đi chơi, tới giờ cơm mới phải về. Đương nhiên cậu bé nghĩ cơm nước nhà cửa chẳng phải việc của mình, cha mẹ vẫn bảo đó là việc của con gái mà.

Đến tuổi cập kê, cả Đức và Hằng đều quan tâm đến các bạn khác giới. Bố mẹ Hằng liền dạy cô phải ý tứ, không đi chơi về muộn, phải cẩn thận với bọn con trai. Có thể Hằng là một cô gái bản chất hồn nhiên và bạo dạn, nhưng giờ đây cô phải học cách khoác lên mình chiếc áo thiếu nữ, sao cho ra dáng nhu mì, hiền thực, đoan trang. Đức thì chẳng thấy ai dạy phải ý tứ bao giờ, chỉ thấy luôn bị khích phải dưng cảm lên, đừng có “nhát như con gái”, nên lúc nào cũng phải lên gân ra vẻ ta đây đàn ông mạnh mẽ.

Đức và Hằng đều được nghe vô số điều thiên hạ nói về con trai, con gái. Con gái thì phải biết chờ đợi, nếu đến làm quen hay gần gũi bạn trai thì là “trơ tráo”, “cọc đi tìm trâu”. Con gái mà không biết giữ gìn trinh tiết thì là “đồ bỏ đi”. Trái lại, con trai thì phải biết “tán gái”, “trồng cây si”, “nói những lời có cánh”. Con trai có nhu cầu sinh dục cao, nên hay “ép bạn gái chiều”. Con trai thích “chơi bời cho có kinh nghiệm”. Những quan niệm đó của xã hội dần dần ăn vào tiềm thức của Đức và Hằng cũng như bao thanh thiếu niên khác. Hội bạn gái của Hằng suốt ngày nói chuyện cô này phải xử sự thế nào khi có một anh chàng nào đó theo đuổi, cô kia rất thích một anh chàng nhưng chẳng biết phải làm gì, cô khác nói không biết nên chiều người yêu hay là nên giữ. Hội bạn của Đức thì nhiều khi ba hoa về khả năng quyến rũ con gái, về việc chinh phục một cô này, về sắc đẹp cô khác, có khi còn rủ nhau đi “chơi bời” đâu đó.

Đức và Hằng gặp gỡ và có cảm tình với nhau, “tình trong như đã mặt ngoài còn e”. Đức đêm nào cũng tự nhủ: “Ngày mai nhất định mình phải tỏ tình với cô ấy. Biết nói thế nào, nói ở đâu bây giờ?” rồi cứ đến lúc gặp là lại sợ, không biết nói gì. Sứ mệnh tỏ tình đeo nặng khiến cho cậu mất ăn mất ngủ. Hằng thì phải chờ đợi, không dám tỏ ý gì vì “con gái thì phải giữ giá”, nên cũng khổ sở không kém.

Rồi cũng đến lúc họ trở thành người yêu. Đi chơi đâu Đức cũng rút tiền ra trả, vì “phải ga lăng mới đáng mặt đàn ông”, mặc dù nhiều khi chàng phải vay tiền

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

chúng bạn. Hằng nhìn người yêu lúc nào cũng trả tiền thì thương, nhưng không dám trả tiền vì sợ Đức ngượng. Hai người gần gũi nhau, và có những lúc họ cảm thấy rất hấp dẫn nhau về thể xác. Hằng vội gạt ý nghĩ ấy đi, vì cô đã khắc sâu quan niệm những cái đó là “không trong trắng”. Còn Đức nghĩ như thế là bình thường, vì xưa nay bạn bè cậu vẫn nói chuyện ấy mà. Dần dà thân thiết nhau lắm rồi, Đức bắt đầu muốn nài Hằng “đi xa hơn nữa”, một phần vì nhu cầu của chàng, một phần vì cái kiêu hãnh “đàn ông là như thế mà”. Hằng thì sợ rằng biết đâu mình sẽ trở thành đồ bỏ đi thật. Bình thường cô vẫn luôn dịu dàng với người yêu, nên tự nhiên lại phải tỏ ra cương quyết thực chẳng dễ chút nào. Mà bản thân cô cũng bị lôi kéo lắm chứ. Thật là tiến thoái lưỡng nan. Câu chuyện có thể đi theo nhiều hướng.

Rất có thể Đức và Hằng cùng đi đến hôn nhân. Họ bước vào cuộc sống vợ chồng với bao ngỡ ngàng. Thiên hạ nói chồng là chủ gia đình, quyết định mọi việc, lo kinh tế, còn vợ thì chủ yếu là lo việc nhà, chăm sóc con cái, coi sự nghiệp của chồng hơn sự nghiệp của mình. Hằng lo hầu hết mọi việc trong nhà. Buổi đầu, Đức cũng giúp vợ nhưng sau có người hàng xóm chê là “anh hầu vợ”, khiến anh ngượng, nên thôi. Hằng nghĩ đến những hoài bão của mình, rất muốn phấn đấu, nhưng liền được mọi người nhắc nhở: “Đàn bà mà ham công việc là thiếu nữ tính, không giữ được chồng đâu”. Chị lo lắng, rồi cũng quên dần những ước vọng của mình vì đã bắt đầu sinh con, chăm con thì còn đâu thời gian nữa. Chị thậm ghen tị với sự vô lo vô nghĩ, sự thành đạt của chồng, nhưng chẳng bao giờ nói ra, sợ gia đình sút mẻ.

Cuộc sống cứ trôi qua, Hằng bận bịu ở nhà, Đức dành nhiều thời gian ở cơ quan, với bạn bè. Bản tính tốt, nhưng vì bạn bè lôi kéo, anh dần dần ham rượu bia, thậm chí cả chơi bời trai gái. Anh tặc lưỡi: “Không có tật nào thì không phải là đàn ông”. Chị cố khuyên giải chồng không được thì giận, nhưng đành chịu đựng, vì mọi người vẫn nói: “Phụ nữ là phải vị tha”. Nếu anh đi yêu người khác thì chị phải lo làm đẹp, chiều anh để giữ gìn “hạnh phúc”. Chị thậm nghĩ nếu là chị làm việc đó thì đã bị tất cả mọi người lên án.

Đó là nếu họ cưới nhau. Còn nếu mọi chuyện không mấy tốt đẹp, chẳng hạn Hằng đã “trao thân” cho Đức nhưng hai người không thành hôn, thì có thể mỗi người sẽ một đường. Đức sẽ tán công một cô gái khác, được cô ấy yêu và chăm sóc. Còn Hằng thì khi yêu lần sau sẽ phải nghĩ đến đau đầu: “Mình có nên nói với anh ấy là mình không còn toàn vẹn không nhỉ?”. Và người yêu cô được xã hội trao cho cái quyền phán xét cô, mặc dù chưa chắc anh đã là một người “trong trắng”.

Vậy đó, đời sinh ra hai đứa trẻ, để rồi chúng có hai cuộc sống khác nhau chỉ vì một là trai, một là gái. Nhiều người bảo là do số phận. Nhưng số phận này do đâu mà có? Chẳng phải ông trời nào quy định, mà chỉ là do các quan niệm xã hội nhào nặn mà nên. Nếu các quan niệm xã hội khác đi thì Đức và Hằng có thể trở nên hai con người với suy nghĩ khác, vai trò khác, tức là số phận của họ thay đổi hẳn.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Mỗi chúng ta có thể có cuộc sống khác với hai nhân vật này, nhưng đều bị ảnh hưởng bởi các quan niệm trình bày trong câu chuyện. Trong hơn 70 triệu người Việt Nam, tất nhiên có rất nhiều người yên ổn trong cái vai trò xã hội giao cho họ, chẳng bao giờ phàn nàn hay muốn sống khác đi, những quan niệm đó đã ăn sâu vào nhận thức của họ. Tuy nhiên, cũng không thể phủ nhận rằng có vô số người phải ngày ngày chịu đựng cái cuộc sống không theo mong muốn thực sự của mình, và còn nhiều người sống vượt ra khỏi cái khuôn khổ định sẵn. Những quan niệm “ngược dòng” không phải là hiếm, rất nhiều bạn trẻ đã tâm sự với nhau những suy nghĩ tiên tiến của mình:

*"Em thích một cô gái thông minh, nhanh nhẹn, vì đâu cứ phải dịu dàng nhỏ nhẹ mới là con gái. Một số bạn gái cứ tưởng nhỏ nhẹ, hiền dịu mới là nữ tính nên cố tỏ ra như vậy, nhiều khi đến mức thụ động, không chịu suy nghĩ, ai nói gì cũng dạ vâng. Có khi mình suy nghĩ khác nhưng để tỏ ra dịu dàng họ cũng ừ đại đi. Em nghĩ người phụ nữ dịu dàng vẫn có thể là người biết hài hước, nói chuyện thông minh, yêu say đắm và tỏ tình trước. Em ghét nhất những bạn gái hỏi cái gì cũng "em không biết". Nhiều khi người thụ động có thể biến thành người giả dối".*

(Tùng, 19 tuổi)

*"Người yêu em làm khoa học. Anh ấy rất thông minh và hiểu biết nên em rất phục. Làm khoa học không phải là nghề kiếm được nhiều tiền, và em cũng không lấy thế làm điều quan trọng. Khi đi chơi, đưa nào có tiền thì trả thôi. Mà anh ấy hiền lành lắm, không phải là người tháo vát, giải quyết được mọi chuyện nhưng anh ấy rất yêu quý và tôn trọng em".*

(Hương, 20 tuổi)

*"Sách nào cũng viết là phụ nữ phải chiều chồng, phải ăn mặc cho tinh tươm, rồi phải biết đối xử tinh tế. Cứ theo sách báo viết thì phụ nữ chẳng là gì cả. Cái gì xảy ra cũng do lỗi của phụ nữ. Mất trinh cũng tại chúng ta nhẹ dạ, chồng chê thì tại chúng ta không khéo léo. Buồn nhất là khi chồng đi ngoại tình thì xã hội cũng lại lên án phụ nữ là không biết giữ. Ghen tuông thì bị chê là nóng nảy, mất nữ tính. Gia đình tan nát thì phụ nữ lại bị chê cười là không biết hy sinh, chịu đựng để con cái phải chịu cảnh bơ vơ".*

(Lan, 17 tuổi)

*"Ai cũng biết là thuốc lá thì có hại, không những hại mình mà hại người khác nữa. Nhưng con trai rất khổ, không thể nào không hút. Mà hút rồi thì sinh nghiện, bỏ rất khó. Người yêu mình thì lo cho mình. Mình thì cố gắng đánh răng thật kỹ trước khi gặp cô ấy, không hút khi có cô ấy ở bên. Nhưng sau này lấy nhau rồi thì không biết thế nào".*

(Thắng, 22 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

*"Bạn không biết chứ con trai nhiều khi cũng nhát lắm. Tôi chẳng biết tỏ tình thế nào, run lắm. May mà bạn gái tôi bạo. Chúng tôi đi xem phim, tôi chẳng xem gì. Tôi chỉ muốn nói gì với cô ấy mà không nói được. Thế mà cô ấy biết, cô ấy giúp tôi, cầm lấy tay tôi. Tôi vừa sung sướng vừa thấy như trút được gánh nặng".*

(Phương, 27 tuổi)

Mỗi con người đều là tổng hoà của nhiều phần tính cách. Dù là nam hay nữ thì cũng không ai chỉ có cương hay chỉ có nhu, mà cương nhu thường hoà trộn. Xã hội hiện đại công nhận rằng mỗi người đều có quyền làm chủ bản thân và mưu cầu hạnh phúc, không phân biệt địa vị xã hội hay giới tính. Chúng ta hãy cởi bỏ những định kiến cũ kỹ để mỗi cá nhân có thể phát triển hết tiềm năng của mình, thực sự làm người tự do, và cũng để hai giới học ở nhau những điều tốt đẹp, để mối quan hệ giữa 2 giới thêm yêu thương, chân thành và tôn trọng.

### **Thanh niên nhìn nhận về tình dục trước hôn nhân.**

Các nước phương Đông, trong đó có nước ta, vốn coi trọng sự tiết dục, coi tình dục chỉ là việc trong hôn nhân, thanh thiếu niên nam nữ còn "trong trắng" không được phép quan tâm đến. Tuy vậy, hiện nay đã có các cuộc tranh luận sôi nổi, thể hiện nhiều quan điểm đa dạng về vấn đề này.

Phải nói rằng đòi hỏi không quan hệ tình dục trước khi lập gia đình nay đã có nhiều phần được nới lỏng. Nhưng đối với phái nữ, những quan điểm coi trinh tiết là chuẩn mực đạo đức, thậm chí là thước đo giá trị người con gái còn khá nặng nề:

*"Nếu đêm tân hôn biết vợ mình đã mất trinh thì chỉ có thánh nhân mới không có ý nghĩ khó chịu. Cho dù vợ mình sẽ giải thích sao đó nhưng để mình thông cảm thì cũng khó lắm. Cả một trăm thằng con trai thì tôi đảm bảo có tới chín chín thằng nhận thức như tôi".*

(Tuấn Anh, 25 tuổi)

*"Em nghĩ trinh tiết của người con gái rất quan trọng. Cái trinh là quý báu nhất. Không giữ được nó thì mình là đồ bỏ đi rồi".*

(Liên, 23 tuổi)

Cũng có bạn nam đòi hỏi phụ nữ phải giữ trinh tiết, không phải quan điểm đạo đức mà vì ghen, vì sợ mình không phải là người duy nhất được yêu thương trong cuộc đời người phụ nữ:

*"Người đến sau sẽ ghen muôn đời với người đến trước vì họ luôn nghĩ phụ nữ không thể quên được mối tình đầu".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

(Thanh, 19 tuổi)

Một số bạn nam còn có quan điểm khá ích kỷ:

*"Khi yêu thì anh nào cũng muốn có quan hệ tình dục với bạn gái mình, nhưng dù thế nào đi nữa, bọn con trai tụi em cũng chỉ lấy một cô gái trinh trắng con nhà lành về làm vợ thôi".*

(Phước, 21 tuổi)

Nghe vậy thì có vẻ bất công và không tôn trọng phụ nữ quá, phải không bạn? Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi chúng tôi gặp những phụ nữ bày tỏ sự bất bình của mình:

*"Em giữ gìn trinh tiết. Nhưng nhiều khi cũng buồn vì mình không biết người con trai của mình có trinh bạch không, hay đã từng trải rồi. Nghĩ thì cũng thấy ghen".*

(Bằng, 23 tuổi)

*"Khi người phụ nữ không còn trinh trắng nữa thì bị coi là người bỏ đi, nếu giấu được thì tốt, nhưng rất khó giấu. Nếu mà mọi người biết được thì chúng ta không được ai thông cảm, đa số sẽ nghĩ ta là đồ hư hỏng. Em hiểu rằng việc đó không có gì là xấu xa nhưng xã hội đã vây kín chúng ta bằng những lời đàm tiếu, khinh rẻ, chúng ta sẽ không sống nổi trong đó. Phụ nữ là người mang niềm vui đến cho toàn nhân loại nhưng họ luôn phải chịu những đắng cay".*

(Hương, 20 tuổi)

*"Em thấy chán nhất là khi chúng ta phải cầu xin sự tha thứ của một người chồng mà chúng ta không biết gì về sự "trinh trắng" của họ trước khi đến với chúng ta. Thật là buồn cười nếu anh ta là một kẻ hư hỏng mà lại có quyền khinh rẻ chúng ta. Tất cả chỉ vì anh ta là đàn ông, còn chúng ta là đàn bà".*

(Linh, 23 tuổi)

Nếu bạn đau khổ vì những yêu cầu về trinh tiết, một số bạn khác có thể sẽ an ủi bạn phần nào. Họ là những người có quan niệm tân tiến hơn. Một bạn nữ tâm sự:

*"Theo em, cái quan trọng nhất là người ấy có xứng đáng để mình hy sinh hay không. Em sẽ rất hạnh phúc nếu được trao sự trinh trắng cho người em yêu, cho dù sau này có lấy nhau hay không em cũng không ân hận".*

(Thuỷ, 22 tuổi)

Các bạn nam cũng có thể có những suy nghĩ rất có lý có tình:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Chuyện tình dục trước hôn nhân bị xã hội phản đối rất nhiều. Nhưng sự phát triển xã hội tất yếu đưa đến chuyện đó. Mình nghĩ thế cũng có lý thôi, vì ngày xưa người ta lập gia đình sớm, lúc mười mấy tuổi, nên cái nhu cầu ấy nó cũng ít, bây giờ thì mọi người học, làm ăn, lấy chồng lấy vợ muộn hơn. Tôi nghĩ nếu thực sự yêu và muốn cưới thì cũng chả có vấn đề gì".*

(Vũ, 24 tuổi)

*"Theo mình, chuyện trinh tiết không quan trọng lắm. Người ta bảo: "Yêu nhau củ ấu cũng tròn". Mình nghĩ là yêu một người thì mình trọng những cái mà người ta đang có, còn những cái đã xa rồi không phải là cái lớn. Theo mình, cái quan trọng không phải là về sinh lý còn trinh hay không còn trinh, mà chữ trinh với mình có nghĩa là sự chung thủy, tức là khi đã yêu nhau thì phải chung thủy với nhau".*

(Chí, 23 tuổi)

Còn chúng tôi, những người viết cuốn sách này có quan niệm rằng, giá trị của một con người không thể nào chỉ nằm trong một chữ trinh, quan điểm "người con gái mất trinh là đồ bỏ đi" là sự đánh giá cực đoan và thiếu tôn trọng. Chúng tôi cũng cho rằng nếu đòi hỏi trinh tiết ở nữ giới mà không đòi hỏi điều đó ở nam giới thì thật không công bằng, đó chính là trọng nam khinh nữ.

Tuy nhiên, nói vậy không có nghĩa là cứ bước vào tình yêu là nên có quan hệ tình dục. Tình dục là một quan hệ đặc biệt, đòi hỏi bạn phải có những bước trưởng thành và những quyết định đúng đắn.

## Chương 4: Tình dục

Trong tiếng Việt, “tình dục” là một từ được sử dụng một cách e dè, thận trọng. Đối với người Việt Nam, đây vẫn luôn là một chủ đề kín đáo, đôi khi còn cấm kỵ. Các bậc cha mẹ hầu như chẳng bao giờ đã động đến vấn đề này với con cái mình. Bạn bè hầu như chỉ dám thì thầm kháo chuyện chứ ít dám lớn tiếng nói công khai. Song, không thể phủ nhận rằng tình dục là một mảng quan trọng của đời sống, có ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc và sức khỏe của toàn thể nhân loại.

Đúng vậy, tình dục vốn là một phần vô cùng đẹp đẽ, thiêng liêng của cuộc sống. Nhưng những ai thiếu hiểu biết, có định kiến sai lầm hoặc thiếu tình cảm, thiếu lòng trân trọng lại có thể làm cho nó trở thành nhạt nhẽo, tầm thường, thậm chí đau buồn và xấu xa. Chân lý ở đời là muốn đi cho vững thì phải tập, muốn nói năng cho lưu loát cũng phải học dần dần. “Yêu” cũng vậy. Ta hãy học để “yêu” sao cho đúng lúc, đúng chỗ, “yêu” sao cho đẹp, cho hạnh phúc cả hai người.

### Trao đổi riêng với các bạn trẻ chưa lập gia đình

Đối với các bạn trẻ chưa lập gia đình, việc “Khi nào có thể quan hệ tình dục?” là vấn đề vô cùng đáng quan tâm. Ngay từ lúc dậy thì, bạn gái đã bắt đầu hành kinh, bạn trai đã xuất tinh, tức là đã có khả năng sinh dục và sinh sản. Nhưng giới y khoa luôn khuyên không nên quan hệ tình dục khi chưa đến tuổi 20. Lúc này cơ thể bạn chưa phát triển đến độ hoàn thiện và ổn định, việc sinh hoạt tình dục sẽ làm tăng nguy cơ ung thư sinh dục cho cả nam và nữ. Hơn nữa, không có kiến thức bảo vệ, bạn gái có thể sẽ thụ thai, rồi sinh nở hoặc phá thai. Cả hai trường hợp này đều tác động rất xấu đến sức khỏe, có thể đe dọa tính mạng bạn gái trẻ. Hãy nhớ bạn nhất thiết không nên sinh hoạt tình dục quá sớm, khi cơ thể còn đang lớn.

Bước sang tuổi 20, các bạn đang trưởng thành. Về luật pháp, bạn đã có đủ mọi quyền công dân, đã được phép kết hôn. Nhưng đây là tuổi mới vào đời, còn nhiều bỡ ngỡ trong học hành, công việc, trong các mối quan hệ xã hội, bạn bè. Bỡ ngỡ nhất là trong quan hệ với người yêu, nếu bạn đã yêu.

Tình yêu đem lại những cảm xúc mới, đôi khi làm tinh thần bạn xáo động, thậm chí bạn vợ vẫn nghĩ đến quan hệ tình dục. Nhưng mỗi bạn hãy tự hỏi mình liệu đã thực sự sẵn sàng cho chuyện này chưa? Nếu bạn chấp nhận quan hệ tình dục chỉ vì người yêu đòi hỏi, vì muốn làm đẹp lòng người yêu, hay ngớ ngẩn hơn là bắt chước bạn bè, cố tình làm ngược lại sự cấm đoán của bố mẹ... thì tình dục sẽ gây ra những hậu quả rất xấu đối với tâm lý bạn. Bạn hãy lắng nghe cái đầu và con tim mình, đừng vội vàng quan hệ tình dục vì những lý do thiếu chín chắn, như vậy là phản bội chính mình. Cũng đừng bạn nào cố nài ép người yêu

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

quan hệ tình dục khi người yêu bạn chưa thực sự muốn điều ấy. Tình dục chỉ có thể là niềm hạnh phúc khi đó là sự trao gửi theo mong muốn của cả đôi bên.

Hai bạn cần ý thức được tầm quan trọng của việc hiểu biết đầy đủ các biện pháp tránh thai để tránh nỗi buồn không nên có. Hậu quả của việc thiếu hiểu biết là nhiều bạn gái không đi học tiếp được vì sinh con, hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe do hút nạo thai, và còn phải chịu bao nhiêu sức ép tâm lý từ phía gia đình, xã hội.

Không chỉ có thế, bạn cũng cần biết về nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, nguy cơ nhiễm virus HIV và cách phòng tránh. Các bệnh lây qua đường tình dục có thể gây hại đến khả năng sinh con, sức khỏe và thậm chí cả tính mạng của bạn. Chúng không phải là bệnh của riêng những người “không đứng đắn”. Chỉ cần quan hệ tình dục với một người mang bệnh là đã có thể nhiễm bệnh rồi.

Với một tình yêu chân thành và chín chắn, hai bạn cần phải có được một sự gắn bó thân thiết, có thể cùng nhau chia sẻ mọi nỗi niềm. Có sự gắn bó như vậy, hai bạn mới có thể trao đổi thẳng thắn những suy nghĩ về giới tính, tình dục an toàn, về cách tránh thai, tránh bệnh tật. Hai bạn còn phải sẵn sàng cùng nhau giải quyết những rắc rối nếu gặp phải.

Nếu quyết định quan hệ tình dục, hai bạn hãy tự hỏi mình đã thực sự biết cách làm cho tình dục trở thành đẹp, thiêng liêng, đem lại niềm hạnh phúc cho cả hai người chưa? Đó là điều rất cần tìm hiểu, vì sự thiếu hiểu biết có thể gây cho hai bạn một ấn tượng xấu, một cái nhìn sai lệch về tình dục và cả về người mình yêu.

Một nhà xã hội học đã làm nhiều nghiên cứu về giới tính, tình dục tuổi thành niên và đúc kết một lời khuyên cho giới trẻ:

Tò mò và suy nghĩ về tình dục là một điều hết sức tự nhiên của con người, cũng như sự ham hiểu biết về những vấn đề khoa học khác. Chỉ xin các bạn trẻ hãy tâm niệm một điều rằng cánh cửa của mọi sự hiểu biết tự nó sẽ mở ra cho các bạn vào một thời điểm thích hợp nhất. Đừng quá nóng vội mà gặp rắc rối. Ông bà vẫn dạy: “Đi đâu mà vội mà vàng, mà vấp phải đá mà quàng phải chân”.

Nếu yêu nhưng không muốn quan hệ tình dục thì phải làm sao?

Nhiều bạn trẻ yêu nhưng chưa muốn quan hệ tình dục thì hỏi: “Phải làm sao?”. Đa số các bạn hỏi câu đó là những bạn gái khi cảm thấy bạn trai của mình muốn quan hệ tình dục. Cũng có một số bạn trai hỏi câu này vì cảm thấy hình như phải quan hệ tình dục thì mới được coi là “đáng mặt nam nhi”.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Bạn hãy thành thực và chân thành với bản thân. Nếu bạn thực sự không muốn quan hệ tình dục thì chính bản thân bạn phải tôn trọng suy nghĩ ấy, đừng để người khác làm lung lay. Bạn cũng phải chú ý vài điều nữa:

- Yêu nhau, hai bạn dễ có những lúc ở riêng với nhau, nói chuyện tâm tình, âu yếm hôn nhau. Những lúc ấy bạn có thể bị kích thích, và người yêu của bạn cũng thế. Vậy hay nhất là có ý thức tránh ngay từ đầu những tình huống “tiến thoái lưỡng nan”. Đừng dẫn nhau đi vào công viên buổi tối, đừng sang nhà nhau khi không có ai khác ở nhà. Hãy dừng việc âu yếm khi nó đang trở nên quá say đắm, “khó có đường về”.

- Bạn cũng nên trao đổi thẳng thắn với người yêu những suy nghĩ về tình dục, rằng đối với bạn bây giờ chưa phải lúc. Những lúc trao đổi đó không những tránh cho bạn những phút giây khó xử, mà còn giúp hai bạn hiểu nhau hơn, gần bó với nhau hơn.

- Nếu có lúc nào đó người yêu bạn có đề nghị quan hệ tình dục, dù đề nghị bằng lời nói hay bằng hành động, bạn hãy luôn cương quyết từ chối. Cương quyết có thể là mềm mỏng thuyết phục người yêu: *“Đừng làm thế. Em không muốn thế đâu anh”, “Em muốn chuyện này hãy để đến lúc cưới nhau đã”, “Anh cảm thấy mình chưa đến mức gần nhau như thế”, “Chúng mình đi ăn kem đi, thú hơn”*. Những lúc cần thiết thì cũng nên mạnh mẽ: *“Anh phải tôn trọng em chứ”,* thậm chí đứng lên bỏ đi nơi khác. Bạn đừng ngại tỏ ra cương quyết với người yêu. Cái gốc của tình yêu cũng như bất cứ tình cảm tốt đẹp nào khác của con người là lòng tôn trọng. Bạn hãy tôn trọng suy nghĩ của mình, và nếu là tình yêu chân chính thì người yêu của bạn cũng tôn trọng bạn. Thiếu những sự tôn trọng đó, tình cảm dù lãng mạn cũng không còn là đáng quý nữa.

### Thế nào là tình dục đẹp?

Nghĩ đến tình dục, ta thường nghĩ ngay đến việc giao hợp, khi dương vật người nam đưa vào trong âm đạo người nữ. Nhưng hiểu như thế thì quả là quá hạn hẹp. Giao hợp chỉ là một hình thức của tình dục, còn tình dục theo đúng nghĩa của từ đó là tất cả những gì hai người làm để gần gũi và đem lại cho nhau khoái cảm. Tình dục là biết bao cách tạo cảm xúc, từ nụ hôn, cử chỉ âu yếm, vuốt ve nhẹ nhàng đến những kích thích mạnh mẽ... Tình dục chẳng theo công thức nào cả mà nó là sự sáng tạo của cả hai người. Hai bạn hãy cùng nhau tìm đến sự hoà hợp cả về tâm lý và sinh lý.

### Tâm lý

- **Được yêu thương, trân trọng**

Quan hệ tình dục sẽ thực sự đẹp và thiêng liêng khi xuất phát điểm là tình yêu. Những cử chỉ ân cần, sự săn sóc yêu thương chính là nguồn cảm hứng cho tình dục.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Hôm nào mà nhà cửa êm ấm, con cái vui vẻ, vợ chồng ban ngày mỗi người một việc, nói với nhau những câu nhẹ nhàng, buổi tối mình thấy đầu óc nhẹ nhõm thì đêm ấy vợ chồng chắc chắn là sinh hoạt, mà sinh hoạt thì mình sẽ thấy cực điểm. Còn hôm nào không vui vẻ như thế thì chắc là chịu".*

(Liên, 40 tuổi)

*"Mọi người hay nói, đàn ông chỉ cần nhìn phụ nữ là ham muốn. Nhưng anh Sơn nhà người ta không như thế. Chuyện đấy phụ thuộc nhiều vào tình cảm, bao giờ hai vợ chồng nói chuyện tình cảm, âu yếm nhau thì anh ấy mới muốn".*

(Nguyệt, 24 tuổi)

Các bạn hãy luôn quan tâm yêu thương nhau. Trong tình dục người ta cần được yêu, được trân trọng hơn bao giờ hết. Một điều bực mình tưởng rằng nhỏ nhất có thể có tác động rất lớn.

Hoàn toàn thoải mái khi "yêu"

Những cuộc yêu đương trong các tác phẩm văn học và trong các bộ phim tình cảm bao giờ cũng đằm đuối, đẹp và lãng mạn. Chẳng bao giờ các nhân vật "yêu" mà trong lòng còn hậm hực một chuyện khó chịu ban ngày, hay trong đầu chuyện cơm áo gạo tiền còn lảng vảng. Người ta ân ái mà không quan tâm đến việc tránh thai, nhưng hầu như chẳng bao giờ cho ra đời một đứa con ngoài ý muốn. Đọc các tác phẩm văn học, xem các bộ phim thì ai cũng "biết yêu" và ai cũng đẹp, đâu có nghe thấy tiếng bụng sôi sùng sục, người thấy mùi hơi thở kém thơm tho. Nghệ thuật thường bỏ qua những nỗi lo lắng, sợ hãi, sự e dè, cái lóng ngóng và những thất vọng của con người.

Tình dục trong thực tế ít khi giống như trong các tác phẩm nghệ thuật. Nhưng bạn đừng thất vọng, ta vẫn có thể "yêu" nhau trọn vẹn với bao khiếm khuyết của mình. Điều quan trọng là phải có được sự thoải mái thực sự khi ân ái. Dĩ nhiên sự thoải mái đó hai bạn phải bỏ công xây dựng.

Điều quan trọng đầu tiên là cả hai người phải thực sự sẵn sàng và thấy thích việc "yêu". Các cặp vợ chồng bất mãn trong quan hệ vì một bên mệt mỏi mà bên kia cố ép chắc dễ dàng hiểu được điều đó. Nhưng bạn trẻ bắt đầu quan hệ tình dục chỉ để chiều theo người yêu trong khi bản thân chưa thực sự muốn thường có cảm giác gò bó, áy náy, thậm chí khó chịu:

*"Thực ra thì tôi chưa thực sự muốn làm việc ấy. Nhưng mà một hôm đã lỡ rồi. Thế nên bây giờ thấy rất là bất ổn, thích thì chẳng thích, mà nói "Thôi, không làm nữa" thì cứ ngại".*

(Thanh, 21 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

Hay như bạn Minh:

*"Hồi mới sinh hoạt vợ chồng, em chẳng mấy khi có khoái cảm, người cứ như khúc gỗ. Nhưng sau một vài lần là em quen với việc gần anh ấy, có khi em còn đạt khoái cảm nhanh và trước cả anh ấy ý chứ".*

Việc hoà điệu nhiều khi không chỉ là làm quen với thân thể bạn tình, mà phức tạp hơn. Nó đòi hỏi phải giải toả các lối suy nghĩ có hại đến hạnh phúc ái ân (thường gặp nhất là nỗi e ngại cơ thể mình không đẹp và quan niệm tình dục là không tốt). Bạn cứ nghĩ xem, nếu đã vào cuộc "yêu" mà tâm trí còn ám ảnh những suy nghĩ đó thì khả năng yêu của bạn bị kìm hãm rất nhiều. Chẳng khác gì bạn có một món ăn ngon lành, nhưng không để tâm vào việc ăn mà lại vừa ăn vừa xem một chuyện giật gân trên báo, hoặc tự mắng mình là đồ tồi vì ăn thì sẽ béo phì. Kết quả là bạn sẽ không cảm nhận được mùi vị gì. Những suy nghĩ dằn vặt trong tình dục không những kiềm chế sự hưởng thụ của bản thân bạn, mà còn làm mất đi một phần khá lớn hạnh phúc của bạn tình, vì sự kích thích của người ấy không mang lại sự hưng phấn mong đợi nơi bạn.

Hãy nói về tâm lý sợ mình xấu: Rất nhiều người ngần ngại trong yêu đương vì nghĩ mình bụng phệ, chân cong, sợ "nơi kín đáo" của mình không đẹp. Bạn biết không, khó mà có thể kiếm được một cơ thể mà không ai chê trách. Ai cũng có "khiếm khuyết" nào đó, chưa chắc bạn đã kém đẹp hơn ai. Vả lại, người ta vẫn nói: "Em đẹp trong mắt anh", "Anh đẹp trong mắt em", điều đó là chân lý. Bạn hãy nghe tâm sự của hai người đã vượt qua nỗi e ngại ấy:

*"Vợ chồng mình rất thích yêu nhau. Cũng là nhờ anh ấy. Trước đây Thúy cứ nghĩ anh sẽ chê mình xấu, vì các cô gái đẹp nhiều nhan sắc. Lúc "yêu", mình cứ muốn che mình chỗ này chỗ khác, mặc dù dĩ nhiên anh phải nhìn thấy rồi. Nhưng anh ấy lại rất hay khen là Thúy đẹp, nên bây giờ Thúy không lo che giấu gì nữa".*

(Thúy, 26 tuổi)

*"Tôi không bao giờ nghĩ mình là một thằng con trai hấp dẫn. Nhưng người yêu tôi cứ khẳng khẳng là tôi rất ưa nhìn, là cô ấy rất thích ngắm tôi. Có lẽ vì cô ấy yêu nên mới nói thế. Nhưng cô ấy làm cho tôi tự tin lên nhiều. Hình như tôi có hấp dẫn hơn thật".*

(Cường, 26 tuổi)

Tư tưởng coi tình dục là không tốt cũng không hiếm gặp. Dễ hiểu thôi, trong gia đình, những người làm cha làm mẹ luôn tránh đề cập với con cái chuyện tình dục. Mặc dù nếu không có tình dục thì bạn cũng không thể ra đời, nhưng sinh nở luôn được coi là cao cả, còn tình dục là điều cấm kỵ. Chính vì sự tránh né này mà từ lúc nhỏ trong tiềm thức chúng ta in sâu một điều rằng tình dục là chuyện của người lớn và chỉ để sinh đẻ, nếu không thế thì không "đứng đắn". Khi trưởng

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

thành, bước vào tình yêu, lập gia đình, ta thấy không phải là như vậy, nhưng cái tiềm thức ấy vẫn còn ảnh hưởng.

*"Cũng phải quen rồi mới thấy anh ấy bình thường, chứ lúc đầu thì khó chịu. Anh chồng tôi rất buồn cười, ngượng hay làm sao ấy, lên giường, làm mọi thứ nhưng không bao giờ dám nói gì cả, kể cả một lời yêu cũng không. Giá gì thoải mái hơn một tí, chắc anh ấy cũng vui hơn".*

(Hường, 27 tuổi)

*"Chị bạn tôi đã 27 tuổi rồi, chỉ còn một tháng nữa là cưới, nhưng cứ khi nào nghe ai nói tới tình dục là xua xua đi không nghe, như là tình dục xấu xa lắm. Tôi chẳng hiểu thế thì làm vợ thế nào".*

(Thủy, 25 tuổi)

Bạn Thương trước kia quan niệm tình dục hoàn toàn chỉ là sinh lý chứ không phải là yêu, vì thế mà khổ sở mất hai năm trời. Sau bạn đã thay đổi cách nhìn nhận của mình, thấy như "vật đổi sao dời" vậy:

*"Hồi xưa em với Bình yêu nhau theo kiểu tinh thần suốt mấy năm, lung linh lắm, sau rồi anh ấy bắt đầu hôn, động chạm, em thấy hết cả lung linh. Phải nói là em sợ lắm. Em có quan niệm rất thoáng về chuyện tình dục, nhưng bản thân thì thấy không thích tý nào. Nhưng bây giờ Tín chồng em rất dịu dàng nên bắt đầu thấy tình dục cũng tuyệt vời, cũng đẹp lắm. Tín rất là dễ thương".*

Xin một lần nhắc lại: sợ cơ thể mình xấu, cho tình dục là xấu là hai trở ngại lớn của hạnh phúc ái ân, những tâm lý đó bạn cần giữ bỏ.

Và còn một số việc nữa hai bạn cần quan tâm. Hãy phòng bị cho nhau, đừng để phải lo về việc có thai ngoài ý muốn, về bệnh tật. Những nỗi lo này có thể can thiệp vào chuyện yêu đương:

*"Anh tránh thai cổ truyền thôi, cho nó ra ngoài. Nhưng khổ lắm em ạ, vì lúc nào cũng phải để ý để đừng có bị quá, chú ý để không xuất vào trong, cứ phải nghĩ đi những chuyện này chuyện khác, không được tập trung vào đấy mà sung sướng".*

(Đức, 30 tuổi)

*"Tránh thai thì không lo vì có thuốc rồi, nhưng mà sợ nhớ đâu anh ấy có bệnh gì. Trước kia anh ấy cũng có chuyện với bọn con gái rồi, dễ thế lắm. Mỗi lần gần nhau là mình lại thấy hồi hộp, thấy sợ".*

(Giang, 22 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

Những yếu tố ngoại cảnh nhiều khi cũng có ảnh hưởng lớn. Việc kém vệ sinh thân thể, khung cảnh gò bó, những điều lo toan đều có thể cản trở hai bạn tận hưởng hạnh phúc:

*"Phải sau hai năm bọn tôi mới biết được cái gì khó chịu. Tôi khó chịu vì cái nách nặng mùi của cô ấy, cô ấy lại phải chịu đựng cái mùi chồ kín của tôi. Giờ thì lúc nào cũng phải tắm rửa sạch sẽ".*

(Trúc, 30 tuổi)

*"Cả nhà ở chung cái phòng có 24 m<sup>2</sup>, có một cái giường để hai cụ nằm ở phía ngoài, giữa hai chị gái chưa chồng trải chiếu, còn chỗ bé xíu ở trong quây lại hai vợ chồng nằm. Đêm nằm không dám nói, mà phải cực kỳ cẩn thận, cái giường nó kêu kệt một cái là sợ phát khiếp".*

(Minh, 34 tuổi)

- **Tạo cảm hứng cho nhau**

Hai bạn hãy luôn tạo cho nhau cảm hứng yêu thương, cảm hứng tình dục. Tất nhiên cần nhất là lúc nào cũng phải thương yêu, trân trọng, hỗ trợ nhau trong cuộc sống, đó là cơ sở vững chắc nhất của tình yêu. Song, theo kinh nghiệm của nhiều đôi lứa thì còn nên biết cách làm cho tình cảm luôn lãng mạn. Bạn hãy nghe thiên hạ làm như thế nào:

*"Anh chị ngoài 40, có hai đứa con rồi nhưng phải vui chứ. Buổi tối thường xuyên đi chơi, đi nhây, hay là ra mấy cái quán ở khu Thanh Đa bên bờ sông ngồi thủ thỉ".*

(Hoan, 45 tuổi)

*"Vợ chồng tôi thích nằm bên nhau, nghe nhạc, phòng chỉ bật đèn dịu thôi, hôn nhau, nói chuyện tình cảm".*

(Loan, 35 tuổi)

*"Tôi với ông ấy bao giờ cũng nghĩ rằng mình là người yêu chứ không nghĩ là vợ chồng, chịu khó chiều lắm. Đi ngủ thì tắm rửa sạch sẽ, làm dáng một tí, rồi thì tình tứ ghẹo nhau, chẳng bao giờ là thấy không thích cả".*

(Dương, 26 tuổi)

*"Người ta thích lúc yêu nhau phải vui nhộn, đùa cười được. Có lần đang lúc đấy, người ta lừa làm kêu một cái bụp, chàng hốt hoảng quay ra thì hoá ra là cái lồng bàn rơi, thế là cười, vui".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

(Phương, 23 tuổi)

Còn bạn thì sao? Chúng tôi tin rằng với sự tinh tế của bạn, với ước mong dành cho người mình yêu niềm vui, chắc chắn bạn sẽ tìm ra “chìa khoá”.

### Sinh lý

- **Các điểm nhạy cảm**

Có thể nói rằng tất cả mọi nơi trên cơ thể đều có khả năng đáp ứng những kích thích yêu đương. Bạn thích được vuốt tóc, được cầm tay, được hôn, được ôm, được động chạm toàn cơ thể. Trên cơ thể có những vùng nhạy cảm hơn nơi khác, thường là môi, tai, cổ, ngực, hai bên đùi, và nhạy cảm nhất là cơ quan sinh dục. Khi hôn, vuốt ve, động chạm vào những vùng này, bạn có thể cảm nhận rằng phản ứng của “đối phương” có khác đi. Tuy nhiên, mỗi con người là một cá thể độc đáo. Cùng một vùng cơ thể, có người rất thích được vuốt ve, người khác thì trái lại.

*"Ngực mình chẳng có cảm giác gì cả, nhưng chàng ta cứ nghĩ là cần phải thòm vào đấy vì như thế thì mình sẽ thích lắm. Nhưng chắc có nhiều người khác thích".*

(Loan, 27 tuổi)

*"Tôi rất là nhạy cảm ở tai, thích được hôn vào tai, thích lắm. Cảm thấy rung hết cả mình".*

(Thân, 25 tuổi)

*"Tôi thích nhất là hai bên vai, không dứt ra được".*

(Mão, 26 tuổi)

Vì mỗi người một khác nên không phải cứ những người “từng trải” là luôn biết “yêu” thế nào cho đúng. Bí quyết thành công là tự hai bạn tìm hiểu nhau, có vậy mới biết điểm nào là nhạy cảm, cách kích thích thế nào được hoan nghênh nhất.

Không chỉ tìm hiểu bạn tình, bạn cũng cần hướng dẫn cho bạn tình biết những gì làm bạn thích. Điểm này sẽ được phân tích kỹ hơn trong phần về thông tin giữa hai người.

Có một điểm giống nhau ở tất cả mọi người, đó là sự nhạy cảm ở cơ quan sinh dục. Khi hưng phấn đã lên cao, người ta thích được động chạm, kích thích vào cơ quan sinh dục. Muốn mang lại nhiều khoái cảm nhất cho bạn tình và cho bản thân, bạn cần tìm hiểu thêm một chút cơ quan sinh dục của mỗi giới.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

Một nửa nhân loại là nữ giới, vậy mà nhiều người cả nam lẫn nữ còn rất ấu trĩ về cơ quan sinh dục nữ, chính vì vậy mà nhiều phụ nữ thất vọng trong cuộc sống the phòng. Đa số các cặp “thiếu hoà hợp” chỉ biết đến âm đạo là nơi đón nhận dương vật trong giao hợp, nhưng “mù tịt” về năng lực lớn lao của khu vực bên ngoài. Nhạy cảm và quan trọng nhất là âm vật. Đó là mỗm nhỏ ở nơi gặp nhau phía trên của cặp môi nhỏ, có vai trò lớn đối với khoái cảm tình dục của giới nữ. Âm vật nhỏ hơn đầu dương vật của nam giới nhưng tập trung cùng một số lượng đầu mút dây thần kinh, nên nhạy cảm hơn. Nhiều phụ nữ cho biết khi giao hợp họ cảm thấy rất gần gũi với bạn tình nhưng khó đạt cực khoái vì âm vật ít được đụng chạm, còn nếu được kích thích âm vật thì có thể đạt đến cực khoái trong khoảng 15-20 phút.

Có thể bạn đã từng nghe nói đến điểm G, một điểm nhạy cảm đặc biệt trong âm đạo của nữ giới. Điều khó là chưa có ai xác định được chính xác nó nằm ở vị trí nào. Có ý kiến rằng điểm G ở thành trên âm đạo, 1/3 phía ngoài, ý kiến khác lại cho rằng nó ở sâu phía trong âm đạo. Rất có khả năng có những phụ nữ có điểm G và cũng có những phụ nữ không có. Điều này giúp giải thích việc một số phụ nữ đạt được cực khoái dễ dàng khi giao hợp (có lẽ vì kích thích được điểm G), nhưng cũng có những phụ nữ không cảm nhận nhiều từ hành động giao hợp. Do đó, cảm nhận của từng người phụ nữ về cách kích thích là rất quan trọng. Dĩ nhiên điều này cũng quan trọng đối với nam giới nữa.

### • Hưng phấn

Khi ở bên người yêu, bạn cảm thấy xốn xang, khi hôn thấy rạo rọc. Đó chính là bước khởi đầu của sự hưng phấn. Khi “gần gũi”, bạn những muốn được cùng người yêu hoà quyện lại với nhau thành một. Đây là mức độ hưng phấn rất cao. Hưng phấn là một quá trình phát triển từ nhẹ nhàng đến mãnh liệt, khoái cảm là sự tích lũy dần dần. Sinh hoạt tình dục có thể đẩy hưng phấn lên đến cao trào, ham muốn trở nên mạnh mẽ, cảm khoái không ngừng tăng. Đến một thời điểm nào đó, khoái cảm có thể lên đến đỉnh điểm, đó là cơn cực khoái. Khi đạt cực khoái, người đàn ông xuất tinh. Người phụ nữ cũng đạt cực khoái nhưng không xuất tinh. Sau cực khoái là giai đoạn thoái trào, cơ thể thư giãn và dần trở lại trạng thái bình thường.

Tất nhiên, rất nhiều khi ta xao xuyến, xốn xang, thậm chí ham muốn mạnh mẽ, nhưng không có sinh hoạt tình dục. Những lúc đó, xúc cảm hưng phấn sẽ giảm dần dần, bạn trở lại trạng thái bình thường. Nếu đôi bạn âu yếm, vuốt ve nhiều khiến hưng phấn lên cao rồi dừng lại thì bạn nam có thể thấy tức tinh hoàn đôi chút, bạn gái tức bụng ít nhiều, nhưng sẽ chóng qua.

Khi sinh hoạt tình dục, không phải bao giờ người ta cũng đạt cực khoái. Có thể bạn cảm thấy hưng phấn dâng lên rồi dừng lại và từ từ giảm xuống, nhưng những khoái cảm nhẹ nhàng và tình cảm gần gũi thương yêu cũng đủ làm cho cuộc ân ái trọn vẹn.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

*"Tôi thì ít khi được ngất ngây như anh ấy, nhưng chỉ cần được gần gũi là thích lắm rồi".*

(Loan, 23 tuổi)

Cực khoái đối với mỗi người khác nhau. Không những thế, từng lần cũng có thể khác nhau, vì nó phụ thuộc vào tâm lý, vào cách kích thích cũng như các phản ứng của cơ thể ở mỗi thời điểm.

### Khúc nhạc dạo đầu

Sự hưng phấn của người đàn ông thường sớm lên cao hơn ở nữ giới. Khi bắt đầu sinh hoạt tình dục, người đàn ông thường hưng phấn một cách dễ dàng. Nếu không biết, họ sẽ nghĩ bạn tình cũng đã sẵn sàng cho những việc ái ân mạnh bạo. Người đàn ông thích được động chạm, kích thích ngay vào cơ quan sinh dục, còn người phụ nữ lại muốn được hôn, được vuốt ve ở cả các vùng khác trên cơ thể để tăng dần cảm xúc.

Cái tên chính xác nhất cho giai đoạn này là "khúc nhạc dạo đầu". Đây là lúc hai người tạo nên sự hưng phấn ngang nhau. Các bạn đừng dại đột ngột mà "quá độ" bỏ qua thời gian dạo đầu này. Thiếu hưng phấn không những làm giảm khoái cảm mà còn có thể khiến sinh hoạt tình dục trở nên khó chịu, thậm chí gây đau đớn cho người phụ nữ.

### Bản hoà tấu chủ đạo

Các cảm giác đã đạt được trong giai đoạn đầu ân ái sẽ chuẩn bị cho hai bạn cùng nhau đi vào "bản hoà tấu chủ đạo". Đây là giai đoạn kích thích để đem lại khoái cảm cao nhất. Hai bạn hãy duy trì và nhân lên những cảm xúc từ khi dạo đầu.

Giai đoạn hoà tấu chủ đạo này là khâu gây nhiều tranh cãi nhất, nào là kích thích ra sao, dùng tư thế nào. Tất nhiên thiên hạ có vô số cách tạo khoái cảm, tham khảo là nên, nhưng các bạn đừng quá bần khoăn, vì cách hay nhất là cách riêng mà hai bạn thấy thoải mái, dễ chịu và thoả mãn. Nếu hai bạn cảm thấy thích làm gì, thì chẳng có kẻ thứ ba nào, dù có là chuyên gia tình dục, có thể bảo các bạn làm thế đúng hay sai.

Thế nhưng nhiều cặp bạn tình lại ngại việc kích thích "thủ công" này. Họ quan niệm sai lầm rằng cơ quan sinh dục là dơ bẩn, không nên sờ vào đó. Bạn nên biết rằng một âm đạo khoẻ mạnh là một âm đạo sạch, không bẩn. Vả lại, nếu không có bệnh tật, lại rửa sạch sẽ hằng ngày và trước khi sinh hoạt tình dục thì chẳng có lý gì lại coi cơ quan sinh dục là bẩn. Bạn hãy yêu quý nó như tất cả các bộ phận khác của cơ thể. Như vậy, khoái cảm tình dục sẽ đến một cách tự nhiên hơn.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Nếu giao hợp, hai bạn cần chú ý để bạn nữ đã hưng phấn đến mức chín muồi. Đừng giao hợp quá sớm, bạn nữ có thể cảm thấy khó chịu, có thể còn đau nữa. Khi giao hợp, bạn nữ tiếp nhận dương vật của bạn nam vào âm đạo của mình. Rồi hai bạn cùng chuyển động, đưa dương vật đi ra đi vào, có thể chỉ di chuyển theo hướng lên xuống, có thể di động chéo sang hai bên, tùy ý. Những chuyển động trong giao hợp kích thích trực tiếp vào dương vật, là nơi nhạy cảm nhất của bạn nam, đem lại cho bạn nam nhiều khoái cảm. Khoái cảm của bạn nữ trong giao hợp hạn chế hơn, vì âm đạo có thể ít cảm xúc, còn điểm nhạy cảm là âm vật lại chỉ được rung động một chút. Do đó đối với nhiều cặp, giao hợp không đảm bảo thỏa mãn cả hai bên.

Muốn cả hai cùng được sung sướng, hai bạn hãy quan tâm kích thích bộ phận sinh dục ngoài của bạn nữ, đặc biệt là âm vật. Chỉ có giao hợp thì chưa phải đủ. Bạn nữ là người biết cơ thể mình hơn ai hết, hãy giúp bạn nam biết cách làm như thế nào cho bạn thích hoặc hãy tự tạo cảm xúc cho mình.

Theo quan điểm cổ truyền, việc giao hợp chỉ có tư thế nam trên nữ dưới, người đàn ông ở vị trí hoàn toàn điều khiển vợ mình. Song, trong yêu đương có nhiều kiểu tư thế khác. Chúng tôi không đi sâu phân tích từng tư thế. Tùy theo cảm nhận về tâm lý của mình mà mỗi cặp có thể khám phá ra những tư thế thích hợp nhất.

Sách vở thường hay mô tả các cuộc yêu đương mà trong đó cả hai người cùng lên đỉnh cao một lúc, nhưng thực tế ít khi xảy ra như vậy. Người trước, người sau là chuyện bình thường.

Cũng có nhiều lúc chỉ có một người đạt được cực khoái nhưng bạn đừng thất vọng. Cực khoái không phải bao giờ cũng đến, hãy cứ hưởng thụ chứ đừng vì nghĩ đến nó mà bỏ phí những khoái cảm mà bạn tình mang đến cho bạn. Có những phụ nữ không có cực khoái bao giờ, nhưng chẳng lấy đó làm điều khó chịu, vẫn rất thích sinh hoạt tình dục.

Một số phụ nữ có lúc đạt nhiều cực khoái liên tiếp nếu sau khi đạt cực khoái vẫn tiếp tục muốn được kích thích. Tuy nhiên không phải ai cũng vậy và lúc nào cũng vậy. Nhiều khi sau cực khoái, âm vật trở nên rất nhạy cảm, kích thích tiếp có thể làm khó chịu. Còn nam giới thì không có cực khoái liên tiếp mà phải chờ đến lần cương cứng tiếp theo.

Sinh hoạt tình dục dĩ nhiên là nhằm thỏa mãn cả hai người, nhưng nói vậy không có nghĩa là người ta phải “đưa nhau lên chín tầng mây” hay cùng nhau “rơi trong không trung vô tận” như sách vở mô tả, mà đơn giản là hai bạn mang lại cho nhau những giây phút yêu thương hạnh phúc.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### Đoạn kết

Khi đã lên đến đỉnh điểm, cơ thể có thể thấy rã rời nhưng việc ân ái vẫn còn tiếp tục. Ở đây có một điểm khác nhau giữa giới nam và giới nữ. Nam giới sau khi có cực khoái, xuất tinh có thể đã cảm thấy thoải mái. Nữ giới thì khác, đa số muốn được tiếp tục vuốt ve, âu yếm. Nếu không, họ dễ có ý nghĩ là bạn tình chỉ biết đến khoái cảm riêng, cảm thấy như mình bị lợi dụng, bị bỏ rơi.

*"Yêu" nhau xong, chồng em bảo: "Em giỏi thế, anh thấy hạnh phúc lắm" thế là em cảm thấy rất sung sướng tự hào.*

(Hoa, 24 tuổi)

Đúng vậy, đây là lúc các bạn cần nói với nhau những lời nói dịu dàng, hoặc bằng ánh mắt, bằng cái ghì siết âu yếm thể hiện cho nhau rằng mình rất biết ơn và yêu quý bạn tình. Có như vậy cuộc ái ân mới trọn vẹn, hai bạn có thể thiếp ngủ cùng nhau hoặc tiếp tục các công việc với sức sống mới. Đừng bao giờ chấm dứt quá sớm vì điều đó sẽ gây hụt hẫng, và sự hụt hẫng về tình cảm sẽ lớn hơn nhiều.

- **Điều vô cùng quan trọng - Thông tin giữa hai người**

Mỗi người cần phải hiểu rõ tâm tư tình cảm và cả cơ thể của bạn tình. Chỉ có một cách duy nhất để tìm đến sự đồng điệu này, đó là thông tin hai chiều. Cả hai bạn cần bộc lộ cho nhau cảm xúc của mình, dạy nhau cách yêu. Nếu có thói quen e ngại đề cập đến tình dục, bạn có thể giật mình khi nghe nói vậy. Nhưng hãy nghĩ xem, đã đi đến quan hệ tình dục là hai bạn đã đạt đến mức độ gần gũi sâu sắc, việc thông tin với nhau cũng là sự tự nhiên rất dễ thương mà thôi.

Ai mà chả biết thể hiện cho "đối phương" biết nỗi ham muốn của mình, có vậy hai bạn mới bắt đầu "chuyện đó" được chứ. Bằng một cách "thẳng thắn" hay "thẹn thùng e lệ", bạn đánh tín hiệu cho bạn tình bằng những cử chỉ âu yếm, bằng lời nói thân thương, bằng ánh mắt... Bạn đừng nghĩ theo kiểu lối thời là người đàn ông mới nên chủ động, còn người phụ nữ chỉ nên chờ đợi. Tình yêu là cùng cho cùng nhận, có sao lại đặt ra một cái lệ "thủ trưởng- nhân viên" như thế? Và chẳng, như thế thì cứng nhắc, tẻ nhạt lắm. Trên thực tế, giới nữ nhiều khi cũng thích "chinh phục" cánh mày râu, còn nam giới cũng sung sướng khi người thương ham muốn mình lắm chứ.

*"Hôm nào anh nhà mình thấy mình không mệt, hay là anh ấy muốn thì anh ấy nói chuyện hay ôm hôn mình nhiều, thế là mình biết ngay. Còn hôm nào mình thấy có thể quan hệ được là mình chỉ cần ôm anh ấy, hay là nói chuyện tình cảm là anh ấy biết liền".*

(Nguyệt, 24 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Khi đang gần gũi, có bao giờ bạn nghĩ: “Giá như anh ấy (cô ấy) vuốt ve hay hôn mình ở chỗ này nhỉ?” hay “Giá như anh ấy (cô ấy) biết được mình đang sung sướng như thế nào nhỉ?” nhưng không dám nói ra thành lời? Bạn có biết không, chính sự e thẹn, không dám bộc lộ những cảm xúc mong đợi sẽ dẫn tới sự ngậm ngùi sau những cuộc ái ân không trọn vẹn, thậm chí sợ việc gần gũi người mình yêu.

Khi hứng thú, sung sướng, bạn hãy bộc lộ cùng bạn tình, điều đó sẽ khiến bạn tình vui và tự hào. Bạn cũng cần cho bạn tình biết những gì bạn muốn bạn tình làm cho bạn. Nếu bạn không tỏ ý gì thì bạn tình sẽ rất băn khoăn và lúng túng, cứ như mò mẫm trong hang tối không có lấy một ánh sáng chỉ đường.

*"Khi yêu nhau, cô ấy cứ lạnh te, tôi chẳng biết phải làm thế nào cho cô ấy thích, giá mà cô ấy kêu một tiếng hay tỏ ra thích thú thì ..."*

(Thái, 27 tuổi)

Vậy đấy, bạn đừng nghĩ rằng người ấy sẽ cảm nhận hết được những gì bạn mong muốn và những khoái cảm bạn được hưởng. Dù có nhạy cảm đến mấy người ấy cũng có phải là chính bạn đâu.

Có nhiều cách để bày tỏ ý thích cũng như sự sung sướng của mình. Bạn có thể dùng những tiếng kêu, tiếng rên, những lời rử rĩ yêu đương, hoặc cầm tay chỉ dẫn bạn tình. Nhưng không chỉ có thế, còn một cách vô cùng hiệu quả, đó là nói chuyện cởi mở trong khi ân ái:

*" Vợ chồng mình rất là buồn cười. Lan thì hỏi : “Thế Tuấn Anh có thích không?”, Tuấn Anh hỏi: “Lan có thích không?”, “Phải như thế nào thì Lan thích nhất?”, “Thế nào thì Tuấn Anh thích nhất?” Lúc đầu nghe Tuấn Anh hỏi câu đấy, Lan cảm thấy không được tự nhiên. Nhưng Tuấn Anh hỏi thì Lan trả lời. Nếu Tuấn Anh không cảm thấy ngượng thì Lan cũng không cảm thấy ngượng".*

(Lan, 26 tuổi)

Vấn biết rằng giao tiếp ở chốn phòng the là tế nhị. Sự cởi mở của mỗi người không chỉ là ở bản thân mà còn phụ thuộc vào sự đáp ứng của đối phương. Có thể bạn sẽ cảm thấy ngượng nghịu. Tuy nhiên, bạn hãy bắt đầu đi, hãy dần dần cởi mở, theo thời gian rồi hai bạn sẽ hiểu nhau hơn, và cảm thấy tự nhiên.

*"Công nhận là cái việc nói chuyện, cười khi đang làm việc ấy nó rất là đẹp nhé. Mình cảm thấy tất cả chuyện ấy thật là tự nhiên. Nếu lúc ấy lại cứ im im ngượng ngượng rồi hùng hục mà làm thì chán lắm".*

(Trung, 27 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Hẳn có bạn cảm thấy khó nghĩ khi đọc những dòng này vì “đối phương” của mình quá “khép kín”. Vậy bạn hãy luyện tính nhạy cảm và thật kiên nhẫn. Bạn hãy cố gắng tập nhận biết cảm xúc của bạn tình khi người ta che giấu hoặc không chủ động thổ lộ. Bạn sẽ băn khoăn “Chẳng biết làm thế này có đúng không nhỉ?” vì “đối phương” chẳng dám thể hiện gì. Nhưng bạn đừng nản, hãy tiếp tục thử bằng cách khác. Rất có thể bạn sẽ mở được một chiếc khoá nào đó, khiến đối tượng trần trụi sung sướng mà phải bộc lộ mình. Tuy nhiên, nhạy cảm và kiên nhẫn nhiều khi rất khó. Vì vậy, nên giúp bạn tình trở nên cởi mở hơn theo lối “mưa dầm thấm lâu”, rồi 2 người sẽ cảm thấy tự nhiên hơn.

Hai bạn hãy tâm niệm một chân lý: “Chính hai kẻ yêu nhau là những người thầy tốt nhất cho nhau về việc yêu”.

Một số điều lầm tưởng về tình dục

- *Điều lầm tưởng thứ nhất: Lần giao hợp đầu tiên người con gái sẽ sợ, đau, chảy máu, run rẩy.*

Nhiều bạn gái lo sợ lần đầu tiên giao hợp mình sẽ đau, và khá đông các bạn trai tin rằng lần đầu tiên bạn gái sẽ run rẩy, sợ hãi, chảy máu và đau đớn. Đây thực là một niềm tin sai lầm. Lần đầu tiên, có những bạn gái vì mức độ hưng phấn không cao, vì hồi hộp hay chưa sẵn sàng về tâm lý nên cửa mình ít mở, có khó khăn khi giao hợp. Song cũng có rất nhiều bạn gái chẳng hề đau hay sợ, thậm chí còn không cảm thấy gì khác thường. Hãy nghe một bạn gái kể về cái lần đầu ấy:

*"Em chẳng sợ gì, có phải người lạ đâu mà phải sợ. Có thấy một tí máu, nhưng chả thấy đau".*

(Hiền, 24 tuổi)

Nếu hai bạn cảm thấy thật sự gần gũi, tâm sinh lý hoàn toàn thoải mái, tạo cho nhau cảm giác ham muốn cao độ thì có nhiều khả năng bạn gái sẽ thích ứng với kích thích tình dục mà không đau đớn, sợ sệt, hoặc nếu có đau thì chỉ ít thôi. Còn nếu không có một “khúc dạo đầu ân ái” thật đẹp thì dẫu đã quan hệ tình dục trong thời gian dài, nhiều khi người con gái vẫn khó chịu, vẫn đau.

- *Điều lầm tưởng thứ hai: Yêu nhau thì tình dục tự nhiên sẽ hay và đẹp.*

Tình yêu có vai trò vô cùng quan trọng nhưng không phải là yếu tố duy nhất quyết định sự thành công trong tình dục. Muốn tình dục được đẹp, hai bạn cần có một số kiến thức về tình dục, cảm thấy thoải mái lúc yêu đương và hiểu biết tâm sinh lý của nhau nữa. Bạn đừng vội thất vọng nếu những lần đầu không giống như bạn từng tưởng tượng và trông đợi. Đơn giản là cả hai còn nhiều lóng ngóng và bỡ ngỡ. Những ai không hiểu điều đó có thể sẽ cảm thấy rất bất ổn, như bạn Hoa giận chồng:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

"... đến khi em biết là nhiều cô gái không có khoái cảm trong nhiều lần quan hệ tình dục chứ không phải chỉ trong lần đầu tiên, em mới không giận chồng em nữa".

Cảm giác hẫng hụt: "Hoá ra chỉ có thể thôi à?" không phải là hiếm gặp. Nhưng với tình yêu và sự chân thành cởi mở, hai bạn sẽ dần dần biết rõ hơn cách âu yếm, đem lại khoái cảm cho nhau. Tình dục sẽ trở nên đẹp và hấp dẫn.

- *Điều lầm tưởng thứ ba: Không có tình dục thì chưa phải yêu thực sự.*

Nói vậy thật không đúng chút nào. Từ xưa đến nay có biết bao nhiêu người chờ đến tận khi kết hôn mới sinh hoạt tình dục nhưng tình yêu của họ rất đẹp, rất thấm thiết. Ví như thời chiến tranh có bao đôi trai gái yêu nhau phải chờ đợi nhau năm năm, mười năm mà tình cảm không hề suy chuyển. Tình dục chỉ là một hình thức biểu hiện tình yêu bên cạnh bao hình thức biểu hiện khác nữa. Nếu người bạn yêu viện cớ yêu phải có tình dục để nài ép, bạn nên cân nhắc lại tình cảm của hai người. Người ấy có tôn trọng ý muốn của bạn hay không? Nếu không thì đó không phải là tình yêu đích thực.

- *Điều lầm tưởng thứ tư: Con gái chủ động trong tình dục có nghĩa là có nhiều kinh nghiệm.*

Việc chủ động hay không chủ động trong tình dục thể hiện tính cách, tâm lý và tình cảm của con người ta hơn là thể hiện kinh nghiệm tình dục. Có những bạn gái đã có quan hệ tình dục lâu rồi nhưng vẫn cảm thấy e thẹn, hoặc ngại bạn tình hiểu nhầm nên không bao giờ tỏ ra chủ động. Nhưng cũng có những bạn gái bản tính vốn bạo dạn, luôn chủ động trong tình yêu. Người ta vẫn coi là chuyện bình thường khi một cậu trai không có kinh nghiệm tỏ ra chủ động, vậy có sao khi một cô gái chưa sinh hoạt tình dục bao giờ giữ vai trò ấy thì chúng ta lại ngạc nhiên, lại nghi ngờ?

"Chủ động" và "mức độ kinh nghiệm" không phải là một, mà là hai sự việc hoàn toàn khác nhau. Tuy nhiên, chúng tôi chỉ trình bày một sự thực, chứ không hề coi "có kinh nghiệm" là kém tốt đẹp so với "không có kinh nghiệm".

- *Điều lầm tưởng thứ năm: Con trai có nhu cầu tình dục mạnh nhiều khi không cưỡng lại được, nên phải nài ép bạn gái quan hệ tình dục, hoặc phải tìm đến gái mại dâm.*

Nhiều bạn trai cho biết rằng điều đó hoàn toàn không đúng. Nhiều bạn nài ép bạn gái quan hệ tình dục không phải vì không cưỡng nổi nhu cầu tình dục mà chỉ muốn chiếm hữu bạn gái. Đáng xấu hổ hơn là một số bạn trai còn lấy tình cảm ra làm trò đùa, họ đề nghị chuyện tình dục chỉ để thử xem bạn gái có "biết giữ gìn" hay không.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Chuyện “chơi gái” thì thường do bạn bè rủ rê, hoặc “chiêu đãi” trong công việc làm ăn. Quan điểm con trai chơi bời là thường tình cũng khiến các bạn nam dễ sa vào cái việc vô nhân đạo là mua bán cơ thể phụ nữ.

Phần lớn những người con trai biết suy nghĩ chỉ ham muốn người con gái mà họ yêu, và cũng chỉ thực sự muốn và thích quan hệ tình dục khi bạn gái của họ cũng đồng ý và thích thú.

- *Điều lầm tưởng thứ sáu: Phụ nữ nói “không” có nghĩa là “có thể được”.*

Các bạn trai thân mến, cách suy diễn này hoàn toàn sai lầm. Người yêu, người vợ của bạn nhiều khi không muốn tỏ ra thô bạo khi nói một tiếng “Không” kiên quyết, nên chỉ bày tỏ ý đó một cách nhẹ nhàng, nghĩ rằng bạn hiểu nỗi lòng và sẽ tôn trọng ý muốn của cô ấy. Việc nài ép vào lúc này quả là không “tâm lý” và thiếu tôn trọng, có thể làm tổn thương cô ấy.

- *Điều lầm tưởng thứ bảy: Phụ nữ thích đàn ông mạnh bạo trong tình dục*

Bạn đừng nhầm nhé. Phụ nữ thích được “yêu” hơn là bị “ép”, bị “ra lệnh”. Có thể một lúc nào đó khi ham muốn lên cao, cả hai cùng thể hiện mạnh mẽ hơn, nhưng mọi thể hiện đều phải xuất phát từ tình cảm, từ sự trân trọng. Phụ nữ có thể thích có “những giây phút mạnh bạo” nhưng tâm lý chung vẫn là thích đàn ông dịu dàng. Cánh mày râu hãy cẩn thận, ranh giới giữa mạnh bạo và thô lỗ mỏng manh lắm, đừng bao giờ để hình ảnh đẹp của bạn trong mắt bạn tình bị tan vỡ.

- *Điều lầm tưởng thứ tám: Xuất tinh sớm chứng tỏ người đàn ông yếu.*

Người đàn ông xuất tinh khi đạt đến cực khoái, sau khi sự hưng phấn đã tích lũy ở mức độ cao. Thời gian tích lũy cảm giác hưng phấn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như mức độ nhạy cảm của cơ quan sinh dục, cách kích thích (mỗi người đáp ứng khác nhau với các cách kích thích). Tốc độ đạt đến cực khoái cũng phụ thuộc vào tâm lý người đàn ông ở thời điểm ân ái. Ví dụ, lúc mới bắt đầu có quan hệ tình dục, hoặc khi lâu ngày mới có quan hệ tình dục, người đàn ông xuất tinh nhanh hơn là khi sinh hoạt tình dục thường xuyên. Xuất tinh sớm không phải là dấu hiệu sức khỏe yếu. Tuy nhiên, nếu thường xuyên xuất tinh sớm trái với mong muốn thì cũng nên kiểm tra sức khỏe.

- *Điều lầm tưởng thứ chín: Người xuất tinh nhanh có tính đàn ông hơn.*

Đây là một quan điểm trái ngược với quan điểm trên nhưng cũng tồn tại khá phổ biến. Như đã nói ở trên, xuất tinh nhanh hay chậm phụ thuộc vào nhiều yếu tố, không có nghĩa là bạn khỏe hay yếu, đàn ông hay kém đàn ông. Nhưng nhìn từ một khía cạnh khác, nếu người đàn ông cố mà xuất tinh nhanh cho xong phần mình thì quả là ích kỷ, vì những cuộc ân ái chớp nhoáng thường không đem lại khoái cảm cho phụ nữ, khiến người phụ nữ cảm thấy hụt hẫng.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

Một điều nữa bạn nên biết: Sinh hoạt lâu hơn không chỉ cần thiết với phái nữ, mà người đàn ông cũng được nhiều khoái cảm hơn.

- *Điều làm tưởng thứ mười: không hoà hợp tình dục thì không cứu vãn được, chỉ có cách ly hôn hoặc ly thân.*

Không hoà hợp tình dục có thể do thiếu hoà hợp về tâm lý, tình cảm. Nếu vậy, cả hai cần phải cố gắng để hiểu nhau, tự điều chỉnh để yêu thương nhau hơn và hiểu nhau hơn. Đa số các trường hợp thiếu hoà hợp tình dục là do hai người còn lóng ngóng, chưa biết “yêu” nhau đúng cách. Cách giải quyết rất đơn giản: Hai bạn hãy cùng học cách “yêu” nhau, chỉ cho nhau thấy những gì mình thích và không thích.

- *Điều làm tưởng mười một: Không có quan hệ tình dục thì người ta sẽ không được bình thường.*

Trên đời này có nhiều người không có quan hệ tình dục trong một thời gian dài (người kết hôn muộn, người sống xa vợ xa chồng) hoặc cả đời không kết hôn và cũng không biết đến tình dục. Có thể lúc này hay lúc khác họ cảm thấy cô đơn hoặc có nhu cầu gần gũi một ai đó, nhưng họ thường vượt qua những cảm xúc này và sống vui vẻ bình thường. Còn có những người vì lý do tôn giáo mà cả đời không có quan hệ tình dục. Không thể nói rằng bao nhiêu con người đó là không bình thường. Có hai bạn đã trao đổi với chúng tôi ý kiến chí lí chí tình như sau:

*"Không nhất thiết phải có quan hệ chăn gối mới là người đàn ông bình thường, bởi lẽ các nhà sư đâu có quan hệ chăn gối mà vẫn bình thường và sống lâu. Đành rằng nhiều phụ nữ lớn tuổi chưa có quan hệ tình dục có thay đổi tính cách, cơ thể nhưng đó không phải là do việc không quan hệ tình dục mà do những ức chế khác, do mặc cảm với xung quanh".*

(Bình và Chính, 20 tuổi)

- *Điều làm tưởng mười hai: Phụ nữ có con rồi không thích sinh hoạt nữa.*

Không đúng, người ta dù nhiều tuổi vẫn có nhu cầu tình dục. Điều đáng tiếc là nhu cầu về tình dục nhiều khi bị lấn át bởi công việc vất vả, lại thêm việc chăm nom con cái và biết bao lo lắng, bận tâm trong cuộc sống. Thế nên người ta mới nghĩ rằng phụ nữ có con không thích tình dục nữa. Cách giải quyết vấn đề này khá đơn giản, nằm trong tầm tay của các cặp vợ chồng. Chỉ cần người chồng chia sẻ với vợ công việc nhà và các nỗi lo, người vợ sẽ được thảnh thơi hơn và tình cảm vợ chồng thêm đầm ấm. Lúc ấy người vợ sẽ thấy ham muốn chồng mình hơn.

- *Điều làm tưởng mười ba: Dương vật không cương theo ý muốn có nghĩa là bất lực.*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Bạn đừng quá lo lắng như vậy. Việc không thể cương cứng dương vật khi muốn sinh hoạt tình dục không phải hiếm gặp, và đa số các trường hợp đó không phải là dấu hiệu của chứng bất lực. Lý do chỉ đơn giản là cơ thể và tâm lý đòi hỏi nghỉ ngơi một chút. Phụ nữ khi không hứng thú, cơ thể mệt mỏi thì chất dịch trơn âm đạo cũng không tiết ra. Vậy nam giới cũng có quyền được mệt mỏi một chút chứ. Điều đó chẳng có gì là lạ, nhưng các ông hay mặc cảm, cho là mình "lực bất tòng tâm". Đôi khi dương vật không cương cứng là hiện tượng tự nhiên. Cánh mày râu không có gì phải xấu hổ mà cũng không nên lo lắng.

Còn đối với bạn tình, điều tối kỵ là trêu chọc người đàn ông về việc ấy. Người đàn ông không có vấn đề gì về sinh lý, nhưng nếu tâm lý bị ức chế do những lời trêu chọc hoặc lo lắng quá mức thì việc không cương cứng sẽ trở thành dấu hiệu của chứng bất lực. Tuy nhiên, y học ngày nay đã có khả năng can thiệp vào các trường hợp này.

### Một số chủ đề về tình dục thường được quan tâm

#### Bao cao su - người bạn của tình yêu

Bao cao su giúp đôi bạn tránh tiếp xúc với dịch sinh dục của nhau. Vì thế, nó vừa giúp tránh thai, vừa bảo vệ sức khỏe cho cơ quan sinh dục. Hiện nay, trên thị trường phổ biến loại bao của nam giới, trong tương lai sẽ có thêm loại bao dành cho nữ giới (phủ bên trong âm đạo và ngoài cửa mình), công dụng như bao của giới nam.

- **Các điểm hay của bao**

- Một công đôi việc: Chỉ một cái bao nhỏ mà có hai công dụng to lớn là tránh thai và tránh bệnh.

- Giúp hai bạn thoải mái khi sinh hoạt tình dục: Không còn lo lắng về việc có thai ngoài ý muốn hay bệnh tật, hai bạn có thể toàn tâm toàn ý vào việc "yêu", cảm nhận được nhiều hơn, say đắm hơn.

- Đem lại một sự gắn bó mới: Dùng bao để tránh thai là hai bạn cùng chia sẻ việc này, như thế tình cảm thêm gắn bó. Ngày càng có nhiều bạn nam muốn dùng bao để cùng vợ hoặc người yêu tránh thai:

*"Những người không quan tâm đến tránh thai là họ không yêu đâu. Họ giả vờ ngây thơ không nói đến tránh thai, đến khi các cô có thai thì họ bỏ. Không phải cứ ai nói đến bao cao su là ăn chơi có kinh nghiệm, đó là do họ thương bạn họ mà thôi".*

(Kiên, 27 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

- Là biện pháp tránh thai hiệu quả mà “tự nhiên”: Nếu đặt vòng, bạn phải đến cơ sở y tế, còn dùng thuốc thì phải nhớ uống hằng ngày. Còn bao cao su thì chỉ cần dùng khi đó, ít tốn kém, có thể mua dễ dàng ở các hiệu thuốc, cửa hàng tạp hoá...

- Giúp cánh mày râu “dai sức” hơn: Có nhiều người thuộc phái mày râu cảm ơn bao đã giúp họ kéo dài thời gian giao hợp, tức là không xuất tinh quá sớm, đem lại nhiều khoái cảm hơn cho cả hai người.

- Khô ráo cho bạn gái: Nhiều bạn gái thích dùng bao vì nó giúp tinh dịch không đi vào người, không chảy ra ngoài gây ướt át.

### • Những e ngại của bạn trẻ khi dùng bao

- Việc đeo bao sẽ làm gián đoạn cuộc ái ân hay giảm khoái cảm?

Bạn đừng nghĩ đeo bao là “đang lúc đó thì dừng lại”. Cuộc ái ân bắt đầu từ cái liếc mắt đưa tình, đến cử chỉ âu yếm, rồi những hành động yêu đương... Chẳng phải lúc đeo bao cũng là “yêu” sao? Có bao là có thêm có để động chạm, vuốt ve. Còn nếu nói đàn ông không thích dùng bao vì giảm khoái cảm thì chưa hẳn đúng. Bao vẫn đang được tiêu thụ ào ào cả trên thế giới lẫn trong nước, chứng tỏ nó hoàn toàn được chấp nhận.

*"Công nhận dùng bao thì cảm giác có khác không dùng, nhưng vẫn thích. Có lâu đạt cảm giác một chút, nhưng mà lúc đạt rồi thì cũng thích như nhau cả".*

(Tùng, 30 tuổi)

Có nhiều chàng dù chưa từng thử nhưng vẫn nói không thích dùng bao chỉ vì nghe người khác nói thế, hoặc vì ngại mình lóng ngóng, hay ngại “đối phương” suy nghĩ này khác.

- Không biết làm thế nào?

Bạn đừng lo, chỉ hai ba lần là bạn sẽ quen. Bạn cũng có thể tập đeo bao một mình, sẽ chóng thành thạo và thoải mái.

- Mới bắt đầu quan hệ tình dục, nếu dùng bao thì “đối phương” cho rằng bạn tính trước chuyện tình dục, hoặc nghĩ bạn có bệnh hay bạn sợ cô ấy (anh ấy) có bệnh ư?

Đây là những lo lắng thường gặp ở những người yêu nhau nhưng chưa biết trao đổi cởi mở về tình dục. Đã đi đến quyết định quan hệ tình dục là hai bạn đã thân thiết nhiều, lẽ nào lại không nói được những điều mình nghĩ? Bạn hãy cùng bạn mình nói chuyện, để tình dục cũng như cái bao trở thành một đề tài tự nhiên.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Còn nếu bước vào chuyện tình dục hơi “vội vàng”, chưa kịp trao đổi những vấn đề ấy thì bạn hãy cứ coi đó là đương nhiên, lấy bao ra và dịu dàng nói: “Chờ anh tí nhé” hoặc “Để em đeo cái này cho anh”, “Minh dùng cái này nhé”. Bạn tình của bạn sẽ “không có ý kiến gì” và cũng cảm thấy tự nhiên.

Trường hợp khó khăn nhất là bạn tình của bạn đã có định kiến không tốt về bao. Nếu vậy bạn hãy nói để anh ấy (cô ấy) hiểu rằng bạn muốn dùng bao để bảo vệ cho hạnh phúc của hai người, để không có điều rắc rối nào xảy ra với tình yêu của các bạn. Hãy nói những điều đó thật chân thành và cởi mở.

- Hai bạn ngại phải đi mua bao ư?

Nước ta mỗi tháng tiêu thụ gần 10 triệu bao cao su. Vậy ai mua những cái bao ấy? Không lẽ những cái bao tự động bay vào nhà? Hai bạn hãy can đảm một lần đi mua bao ở hiệu thuốc, hàng tạp hoá..., rồi sẽ thấy quen ngay thôi.

- Bạn lo bao có thể rách ư?

Đừng lo bạn ạ, việc rách bao ít xảy ra, và có thể tránh dễ dàng nếu bạn làm đúng cách.

### Tình dục một mình

Nhiều bạn cho biết từ “thủ dâm” gây cảm giác xấu. Vì vậy, chúng ta sẽ không dùng từ đó mà gọi hành vi này là “tình dục một mình”.

“Tình dục một mình” là việc tự đung chạm, kích thích vào bộ phận sinh dục của mình để tạo ra khoái cảm. Đôi khi ta vẫn gặp một em bé hồn nhiên thích đưa tay nghịch bộ phận sinh dục. Nhưng rồi người lớn bảo “Không được làm thế” khiến em dần dần hình thành ý nghĩ rằng cái chỗ đó xấu, không nên động chạm đến nó, và em quên hẳn trò chơi khi bé của mình. Nhưng khi đến tuổi dậy thì, sự phát triển sinh dục diễn ra mạnh mẽ, nhiều thiếu niên khám phá lại trò chơi này. Một bạn tâm sự:

*"Hồi khoảng 10, 12 tuổi, vào mùa đông, em rất hay thò tay vào trong chăn nghịch chỗ đấy. Chẳng nghĩ ngợi gì cả đâu. Nhưng rồi đến lúc 19, 20 tuổi đọc sách thấy nói đến thủ dâm mới biết thế là thủ dâm. Lúc đấy em giật mình hoảng hốt".*

(Huyền, 20 tuổi)

Nhiều bạn trẻ lo lắng không hiểu tự kích thích mình thì có hại không và thế nào là vừa phải. Quan niệm truyền thống không khuyến khích hành vi tình dục (trừ việc sinh hoạt tình dục nhằm duy trì giống nòi), do vậy tình dục một mình bị phản bác kịch liệt, từ đó mới có các quan niệm sai lầm rằng nó gây bệnh thần kinh, vô sinh... Khoa học thì nhận thấy rằng đây chỉ là một cách kích thích để tạo khoái cảm, chỉ khác quan hệ tình dục với người khác ở chỗ không có người thứ hai

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

làm đối tượng, chứ không gây bệnh gì cả. Nói về mức độ vừa phải thì không có định mức nào, vì đây là vấn đề riêng tư của từng cá nhân, phụ thuộc tâm lý, quan niệm, ý thích của mỗi người. Bạn có thể cả đời không làm việc đó mà cũng có thể làm thường xuyên. Đối với mỗi người, việc tự kích thích tình dục cũng có những thay đổi chứ không phải là một việc bất biến.

*"Minh cảm thấy thủ dâm cũng tùy từng người, có người có, có người không. Với cả cũng tùy giai đoạn, khi mới biết thì thường làm nhiều, sau thì ít đi".*

(Sơn, 24 tuổi)

Tình dục một mình ở nam giới phổ biến hơn ở nữ giới, có lẽ do nam giới hay động chạm đến dương vật của mình, ví như khi đi tiểu, còn nữ giới thì ít động chạm hơn và nhiều bạn nữ còn cảm thấy xấu hổ khi động vào "nơi đó". Cũng có những bạn nữ tự kích thích mình, nhưng chẳng bao giờ khéo chuyện về việc đó như cánh con trai cả.

Nhiều bậc cha mẹ có con ở tuổi thiếu niên lo con mình tự kích thích tình dục sẽ nghĩ đến quan hệ tình dục với người khác. Nỗi lo đó rất đáng cảm thông. Song, nếu nói tình dục một mình khiến người ta sớm quan hệ tình dục thì không đúng. Ngoài ra, nếu so với việc "thử nghiệm" tình dục ở các điểm mại dâm, dẫn đến bị lây nhiễm đủ thứ bệnh trong đó có cả HIV thì tình dục một mình là một cách giải quyết áp lực của nhu cầu sinh lý tốt hơn nhiều. Nó có thể ngăn ngừa phần nào những hành động dại dột và những hậu quả đáng tiếc. Tuy nhiên, việc thủ dâm nếu bị lạm dụng ở tuổi vị thành niên và kéo dài vô hạn sẽ là một nguyên nhân của hiện tượng xuất tinh sớm, dẫn đến cái gọi là "bi kịch của đêm tân hôn" hay như cách nói của dân gian "chưa đi đến chợ đã hết tiền"...

### Tình dục đồng giới

Tình dục đồng giới là hiện tượng gây nhiều tranh cãi. Có quan điểm coi đó là tự nhiên, nhưng lại có quan điểm coi đó là bệnh, là sự buông thả trong cách sống. Tổ chức Y tế Thế giới sau nhiều nghiên cứu đã khẳng định rằng tình dục đồng giới không phải là bệnh, đó chỉ là một khuynh hướng tình dục mà thôi. Trong mấy tỉ người sống ở đời thì đa số chỉ yêu người khác giới, một số khá lớn đôi khi có cảm giác yêu cả người cùng giới nữa, và một số nhỏ chỉ yêu người cùng giới. Nhóm cuối cùng này được mệnh danh là "tình dục đồng giới". Họ không phải là hiếm, nhưng khó có số liệu bao nhiêu phần trăm loài người là tình dục đồng giới, vì không phải ai cũng cập kê với người yêu, mà đa số giữ bí mật vì sợ người đời miệt thị, nhiều người thậm chí còn lập gia đình, sinh con nữa.

Bởi nhiều người trong số đồng luyến ái khác giới còn có ấn tượng không đúng về người luyến ái đồng giới, chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng họ cũng là người, chẳng khác gì ai. Có thể nói họ cũng đa dạng như những người luyến ái khác giới, có cả người tốt cũng như người xấu, người có văn hoá cũng như người thiếu giáo dục, bên cạnh một số người chỉ coi trọng việc thoả mãn sinh lý cũng

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

có nhiều người yêu lâu dài và chung thủy. Nếu bạn là người luyện ái khác giới, bạn thấy yêu người khác giới là tự nhiên, không thể yêu người đồng giới. Người luyện ái đồng giới cũng yêu như bạn, chỉ khác là họ yêu người đồng giới, việc yêu người khác giới nằm ngoài khả năng của họ.

### Một số điều liên quan đến tình dục

Chúng tôi sẽ không phải với bạn đọc của mình nếu bỏ qua các mặt trái của tình dục, không đề cập đến các hiện tượng: tình dục ích kỷ, vô nhân đạo, mua bán tình dục, phim "con heo".

- **Tình dục ích kỷ và vô nhân đạo**

Đáng buồn thay, cái thứ tình dục ích kỷ và vô nhân đạo không phải là hiếm gặp, nó vẫn đang diễn ra ở các cặp vợ chồng, ở các cặp bạn trẻ đang yêu, giữa những người quen và những người lạ. Cái tính vị kỷ và thiếu tôn trọng có rất nhiều hình thức thể hiện, mỗi chúng ta cần phải cố gắng loại bỏ nó trong chính bản thân mình.

Phổ biến nhất là trường hợp hai bạn tình sinh hoạt tình dục nhưng một người chỉ vì mục đích thỏa mãn nhu cầu của mình, không quan tâm đến việc đem lại thích thú cho bạn tình. Có thể nói người đó thiếu một sự tôn trọng căn bản giữa con người với con người. Cái tính vị kỷ, thiếu tôn trọng đó còn thể hiện ở việc cố nài ép khiến bạn tình nể mà phải chiều theo khi trong lòng người ấy thực sự không muốn quan hệ tình dục. Tất cả những dạng thái đó của tình dục đều không nên tồn tại trong tình yêu.

Tệ hại nhất là việc dùng vũ lực để ép người khác quan hệ tình dục. Nếu đó là một kẻ xa lạ với nạn nhân, bạn sẽ gọi tên ngay sự việc đó là "hiếp dâm", sẽ lên án ngay là một việc làm đáng ghê tởm. Nhưng trên thực tế, vẫn có nhiều người bị chính bạn tình của mình hiếp dâm, đó là khi không muốn, đã từ chối, mà người kia ép bằng được. Nếu bạn tình của bạn từ chối, bạn đừng tiến tới nữa, kéo sẽ phạm tội hiếp dâm đấy.

Một việc làm đáng xấu hổ và đáng lên án nữa là quấy rối tình dục. Quấy rối tình dục có thể là những cử chỉ khiếm nhã, những lời nói tục tĩu cho đến những hành vi động chạm đến thân thể người khác với ý xấu. Đáng giận nhất là khi việc quấy rối tình dục hướng vào trẻ em. Các em còn trong sáng, non nớt, dễ bị tổn thương lâu dài về tâm lý. Việc quấy rối tình dục có thể xảy ra ở mọi nơi như ngoài đường phố (khi các cậu trai trêu các cô gái), ở trong xe buýt (khi người ta đụng chạm), ở nơi làm việc (trong những chuyện trêu đùa bậy bạ), hay khi một người có quyền cao hơn lạm dụng quyền ấy để quấy rối tình dục người khác... Tất cả những lời nói việc làm ấy đều đáng lên án.

- **Mua bán tình dục**

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

Xã hội ta hằng ngày lên án tệ nạn 'mại dâm'. Tại sao? Nhiều người cho rằng nó không đáng phải lên án, vì đó là việc cá nhân của người mua và người bán. Tuy nhiên, mua bán tình dục chính là đem thân xác con người ra làm hàng hoá, không có sự tôn trọng đối với con người. Cả hai người tham gia vào hoạt động đó đã tự đánh mất đi phẩm giá của mình.

Theo quy luật thị trường, không có cầu thì cũng chẳng có cung. Vậy, ta không nên bỏ qua không nói đến những kẻ mua dâm. Các pano, áp phích chống mại dâm chỉ có hình các cô gái. Lẽ ra phải thêm hình vài kẻ nam nhi thì mới công bằng. Tại sao chúng ta chê trách các cô gái mà lại dễ tính với các chàng đến vậy? Họ chỉ vì ham vui mà chà đạp lên nhân phẩm con người, nhân phẩm phụ nữ.

Đó là còn chưa kể đến một vấn đề nảy sinh từ nạn mua bán tình dục: Nhiều người đàn ông ép gái mại dâm quan hệ tình dục với mình mà không dùng bao cao su, rồi sau đó lại về với vợ hoặc người yêu, chẳng nghĩ gì đến bệnh tật.

### • Phim "con heo"

Nhà nước đã cấm sản xuất và lưu hành phim "con heo", coi đó là một loại văn hoá phẩm đồi trụy, nhưng trong thực tế một số bạn vẫn cố tình xem bằng được, cho rằng cần phải xem để học. Chúng tôi đã đặt ra câu hỏi: "*Xem phim 'con heo' thực sự có giúp ta hiểu biết về tình dục không?*", và đã nhận được những câu trả lời đáng phải suy nghĩ:

*"Một số bạn gái nói là nên xem phim sex để sau này biết cách làm tình, nhưng thế thì không lẽ ai cũng làm như ai? Mà chắc thực tế chẳng ai như thế".*

(Hùng, 18 tuổi)

*"Không phải là tôi không có nhu cầu mà là không thích xem. Vì những phim đó nó thô tục, làm mất đi ý nghĩa của tình yêu. Nó vật chất quá, nó gần như là bản năng của con vật".*

(Thảo, 20 tuổi)

Chúng tôi cùng chung suy nghĩ của Hùng và Thảo. Nếu không kể đến tác động kích dục không mấy lành mạnh của những cuốn phim này thì cũng phải công nhận rằng phim "con heo" chỉ đem lại cho chúng ta ấn tượng sai lệch về tình dục, làm xấu đi một hành động mà trong cuộc đời có thể mang đầy tình yêu và lòng trân trọng của hai con người.

## Chương 5: Tránh thai

Kể từ lúc dậy thì, cả hai giới đều có khả năng sinh sản trong vài chục năm. Nếu sinh đẻ tự nhiên, mỗi cặp nam nữ sẽ sinh được cả một đội bóng đá. Chắc các bạn không đủ khả năng kinh tế, sức khỏe và tinh thần để nuôi dưỡng và giáo dục. Mà dù các bạn có cái khả năng ấy chẳng nữa, trái đất cũng không thể kham nổi nếu loài người không ngừng sinh sôi với tốc độ chóng mặt như thế.

Ước vọng của mỗi người chắc chỉ là một, hai, hoặc cùng lắm là ba, bốn con nhưng lại được sinh hoạt tình dục nhiều lần. Vậy nên việc tránh thai là quan trọng.

### Tránh thai có ý nghĩa như thế nào đối với sức khỏe?

Tránh thai là bảo vệ sức khỏe cho phụ nữ. Nói vậy là rất đúng vì mang thai nếu không đúng lúc, đúng cách thì rất có hại. Đối với bạn gái dưới tuổi 20, cơ thể còn đang phát triển, hệ sinh dục chưa hoàn thiện, không nên mang thai. Nếu đã ngoài 35 tuổi, việc sinh nở cũng có thể khó khăn, cơ thể lâu hồi phục, trứng đã "già" nên nguy cơ con sinh ra bị bệnh cao hơn. Bạn không nên sinh con dày (cách nhau không tới 2 năm) hoặc sinh nhiều con vì điều đó ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe của bạn và con bạn. Hơn nữa, nếu bạn sinh nhiều con, trông bạn sẽ già hơn tuổi vì phải vất vả để nuôi dạy con khôn lớn. Ngoài ra, vì điều kiện y tế của ta hiện nay chưa đạt tiêu chuẩn quốc tế nên nếu bạn gái hủy, nạo thai thì nguy cơ viêm nhiễm sinh dục hoặc gặp các tai biến khác là khá cao. Vì vậy, tránh thai là tránh được nhiều điều đáng tiếc.

### Người ta có dễ thụ thai không?

Trừ một số ít người có khó khăn về sinh đẻ, nhìn chung mọi người thụ thai khá dễ dàng. Cứ 100 phụ nữ sinh hoạt tình dục mà không tránh thai trong một năm thì có khoảng 80 người thụ thai.

Bạn đừng nhầm tưởng rằng ít quan hệ tình dục thì không có thai. Trong thực tế, người ta có thể thụ thai ngay khi quan hệ tình dục lần đầu, như cô bạn của Liên:

*"Em có một cô bạn ít hơn em một tuổi, bạn đó chỉ có quan hệ một lần và đã có con, con đã một tuổi rồi. Bạn đó có mang khi 15 tuổi và không có đám cưới. Nếu bạn em được học về cách tránh thai thì sẽ không có mang, đỡ khổ hơn rất nhiều".*

Nếu áp dụng các biện pháp tránh thai nhưng không thường xuyên hoặc không đúng cách thì cũng thụ thai như thường. Hằng tâm sự:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Đề xong đưa đầu, bọn tôi dùng bao cao su. Nhưng rồi có lần không dùng nên bị dính. Chắc tôi thuộc thể loại gà vịt gì đấy, mẫn lắm nên chỉ có thể mà đã bị dính".*

Thực ra, Hằng hay bạn của Liên không "mẫn" gì hơn người khác. Nếu không muốn có thai, bạn chỉ có hai cách, hoặc là không quan hệ tình dục, hoặc dùng biện pháp tránh thai.

### Có thai ngoài ý muốn

Có thai ngoài ý muốn là điều làm đau đầu và khổ sở biết bao người. Mỗi cặp vợ chồng đã sinh đủ con hoặc chưa có kế hoạch sinh con hẳn rất lúng túng nếu chẳng may thụ thai.

*"Anh chị sống mấy năm ở bên Đức rồi về nước là sinh con ngay, định khi đưa đầu cứng cáp thì hai vợ chồng sang lại bên ấy làm ăn. Thế nhưng giấy tờ xong rồi thì phát hiện chị chữa bốn tháng, đành để anh sang một mình kiếm tiền, ba mẹ con ở nhà nuôi nhau. Con bé, xa chồng, vất vả lắm, nên chị mới gây thế này".*

(Thắm, 28 tuổi)

Đối với những cặp chưa cưới, sự kiện có thai quả là cú sốc lớn. Nhiều cặp bạn trẻ vội vàng "cưới chạy thai". Đám cưới không được đón đợi sẽ gây nhiều lo âu. Nếu cả hai thực sự yêu thương nhau thì cuộc sống có thể hạnh phúc nhưng nhiều khó khăn:

*"Bọn mình định sang năm mới cưới để hai đứa làm ăn đã, thế mà lại có mang, đành phải cưới ngay. Bây giờ ở với bố mẹ chồng, bao nhiêu kế hoạch đi làm, tiết kiệm tiền để mua nhà thế là thôi luôn. Con còn bé thế này, tôi lại không đi làm được nên tiêu tốn nhiều, may mà ông bà đỡ cho".*

(Thuận, 25 tuổi)

Nhiều đôi lứa chưa đủ điều kiện đi đến hôn nhân đã phải bỏ thai. Việc này không những hại đến sức khỏe mà còn để lại cho hai bạn một vết thương lòng. Đối với bạn gái lần đầu thụ thai, nó có thể ám ảnh lâu dài:

*"Cứ nghĩ là con của mình mà mình phải bỏ nó, xót lắm chị ơi. Đáng ra em có thể có nó. Con bạn gái cứ bảo mãi là đừng nghĩ ngợi nữa, nhưng làm sao không nghĩ được. Nó chưa có con bao giờ nên mới nghĩ thế, nó làm sao mà hiểu được".*

(Trinh, 24 tuổi)

Cũng có khi trong cơn sóng gió này, hai bạn không khéo chèo chống nên tình yêu tan vỡ.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Cô bạn gái em, khi người yêu nó đang tán thì chiều chuộng, yêu thương lắm. Đến lúc nó bảo có thai thì hoảng sợ, giục nó đi nạo ngay nhưng lại chần chừ không chịu đi cùng đến bệnh viện. Bạn em giận cái cách đối xử đấy nên quyết định cắt đứt tình yêu".*

(Thuỷ, 23 tuổi)

Không hiếm bạn gái chịu đựng nhiều khó khăn và áp lực của dư luận, sinh con, nuôi con một mình, cũng chẳng hiếm những bạn gái giấu giếm sinh và cho con, để mãi phải nuôi tiếc.

Dẫu biết hậu quả như vậy nhưng khi tình cảm lên cao, cơn lốc yêu đương che mờ lý trí, đôi bạn có lẽ không nghĩ đến những rắc rối đang chờ phía trước. Chính vì thế, việc có thai ngoài ý muốn vẫn xảy ra. Bạn Vân tâm sự:

*"Tôi nhất cái chuyện này lắm, yêu nhau thì yêu chứ cả chuyện hôn tôi cũng nhất. Tôi ngưng lắm. Thế nhưng rồi chuyện ấy vẫn xảy ra, tôi bị có thai".*

Vậy đấy. Nếu đã quan hệ tình dục (mà không muốn thụ thai), các bạn hãy sử dụng biện pháp tránh thai để được thoải mái tâm lý, chỉ có niềm vui, không ảnh hưởng đến tình yêu, không hại đến sức khỏe và tương lai mỗi người.

Bạn hãy chọn một biện pháp phù hợp nhất cho mình!

Trong nhiều năm, biện pháp tránh thai duy nhất là đặt vòng, khiến cho các bạn gái không hợp vòng bị thiệt thòi, còn cánh mày râu thì không được chia sẻ việc tránh thai. May thay, khoa học ngày nay đã có nhiều biện pháp tránh thai. Tất nhiên không biện pháp nào có thể áp dụng chung cho mọi người, vì có người đặt vòng hợp, có người thích uống thuốc, người ưa bao cao su, người quyết định triệt sản. Trong một đời người cũng vậy, tùy hoàn cảnh, tùy giai đoạn, bạn có thể dùng các biện pháp khác nhau.

*"Anh nhà tôi đi xa suốt, tháng về độ một lần. Cứ cái bao là khỏe".*

(An, 25 tuổi)

*"Mình uống thuốc, hai đứa mình ổn định rồi".*

(Tâm, 27 tuổi)

*"Người chị lành lắm, không như người khác, chẳng bao giờ bị viêm nhiễm gì cả. Ông xã lại đứng đắn. Thành ra để hai đứa xong là đặt vòng luôn".*

(Lan, 35 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Bọn tôi mấy lần bị lỡ nên mới sinh đến ba đứa. Tháng trước tôi thất ồng dẫn tinh rồi. Bây giờ thì khỏe cả mình, cả bà ấy".*

(Lâm, 40 tuổi)

Đáng tiếc là hiện nay còn nhiều thông tin thất thiệt có thể khiến các bạn hiểu sai về các biện pháp tránh thai.

Chúng tôi sẽ trình bày từng biện pháp và giải đáp các thắc mắc, để các bạn cân nhắc và chọn biện pháp phù hợp nhất với mình. Xin lưu ý: Khi bàn về hiệu quả, chúng tôi dùng cách diễn đạt "hiệu quả 98%" hay "hiệu quả 60%", có nghĩa là 100 người sử dụng trong một năm thì có 98 hoặc 60 người tránh thai thành công, số còn lại thất bại.

Trước tiên chúng tôi sẽ trình bày các biện pháp "hiệu quả":

- Bao cao su (nam giới).
- Bao nữ giới.
- Vòng tránh thai.
- Thuốc uống tránh thai.
- Thuốc tiêm tránh thai.
- Thuốc diệt tinh trùng.
- Triệt sản.

Sau đó là các phương pháp "kém hiệu quả":

- Kiêng giao hợp âm đạo.
- Xuất tinh ngoài âm đạo.
- Tính vòng kinh.
- Cho con bú.

Một lời khuyên nhỏ: Nếu còn chưa rõ về hệ sinh dục hai giới, về cơ chế thụ thai, bạn hãy đọc lại chương đầu, điều đó giúp bạn hiểu về các biện pháp tránh thai một cách dễ dàng.

### Các biện pháp tránh thai “hiệu quả”

Các biện pháp thuộc nhóm này được sử dụng rộng rãi do hiệu quả tránh thai cao. Và bạn cũng nên lưu ý rằng các biện pháp này chỉ thực sự hiệu quả nếu bạn sử dụng nó đúng cách, đúng lúc.

- **Bao cao su (nam giới)**

Bao cao su là túi nhỏ bằng chất liệu mỏng, mềm và nhạy cảm. Nếu người nam đeo bao khi sinh hoạt tình dục, bao sẽ giúp hai bạn không tiếp xúc với các dịch sinh dục của nhau, có hiệu ích cho nhiều cặp vợ chồng không hợp đặt vòng, không mua được thuốc uống. Bao cũng là cách tránh thai thuận tiện cho các cặp bạn trẻ, các cặp vợ chồng hay đi công tác ít khi gần gũi. Cũng có những cặp vợ chồng đứng tuổi đã dùng bao từ hai ba chục năm nay. Ngoài ra, bao cũng là biện pháp hỗ trợ cho người mới triệt sản...

Bao cao su giúp cánh mày râu được chủ động trong việc tránh thai, không phải phụ thuộc hoàn toàn vào phụ nữ. Điều này cũng khiến cho hai bên nam nữ thêm “đoàn kết” vì phái nữ thích phái nam nhận lấy chút trách nhiệm này.

So với các biện pháp “tránh thai” hiệu quả khác, bao cao su là “tự nhiên” nhất, không can thiệp vào hoạt động của cơ thể, không có tác dụng phụ. Nó lại còn giúp nhiều bạn nam “dai sức” hơn, thỏa mãn người nữ nhiều hơn. Bạn gái thì được khô ráo, không bị chảy tinh dịch sau khi giao hợp. Ngoài ra, bao còn một ưu điểm vô cùng to lớn nữa: là công cụ đặc lực ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục, trong đó có HIV.

**Cách dùng:** Bao tốt, đúng lúc, đeo đúng, tháo đúng

**Bao tốt:** Bao mới, chưa hết hạn, vỏ nguyên vẹn, không quăn queo, bao không rách, không giòn, màu không loang lổ. Không dùng lại. Không tuột bao ra trước khi đeo.

**Đúng lúc:** Bạn nam đeo bao khi dương vật cương, trước khi dương vật tiếp cận bộ phận sinh dục của bạn tình. Giao hợp xong, bạn rút dương vật khỏi người bạn tình khi còn cương.

**Đeo đúng:**

- Đẩy bao về một phía, xé vỏ bao và lấy ra nhẹ nhàng, tránh làm rách bao
- Bóp núm bao cho không khí ra ngoài. Đặt bao lên dương vật cương, vòng cuốn ra ngoài.
- Vuốt tuột vòng cuốn ra để bao che toàn bộ dương vật cho đến tận gốc.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*Tháo đúng:*

- Một tay nắm miệng bao, rút dương vật ra khi còn cương.
- Tháo bao ra, vớt bao, tránh tràn tinh dịch ra ngoài.
- Không để dương vật lại gần bộ phận sinh dục bạn tình nữa.

### • Bao nữ giới

Loại này bắt đầu xuất hiện trên thị trường nhưng chưa được phổ biến ở Việt Nam. Bao được cho vào âm đạo trước khi giao hợp, giúp cặp bạn tình tránh tiếp xúc với dịch sinh dục của nhau. Bên trong bao có một vòng nhỏ di động, giúp bạn gái dễ cho bao vào âm đạo. Vòng lớn hơn ở bên ngoài giữ không cho bao tuột cả vào trong âm đạo, đồng thời che phủ âm hộ và trùm kín dương vật đến tận gốc khi giao hợp. Bao chỉ dùng một lần.

Nếu sử dụng đúng và thường xuyên, bao nữ sẽ có tác dụng tránh thai khoảng 95%. Ngoài ra, nó còn giúp tránh sự lây truyền bệnh qua đường tình dục, trong đó có cả HIV.

Bao có chất trơn rất ướt, thuận tiện cho sự di chuyển dương vật khi giao hợp, và cũng dễ có thể đặt vào âm đạo một cách dễ dàng. Tuy vậy, nếu chưa từng sử dụng, bạn nên thử tập trước. Bạn gái có thể đặt bao vào âm đạo ngay trước khi sinh hoạt tình dục hoặc từ vài tiếng trước đó. Cũng như với bao nam giới, người bạn tình có thể đặt bao vào âm đạo bạn nữ trong khúc dạo đầu ái ân.

Trong khi giao hợp, bao có thể xê dịch một chút, và một số người cho biết có tiếng kêu sột soạt nho nhỏ. Nếu thấy vậy, bạn đừng ngạc nhiên. Miễn vòng miệng bao ở bên ngoài phủ âm hộ là được.

Cách đặt bao:

- Xé vỏ, lấy bao ra nhẹ nhàng. Vân vê nhẹ cho dịch trơn thấm hết bao. Bóp hẹp hình vòng nhỏ, cầm bao chắc chắn.
- Tay cầm bao đưa vào âm đạo, tay kia vạch môi sinh dục dẫn đường. Đưa bao vào sâu hết mức có thể đưa được.
- Đưa ngón tay vào trong bao, tìm chạm vòng nhỏ, đẩy bao sâu lên đến hết âm đạo. Tránh dùng để bao bị xoắn.
- Tháo bao: xoắn miệng bao để giữ tinh dịch ở trong, kéo nhẹ bao ra.

Một số biện pháp màng ngăn khác

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Ngoài bao của nam giới và bao của nữ giới còn có một số dụng cụ màng ngăn tránh thai dành cho nữ giới. So với bao, các loại này có nhược điểm là không phòng được các bệnh lây qua đường tình dục. Các nước phương Tây đã sử dụng mũ cổ tử cung và màng ngăn âm đạo, nhưng các loại đó không phổ biến ở nước ta vì giá thành cao, lại đòi hỏi đo đúng cỡ.

- **Vòng tránh thai**

Vòng tránh thai là một dụng cụ nhỏ bằng nhựa được đặt vào tử cung. Gọi là “vòng” vì mấy chục năm trước ta dùng loại có hình tròn như cái nhẫn chứ thực ra, vòng có nhiều loại như hình chữ S, chữ T... Hai loại thông dụng hiện nay là vòng hình chữ T và hình cánh cung, có quần đồng. Đuôi vòng có hai dây nhỏ thò ra âm đạo độ 2-3 cm, giúp kiểm tra vòng còn ở đúng vị trí hay không.

Vòng tránh thai ngăn không cho trứng làm tổ ở niêm mạc tử cung, đồng thời cũng cản trở sự gặp gỡ giao duyên của trứng và tinh trùng. Biện pháp này đạt hiệu quả khoảng 98%.

Nhược điểm của biện pháp này là không phải ai cũng sử dụng được. Nếu không hợp, nó sẽ khiến bạn đau bụng, đau lưng hoặc ra máu kinh nhiều, thậm chí gây thiếu máu.

Một nhược điểm nữa là khi mang vòng, nếu bạn bị viêm nhiễm đường sinh dục thì viêm nhiễm có thể theo vòng lan lên trên, gây viêm phần phụ và có thể gây chửa ngoài tử cung. Vì vậy, trước khi đặt vòng, bạn cần được khám phụ khoa để nếu có viêm nhiễm thì chữa khỏi trước khi đặt vòng. Nếu trong thời gian mang vòng mà thấy có triệu chứng viêm nhiễm như dịch âm đạo vàng, xanh, ra nhiều, mùi hôi khó chịu, âm hộ ngứa ngáy, bạn hãy đi khám ngay để được chữa trị. Khi điều trị, cán bộ y tế có thể tạm tháo vòng, trong thời gian đó, bạn hãy sử dụng một biện pháp tránh thai khác.

- *Hình như vòng của tôi nó rơi ra, làm thế nào bây giờ?*

- Bạn hãy đến gặp cán bộ y tế yêu cầu xử lý. Đừng tự tay lấy vòng ra, làm vậy có thể gây tổn thương tử cung, cổ tử cung, âm đạo

- *Nếu đặt vòng mà thấy đau bụng hay có vấn đề khác thì sao?*

- Bạn hãy đi khám. Nếu vòng không đúng vị trí, cán bộ y tế sẽ đặt lại cho bạn. Nếu không thích, bạn có thể yêu cầu tháo vòng, nhưng phải sử dụng một biện pháp tránh thai khác ngay lập tức.

- *Tôi chưa chồng mà đặt vòng thì có sao không?*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- Cán bộ y tế thường không muốn đặt vòng cho người chưa có con vì viêm âm đạo là một bệnh khá phổ biến. Họ sợ bạn không may bị các vi khuẩn gây viêm lan lên ống dẫn trứng, có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản sau này.

### • Thuốc uống tránh thai

Thuốc uống tránh thai có 3 loại: thuốc uống tránh thai thông thường (loại có 2 hoóc môn), thuốc uống tránh thai chỉ có một hoóc môn và thuốc tránh thai khẩn cấp.

#### - Thuốc uống tránh thai thông thường

- Đây là loại thuốc chứa hai thứ hoóc môn sinh dục nữ (oestrogen và progesteron), dùng cho phụ nữ. Trên thị trường hiện có nhiều nhãn hiệu như Choice, Rigevidon, Marvelon, Microgynon.

Thuốc có tác dụng cơ bản là điều chỉnh một chút các mức hoóc môn của cơ thể, làm cho trứng không rụng. Ngoài ra, thuốc còn làm mỏng niêm mạc tử cung để trứng nếu được thụ tinh thì cũng khó làm tổ, làm đặc chất dịch nút cổ tử cung để cản tinh trùng đi qua, giảm sự di chuyển của tinh trùng trong ống dẫn trứng. Thuốc có hiệu quả rất cao, khoảng 99%.

Thuốc có thể giúp bạn có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn, giảm lượng máu kinh, bớt nguy cơ thiếu máu, giảm đau bụng, đau lưng trước và trong khi hành kinh. Một số nghiên cứu còn cho thấy thuốc giảm nguy cơ ung thư buồng trứng trong trường hợp chưa có u xuất hiện.

Đa số phụ nữ đều dùng được thuốc uống tránh thai, chỉ trừ những người bị bệnh tim, bệnh gan, huyết áp cao, đái đường, người trên 35 tuổi hút thuốc lá, người đang sử dụng thuốc chữa bệnh phổi, lao, người có u hay ung thư ở vú hoặc cơ quan sinh dục. Nếu bạn không rơi vào các trường hợp này, bạn có thể sử dụng thuốc tránh thai mà không ảnh hưởng đến sức khỏe. Riêng với phụ nữ cho con bú, thuốc có thể làm giảm lượng sữa một chút. Những người này sẽ sử dụng loại thuốc khác không ảnh hưởng đến sữa.

Khi bắt đầu sử dụng, cơ thể phải làm quen với thuốc. Do đó, một số ít người sẽ gặp tác dụng phụ như rong huyết, buồn nôn, cương vú, đau đầu, tăng cân nhẹ, vô kinh, thay đổi tâm trạng, trứng cá. Trong vòng ba tháng, cơ thể sẽ quen thuốc, các tác dụng phụ biến mất.

#### Cách uống:

Bạn có thể bắt đầu uống vào bất cứ ngày nào trong chu kỳ. Thông thường, người ta chờ đến khi hành kinh mới bắt đầu uống thuốc (để biết mình không có thai). Khi mới uống, thuốc chưa có tác dụng ngay mà bạn phải chờ một tuần thuốc mới bắt đầu có tác dụng.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Bạn uống mỗi ngày một viên, uống hằng ngày chứ không phải chỉ uống vào ngày “đi lại”. Để dễ nhớ, bạn nên uống vào một giờ nhất định. Có nhiều người sợ quên đã nghĩ ra mẹo uống thuốc vào lúc làm một việc ngày nào cũng phải làm, chẳng hạn sau khi đánh răng buổi sáng, khi ăn cơm chiều...

Thuốc uống tránh thai có hai loại vỉ. Một loại chỉ có 21 viên, bạn uống thứ tự theo mũi tên in trên vỉ, hết vỉ thì nghỉ 7 ngày rồi uống vỉ tiếp theo. Phổ biến hơn là loại vỉ 28 viên, bạn cũng uống theo mũi tên, hết vỉ này thì uống tiếp vỉ sau ngay, không nghỉ.

Khi muốn có con, bạn chỉ cần ngừng uống thuốc, trứng sẽ rụng trở lại ngay hoặc chậm nhất trong vòng vài tháng, khi đó bạn lại có khả năng thụ thai.

Có khi bạn quên uống một viên thuốc. Trong trường hợp này, khả năng có thai không lớn. Tuy nhiên, để đề phòng, bạn hãy làm đúng như sau:

+ Quên 1 viên: Khi nhớ ra, bạn uống viên đó ngay, viên sau uống vào đúng giờ uống thông thường. Trong vòng 48 tiếng sau đó, bạn nên tránh giao hợp hoặc nếu giao hợp thì dùng bao cao su. Sau đó bạn uống tiếp vỉ thuốc như bình thường.

+ Quên 2 viên: Uống bù ngay hai viên khi nhớ ra, viên tiếp theo uống vào giờ thông thường. Nếu có giao hợp, bạn nên dùng bao cao su cho đến khi uống hết vỉ thuốc.

+ Quên 3 viên: Bạn vứt vỉ đang uống đi, bắt đầu một vỉ mới. Có thể coi như bạn mới bắt đầu dùng thuốc, 7 ngày đầu tiên chưa có tác dụng, tránh giao hợp hoặc dùng bao cao su nếu giao hợp.

*Uống thuốc tránh thai, tôi có mọc râu giống đàn ông không?*

Không. Thuốc tránh thai chỉ chứa hoóc môn sinh dục nữ, không thể khiến bạn giống đàn ông được.

*Uống thuốc tránh thai, về sau có bị vô sinh không?*

Không. Trước kia, thuốc tránh thai có liều hoóc môn rất cao, đôi khi có thể ức chế hoàn toàn hoạt động của buồng trứng nên không có lợi. Nhưng về sau, khoa học đã xác định không cần sử dụng liều cao nên các loại thuốc tránh thai hiện nay chỉ chứa một liều nhỏ hoóc môn, do vậy trứng vẫn phát triển, chỉ không rụng mà thôi. Khi ngừng uống thuốc, bạn sẽ rụng trứng trở lại, chậm nhất là trong vòng vài tháng. Lúc đó, bạn lại có khả năng thụ tinh và mang thai bình thường. Bạn đã biết chỉ cần quên một, hai viên thuốc là đã có khả năng rụng trứng, vậy đừng lo dùng thuốc bị vô sinh, bạn nhé.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*Uống thuốc tránh thai có hại cho sức khỏe không?*

Không. Đa số phụ nữ đều dùng được thuốc tránh thai, chỉ trừ những người bệnh tim, gan, cao huyết áp, đái đường, người trên 35 tuổi hút thuốc lá, người đang sử dụng thuốc chữa bệnh phổi, lao, và những người đã phát hiện có u hay ung thư ở vú hoặc cơ quan sinh dục. Thuốc tránh thai không có hại mà còn có tác dụng giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư buồng trứng ở phụ nữ.

*Có phải uống vài tháng lại phải nghỉ một tháng không?*

Không. Trước kia, thuốc tránh thai có liều hoóc môn cao nên bác sĩ khuyên uống vài tháng lại nghỉ một tháng để phục hồi việc tiết hoóc môn của cơ thể. Còn thuốc tránh thai bây giờ liều thấp nên buồng trứng vẫn hoạt động và tiết hoóc môn bình thường, do đó không cần phải nghỉ.

*Liệu sau khi ngừng thuốc có dễ sinh đôi, sinh ba không?*

Không. Sau khi ngừng thuốc, hệ sinh sản trở lại hoạt động bình thường.

*Tôi quên thuốc một hôm và có thai, nhưng không biết nên vẫn uống tiếp mất một tháng. Con tôi liệu có bị dị tật không?*

Không. Thuốc tránh thai liều thấp rất an toàn. Khi có thai, lượng hoóc môn cơ thể bạn tiết ra rất lớn, hoóc môn của thuốc không đáng kể, không gây hại cho con bạn.

*Tôi uống thuốc tránh thai chỉ để tăng cân thôi, vậy có được không?*

Chắc bạn sẽ thất vọng. Thuốc tránh thai được chế ra không phải để tăng cân. Các nhà nghiên cứu đã tìm mọi cách để giảm tác dụng phụ, tăng cân chỉ là một trong các tác dụng phụ xảy ra với một số ít người, nên khả năng tăng cân là nhỏ bé. Tập thể dục thể thao và ăn uống tốt có ích hơn nhiều.

Thuốc uống tránh thai chỉ có một hoóc môn

Thuốc này chỉ chứa hoóc môn progesteron, là loại phù hợp cho người mẹ đang cho con bú vì nó không ảnh hưởng đến số lượng cũng như chất lượng sữa. Trên thị trường hiện phổ biến loại thuốc mang nhãn Exluton. Cơ chế tác dụng của thuốc này giống như thuốc tránh thai thông thường.

Hiệu quả của thuốc này không bằng thuốc có hai hoóc môn. Tuy nhiên, nó là biện pháp tránh thai tin cậy của phụ nữ cho con bú, bởi chất hoóc môn của phụ nữ cho con bú đã có tác dụng ức chế phần nào sự rụng trứng, nên với đối tượng này, thuốc vẫn có hiệu quả cao. Thuốc lại không ảnh hưởng đến sữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Nếu bạn không phải đang cho con bú nhưng cơ thể nhạy cảm với oestrogen, hoặc tác dụng phụ của thuốc tránh thai loại hai hoóc môn khiến bạn quá khó chịu thì bạn cũng có thể dùng loại này, song hiệu quả thấp (khoảng 88%).

Cách uống cũng như thuốc tránh thai thông thường, chỉ khác là cần đặc biệt chú ý uống thật đúng giờ, nhất là nếu bạn không cho con bú thì chỉ cần chậm uống hai, ba tiếng là bạn có thể rụng trứng ngay. Nếu quên uống thuốc, bạn hãy uống bù và dùng bao cao su hoặc kiêng giao hợp như với loại thuốc thông thường.

### Thuốc tránh thai khẩn cấp

Nếu đã giao hợp mà không dùng biện pháp tránh thai nào thì bạn sẽ có khả năng thụ thai. Trong trường hợp này, bạn có thể dùng thuốc tránh thai khẩn cấp. Đối với những cặp “quên” không dùng bao, định xuất tinh ra ngoài mà không kịp, hoặc đối với người bị hiếp dâm... đây là một biện pháp thích hợp.

Thành phần thuốc cũng là hoóc môn như thuốc uống tránh thai hằng ngày nhưng liều lượng cao hơn nhiều, được dùng sau khi giao hợp “không có dự phòng”. Nếu lúc đó trứng chưa rụng, thuốc sẽ ức chế sự rụng trứng. Nếu trứng đã rụng và thụ tinh, thuốc cũng tác động đến niêm mạc tử cung khiến phôi khó làm tổ. Nếu dùng đúng chỉ dẫn, trong vòng 72 giờ sau khi giao hợp, thuốc có hiệu quả 75%.

Khác với thuốc uống tránh thai thông thường, ai cũng có thể dùng được thuốc tránh thai khẩn cấp. Nó thường gây tác dụng phụ mạnh như buồn nôn, nôn, rong huyết, kinh nguyệt bất thường, cương vú, đau đầu, chóng mặt... nhưng thực ra không hại vì nó ra khỏi cơ thể rất nhanh.

Thuốc tránh thai khẩn cấp có vai trò quan trọng ở thời điểm cần “cấp cứu” nhưng không phải nên dùng quá 4 lần trong một tháng. Dùng thường xuyên, hiệu quả của nó càng giảm.

Cách sử dụng:

Có hai loại thuốc, cách dùng khác nhau:

- Thuốc mang nhãn hiệu Postinor: Uống một liều 1 viên trong vòng 1 tiếng đồng hồ sau giao hợp. Tuy nhiên, nếu bạn không kịp mua thuốc trong vòng một tiếng, bạn có thể uống 1 viên trong vòng 72 tiếng sau khi giao hợp (càng sớm càng tốt) và 1 viên nữa sau viên đầu 12 tiếng.

- Nếu không có loại đó, bạn có thể dùng tăng liều thuốc tránh thai thông thường như Choice, Rigevidon, Microgynon, Marvelon...(trừ Exluton). Liều sử dụng: uống 4 viên trắng trong vòng 72 tiếng kể từ khi giao hợp (càng sớm càng tốt), sau đó 12 tiếng uống 4 viên trắng nữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*Chú ý:* Nếu nôn sau khi uống thuốc, bạn hãy uống lại liều đó ngay. Bạn có thể uống thuốc chống nôn để đảm bảo cơ thể hấp thụ thuốc. Vì tác dụng chỉ là 75% nên nếu đã uống thuốc mà chờ đến tận 14 ngày sau thời gian thông thường vẫn chưa thấy có kinh, bạn cần xét nghiệm xem có thai hay không.

*Đây có phải là một cách tự phá thai không?*

Hoàn toàn không phải. Thuốc chỉ tránh thai cho bạn khi chưa có thai, chứ không có tác dụng phá thai.

*Nếu quá 72 tiếng rồi thì tôi có được uống nữa không?*

Bạn vẫn uống được. Thuốc có thể có tác dụng cho đến tận năm ngày sau khi giao hợp, nhưng tất nhiên hiệu quả giảm nhiều.

*Nếu uống thuốc mà vẫn có thai thì con tôi sinh ra có bị quái thai không?*

Không, thuốc nhanh chóng rời ra khỏi cơ thể, không gây quái thai.

- **Thuốc tiêm tránh thai**

Thuốc tiêm tránh thai hiện nay đã có ở một số tỉnh thành, nhưng chưa được bán rộng rãi trong cả nước. Đây là hoóc môn progesteron, chỉ tiêm một lần vào bắp. Progesteron sẽ tiết dần vào cơ thể, giúp bạn gái tránh thai trong một thời gian dài (có loại 1 tháng và 3 tháng). Biện pháp này đạt hiệu quả rất cao, gần 100%. Nhược điểm của nó là làm thay đổi chu kỳ kinh nguyệt. Bạn có thể thấy ra kinh nhiều hơn, ra máu giữa hai kỳ kinh hoặc không thấy kinh. Tuy vậy, điều này không có hại.

Một số biện pháp tránh thai dùng hoóc môn khác

Nước ta hiện đang thử nghiệm thuốc cấy Norplant. Đó là hoóc môn progesteron đựng trong những gói plastic nhỏ hình que, được cấy dưới da người phụ nữ. Từ các gói này, hoóc môn tiết vào cơ thể, có tác dụng tránh thai trong thời gian tối thiểu là 5 năm. Ngoài ra, các biện pháp hoóc môn dùng cho nam giới cũng đang được nghiên cứu.

- **Thuốc diệt tinh trùng**

Đây là biện pháp khá mới ở Việt nam. Nó không phải là hoóc môn mà là một loại hoá chất có tác dụng diệt tinh trùng. Thuốc diệt tinh trùng có nhiều dạng như bột, kem, viên đặt. Cách sử dụng rất đơn giản: Khoảng 15 phút trước khi giao hợp, người nữ đưa thuốc vào trong âm đạo, chú ý phải đưa sâu đến tận cổ tử cung để thuốc lan ra khắp vùng cổ tử cung. Tinh trùng gặp thuốc sẽ ngừng hoạt động.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Nếu được sử dụng thường xuyên, đúng theo hướng dẫn, thuốc diệt tinh trùng sẽ đạt hiệu quả 94%. Tuy nhiên, hiệu quả sử dụng trên thực tế thấp hơn do không đưa thuốc vào sâu, hoặc đưa vào chưa được 15 phút đã giao hợp khiến thuốc không lan khắp vùng cổ tử cung. Ở phương Tây, nhiều người dùng thuốc diệt tinh trùng kết hợp với bao cao su, hiệu quả rất cao.

Điểm bất lợi của phương pháp này là giá hơi cao. Ngoài ra, một số phụ nữ gặp tác dụng phụ là âm đạo bị nấm hoặc có cảm giác khó chịu. Tuy nhiên, cảm giác khó chịu này không kéo dài. Nếu muốn sử dụng, bạn đừng ngại. Cứ dùng thử xem thuốc có phù hợp với mình không đã, nếu khó chịu thì hãy thôi dùng.

### • Triệt sản

Triệt sản là biện pháp chỉ làm một lần mà có tác dụng tránh thai mãi mãi, khả năng sinh sản hầu như không thể phục hồi, hiệu quả rất cao (ở nam giới là 99,6%). Nếu bạn đã có đủ số con mình mong muốn, lại không có ý định kết hôn lần nữa thì đây là một biện pháp phù hợp.

Đối với nam giới, bác sĩ sẽ làm tiểu phẫu đơn giản là thắt và cắt hai ống dẫn tinh, ngăn không cho tinh trùng từ tinh hoàn đi lên túi tinh. Do đó, khi bạn xuất tinh, trong tinh dịch không còn tinh trùng nên không thể thụ thai được. Khi thực hiện việc này, bác sĩ dùng thuốc tê nên bạn không đau. Làm xong, bạn chỉ cần ở bệnh viện một tiếng là có thể về.

Nữ giới thì được cắt và thắt ống dẫn trứng nên trứng bị chặn lại, không thể gặp tinh trùng và đi đến tử cung được. Việc phẫu thuật triệt sản cho nữ giới phức tạp hơn nam giới. Bạn phải ở lại bệnh viện để theo dõi một ngày.

Sau khi thực hiện triệt sản, bạn cần nghỉ ngơi khoảng một hai ngày, sau đó có thể hoạt động bình thường. Tuy nhiên, để vết rạch dễ lành và tránh nhiễm trùng, bạn cần tránh làm việc nặng và chạy nhảy trong khoảng 1 tuần, cần giữ vết thương khô ráo khi tắm (có thể tắm rửa trở lại sau khi triệt sản khoảng 24 tiếng). Riêng với nam giới, khi giao hợp trở lại cần dùng bao cao su trong 20 lần giao hợp hoặc trong 12 tuần (vì túi tinh còn sót lại một ít tinh trùng), sau đó không phải lo tránh thai nữa.

*Triệt sản có làm người ta yếu đi không?*

Hoàn toàn không. Triệt sản chỉ là phẫu thuật nhỏ nên cơ thể sẽ nhanh chóng bình phục. Nó không làm cho sức khỏe của bạn yếu đi. Trên thực tế, đa số người triệt sản đã ở tuổi ngoài 40, 50, có lúc bị bệnh tật vì sức lực không bằng lúc trẻ, nhưng lại đổ tội oan cho triệt sản.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*Triệt sản có ảnh hưởng đến khả năng tình dục không?*

Không. Sau khi triệt sản, người đàn ông sinh hoạt tình dục, phóng tinh và có khoái cảm như bình thường. Trong tình dục không có tinh trùng nữa nhưng sự vắng mặt của nó không gây khác biệt gì về cảm giác. Khả năng cương cứng và hoạt động của người đàn ông không có gì thay đổi. Phụ nữ cũng vậy, sau khi triệt sản, hoạt động tình dục hoàn toàn bình thường. Mặt khác, do không phải lo lắng tránh thai nữa nên rất có thể cả hai người lại được nhiều khoái cảm hơn trước.

*Sau khi triệt sản, đàn ông có biến thành đàn bà và ngược lại?*

Bạn thân mến, việc mỗi người là đàn ông hay đàn bà đã được quy định sẵn ở bộ nhiễm sắc thể và các hoóc môn sinh dục chỉ huy sự hình thành đặc tính của mỗi giới. Việc triệt sản chẳng hề ảnh hưởng đến bộ nhiễm sắc thể cũng như các hoóc môn sinh dục nên không thể làm thay đổi giới tính. Bạn đừng lo rằng sau khi triệt sản, bạn sẽ giống hoạn quan. Các hoạn quan ngày xưa bị cắt đôi tinh hoàn, mất đi các hoóc môn quan trọng của giới nam. Còn nếu triệt sản, bạn vẫn giữ đầy đủ “đồ nghề” và các tố chất của mình, chẳng có lý do gì để lo lắng như vậy?

*Triệt sản có làm cho người ta bị điên hay giảm trí nhớ không?*

Không. Việc cắt và thắt ống dẫn tinh, ống dẫn trứng hoàn toàn không có liên hệ đến hệ thần kinh, không làm cho ai điên hay giảm trí nhớ. Có thể việc triệt sản còn giúp thần kinh bạn thoải mái hơn vì bớt lo việc có thai đấy.

*Triệt sản rồi, tinh trùng không xuất ra ngoài nữa thì sẽ đi đâu, trứng rụng sẽ đi đâu? Nó có bé hay tắc lại ở chỗ nào đó không?*

Sau khi triệt sản, tinh trùng tiếp tục được sản xuất, trứng tiếp tục rụng, nhưng vì không sử dụng đến nên chúng được cơ thể hấp thụ lại. Tinh trùng và trứng chỉ là những tế bào vô cùng nhỏ bé, việc hấp thụ chúng rất dễ dàng.

Tất cả các tế bào của cơ thể đều không ngừng được thay thế; tế bào cũ bị đào thải, tế bào mới sinh ra. Có vậy cơ thể mới tồn tại được bao nhiêu năm tháng. Cơ thể có cơ chế riêng để đào thải các tế bào, thường là tế bào được phân hủy rồi qua máu và nước tiểu đi ra ngoài. Trứng và tinh trùng cũng được xử lý theo cách đó.

*Sau khi triệt sản, người phụ nữ còn hành kinh không?*

Tất nhiên người phụ nữ vẫn hành kinh. Sau khi triệt sản, các hoóc môn vẫn điều khiển niêm mạc tử cung theo chu kỳ dày lên và bong ra, đi ra ngoài qua cửa mình, không có gì khác trước...

### Các phương pháp tránh thai “kém hiệu quả”

Các phương pháp này vốn có một cái tên mỹ miều là “tránh thai tự nhiên”. Thực ra “tự nhiên” chỉ có nghĩa là không dùng một dụng cụ nào, chứ cách thực hiện cũng chẳng phải là tự nhiên. Các phương pháp này hiệu quả kém, dễ gây có thai. Chính sự kém bảo đảm này làm ảnh hưởng đến tâm lý người sử dụng, gây lo lắng và không thoải mái khi sinh hoạt tình dục.

- **Kiên giao hợp âm đạo**

Giao hợp âm đạo là hành động tình dục có dương vật ở trong âm đạo. Kiên giao hợp có nghĩa là không làm điều đó.

Hiệu quả của phương pháp này phụ thuộc vào cách thực hiện. Nếu hai bạn không hề sinh hoạt tình dục thì hoàn toàn không có khả năng thụ thai. Nhưng cũng có thể hai bạn có sự vuốt ve, âu yếm tạo cho nhau khoái cảm tình dục, chỉ tránh không cho dương vật vào trong âm đạo. Như thế gọi là sinh hoạt tình dục không giao hợp âm đạo. Nếu khoái cảm của bạn nam dẫn đến xuất tinh, hai bạn phải cẩn thận không để tinh dịch xuất ra ở gần cửa mình bạn nữ vì chỉ cần một chút tinh dịch lọt vào bên trong âm đạo cũng có khả năng gây thụ thai. Ngoài ra, tinh trùng cũng có thể tồn tại một lượng nhỏ trong chất dịch tiết ra ở dương vật trước khi xuất tinh, do đó cũng không nên để chất dịch đó rơi ở cửa mình bạn nữ.

Nếu có ý định sinh hoạt tình dục không giao hợp, hai bạn phải cảnh giác với mình, đừng để quá đà thành giao hợp.

- **Xuất tinh ngoài âm đạo**

Đó là khi đang giao hợp, sắp đến lúc xuất tinh, người nam rút dương vật ra khỏi âm đạo, xuất tinh ra ngoài.

Phương pháp này hiệu quả thấp, chỉ khoảng 60-70%, vì ngay trong dịch tiết ra từ dương vật do hưng phấn tình dục (trước khi xuất tinh) cũng có thể có tinh trùng. Đó là chưa kể trước khi phóng tinh, một vài giọt tinh dịch có thể rơi ra rồi mà người nam không biết, gây thụ thai. Hơn nữa, việc xuất tinh ra ngoài khó thực hiện được đều đặn, vì nhiều khi người nam không dừng lại kịp, xuất tinh từ khi chưa rút dương vật ra.

Ngoài vấn đề hiệu quả thấp, biện pháp này còn có nhược điểm rất lớn là hai người luôn ở trong tâm trạng căng thẳng đề phòng để có thể rút ra đúng lúc, không “toàn tâm toàn ý” vào việc giao hợp được. Việc rút ra làm giảm nhiều khoái cảm của người nam khi gần đến đỉnh điểm, đồng thời dễ gây hăng hụt ở người nữ.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*Phương pháp này ít hiệu quả nhưng tại sao anh chị tôi dùng đã bốn năm nay không sao?*

Có lẽ anh chị bạn nằm trong số những người may mắn sử dụng phương pháp này thành công. Nhưng cũng có khả năng là anh chị bạn bị vô sinh hoặc kết hợp phương pháp này với tính vòng kinh, tức là những ngày có khả năng thụ thai cao thì không giao hợp.

*Xuất ra “ngoài” có phải dễ gây có thai “ngoài” dạ con không?*

Thắc mắc này chứng tỏ bạn còn chưa hiểu kỹ về cơ chế thụ thai và hiện tượng thai ngoài dạ con, có thể còn chưa hiểu rõ về hệ sinh dục phụ nữ. Có thai, dù là trong dạ con hay ngoài dạ con đều là do tinh trùng vào đến ống dẫn trứng, gặp được trứng. Xuất tinh ngoài âm đạo nếu thất bại gây có thai, thì tỷ lệ thai bình thường và thai ngoài dạ con không khác gì so với trường hợp xuất tinh trong âm đạo. Hai chữ “ngoài” ở đây hoàn toàn khác nhau.

### • Tính vòng kinh

Tính vòng kinh là theo dõi chu kỳ kinh nguyệt của người phụ nữ, tính ra thời kỳ mà nếu giao hợp thì có khả năng thụ thai cao (thời kỳ không an toàn) để kiêng giao hợp hoặc dùng một biện pháp bổ trợ (như bao cao su) trong thời kỳ đó.

Phương pháp này hiệu quả thấp vì kinh nguyệt phụ nữ có những dao động thông thường (vài ba ngày) và dao động bất thường (một tuần, nửa tháng do căng thẳng về tinh thần hoặc ốm đau) nên việc tính có thể không chính xác. Và lại, có những chu kỳ không có trứng rụng, sau đó trứng có thể rụng bất cứ lúc nào, không nhất thiết trong khoảng thời gian tính được. Đó là chưa kể thời gian không an toàn tính ra khá dài nên nhiều khi đôi lứa khó kiềm chế. Áp dụng phương pháp này, nhiều cặp vợ chồng, nhiều cặp bạn trẻ đã thụ thai ngoài ý muốn. Nếu ở vùng hẻo lánh, xa đường đi lại, không đến được hiệu thuốc hay trạm xá, bạn cũng có thể dùng phương pháp này nhưng đáng tiếc là dù tính chính xác thì bất trắc cũng có thể xảy ra.

*Cách tính:* Có nhiều phương pháp tính như đếm ngày, cảm nhận sự rụng trứng, theo dõi nhiệt độ cơ thể, theo dõi chất dịch cổ tử cung. Những phương pháp này đều phức tạp. Sau đây, chúng tôi xin trình bày một cách đơn giản nhất:

Bạn theo dõi khoảng 6-8 chu kỳ kinh nguyệt (chu kỳ được tính từ ngày bắt đầu hành kinh đến ngày cuối cùng trước đợt hành kinh tiếp theo). Chỉ khi các chu kỳ không chênh nhau quá 2 ngày, bạn mới có thể áp dụng cách tính này:

- Lấy số ngày của chu kỳ ngắn nhất trừ đi 20, được ngày không an toàn đầu tiên.
- Lấy số ngày của chu kỳ dài nhất trừ đi 10, được ngày không an toàn cuối cùng.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Ví dụ: Lan theo dõi kinh nguyệt của mình và thấy:

- Chu kỳ thứ nhất dài 29 ngày

- Chu kỳ thứ hai dài 30 ngày...

- Đến hết chu kỳ thứ tám, Lan thấy các chu kỳ dao động rất ít, chỉ từ 29 đến 31 ngày.

- Lan tính:  $29 - 20 = 9$ ;  $31 - 10 = 21$ .

Vậy thời kỳ không an toàn của Lan là từ ngày thứ 9 đến ngày thứ 21 trong mỗi chu kỳ. Có nghĩa là trong những ngày này, Lan không nên có quan hệ tình dục mà không sử dụng một biện pháp tránh thai nào.

*Tại sao tôi nghe người ta nói tính vòng kinh đơn giản là trứng rụng ngày thứ 14 của chu kỳ?*

Có người quan niệm rằng vòng kinh phải là 28 ngày, và đối với vòng kinh đó, trứng thường rụng khoảng 14 ngày trước khi hành kinh lần sau, cũng là ngày thứ 14 của chu kỳ. Nhưng trên thực tế, ít người có vòng kinh như vậy. Đa số phụ nữ có vòng kinh dài hơn, hoặc ngắn hơn và có dao động. Chính vì thế mà cách tính trứng rụng ngày thứ 14 đã khiến nhiều người bị vỡ kế hoạch.

### • Cho con bú

Nếu bạn mới sinh con chưa được 6 tháng, chưa có kinh trở lại và đang cho con bú hoàn toàn thì có thể nhờ đó mà tránh thai. Cho con bú hoàn toàn là chỉ cho bé bú mẹ, cho bú liên tục, bất cứ khi nào bé muốn bú, không cho bé ăn uống gì thêm. Nếu đủ các điều kiện này, hiệu quả tránh thai khá cao, khoảng 98%. Lý do là việc cho con bú trong thời gian này tác động đến việc sản xuất các hoóc môn của người mẹ, ức chế sự rụng trứng.

Tuy nhiên, biện pháp này thuộc loại “kém hiệu quả” vì chỉ cần một trong 3 điều kiện thay đổi, có nghĩa là nếu con bạn đã được hơn 6 tháng, hoặc đã hành kinh trở lại, hoặc cho con bú không hoàn toàn thì tác dụng tránh thai không còn nữa. Bạn phải sử dụng một biện pháp tránh thai khác.

*Sau khi sinh tôi ra máu, vậy không dùng được cách này ư?*

Thời gian đầu sau khi sinh, sản dịch tiếp tục ra, nhưng nếu vẫn cho bú hoàn toàn thì việc ra máu trong vòng 4 tuần sau khi đẻ không được coi là hành kinh. Nếu chưa được 4 tuần sau khi sinh thì bạn vẫn chưa hành kinh trở lại. Và nếu bạn có đủ các điều kiện khác, bạn có thể sử dụng phương pháp này.

*Nhỡ đâu tôi rụng trứng từ trước khi có kinh trở lại thì sao?*

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

Nếu chưa hết 6 tháng sau khi sinh, lại cho bú hoàn toàn thì khả năng có trứng rụng trước đợt hành kinh là rất thấp, do vậy không mấy nguy hiểm. Nhưng khi đã quá 6 tháng sau khi sinh, dù bạn chưa có kinh cũng có thể thụ thai vì khả năng rụng trứng trước khi hành kinh đã tăng lên nhiều.

### **Các cách tránh thai nhằm nhí**

Sau khi trình bày các biện pháp “hiệu quả” và các phương pháp “kém hiệu quả”, chúng tôi không thể không kể tên vài cách nữa, nhưng với mục đích là để nếu bạn có nghe nói đến thì cũng đừng tin và đừng theo. Đó là giao hợp đứng, rửa âm đạo ngay sau khi giao hợp, uống nước dứa, ăn đu đủ... Các cách này chẳng có tác dụng chút nào vì nó không ngăn được trứng và tinh trùng kết hợp và phát triển thành thai nhi. Muốn tránh thai, bạn hãy dùng một trong các biện pháp “hiệu quả”. Nếu cố dùng các cách nhằm nhí này, bạn rất có thể sẽ thụ thai đấy.

## Chương 6: Chín tháng mong chờ

"Hôm ấy là ngày kỷ niệm 2 năm đám cưới của chúng tôi. Tôi định rủ vợ đi ăn nhà hàng. Về đến nhà, thấy vợ có vẻ là lạ, trông thì vui nhưng mà lạ. Cô ấy bảo tôi: "Anh đi rửa mặt đi rồi vào đây em bảo". Tôi nghĩ chắc lại một món quà bất ngờ, cô ấy vốn tâm lý lắm. Tôi rửa mặt, rồi vào phòng, mắt liếc ngang xem có món quà nào không nhưng chẳng thấy gì cả. Vợ tôi kéo tôi lại, ôm tôi rồi bảo: "Anh biết gì không?...Rồi đấy".

Tôi nghĩ bụng: "Rồi đấy...gì?... Ôi trời ôi". Chắc lúc ấy mặt tôi phải nghệt ra, không biết có giống máy tài tử trong phim không. Tôi sụp xuống ôm lấy bụng vợ, hét toáng lên: "Con anh, trời ơi, anh được làm bố rồi! Anh nghe hình như nó đạp đây này!" Vợ tôi đánh yêu vào lưng tôi, bảo: "Khẽ thôi anh. Chỉ khéo bịa nào. Giờ nó mới bé tí như giọt máu thôi. Sáu bảy tháng nữa anh mới nghe nó đạp được cơ. Rồi chín tháng nó mới tòi ra cho anh làm bố nhé". Tôi hôn vợ rõ kêu.

Vâng, tôi còn lạ gì, mẹ tôi vẫn thường kể chuyện mang nặng đẻ đau 9 tháng 10 ngày với mấy anh chị em tôi. Nhưng bây giờ tôi mới biết được cảm xúc phấn khích sắp được làm cha. Tạo ra cả một đứa bé cơ mà. Oai lắm chứ..."

Đó là đoạn trích lá thư chúng tôi nhận được của anh Lê Nhật Thanh trong khi đang thâm nhập thực tế để lấy tư liệu viết cuốn sách này. Xin rất cảm ơn tấm lòng nhiệt tình của anh Thanh. Đối với người cha người mẹ mong con, lúc biết tin mừng thật xúc động. Và từ đó đến ngày khai hoa nở nhụy là cả một thời kỳ thật đặc biệt. Cùng với những đổi thay cảm thấy được trên cơ thể người mẹ và sự hình thành của đứa con là những thay đổi trong cuộc sống gia đình với bao cảm xúc...

"Có thai giống như mình chạy vượt rào ấy. Cái đích thì rất là tốt đẹp. Nhưng mình phải vượt qua bao nhiêu cái rào mới đến được. Từng ngày, từng tuần mình phải vượt từng cái rào. Chẳng hạn như hồi ba tháng tôi bị ra máu, thế là lo sợ. Mình sợ cho con một phần, mình thương chồng nữa, vì anh ấy đi khoe khắp nơi là sắp có con. Đến 3 tháng chưa thấy thai máy (thực ra thường là bốn năm tháng mới máy, nhưng chị tôi bảo hai tháng rưỡi), thế là cứ lo. Rồi bây giờ thì có chị qua chơi bảo: "Sao 5 tháng mà chưa to thế", là lại lo, đi hỏi khắp nơi xem có sao không. Hôm khác lại có bà bảo chưa thế này là bé".

(Hoàng, 25 tuổi)

Những tháng mang thai là thời gian mà hai bố mẹ biết bao hồi hộp: "Không biết bây giờ trong đó con nó đang làm gì? Nó là con trai hay con gái? Nó sinh ra như

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

thế nào? Có dễ nuôi không?" và lo lắng: "Hôm trước trót uống chén rượu, có sao không?". Hàng xóm sẩy thai thì mong là mình không thế...

Để giúp đỡ cho bố và mẹ bé đang mong đợi bé ra đời, chúng tôi xin mô tả những điều diễn ra trong giai đoạn này và mách các bạn một đôi điều cần biết.

### Sự phát triển của bé và những biến đổi ở cơ thể mẹ bé

Trong buồng tử cung của mẹ, bé được bao bọc bằng một túi có chứa nước gọi là nước ối. Nhờ có túi ối nên dù mẹ có đi lại, va chạm, bé vẫn được nâng đỡ nhẹ nhàng. Mẹ nuôi bé thông qua rau thai (còn gọi là nhau thai). Rau thai bám vào thành tử cung, lấy chất dinh dưỡng và ôxy từ máu mẹ, đưa qua dây rốn vào máu của bé. Nhờ vậy mà từ khối tế bào nhỏ xíu ban đầu, bé dần dần thành hình và phát triển.

Mang trong mình một em bé, cơ thể mẹ dĩ nhiên phải trải qua nhiều thay đổi lớn. Cơ thể mỗi người mẹ thích ứng với việc mang thai theo cách riêng và mỗi lần mang thai có thể cũng khác nhau, do đó chúng tôi mô tả cả những thay đổi tất yếu và những hiện tượng chỉ một số phụ nữ gặp. Khi bàn về cơ thể mẹ bé, chúng tôi sẽ dùng từ "bạn" để gọi mẹ bé, mong rằng các ông bố không nhầm thành cơ thể mình.

Trước tiên, cần giới thiệu với các bạn cách gọi "thai bảy tuần", "thai ba tháng"... Đây là tuổi thai, tính từ ngày bắt đầu đợt hành kinh cuối cùng. "Thai 12 tuần" có nghĩa là từ ngày bắt đầu đợt hành kinh cuối đến nay được 12 tuần. (Dĩ nhiên em bé nhỏ hơn 12 tuần vì việc thụ thai xảy ra sau đợt hành kinh cuối cùng đó).

- **Ba tháng đầu**

- *Sự phát triển của bé*

Đến tuần lễ thứ sáu, bé mới chỉ là một cái phôi nhỏ như hạt gạo, nhưng đã có bộ não đơn giản, có miệng, có xương sống, dạ dày. Tim của phôi bắt đầu đập. Các chồi chân tay nhỏ xíu đã nhú.

Đến cuối tháng thứ hai, phôi đã có thể gọi là "thai nhi", dài khoảng 2,5 cm từ đầu đến mông, đầu nặng, chiếm một phần ba chiều dài. Thai nhi đã có các cơ quan nội tạng chủ yếu. Khuôn mặt hình thành, có mắt, mũi có chóp, lỗ mũi cũng đang dần dần hiện ra. Miệng đã có lưỡi. Tai phát triển. Tay chân dài ra, bàn tay bàn chân đã phân ngón, dù vẫn còn màng da kết dính. Sụn dần dần chuyển thành xương. Tuy vậy, trông thai nhi vẫn còn khác xa hình người.

Đến cuối tháng thứ ba, tất cả các nội tạng đã hoạt động. Bé có tay chân đầy đủ; móng tay, móng chân đã mọc. Mắt đã có mí che phủ, tai đã có vành. Cơ bắp phát triển, bé có thể co xòe ngón chân, nắm tay, nhăn mặt, mím môi, chép miệng, mút ngón tay, nuốt. Bé bắt đầu biết tè.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### - Những biến đổi ở cơ thể mẹ bé

Khi mang thai, bạn không hành kinh vì niêm mạc tử cung trở thành ổ của bé cho đến khi ra đời. Một số ít phụ nữ có ra một hai giọt máu khi trứng làm tổ, gọi là “máu ráo”. Đó không phải là hành kinh.

Những tháng đầu thai kỳ, cơ thể phải làm quen với việc mang thai nên các hoóc môn sinh dục gia tăng. Vì thế, bạn có thể gặp các hiện tượng thường gọi là “ngهن” như buồn nôn, nôn, khẩu vị thay đổi (thèm ăn một thức ăn nào đó), đi tiểu nhiều lần. Ngهن nhìn chung chỉ kéo dài nhiều nhất là ba tháng.

Vú bạn căng lên, mạch máu nổi rõ, núm và quầng vú to ra, đậm màu, các tuyến sữa ở bên trong bắt đầu phát triển. Hệ tuần hoàn tăng giãn nhanh chóng, bạn có lúc thấy hơi nhức đầu, chóng mặt vì máu sinh ra không kịp. Bạn có thể thấy mệt mỏi, buồn ngủ. Dịch âm đạo và nước bọt tiết ra thêm. Hoóc môn progesteron làm giãn cơ đường ruột nên nếu ít vận động, bạn có thể táo bón nhẹ.

Trong ba tháng này, bạn chỉ tăng cân ít. Thậm chí có một số ít bà mẹ còn sút cân đôi chút.

### • Ba tháng giữa

#### - Sự phát triển của bé

Những tháng này bé lớn rất nhanh. Đến cuối tháng thứ tư, các khớp chân tay đã hình thành. Da bé mỏng, gần như trong suốt, nhìn được mạch máu ở bên trong. Lông mày, lông mi xuất hiện, một lớp lông tơ mỏng bao phủ người bé. Tim bé đập nhanh gấp đôi tim mẹ. Cơ quan sinh dục đã định hình, một số bà mẹ siêu âm đã có thể biết bé là trai hay gái.

Đến cuối tháng thứ năm, tóc bé đã bắt đầu mọc, mầm răng bên dưới lợi dần nhú. Cẳng tay cẳng chân hoàn thiện. Thời gian này bé đã ra vẻ hiếu động, bạn bắt đầu cảm nhận được những cử động ngộ nghĩnh của bé, nhưng các cử động này còn chưa thường xuyên.

Cuối tháng thứ sáu, các tuyến mồ hôi của bé đã hình thành dưới da. Bé co duỗi tay khá thường xuyên. Có lúc bé cử động nhiều, nhưng có lúc lại nằm yên. Bé biết ho và nấc. Khi đi khám thai, nếu cơ sờ y tế có thiết bị nghe, ta đã nghe được tim bé đập.

### - Những biến đổi ở cơ thể mẹ bé

Cơ thể đã thích ứng với việc mang thai nên hiện tượng ngهن nhìn chung giảm hẳn. Bạn ăn uống được và cảm thấy khỏe hơn. Cơ thể bạn bắt đầu có nhiều thay đổi lớn. Ba tháng giữa, mỗi tháng bạn tăng gần 2 kg.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Đến tháng thứ tư, bụng bạn bắt đầu nổi rõ. Trong cả ba tháng giữa thai kỳ, tử cung bạn nặng lên khoảng 20 lần, khiến bụng ngày càng lớn. Da bụng giãn, trên da có thể xuất hiện các đường rạn màu hồng hoặc nâu (sau khi sinh sẽ mờ đi). Do sức nặng của tử cung, đôi lúc bạn có thể tức bụng, đau lưng, chân hoặc hậu môn bạn có thể bị giãn tĩnh mạch. Sức ép của tử cung cũng có thể khiến hệ tiêu hoá hoạt động chậm lại, gây táo bón, khó tiêu, rát dạ dày.

Cặp vú tiếp tục phát triển. Gần đến tháng thứ năm, nó có thể bắt đầu tiết ra ít chất dịch màu hơi vàng.

Các sắc tố hoạt động mạnh khiến đường tử rốn xuống vùng sinh dục có thể sẫm lại, các nốt ruồi, tàn nhang đậm màu hơn. Một số bà mẹ thấy da mặt xạm đi. Nhưng chỉ ít lâu sau khi sinh, các vết xạm sẽ biến mất.

Tổng lượng máu tăng lên, tim bạn to ra để có sức bơm máu đi khắp cơ thể. Chính vì vậy mà một số phụ nữ mang thai bị chảy máu cam, chảy máu lợi. Bạn ra mồ hôi nhiều hơn. Dịch tiết âm đạo có thể nhiều đến mức bạn cần lót băng vệ sinh.

Bạn cảm nhận được cử động của bé lần đầu tiên là vào khoảng tháng thứ tư hoặc tháng thứ năm (có người sớm, có người muộn, con sau thường lớn hơn con đầu). Đây là một giây phút đáng nhớ. Một bạn gái mang thai lần đầu kể:

"Tôi đang nằm ngủ thì thấy như có tiếng kịch, va ở trong bụng mình. Thế nhưng tôi không rõ lắm, không biết liệu đã phải là thai máy chưa. Hỏi bà chị gái thì biết là đến lúc thai máy. Tôi mới cảm thấy thực sự là có một sinh vật đang ở trong bụng mình, mà nó hoàn toàn phụ thuộc vào mình, cảm động lắm chị ạ".

(Thảo, 26 tuổi)

Rồi các cử động sẽ tăng dần. Bạn thường xuyên thấy con mình cựa quậy. Cử động của bé thường dễ chịu, nhẹ nhàng nhưng cũng đôi lúc bé làm bạn đau. Có lúc, bé hoạt động liên tục, cũng có khi bé nghỉ hoặc ngủ. Ban ngày bạn đi lại nhiều, bé được đu đưa nhẹ nhàng nên bạn ít thấy cử động của bé. Ban đêm hay sáng sớm, khi bạn nghỉ ngơi, bé cựa quậy nhiều hơn, dễ cảm nhận hơn. Mỗi em bé cử động mỗi khác. Nếu sức khỏe bạn bình thường, không hạ cân, không có thay đổi lớn thì không có gì phải lo lắng.

### • Ba tháng cuối

"Ba tháng cuối" là một khái niệm rất "co giãn". Thai kỳ bình thường giao động trong khoảng từ 38 đến 42 tuần. Vậy nên ba tháng cuối có thể là ba tháng, mà cũng có thể là gần bốn tháng.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### - Sự phát triển của bé

Đến cuối tháng thứ bảy, cơ thể bé đã có mỡ, não phát triển hơn và to ra nhiều. Bé có thể khóc. Bé biết đau, biết phân biệt sáng tối. Bé đã nghe, thậm chí có thể nhận biết được giọng nói của bố mẹ mình. Bé hiếu động hơn trước. Bố mẹ có thể cảm nhận được những cử động của bé khi đặt tay lên bụng mẹ bé. Điều này làm cho nhiều ông bố vô cùng sung sướng.

*"Đến tháng thứ bảy, thứ tám, nó đạp ghê lắm. Nó đạp suốt ngày, con gái mà nghịch lắm. Tối tối về nhà là nghe nó đạp. Hể vợ kêu: "Ơi anh ơi con đạp" thì bố lại ra: "Đâu nào, để xem nó đạp nào".*

(Bình, 30 tuổi)

Cuối tháng thứ tám, mắt bé đã nhìn được. Các hệ sinh lý đã phát triển, chỉ có phổi là còn non.

Đến tháng thứ chín, bé nằm chặt buồng tử cung. Bé đã sẵn sàng để chào đời: phổi hoàn thiện, lông tơ biến đi gần hết, hai tinh hoàn hiện ra nếu là bé trai. Đa số các em bé đến tuần thứ 32-36 đã ở vị trí đầu chúc xuống dưới, một số bé về vị trí này vài ngày trước khi sinh. Khi đầu đã chúc xuống khung chậu, bé có thể không còn "ngọ nguậy" mãnh liệt như trước.

### - Những biến đổi ở cơ thể mẹ bé

Trong ba tháng cuối, bạn tăng khoảng 5-6 kg. Bụng cứng, tử cung lớn và nặng. Vì sức ép của tử cung, bạn có thể tức bụng, đau lưng, giãn tĩnh mạch chân và hậu môn. Bạn có thể khó thở, các vấn đề về tiêu hoá có thể tăng lên. Chân bạn dễ bị chuột rút.

Mạch đập nhanh hơn. Vào khoảng tuần thứ 30, tim sẽ bơm máu vất vả nhất. Bạn có thể bị phù ở mắt cá và bàn chân do cơ thể tăng giữ nước. Bao thay đổi của cơ thể và sự lo lắng khiến bạn có những lúc khó ngủ.

Vài tuần trước khi sinh, bé chuyển vị trí, hạ xuống sàn chậu, không còn ép vào phổi và dạ dày, nhưng lại ép lên ruột và bàng quang. Bạn thấy dễ thở hơn. Có thể bạn ăn ngon miệng hơn, cũng có thể khó ăn vì hoạt động của ruột bị hạn chế. Bạn hay mót tiểu (có khi cả lúc không cần đi). Bạn cảm thấy vụng về khi đi đứng, có thể khó chịu hoặc đau do sức ép của đầu bé. Về cuối thai kỳ, tử cung có những cơn co nhẹ, là sự tập luyện, chuẩn bị cho cuộc chuyển dạ sắp tới.

### **Mách mẹ bé một số cách để dễ chịu hơn khi mang thai**

Có thể bạn là một trong nhiều người mẹ mang thai hoàn toàn dễ chịu và khỏe mạnh. Nhưng nếu bạn gặp phải một vài hiện tượng khó chịu thì hãy tham khảo những cách xử trí sau:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- *Buồn nôn, nôn*: Hãy thay đổi cách nấu nướng cho dễ ăn hơn, tránh những thức ăn hoặc mùi làm bạn khó chịu. Bạn đừng để mình đói, cũng đừng ăn quá no, vì dạ dày khó chịu dễ buồn nôn. Nếu hay nôn vào buổi sáng, khi thức giấc bạn đừng vội trở dậy. Hãy nằm yên trên giường và ăn nhẹ. Bạn nên nghỉ ngơi, đừng lo lắng.

- *Khó tiêu, đầy hơi, đau dạ dày, táo bón*: Bạn nên ăn các thức có nhiều chất xơ như rau, hoa quả, tránh chất cay, đồ hộp, rượu, thức uống có ga. Bạn nên ăn thành nhiều bữa nhỏ để không quá no. Nên ăn chậm, nhai kỹ, sau khi ăn đừng nằm xuống ngay. Bạn nên vận động, tập thể dục, nhưng tránh cúi gập lưng. Khi ngủ, hãy lấy gối kê cao đầu và ngực.

- *Đau lưng*: Bạn hãy luôn giữ lưng thẳng khi đứng, ngồi. Muốn nhấc vật gì, hãy ngồi xổm xuống rồi đứng lên, dùng khớp gối chứ đừng cong lưng. Ngồi hay đứng lâu cũng dễ đau lưng nên bạn cần thường xuyên thay đổi tư thế. Bạn không nên đi giày, dép cao gót.

- *Phù bàn chân và mắt cá*: Bạn nên thỉnh thoảng nằm nghỉ, gác chân cao. Hãy ăn uống tốt, uống nước nhiều (giúp cơ thể thải nước tốt hơn), đừng ăn mặn quá. Nếu thấy cả tay và mặt cũng phù thì đó là dấu hiệu đáng ngại, cần đi khám.

- *Giãn tĩnh mạch chân*: Giãn tĩnh mạch chân có thể chỉ nhẹ ở mức “nổi gân xanh”, cũng có thể đau. Bạn cần tránh nâng vật nặng, thỉnh thoảng nằm xuống cho chân được nghỉ. Nếu công việc đòi hỏi đứng lâu, bạn hãy đứng một chân và thả lỏng một chân, chân nghỉ đặt cao hơn, thỉnh thoảng đổi chân. Hãy mặc quần áo rộng rãi, hàng ngày dành ít thời gian tập thể dục.

- *Giãn tĩnh mạch hậu môn ( trĩ)*: Bạn đừng bao giờ ngồi quá lâu. Nên ăn các thức ăn có nhiều chất xơ như rau, hoa quả, giảm ăn cay, vận động nhiều cho nhu động mạnh hơn, tránh táo bón. Đừng rặn mạnh khi đại tiện. Khi khó chịu, bạn có thể chổng mông lên cho đỡ. Khi nằm, nên nằm nghiêng bên trái (để tử cung không đè vào các mạch máu lớn nuôi dưỡng thai) hoặc nếu nằm giữa thì kê gối dưới mông. Muốn dùng thuốc nhuận tràng hay thuốc bôi hậu môn, bạn cần hỏi bác sĩ.

- *Chóng mặt, hoa mắt*: Cách giải quyết đơn giản là không ngồi dậy hay đứng lên đột ngột mà vận động từ từ để não khỏi thiếu máu. Bạn nên ăn thường xuyên làm nhiều bữa. Hãy tăng cường các thức ăn bổ máu như thịt, cá, trứng, sữa, đậu, lạc, rau màu xanh sẫm, có thể uống thêm viên sắt. Nếu có lúc cảm thấy muốn ngất, bạn hãy nằm xuống, hoặc ngồi cúi đầu giữa hai đầu gối để máu lên não nhiều hơn. Nếu chóng mặt, hoa mắt kéo dài hoặc bị ngất, bạn cần đi khám.

- *Khó ngủ*: Bạn hãy tập thể dục, hoạt động nhiều vào ban ngày. Buổi tối nên để cho tâm trí được nghỉ ngơi, đừng lo lắng. Phòng ngủ thoáng khí giúp bạn dễ ngủ hơn. Hãy chọn một tư thế ngủ phù hợp, nhiều bà mẹ thích nằm nghiêng, kê

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

mình lên một cái gối. Nếu mệt mỏi mà không ngủ được, bạn hãy nằm thư giãn, đừng bứt rứt kéo căng thêm mệt mỏi.

- *Khó thở*: Bạn hãy đứng ngòi thẳng lưng, khi nằm, hãy nằm nghiêng hoặc nếu nằm ngửa thì đặt gối nâng đầu và ngực lên cao. Nếu khó thở kéo dài, bạn nên đi khám.

- *Chuột rút*: Khi bị chuột rút, bạn duỗi thẳng chân rồi từ từ hướng ngón chân về phía trước, cơ sẽ giãn ra. Muốn tránh chuột rút, bạn đừng đứng lâu.

- *Cơ quan sinh dục ướt át khó chịu*: Bạn cố gắng giữ vùng sinh dục khô ráo, nên mặc quần áo lót bằng vải bông, mặc quần rộng cho thoáng khí. Nếu âm đạo tiết dịch nhiều, bạn hãy lót vải thấm hoặc băng vệ sinh mỏng. Sau khi đi vệ sinh, bạn lau rửa từ phía trước ra phía sau. Nếu dịch âm đạo hôi, có màu vàng, hồng, nâu, hoặc ngứa nhiều ở cửa mình, bạn nên đi khám để được điều trị ngay.

### Làm thế nào để mẹ bé và bé khỏe?

Chín tháng mang thai là thời gian mà bố mẹ và cả gia đình cùng cố gắng để khi sinh nở được mẹ tròn con vuông. Những kiến thức về chăm sóc thai nghén không chỉ dành riêng cho người mẹ mà còn rất quan trọng đối với người cha và cả những thành viên khác trong gia đình.

Nhiều ông bố mong muốn được chăm sóc tốt nhất cho mẹ bé. Tuy không sinh nở, họ vẫn là bố “đề” của con mình. Trong cuộc hành trình kỳ diệu hướng về cái đích là đưa con, ông bố tương lai có quyền được đóng góp phần mình, mà người mẹ mang thai cũng rất thích điều đó.

Bố bé, mẹ bé đều hỏi: “*Làm thế nào để mẹ và bé đều khỏe?*” Bạn hãy tham khảo những bí quyết sau đây:

- *Bố mẹ bé phải khỏe từ trước khi thụ thai*

Người ta ít nói đến chăm lo sức khỏe từ trước khi thụ thai, nhưng hai bạn rất nên làm điều đó. Khởi đầu của sự sống là sự kết hợp của trứng và tinh trùng. Muốn bé khỏe, trước tiên cần có trứng và tinh trùng khỏe mạnh. Bố mẹ bé hãy nỗ lực tăng cường sức khỏe của mình.

- *Khám thai*

Khám thai định kỳ là hết sức cần thiết để kịp thời phát hiện các nguy cơ tai biến, bảo đảm an toàn thai nghén và sinh nở. Ấy vậy mà nhiều cặp vợ chồng vẫn coi thường nhiệm vụ này, như chị Phương mang thai lần đầu đã 5 tháng:

*"Dào ôi, ngày xưa các cụ sinh ra mình có phải khám thai đâu mà vẫn sồn sồn năm sáu đứa. Mà lần nào đi khám cũng phải chờ hết hơi đến mấy tiếng đồng hồ,*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*lần nào cũng chỉ thấy bác sĩ kết luận thai nghén bình thường, chẳng cấp tí thuốc men nào thì đi khám làm gì cho mất buổi".*

Đúng là các cụ nhà bạn đã vượt cạn an toàn nên mới có bạn trên đời. Nhưng có bao nhiêu cụ khác không được toàn tính mạng thì ta nào có biết. Ai mang thai mà chẳng mong thai nhi phát triển bình thường, không gặp rắc rối trong thai nghén sinh đẻ. Đi khám để biết thai nhi phát triển tốt là đáng mừng lắm chứ.

Nếu biết có thai, hai bạn hãy cố gắng đi khám sớm và nên đi khám thường xuyên. Nếu đi lại khó khăn thì cũng nên khám thai một lần trong ba tháng đầu, một lần trong ba tháng giữa, và nhiều hơn trong ba tháng cuối.

Lần đầu khám thai, cán bộ y tế khám sức khỏe toàn diện cho mẹ bé, xác định việc thai nghén có cần theo dõi đặc biệt hay không. Các lần khám sau, cán bộ y tế theo dõi sức khỏe mẹ bé và sự phát triển của thai nhi. Từ tháng thứ 5 trở đi, cán bộ y tế còn theo dõi hoạt động của thai nhi. Để tránh uốn ván sơ sinh cho bé, mẹ bé cần được tiêm vaccin phòng uốn ván hai lần. Lần thứ nhất thường tiêm khi mới đi khám thai, lần thứ hai sau lần thứ nhất ít nhất một tháng và trước khi đẻ ít nhất một tháng. Cuối thai kỳ, cán bộ y tế xem ngôi thai và cho các bạn biết thời gian dự tính sinh nở. Mỗi lần khám thai, các bạn lại được những lời khuyên cần thiết.

Khám thai và xét nghiệm thông thường bao gồm đo huyết áp, nghe tim phổi, cân, đo vòng bụng và chiều cao tử cung, nghe tim thai, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu.

### **Dinh dưỡng cho mẹ bé**

Từ khi thụ thai đến khi sinh nở, mẹ bé cần tăng 9-13 kg. Có vậy mới đảm bảo sức khỏe, giảm nguy cơ tai biến, đảm bảo sự phát triển bình thường về thể lực và trí tuệ của bé. Mẹ bé nên ăn nhiều bữa để bé không bao giờ bị đói. Để mẹ bé dễ ăn, cần chú ý nấu những món hợp khẩu vị. Nếu có ai nói người chữa nên ăn ít để thai nhỏ cho dễ đẻ thì hai bạn đừng tin. Nếu mẹ bé ăn uống không tốt thì cả hai mẹ con có thể bị nguy hiểm đến tính mạng, bé sinh ra sẽ bị suy dinh dưỡng, ảnh hưởng đến sự phát triển sau này.

Dinh dưỡng tốt không nhất thiết phải tốn nhiều tiền, quan trọng là đủ các chất cần thiết. Đó là chất đạm cần cho sự sinh trưởng (thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, đậu phụ, các loại đỗ, lạc), vitamin và chất khoáng (rau, hoa quả) để tăng sức đề kháng. Mẹ bé cần nhiều canxi (xương, sữa) để tạo xương, sắt (gan, thịt bò, bí đỏ, rau màu xanh sẫm) để tạo máu và chất béo (mỡ động vật, dầu thực vật, đậu tương, lạc, vừng, sữa, bơ). Nước cũng rất quan trọng, mẹ bé mỗi ngày cần uống khoảng 2 lít (tính cả nước canh, nước hoa quả).

Cho đến nay, nhiều người vẫn nghĩ rằng cần kiêng khem khi mang thai, sinh đẻ. Có đủ mọi lý do để không được ăn thứ này thứ khác. Nào là ăn mừng toi thì con

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

nhieu dốt dãi, ăn mít thì con bị chốc đầu, ăn mía thì con ương bướng .. Có thứ vùng này bảo kiêng thì vùng khác lại cho là lành, ăn được. Đa số các quan niệm đó đều không có cơ sở khoa học. Mẹ bé đừng kiêng khem như vậy, bữa ăn cần phải đủ chất.

Tuy nhiên, có một số thức ăn mà mẹ bé cần tránh như đường và các đồ uống có nhiều đường. Đó là vì đường dễ làm mẹ bé no, kém ăn những thức ăn bổ dưỡng, lại gây sâu răng. Đường đặc biệt có hại nếu mẹ bé bị chứng tiểu đường khi mang thai. Mì chính (bột ngọt) cũng nên giảm tối thiểu vì theo một số nghiên cứu ở phương Tây, mì chính làm tăng nguy cơ sảy thai. Mẹ bé cũng chỉ được dùng thuốc men (cả Đông y lẫn Tây y) nếu có sự chỉ dẫn của bác sĩ.

### Tránh bệnh tật và các chất độc

*"Chị phải ở nhà bà ngoại mấy tuần nay vì anh bị sốt dịch. Anh sơ tán chị về đây, sợ bị lây. Quen hơi chồng nên ở nhà bà mình nhớ lắm. Anh bảo anh khỏi rồi nhưng mình cũng nên chờ một tuần nữa cho nó chắc".*

(Quỳnh, 28 tuổi)

Đúng vậy, mẹ bé cần tránh bệnh vì việc bị bệnh hay dùng thuốc đều có thể ảnh hưởng không tốt đến bé. Các chất như thuốc lá, rượu bia, thuốc trừ sâu, thuốc nhuộm tóc cũng gây hại. Việc tiếp xúc với bệnh tật và các chất độc hại này có thể dẫn đến sảy thai hoặc sinh con khuyết tật. Trong những tháng chờ đợi đứa con ra đời này, hai bạn cùng những người thân trong gia đình hãy cố gắng tránh tiếp xúc với các loại bệnh truyền nhiễm, không ăn thức ăn sống, thiếu vệ sinh, tránh bị cảm lạnh và các chất có hại để bảo vệ sức khỏe cho mẹ bé. Bố bé nếu nghiện thuốc lá có thể nhân cơ hội này mà bỏ thuốc.

### Hoạt động và nghỉ ngơi phù hợp

Khi mang thai, mẹ bé cần nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường. Mỗi ngày, mẹ bé hãy ngủ trưa khoảng 1 tiếng, tối ngủ 8-10 tiếng. Mẹ bé cần tránh mang nặng, nâng vật nặng, đi bộ nhiều tiếng đồng hồ. Nếu mẹ bé đi làm ở cơ quan mỗi ngày 8 tiếng, khi về nhà nên giảm bớt việc nhà, để bố bé gánh vác. Song, nói vậy không có nghĩa là không nên vận động. Mẹ bé cần vận động hợp sức để cho máu lưu thông, tăng cường hô hấp và tiêu hoá. Vợ chồng bạn hãy tập thể dục nhẹ nhàng, đi bách bộ, hít thở không khí trong lành.

### Bố bé cần chăm sóc tốt tinh thần mẹ bé

Có rất nhiều người bố muốn giúp đỡ vợ trong thời gian này nhưng lúng túng không biết nên làm thế nào. Để giúp chăm sóc mẹ bé tốt hơn, chúng tôi xin làm "cố vấn" cho các ông bố.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Khi mang thai, nếu mẹ bé thường xuyên được vui vẻ tinh thần thì rất có lợi cho sức khỏe cả hai mẹ con. Là người chồng, người cha, bạn hãy làm cho mẹ bé cảm thấy được yêu hơn bao giờ hết, hãy lo cho mẹ bé từng li từng tí, giúp đỡ mọi việc, cùng mẹ bé đi chơi, giải trí. Hãy luôn hỏi han, ôm ấp em bé trong bụng vợ, đừng ghen tị nếu vợ bạn lo cho bé mà bớt quan tâm đến chồng. Một ông bố tâm sự về tình cảm vợ chồng khi mang thai:

*"Anh chăm vợ lắm đấy em ạ. Anh đi xe đạp, để vợ đi xe máy này. Vợ anh ngồi nhặt rau thì anh ra nói chuyện thủ thỉ này. Chăm vật chất là một phần, phụ nữ cần cái chăm về tinh thần nhất đấy em ạ".*

(Trình, 28 tuổi)

Trong chín tháng mang thai, hẳn cũng có những ngày mẹ bé lo lắng, sợ hãi hay chán nản. Cả bạn cũng vậy. Bạn hãy đồng cảm với cô ấy, luôn hỗ trợ cho cô ấy. Nhiều người chồng nghĩ đơn giản chỉ cần luôn ở cạnh vợ mình là đủ. Nhưng tâm lý phụ nữ mang thai lại muốn được chăm sóc nhiều nhất, được là người quan trọng nhất, và quả thật họ xứng đáng được đòi hỏi như vậy. Bố bé chỉ cần luôn hướng về mẹ bé, nghĩ đến cô ấy nhiều hơn và hãy "sáng tạo" cách chăm sóc cô ấy, bạn sẽ thấy ngay cô ấy sung sướng đến nhường nào. Hãy "cùng mang thai" với cô ấy, bạn có thể đóng góp một phần to lớn.

### Làm thân với bé

Khoa học cho biết, vào những tháng cuối trong bụng mẹ, bé đã nghe được các tiếng động, giọng nói, âm thanh, biết nhìn, biết phân biệt sáng tối. Bố mẹ bé hãy kết thân với bé ngay từ lúc này, hãy thường xuyên nựng nịu, nói chuyện với bé. Bé sẽ sung sướng được nói chuyện với bố mẹ. Anh Hải từ khi vợ có bầu đã có sở thích mới:

*"Tôi nào về anh cũng ôm bụng vợ anh, bảo con anh: "Con lớn lên phải thật là nghịch vào". Anh thích trẻ con nghịch. Bây giờ nó đã hiếu động lắm rồi em ạ, nó đạp vào mặt anh suốt mà".*

Có những cặp vợ chồng thích kể chuyện hoặc cho bé nghe nhạc, như chị Hiền anh Tâm:

*"Hồi còn mang con bé này anh chị toàn mở nhạc Moza, để mình nghe và cả cho nó nghe nữa. Bây giờ nó vẫn thích Moza lắm đấy, lúc nào nó khóc, cứ mở nhạc Moza là nó nín".*

Việc chăm sóc, thương yêu bé ngay khi còn là bào thai rất có lợi cho sự phát triển cả thể chất và tinh thần của bé.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### Tình dục khi mang thai

*"Người ta chữa hai tháng nay rồi. Chuyện vợ chồng chả biết phải thế nào vì chẳng ai nói, mà cũng chẳng ai biết mà nói. Bọn người ta vẫn sinh hoạt, có hạn chế hơn một chút".*

(Lan, 26 tuổi)

*"Có phải phụ nữ có bầu thì nhu cầu sinh lý của họ cao hơn không? Vợ tôi từ hồi có thai đòi hỏi nhiều hơn, cô ấy tấn công tôi suốt".*

(Bàn, 35 tuổi)

*"Chị một lần sẩy rồi nên lo lắm. Không biết có được quan hệ tiếp không. Muốn thì muốn, nhưng mà lo".*

(Ngọc, 28 tuổi)

Rất nhiều cặp vợ chồng băn khoăn không biết khi mang thai, chuyện tình dục nên như thế nào. Quan điểm cổ truyền cho rằng cần phải kiêng tình dục trong suốt thời kỳ này nhưng khoa học hiện đại cho rằng vẫn có thể và nên duy trì sinh hoạt tình dục. Hai bạn đừng sợ rằng tinh dịch có thể đi vào tử cung, ảnh hưởng đến bé vì trong khi mang thai, cổ tử cung được đóng kín bằng chất nhầy đặc (gọi là nút cổ tử cung), ngăn không cho tinh dịch vào. Bé lại được bảo vệ rất kín trong túi ối nữa. Tác động của lực thúc trong giao hợp nhìn chung không có gì đáng ngại. Chỉ cần lưu ý vài điều sau:

- Việc sinh hoạt tình dục phải do người phụ nữ hoàn toàn quyết định. Nhu cầu và cảm nhận tình dục của phụ nữ trong thời kỳ mang thai có thể tăng hoặc giảm do thay đổi về hoóc môn, sức khỏe, tâm lý. Nếu người vợ muốn thì hãy quan hệ tình dục, còn không muốn thì đừng cố chiều chồng.

- Nên nhẹ nhàng hơn trước, nhất là ở tháng cuối thai kỳ. Tình dục có thể thiên về vuốt ve, âu yếm hơn là giao hợp. Nếu giao hợp, người vợ hãy chọn một tư thế mình thấy dễ chịu. Nhiều phụ nữ cho biết, trong thời gian này, tư thế chồng trên vợ dưới khiến họ khó chịu. Họ thích tư thế nằm nghiêng hoặc vợ ngồi bên trên hơn.

- Người chồng phải đảm bảo vệ sinh sẽ và không có viêm nhiễm sinh dục. Nếu không, hãy dùng bao cao su để tránh viêm nhiễm cho vợ, cũng là bảo vệ cho con.

- Ngoài ra, những phụ nữ đã sẩy thai vài lần nên hạn chế giao hợp và cực khoái.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### Một số trường hợp khó khăn

Một số trường hợp thai nghén đòi hỏi có sự theo dõi chặt chẽ của cán bộ y tế vì nguy cơ gặp khó khăn cao hơn so với người khác. Nếu ở một trong các trường hợp sau, mẹ bé phải đi khám thai thật thường xuyên:

- Trước kia, mẹ bé đã hút, nạo thai hoặc đã sảy thai nhiều lần, đã từng mổ đẻ, đẻ non, sinh con chết lưu hoặc chết sơ sinh, đã từng chữa ngoài tử cung hoặc bị sản giật.
- Lần này mang thai là sinh đôi, sinh ba, hoặc là con so mà mẹ bé đã ngoài 35 tuổi, là con dạ mà mẹ bé đã ngoài 40 tuổi, hoặc mẹ bé đã đẻ 4 lần trở lên.
- Khi đang mang thai, mẹ bé bị một trong các bệnh tim, hen phế quản, đái đường, huyết áp cao (dù bị từ trước khi thụ thai hay mới bị khi mang thai), bệnh về máu, thiếu máu nặng, lao.

### Các dấu hiệu bất thường của thai kỳ

Đa số các bà mẹ mang thai và sinh nở an toàn, kể cả những bà mẹ có điều kiện sức khỏe đòi hỏi cẩn trọng như nêu trên. Tuy nhiên, cũng có một số người (cả những người không ở trong các trường hợp đó) cần đến sự can thiệp của y tế. Các bạn cần biết các dấu hiệu bất thường để nếu gặp phải thì xử trí được kịp thời:

- *Buồn nôn và nôn nặng, không ăn uống được*: Có thể là nghén thông thường, nhưng cần điều trị để tránh suy dinh dưỡng. Ngoài ra, cũng có thể có nguyên nhân khác cần được xác định như thai đôi, chửa trứng.
- *Ra máu*: Các trường hợp ra máu nhẹ thường không có vấn đề lớn, nhưng vẫn cần đi khám ngay vì có khả năng là dấu hiệu rau tiền đạo, rau bong non, động thai, sảy thai, chửa ngoài tử cung...
- *Chất dịch âm đạo hôi, âm hộ ngứa nhiều*: Có thể là dấu hiệu viêm nhiễm, cần được điều trị ngay. Nếu cần thiết, cả hai bạn sẽ được điều trị. Hai bạn cần kiêng giao hợp cho đến khi chữa khỏi, sau đó dùng bao cao su.
- *Sâu răng, viêm lợi*: Cần chữa ngay, tránh để nặng có thể nhiễm trùng toàn thân. Mẹ bé hãy ăn thêm những thức ăn có chứa canxi.
- *Đi đái rất và đau*: Cần khám để điều trị ngay nếu viêm đường tiết niệu.
- *Chân sưng, đau, kèm theo sốt*: Có thể là viêm tĩnh mạch, cần điều trị.
- *Phù nặng đột ngột (đặc biệt phù mắt, tay), đau đầu, chóng mặt, mờ mắt, nôn*: Đây là dấu hiệu tiền sản giật. Mẹ bé cần được đưa ngay đến bệnh viện cấp cứu.

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

- *Đau bụng kèm theo ra máu*: Cần đưa đến bệnh viện ngay vì có thể là dấu hiệu sảy thai hoặc tệ hơn là chữa ngoài tử cung, có thể nguy đến tính mạng.

- *Mất các dấu hiệu thai nghén*: Nếu người mẹ cảm thấy các dấu hiệu thai nghén vốn vẫn có tự nhiên mất đi thì nên đi khám, vì có khả năng thai không còn sống nữa.

### **Sảy thai**

Có nhiều trường hợp sảy thai từ trước khi người phụ nữ biết mình thụ thai. Trứng và tinh trùng kết hợp, nhưng bị đào thải ngay, nên người phụ nữ vẫn hành kinh, không biết là mình sảy thai. Cũng có nhiều trường hợp sảy thai ta biết được, thường khá sớm, trong ba tháng đầu, nguyên nhân thường là phôi có bất thường về gen nên có thể ngừng thai nghén để không sinh ra một cá thể khuyết tật. Đây thực là một sự đào thải may mắn. Đa số các phụ nữ sảy thai sớm sau đó lại mang thai và sinh nở an toàn.

Chỉ có một số ít trường hợp sảy thai muộn trong tháng thứ tư hoặc tháng thứ năm. Nguyên nhân thường là do điều kiện sức khỏe của người mẹ, tình trạng tử cung bất thường hoặc hở eo cổ tử cung, do sử dụng một loại thuốc có hại, tiếp xúc với chất độc, do người mẹ bị chấn thương nặng hoặc rau thai có vấn đề. Đa số các bà mẹ sau đó cũng lại mang thai, sinh nở an toàn, chỉ một số ít trường hợp cần sự can thiệp của bác sĩ chuyên khoa. Có một số ít trường hợp sảy thai nhiều lần mà bác sĩ không điều trị được hoặc không tìm ra nguyên nhân.

Ra máu không phải lúc nào cũng là dấu hiệu động thai, sảy thai, nhưng bất cứ khi nào có ra máu, dù là máu tươi hay sẫm màu cũng cần đi khám. Các bạn sẽ được những lời khuyên về dưỡng thai (thường là nằm bất động). Nếu thai đã sảy (biểu hiện là ra máu kèm theo đau bụng dưới), người mẹ cần được điều trị ngay để đảm bảo không sót thai, sót rau và để chóng ra máu kéo dài.

### **Chữa ngoài tử cung**

Chữa ngoài tử cung là trường hợp trứng sau khi thụ tinh không về được đến tử cung, phải làm tổ trong ống dẫn trứng (cũng có trường hợp nằm trong ổ bụng). Ống dẫn trứng không co giãn như tử cung nên khi thai lớn lên đến một mức độ nào đó thì ống dẫn trứng sẽ vỡ, nguy hiểm đến tính mạng của người mẹ.

Triệu chứng chữa ngoài tử cung là ra máu và đau bụng dưới. Người phụ nữ biết mình có thai (hoặc thấy chậm kinh) mà đau bụng và ra máu thì phải hạn chế vận động và đến bệnh viện ngay để chạy chữa kịp thời nếu là chữa ngoài tử cung. Nếu ống dẫn trứng vỡ thì thai phụ sẽ thấy đau đột ngột, ghê gớm, có thể nôn hoặc ngất, và cần được phẫu thuật ngay, có thể phải truyền máu nữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Việc có thai ngoài tử cung có thể xảy ra với bất cứ phụ nữ nào nhưng nguy cơ cao hơn ở những người đã từng bị bệnh lây qua đường tình dục hoặc đã từng phẫu thuật ống dẫn trứng.

### Một số vấn đề khác

*Làm thế nào biết chắc có thai hay không?*

Các bạn có thể dựa vào các dấu hiệu nghén như thay đổi khẩu vị, buồn nôn, nôn, vú căng, đi tiểu nhiều... để xác định có thai. Nhưng không phải ai mang thai cũng có các dấu hiệu đó và cũng có khi các hiện tượng đó là do nguyên nhân khác. Vì vậy, muốn biết chính xác, các bạn hãy xét nghiệm ở cơ sở y tế hoặc mua dụng cụ thử thai sớm (phổ biến là loại Quick Stick), đọc hướng dẫn và tự thử. Nếu trong nước tiểu có chứa HCG, hoặc môn do rau thai tiết ra thì kết quả là dương tính, nghĩa là đã có thai.

*Tuổi nào thì nên mang thai?*

An toàn nhất là sinh con vào khoảng từ 20 đến 35 tuổi. Khi chưa đến tuổi 20, cơ thể bạn gái còn đang phát triển, đường sinh sản và vùng xương chậu có thể còn nhỏ, chưa phù hợp cho việc mang thai, sinh nở. Nếu người mẹ hơn 35 tuổi thì nguy cơ thai nghén cao hơn, vì cơ thể không còn sung sức, trứng cũng đã "già". Cả hai trường hợp này nguy hiểm hơn đối với người mẹ, con sinh ra thường yếu hơn, hoặc có thể có bệnh tật.

*Ngày dự tính sinh nở*

Thai kỳ dài khoảng 38-42 tuần, trung bình là 40 tuần (9 tháng cộng với 7 ngày). Vậy ta tính như sau: Xuất phát từ ngày đầu của đợt hành kinh cuối, đếm thêm 7 ngày, rồi đếm thêm 9 tháng thì được ngày dự tính sinh nở. (Nếu dùng lịch âm, bạn lấy ngày đầu của đợt hành kinh cuối cộng với 15 và tháng kinh cuối cộng với 9). Đây là cách tính ước chừng, đa số các bà mẹ không sinh trúng ngày dự tính, mà có thể sinh trước hoặc sau ngày đó đến 2 tuần.

Ví dụ: Phát hiện ra mình có thai, Liên nhớ lại ngày bắt đầu đợt hành kinh cuối cùng là 20/3/97, từ mốc này cộng 7 ngày là 27/3/97, cộng 9 tháng là 27/12/97. Như vậy, Liên sẽ sinh vào trong khoảng từ 2 tuần trước đến 2 tuần sau ngày 27/12/1997.

*Vú lõm*

Nếu có núm vú thụt vào trong, người mẹ vẫn có thể cho con bú nếu tập kéo núm vú ra ngoài. Việc tập kéo đầu vú có thể bắt đầu khi mang thai vài tháng, nhưng không nên làm vào tháng mang thai cuối cùng (vì có thể gây co bóp tử cung).

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Cách làm rất đơn giản: Bạn mân mê quàng vú và núm vú cho núm vú cứng lên, rồi lấy hai ngón tay cái và trở ấn hai bên sát cạnh núm vú, núm vú sẽ dần nổi lên. Dùng tay kia kéo nhẹ núm vú ra ngoài. Nếu làm vậy hằng ngày, khi sinh xong bạn sẽ dễ dàng cho con bú.

### Sinh đôi

Sinh đôi xảy ra trong hai trường hợp. Trường hợp thứ nhất là người phụ nữ rụng hai trứng trong cùng một chu kỳ, cả hai trứng đều được thụ tinh, hai em bé sinh ra trông chỉ giống nhau như hai anh em bình thường giống nhau. Trường hợp thứ hai là chỉ có một trứng và một tinh trùng kết hợp thành một hợp tử, nhưng trong quá trình phân chia tế bào, nó tách làm hai phần riêng biệt, mỗi phần phát triển thành một em bé, hai em bé giống hệt nhau vì cùng mang kiểu gen như nhau.

Khi mang thai sinh đôi, người mẹ lên cân nhiều, bụng to hơn, đòi hỏi nhiều hơn về dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe.

### Vẻ đẹp cơ thể mẹ

Chúng tôi vô tình phát hiện một tập ảnh ở trần của chị Ngọc chụp khi mang thai, trông rất đẹp, phải liệt vào hàng ảnh nghệ thuật: cái bụng to, vú căng và sẫm, gương mặt sáng ngời hạnh phúc. Chị kể:

*"Đồng chí chồng chụp đấy. Đồng chí ấy cứ bảo: "Tớ không ngờ là khi chữa ấy lại đẹp như thế được, đẹp quá đi mất" Người ta ghen nhưng mà công nhận là đồng chí ấy làm thế thì mình thích".*

Lại có người phụ nữ khác như chị Thìn phải buồn:

*"Từ hồi bụng bắt đầu to là anh chồng tôi chẳng đoái hoài gì đến tôi nữa. Không biết anh ấy cho là mình xấu nên sợ hay anh ấy chỉ quen với mình khi mảnh mai thôi, còn khi mình to sều thế này thì anh ấy không quen".*

Cảm nhận của mỗi người chồng và của mỗi phụ nữ về hình thể khi mang thai có thể khác nhau. Nó phụ thuộc vào những gì nằm trong tiềm thức của mỗi người. Có thể vì lúc ta còn bé, những người xung quanh ta hay chê mấy chị có thai xấu, là "ục ịch", là "xanh lợt" nên ta nghĩ mang bầu là không đẹp. Nhưng nếu những người xung quanh ta luôn âu yếm, khen ngợi có thai, bản thân ta cảm thấy việc mang thai và sinh tạo con người là thiêng liêng thì hình dáng của người phụ nữ mang thai có lẽ rất đẹp, thậm chí là thi vị nữa.

Còn việc "nhỏ lại" sau khi sinh thì sao? Đa số phụ nữ sau khi sinh vài tháng sẽ trở về hình dáng cũ. Muốn đảm bảo chắc chắn điều đó, bạn hãy làm theo những bí quyết như ăn uống tốt khi mang thai và sau khi sinh, vận động phù hợp với sức khỏe, tập thể dục nhẹ nhàng, giữ gìn sức khỏe, không sinh con dày, không

### **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

sinh nhiều con. Như vậy cơ thể bạn dễ hồi phục, bạn sẽ giữ được vẻ đẹp của mình sau những lần sinh nở.

## Chương 7: Sinh nở

Sinh nở là một sự kiện lớn của đời người, trước hết là đối với người mẹ, người cha, sau đó là đối với những thành viên khác trong gia đình và bạn bè thân thiết. Nói đến kinh nghiệm sinh nở của mình, hiếm có bà mẹ, ông bố nào không thấy xúc động.

*"Khi đẻ thì không khó, nhưng nó thiếu tháng nên phải nuôi lỏng kính một tháng trời. Suốt một tháng chị vắt sữa chị cho nó bú, cả nhà chạy ra chạy vào bệnh viện trông nom. Đến lúc nó về nhà được rồi thì mừng lắm. Chị vẫn bón cho nó từng giọt sữa vì nó vẫn còn yếu chưa bú ti được. Anh nhà chị trông nó suốt ngày đêm, bắt chị phải đi ngủ cho lại sức. Lúc bú được, thằng bé dứt ti chị đau lắm, chảy cả nước mắt, nhưng mà sung sướng vì nó bú được em ạ. Bây giờ thì nó lớn bằng này đây (chị chỉ đưa con trong nôi độ 2 tuổi). Nuôi được thằng bé mới thấy nó đúng là một công trình thế kỷ của chị, của anh, của cả cả gia đình chị đấy em ạ".*

(Lan, 28 tuổi)

*"Vợ tôi thì đẻ dễ. Đẻ ở Phụ Sản. Tôi cứ chạy qua chạy lại ở cửa sổ phía sau phòng đẻ để xem. Lo lắm, con đầu mà, chẳng biết vợ mình trong đó ra sao, đẻ có đau, có khó không. Có lúc tôi thấy cô ấy cứ nằm im như ngủ trong khi mấy bà xung quanh bà thì rên, bà thì la. Mình bảo không biết đẻ kiểu gì. Cuối cùng mới biết là nàng không đau nhiều, lúc đau thì nàng rặn, hết cơn rặn nàng mệt quá lăn ra ngủ. Hình như có mỗi bà ấy là thế hay sao ý. Con bé được 3 kg, con đầu thế là cũng được lắm rồi".*

(Cường, 28 tuổi)

Vậy đấy, mỗi cuộc sinh nở là một chặng đường vất vả của người phụ nữ, cũng là lúc người chồng và người thân trong gia đình có biết bao hồi hộp, lo lắng. Sự hồi hộp lo lắng bắt đầu từ khi đang mang thai và càng gần ngày sinh nở càng tăng. Cả nhà đoán già đoán non bé sẽ là trai hay gái, cầu trời phật cho đẻ được an bình. Một cặp vợ chồng lo lắng đến nỗi...

*"Trước hôm sinh bọn này phải đi "xả trí". Ngồi ở nhà cứ nghĩ ngợi: "không biết có thế này, không biết có thế kia?" mệt hết cả người. Thế là hai đứa rủ cả một lũ bạn đi ăn thịt chó, rồi đi hát karaoke cho nó quên lo. Người ta cứ bảo buồn cười, có một anh dẫn một chị bụng to như sắp bung ra đi ăn thịt chó. Ăn xong về là hôm sau bà ấy đẻ".*

(Trung, 33 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Chương này dành cho các cặp vợ chồng sắp sinh con, cho những người thân, những người bạn sẽ góp phần chăm sóc người phụ nữ cùng em bé, hy vọng giải đáp được phần nào những lo âu hồi hộp của các bạn. Tất nhiên nếu bạn không liên quan, mà đơn giản chỉ tò mò về việc sinh tạo một con người, có lẽ bạn cũng sẽ tìm thấy một vài điều lý thú ở chương này.

### Chuẩn bị cho việc sinh nở

Nơi sinh nở tốt nhất là bệnh viện sản khoa, nhà hộ sinh, sau đó là các trạm y tế, bởi những nơi này có bác sĩ, y sĩ hoặc nữ hộ sinh có kỹ thuật, có thuốc men, dụng cụ để sử dụng trong trường hợp cần thiết. Vẫn biết rằng việc sinh đẻ là tự nhiên, nhưng trên thực tế, sinh đẻ không ở cơ sở y tế khá nguy hiểm, gây ra đa số các trường hợp tử vong. Bạn thử tưởng tượng nếu bị băng huyết sau khi đẻ mà không có điều kiện để cấp cứu thì bạn sẽ ra sao?

Khi đi sinh ở cơ sở y tế, hai bạn cần chuẩn bị các vật dụng cần thiết như quần áo (trong đó có khăn và tất để phòng lạnh), đồ vệ sinh (đồ lót, băng vệ sinh, giấy vệ sinh, khăn mặt, xà phòng, bàn chải, thuốc đánh răng), đồ của bé (khăn, tã, áo lót lòng), tiền, sách báo giải trí, và đừng quên đồ ăn nước uống cho mẹ bé khi mẹ bé cần ăn uống.

Nếu thực sự đường sá quá khó khăn, không thể đến cơ sở y tế, các bạn hãy mời cán bộ y tế hoặc bà đỡ giỏi đến giúp sinh tại nhà. Bố bé cần phải sắp sẵn nhiều khăn, tã, nhiều nước (nước nóng và nước nguội đều đã đun), kéo đã luộc để triệt trùng, chuẩn bị giường sạch sẽ và trải khăn sạch trên giường để mẹ bé nằm đẻ. Ngoài ra còn cần chuẩn bị phương tiện vận chuyển để nếu đẻ khó thì có thể đưa mẹ bé đến cơ sở y tế ngay.

Quá trình chuyển dạ thông thường

- *Bắt đầu chuyển dạ*

Khi bắt đầu chuyển dạ cũng là lúc bạn cần đến ngay cơ sở y tế (hoặc mời bác sĩ, bà đỡ đến nếu bạn sinh ở nhà). Vậy lúc nào bắt đầu chuyển dạ?

Dấu hiệu quan trọng nhất là đau bụng từng cơn tăng dần. Đó là khi tử cung bạn co bóp càng lúc càng thêm mạnh, các cơn co trở nên dài hơn, mạnh hơn, lặp lại nhanh hơn. Một hiện tượng thường gặp nữa là âm đạo ra chất nhầy màu hồng. Đây chính là nút chất nhầy đóng kín cổ tử cung bạn trong những tháng mang thai. Khi chuyển dạ, nó rơi ra cùng vài giọt máu từ mao mạch cổ tử cung đang mở nên có màu hồng. Nhiều bà mẹ vỡ ối khi chuyển dạ. Nếu vỡ ối, bạn thấy âm đạo ra nước, có thể nước ào ra nhiều, cũng có thể chỉ rỉ nước nhẹ nhàng. Ngoài ra, bạn cũng có thể thấy đau, mỗi như vùng thắt lưng.

Thông thường, cuộc chuyển dạ để kéo dài khoảng 5-18 giờ với con đầu, có thể nhanh hơn với con sau. Bạn trải qua ba giai đoạn:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### + Giai đoạn 1: Cổ tử cung mỏng đi và mở ra.

Giai đoạn này kéo dài vài tiếng. Tử cung bạn co bóp, khiến cổ tử cung mỏng đi và mở dần ra, cuối cùng đủ rộng cho đầu bé lọt (khoảng 10 cm). Đây thường là giai đoạn dài nhất và khó khăn nhất trong chuyển dạ. Các cơn đau ban đầu ngắn và cách xa nhau, sau cùng lúc càng dài, càng liên tục. Lúc khó khăn nhất thường là cuối giai đoạn này, khi cơn đau chỉ hai, ba phút đã lặp lại, và kéo dài đến một phút hoặc hơn. Ở bên trong, bé ép mạnh xuống, khiến bạn không chỉ đau bụng mà lưng dưới và tầng sinh môn cũng có thể đau tức. Dịch âm đạo ra nhiều. Chân bạn có thể đau, run rẩy. Bạn có thể nóng hoặc rét, mệt bã người, buồn ngủ. Một số phụ nữ buồn nôn và nôn trong thời gian này.

Trong khi cổ tử cung đang mở, điều quan trọng là không được rặn. Nếu bạn rặn quá sớm, cổ tử cung có thể bị phù, bé sẽ khó ra. Khi cảm thấy muốn rặn, bạn hãy há miệng để thở, nằm sấp chống hông cho dễ chịu, đừng rặn. Hãy cố gắng một chút, mỗi cơn đau lại giúp bạn sớm nhìn thấy mặt con. Khi mới bắt đầu chuyển dạ, chưa khó chịu nhiều, bạn hãy nói chuyện, thư giãn, đi lại cho dễ chịu. Bạn nên ăn cho có sức, nhưng hãy tránh đồ khó tiêu. Khi các cơn co trở nên liên tục, mãnh liệt, dứt mỗi cơn bạn hãy thở sâu để lấy bình tĩnh và tiếp nhận thêm oxy. Bạn cần đi tiểu thường xuyên (dù không mót), đừng để bàng quang đầy sẽ cản đường em bé. Nếu đã vỡ ối, bạn nhớ đừng cho gì vào trong âm đạo để tránh nhiễm khuẩn.

### + Giai đoạn 2: Rặn đẻ

Khi thấy cổ tử cung mở trọn vẹn, cán bộ y tế hoặc bà đỡ sẽ nói bạn bắt đầu rặn đẻ. Tại các cơ sở y tế hiện nay, phụ nữ sinh nở ở tư thế nằm ngửa trên bàn đẻ. Cũng có một số tư thế khác giúp người mẹ rặn đẻ dễ dàng hơn như quỳ hoặc ngồi tựa vào người khác, nhưng ở nước ta còn chưa phổ biến.

Nếu là con đầu, giai đoạn này kéo dài khoảng một tiếng. Cơn sau thì nhanh hơn. Cơn co tử cung lúc này đều đặn, mạnh nhưng thường không đau nhiều như khi trước. Mỗi cơn co bạn lại muốn rặn. Hãy rặn mạnh và đều. Hãy kêu rên nếu muốn. Sau mỗi cơn co, bạn hãy nghỉ và thư giãn để lấy sức. Cán bộ y tế hoặc bà đỡ giúp và hướng dẫn bạn. Một số phụ nữ khi rặn đẻ có tiểu tiện hoặc đại tiện một chút (nếu ruột và bàng quang căng). Điều đó là tự nhiên, nếu có xảy ra bạn đừng ngại ngừng gì cả.

Đầu bé từ trong tử cung di chuyển dần ra âm đạo. Mỗi cơn co và rặn, bé nhích thêm một chút. Khi bé ra gần đến cửa âm đạo, bạn có thể sẽ phải chờ cửa âm đạo giãn. Vài cú rặn mạnh nữa, đầu bé chui ra ngoài, rồi đến cả thân người. Bác sĩ hoặc bà đỡ hút nhớt, lau sạch người bé, kẹp và cắt rốn. Bé cất tiếng khóc chào đời.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### + Giai đoạn 3: Số rau

Sau khi bé ra đời, tử cung bạn còn co bóp, rau bong ra khỏi thành tử cung và được đẩy ra âm đạo. Nhiều phụ nữ cho biết lúc này không cảm thấy tử cung co hay đau nữa, hoặc chỉ đau ngâm ngâm như khi hành kinh. Bạn rặn tiếp để đẩy rau ra ngoài. Cán bộ y tế nhẹ nhàng đỡ rau ra. Nếu rau bong không hoàn toàn, cán bộ y tế sẽ can thiệp để lấy hết rau ra cho bạn.

Vậy là bạn đã hoàn thành một sứ mệnh cao cả. Gia đình bạn có thêm một thành viên mới.

## Chăm sóc bà mẹ và em bé

### Mách nhỏ với bố bé

Lúc mẹ bé chuyển dạ là lúc bạn rất xúc động, có thể lúng túng không biết phải làm gì. Bạn chớ lo lắng, có rất nhiều việc bạn có thể làm để giúp vợ mình.

Khi đang chờ đẻ, bạn hãy khích lệ mẹ bé. Hãy quạt mát, lấy nước, xúc cơm cho cô ấy ăn, vỗ về, ôm ấp, nắm tay, hãy xoa lưng, làm mọi việc khiến cô ấy cảm thấy dễ chịu. Bạn hãy nhắc nhở cô ấy nghỉ ngơi, đi tiểu thường xuyên. Ở cơ sở y tế, bạn hãy là người giúp việc đắc lực, liên hệ với các cán bộ y tế khi cô ấy cần giúp đỡ. Nếu sinh ở nhà, bà đỡ có thể còn cần bạn giúp một tay trong việc đỡ đẻ nữa. Sau cuộc sinh nở, dù gia đình có người giúp, bạn cũng nên nhận vị trí chủ đạo trong việc chăm sóc hai mẹ con vì vai trò người chồng, người cha của bạn không ai thay thế được.

Xin kể các bạn nghe một câu chuyện chúng tôi được chứng kiến. Trong phòng sau sinh ở một bệnh viện phụ sản có hai cặp bố mẹ. Một bên là chị Hằng, anh Tuấn. Bà ngoại vào giúp đỡ, chăm sóc chị, còn anh chẳng làm được việc gì. Chị tủi thân:

*"Chồng gì mà vô tâm quá. Bà thì đi làm, đến trưa nấu cơm mang vào, đêm lại vào đây ngủ cùng, mà ông ấy còn lau bầu: "Sao bà không nghỉ luôn để chăm mình nhỉ?". Còn ông ấy thì thỉnh thoảng mới đảo vào, ngồi một lúc thì chán, thấy con ị thì chạy đi mất. Rõ là trẻ con".*

Anh Tuấn phân bua:

*"Không phải đâu, anh cũng muốn giúp lắm chứ. Nhưng anh vào đây thì cũng chẳng biết phải làm gì, nên anh ngại".*

Nhìn nét mặt anh thì rõ là người quý vợ con thật, nhưng phải công nhận là anh đoảng quá. Giá anh biết thể hiện cái tình thương yêu ấy thì... Giường bên cạnh là chị Bình anh Lê. Hai vợ chồng quần quýt bên đũa con mới sinh hai ngày, trông thật cảm động. Chị bảo:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Bà buôn bán bận nên chỉ có hai anh chị ở đây với nhau thôi. Anh ấy phải lo tất. Anh còn mang truyện vào đây đọc cho chị nghe cho vui nữa".*

Khi anh đi ra ngoài, mọi người trong phòng khen anh thật biết thương vợ thương con. Tối hôm ấy, chúng tôi gặp riêng anh. Anh nói:

*"Chăm vợ chăm con cũng là do cái cách nghĩ của người ta đấy. Vợ chồng anh cưới nhau ba năm rồi mới đẻ. Bọn tôi chơi bời cũng dữ lắm. Mình chơi nhiều nên mọi người cứ nghĩ là mình không làm được gì. Những cái việc như giặt tã trẻ con ai chả ngại. Nhưng là con mình thì mình phải làm thôi. Mình nghĩ đó cũng là cái vui chứ, vì nó là con mình mà".*

Và anh nở một nụ cười sung sướng mãn nguyện.

Anh Lê quả là một người chồng, một ông bố tuyệt vời, đã gắng công tìm hiểu để cảm thông được với người vợ mang thai, để biết cách chăm sóc hai mẹ con khi sinh nở.

### **Chăm sóc mẹ bé**

Sau khi sinh, mẹ bé cần được nghỉ ngơi và chăm sóc đặc biệt để phục hồi sức khỏe. Mẹ bé cần ngủ thật nhiều cho lại sức, dù có rất muốn thức trông con cũng nên thức ít thôi, bố bé hãy đảm nhiệm việc này.

Dinh dưỡng là yếu tố rất quan trọng đối với mẹ bé. Chế độ ăn của mẹ bé cần đủ chất dinh dưỡng để mẹ bé hồi phục sức khỏe và để có sữa cho con bú, bạn cần tiếp tục theo chế độ như khi mang thai nhưng nên ăn nhiều hơn.

Vệ sinh cũng rất quan trọng. Mẹ bé sau khi sinh nên sớm tắm bằng nước nóng cho sạch sẽ. Sản dịch còn tiếp tục ra, mới đầu nhiều và chủ yếu là máu tươi, sau đó giảm dần và chuyển sang màu nâu, rồi nhạt màu dần và hết hẳn (thường khoảng 4 tuần sau khi đẻ). Bạn hãy dùng băng vệ sinh để thấm. Bạn cần rửa âm hộ bằng nước sạch, đã đun sôi, cũng có thể pha thuốc rửa vệ sinh phụ nữ. Để tránh nhiễm trùng, bạn không nên rửa bên trong âm đạo; dùng loại băng đặt trong âm đạo hay giao hợp.

Sau khi sinh, tử cung co rút để trở về trạng thái trước khi có thai, có thể đau một chút. Cái bụng to sẽ ngót đi trong vài tháng. Mẹ bé có thể tham khảo một số động tác thể dục để giúp cơ bắp săn chắc. Những ngày đầu sau khi sinh, bạn co duỗi căng chân, mát cá chân nhẹ nhàng, hóp bụng vào khi thở ra. Khi đã khỏe thì tập các động tác: Đang nằm thì kéo đầu và nửa người trên dậy đến hết mức, hoặc đang ngồi thì ngã lưng nằm xuống (không chống tay). Những động tác này rất tốt cho cơ bụng. Dần dần, bạn có thể tập các động tác mạnh.

Sinh được đứa con yêu dấu là điều thật sung sướng, nhưng mẹ bé và bố bé cũng thấy lạ lắm, chưa quen con. Tuy nhiên, sau vài ngày chăm bẵm bé, mẹ bé

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

và bố bé sẽ cảm thấy dạt dào tình mẫu tử, phụ tử. Sau khi sinh, tính tình mẹ bé đôi lúc có thể khó chịu chút xíu do thay đổi hoóc môn trong cơ thể, do mệt mỏi, phải thức dậy ban đêm khi bé khóc. Bố bé cần luôn ở bên mẹ bé và bé để chia sẻ, chăm sóc và thương yêu.

*“Bao giờ thì có thể quan hệ tình dục?”* là một câu hỏi của nhiều cặp vợ chồng mới sinh con. Hai vợ chồng bạn cần phải kiêng quan hệ tình dục trong sáu tuần sau khi đẻ để tránh nhiễm trùng. Ngoài ra, cũng cần lưu ý rằng việc quan hệ tình dục còn phụ thuộc vào tốc độ hồi phục của người vợ. Chính người vợ sẽ quyết định đã đến lúc hay chưa tùy theo cảm nhận về sức khỏe của mình. Khi bắt đầu quan hệ tình dục, hai bạn cần phải nhẹ nhàng hơn trước. Thêm nữa, âm đạo có thể khô hơn bình thường nên nếu giao hợp, người vợ cần phải thật sự thoải mái và ham muốn, người chồng phải âu yếm, kích thích vợ thật nhiều.

Các bạn cũng phải bắt đầu tránh thai. Việc mang thai lúc này rất hại cho sức khỏe người phụ nữ. Có thể các bạn nghe nói đang cho con bú thì không thụ thai, điều đó không đúng. Việc cho con bú có tác dụng ức chế rụng trứng, nhưng chỉ khi đủ ba điều kiện: bé chưa được 6 tháng, mẹ bé cho bé bú hoàn toàn, chưa hành kinh trở lại.

### Em bé mới sinh

Những bạn có con lần đầu đừng lấy làm lạ khi thấy đứa con mới sinh của mình trông không mũm mĩm trắng trẻo như nhiều em bé mà bạn thường nhìn thấy. Em bé mới sinh thường có nhiều điểm ngò ngộ, nhưng rồi bé sẽ đổi khác từng ngày. Đầu bé thường hơi nhọn do sức ép của đường sinh. Đỉnh đầu bé mềm do các xương sọ chưa gắn liền nhau. Mắt bé ít mở, có thể hơi húp, có lúc trông như hơi lác. Lưỡi bé còn ngắn. Trong vài ngày đầu, nhiều bé (cả bé trai và bé gái) có ti căng phồng và rỉ ra chút dịch trông như sữa, cơ quan sinh dục trông hơi to, cơ quan sinh dục của bé gái đôi khi tiết ra một chất dịch hay máu. Đó là do tác động của hoóc môn mẹ. Một chút cuống rốn còn nằm lại trên bụng bé trong vài ngày rồi tự rụng. Chân bé thường cong do hồi trong bụng mẹ bé nằm cuộn tròn. Có thể bé còn một chút lông tơ nhưng chúng sẽ rụng dần. Nếu trên người bé còn chút chất gầy (chất bảo vệ da bé trong tử cung mẹ) thì cũng có thể lau sạch dễ dàng. Một số bé có vết màu xanh ở lưng dưới hoặc ở mông, khi lớn lên sẽ hết. Em bé của các bạn trông đã rất dễ thương nhưng sau một hai tuần bé còn xinh xắn hơn nữa, và bé sẽ lớn lên nhiều theo tháng ngày.

Bé khi mới sinh còn non nớt, cần được ủ ấm và nằm bên cha mẹ, cần được theo dõi để đảm bảo hoạt động bình thường. Khi bé ấm và vệ sinh phải thật nhẹ nhàng cho đến khi bé được vài tháng tuổi.

Có một số em bé yếu ớt do đẻ non hoặc nhiễm bệnh, cần được chăm sóc đặc biệt, được đưa vào nằm trong lồng kính. Nếu không có lồng kính, bố hoặc mẹ bé có thể ủ ấm cho bé bằng cách mở vài cúc áo cổ, đặt bé vào trong và ôm bé sát da mình.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

### Một số điều cần biết về việc cho con bú

- **Cho bé bú sữa mẹ**

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sự phát triển của bé. Bé tiêu hoá và hấp thụ sữa mẹ dễ hơn sữa bò, nên bé bú mẹ ít bị táo bón hơn. Sữa mẹ có nhiều chất kháng thể bảo vệ bé chống các bệnh nhiễm khuẩn. Vì vậy, những bé bú mẹ ít bị ốm hơn, đặc biệt là ít bị viêm phổi và tiêu chảy (những bệnh nguy hiểm đối với bé). Cho bé bú cũng có ích cho mẹ bé vì động tác mút vú của bé kích thích cơ tử cung co, giảm chảy máu sau khi đẻ, và cũng giảm nguy cơ ung thư vú, ung thư buồng trứng. Một điều nữa là bé bú mẹ sẽ được gần gũi mẹ, được mẹ luôn âu yếm, yêu thương. Điều đó rất tốt cho sự phát triển thể lực và tinh thần của bé.

Cho con bú là bản năng của các bà mẹ, nhưng chúng tôi vẫn muốn nhắc nhở mẹ bé đôi điều:

Sữa non (sữa tiết ra trong tuần sau đẻ, màu vàng nhạt, đặc sánh) là thức ăn tốt nhất cho bé. Sữa non không những chứa nhiều chất dinh dưỡng mà còn mang nhiều kháng thể và bạch cầu để bảo vệ bé chống lại nhiễm khuẩn và dị ứng. Sữa non có tác dụng xổ nhẹ, tống phân su ra nhanh, làm bé không vàng da. Mẹ bé hãy cho bé bú sữa non càng sớm càng tốt ngay sau khi sinh (trong nửa giờ đầu sau khi sinh), và chỉ cho bé bú sữa này, không cho ăn hay uống thêm bất cứ thứ gì để bé tận dụng toàn bộ nguồn sữa non của mẹ. Cho bé bú sớm, mẹ bé sẽ nhanh cầm máu và sữa xuống nhanh hơn.

Khi cho bú, mẹ bé hãy bế bé sát vào lòng sao cho đầu, thân mình bé thẳng hàng để bé được thoải mái, bú được lâu hơn. Chính bản thân mẹ bé cũng nên ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái. Cách cho bú đúng là cho bé ngậm sâu vào quầng vú, miệng bé mở rộng, môi dưới của bé trè ra, cắn chạm vào vú mẹ, má bé căng phồng. Như vậy, bé sẽ mút được nhiều sữa hơn, và cũng kích thích vú mẹ tiết sữa nhiều hơn.

Trong 6 tháng đầu sau đẻ, mẹ bé hãy cho bé bú hoàn toàn bằng sữa mẹ, không cho bé ăn hoặc uống bất cứ cái gì khác, kể cả nước trắng, vì sữa chứa đủ nước cho bé rồi. Muốn bé nhận đủ sữa và chóng lớn, mẹ bé hãy cho bú bất kỳ khi nào bé ọ ẹ muốn bú, cho bú đến khi bé no và tự rời vú. Bé càng bú nhiều càng kích thích vú mẹ sản xuất nhiều sữa, nhất là khi mẹ cho bé bú vào ban đêm.

- **Làm thế nào để có đủ sữa cho bé bú**

Khoảng 90% các bà mẹ có khả năng sản xuất đủ sữa cho con, kể cả bà mẹ sinh đôi. Đa số các trường hợp thiếu sữa chỉ là do con bú không đúng cách và cho bú không thường xuyên. Muốn có đủ sữa, mẹ bé hãy cho bé bú ngay sau đẻ, cho bé bú thường xuyên theo nhu cầu của bé, cho bú nhiều vào ban đêm, và giúp bé ngậm vú đúng cách như đã nói ở trên. Mẹ bé hãy ăn uống tốt và giữ tinh thần thoải mái; điều này có lợi cho việc tạo sữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- **Làm gì khi mẹ bé bị căng tức sữa hoặc nứt núm vú?**

Căng tức sữa là do mẹ bé cho bú không thường xuyên hoặc không đúng cách khiến sữa không ra được. Mẹ bé hãy chườm nóng vú, dùng tay vắt sữa và cố gắng cho bé bú thường xuyên, đúng cách. Nếu vú bị tắc tia sữa hoặc sưng đỏ, đau, mẹ bị sốt, hãy đi khám để điều trị.

Nứt núm vú thường xảy ra do bé bú không đúng cách, bé chỉ ngậm núm vú, không ngậm sâu vào quầng vú mẹ. Chỗ nứt dễ nhiễm nấm khiến mẹ bé rất đau khi cho bú. Mẹ bé phải cần tiếp tục cho bú và cho bú đúng cách để bé được đảm bảo dinh dưỡng, để mẹ bé không bị đau tức và mất sữa. Khi bắt đầu bú, bé thường mút mạnh hơn, mẹ bé hãy cho bé bú bên không đau trước. Nếu quá đau mới nên vắt sữa cho bé uống. Thường thì chứng nứt đầu vú sẽ tự khỏi. Riêng đối với các trường hợp bé bị nhiễm nấm, miệng bé có tưa dày màu vàng, mẹ bé và bé hãy cùng đến bác sĩ để chữa.

- **Cho bé ăn bổ sung và cai sữa như thế nào?**

Sau 6 tháng tuổi, ngoài sữa mẹ, bé cần ăn thêm thức ăn khác. Hai bạn hãy cho bé ăn thêm bột, rau, hoa quả, thịt... Cho bé ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều. Bé sẽ quen dần.

Mẹ bé nên cho bé bú ít nhất là đến 1 tuổi. Nếu có thể, hãy cho bé bú đến 2 tuổi hoặc lâu hơn. Khi cai sữa, hãy theo phương pháp cai dần dần: Tập cho bé ăn các thức ăn khác, khi bé đã quen ăn và ăn được nhiều, hãy cho ăn trước khi cho bú, cho bú ít bữa dần, sau bỏ hẳn. Làm vậy sẽ khiến bé dần dần bớt hào hứng bú, khi bị cai sữa hẳn sẽ đỡ nhớ, đỡ khóc, còn vú mẹ tiết sữa ít dần đi, không bị tức sữa.

- **Còn nếu không cho bú sữa mẹ?**

Có một số trường hợp do tình trạng sức khỏe hoặc do điều kiện làm việc của mẹ mà bé phải bú sữa bò. Nếu vậy, bố mẹ bé hãy tìm loại sữa phù hợp với số tháng tuổi của bé, pha sữa theo đúng chỉ dẫn, đừng bao giờ cho thêm nước hoặc thêm đường. Các dụng cụ pha và bình sữa phải thật vệ sinh (như luộc nước sôi, rửa bằng nước đã đun sôi). Nước pha sữa phải là nước sạch đun sôi. Hai bàn tay pha sữa phải thật sạch. Khả năng chống bệnh của bé còn yếu lắm, vệ sinh sẽ là vô cùng quan trọng.

### **Các vấn đề phức tạp đối với việc sinh nở**

Bạn không cần quá lo lắng về sinh nở vì đa số các bà mẹ đều sinh nở một cách tự nhiên và an toàn, điều kiện ở các cơ sở y tế ngày càng được cải thiện. Tuy vậy, chúng tôi cũng xin trình bày các điều kiện sức khỏe cần cần trọng và các trường hợp khó khăn trong sinh nở, để nếu rơi vào trường hợp đó, các bạn biết cách xử trí và vững tâm.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### • Một số tình hình sức khỏe cần chú ý

Mẹ bé nên khám thai thường xuyên để cán bộ y tế theo dõi tình hình sức khỏe và thai nghén. Bạn cần chú ý đặc biệt và nhất thiết phải sinh nở tại cơ sở y tế nếu phát hiện ra các vấn đề sức khỏe dưới đây:

- *Bệnh tim, hen phế quản, huyết áp cao*: Cán bộ y tế sẽ theo dõi sức khỏe cho bạn và cho thuốc điều trị, quyết định cách sinh nở và cấp cứu nếu có nguy hiểm.

- *Bạn mang vi rút viêm gan B*: Bé mới sinh phải được tắm rửa sạch máu của bạn và tiêm chủng trong vòng 12 tiếng sau khi sinh để tránh bị nhiễm.

- *Mụn rộp sinh dục hoặc sùi mào gà*: Cần mổ đẻ để tránh lây cho con

Nếu bạn đã từng đẻ khó, phải mổ đẻ, sinh con so khi trên 35 tuổi, sinh con dạ khi ngoài 40 tuổi, hoặc đã sinh 4 lần trở lên, bạn cũng cần sự chăm sóc đặc biệt.

### • Một số trường hợp khó khăn trong sinh nở

Trong sinh nở có một số trường hợp đòi hỏi sự can thiệp của cán bộ y tế. Vì vậy, tốt nhất là sinh ở cơ sở y tế. Còn đối với người sinh tại nhà, nếu người mẹ, gia đình hoặc người đỡ đẻ thấy một trong hiện tượng sau thì cần chuyển ngay đến cơ sở y tế:

- Rỉ ối trên 6 tiếng mà không đẻ.

- Các cơn đau chuyển dạ kéo dài hơn 12 tiếng.

- Ngôi thai bất thường như ngôi ngang, ngôi trán, ngôi ngược, ngôi mặt.

- Sốt cao.

- Phù nặng đột ngột, đau đầu, chóng mặt, mờ mắt.

- Co giật.

- Dây rốn sa xuống phía dưới thai nhi.

- Cơn đau đẻ dừng lại, huyết áp tụt thấp.

- Chảy máu nhiều khi chuyển dạ.

- Rau không bong sau khi đẻ.

- Chảy máu nhiều sau khi đẻ.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- Trong những ngày sau đẻ, sản dịch có mùi hôi, hoặc người bị sốt.

Ngoài ra, các trường hợp sau cũng nhất định cần đến cơ sở y tế, không sinh ở nhà: chuyển dạ khi thai chưa đủ tháng hoặc thai đã già tháng mà không chuyển dạ, các trường hợp sinh đôi, sinh ba, trường hợp có chỉ định mổ đẻ từ khi khám thai.

### Các thủ thuật y tế thường dùng trong hộ sinh

- *Cắt tầng sinh môn*

Là rạch một nhát nhỏ ở tầng sinh môn (chỗ giữa cửa âm đạo và hậu môn) để tạo đường cho bé ra. Thủ thuật này được thực hiện khi cửa âm đạo không giãn đủ cho bé đi ra, hoặc cửa âm đạo chưa giãn đủ mà bé cần ra nhanh vì đang trong tình trạng nguy cấp, hoặc cần tránh tình trạng nguy cấp.

Bạn sẽ không thấy đau khi cắt vì các cơ vùng này đã căng đến mức tê đi rồi. Nhưng khi khâu thì bạn hãy yêu cầu tiêm thuốc tê để dễ chịu hơn. Vết cắt sẽ lành trong khoảng hơn một tuần, tuy nhiên nó có thể làm bạn khó chịu khi giao hợp trở lại. Muốn tránh cắt tầng sinh môn, bạn hãy tập co giãn các cơ vùng âm hộ từ khi mang thai. Bạn co cơ ở vùng âm hộ lại như khi nhịn tiểu, rồi giãn ra, rồi lại co lại, lại giãn ra... Trong khoảng vài tuần trước khi sinh, bạn tập như vậy ngày vài lần.

- *Phoocxep*

Phoocxep là một dụng cụ gồm hai thìa kẹp hình cong, dùng để giúp đưa em bé ra ngoài khi bé đã ra đến giữa hoặc ngay cửa âm đạo mà người mẹ không còn sức để rặn, hay cần phải đưa bé ra ngay vì suy thai. Bác sĩ áp hai cái thìa vào hai bên đầu bé rồi kéo bé ra ngoài. Khi phoocxep, mẹ bé được gây tê. Em bé có thể sẽ có vết bầm nơi kẹp, nhưng những vết này một thời gian sau sẽ mất đi.

- *Giác hút*

Giác hút là áp vào đầu bé một dụng cụ hình chén nối liền với máy hút chân không, hút kéo em bé ra ngoài. Thủ thuật này chỉ sử dụng trong trường hợp mẹ bé không đủ sức rặn, với điều kiện mẹ không có bệnh kèm theo (bệnh tim, cao huyết áp...) và bé không bị non tháng, không suy thai.

- *Mổ đẻ*

Mổ đẻ là một cuộc đại phẫu thuật rạch mở ổ bụng và tử cung để đưa bé ra ngoài, chỉ được thực hiện trong bệnh viện và bởi bác sĩ có kinh nghiệm. Mổ đẻ là cần thiết trong một số trường hợp như xương chậu mẹ bé quá hẹp, bé bị bệnh, không nên đẻ qua đường âm đạo; mẹ bé bị bệnh lây qua đường tình dục (nếu đẻ có thể lây cho bé) hoặc bị huyết áp cao, bệnh thận. Mổ đẻ cũng cần thiết khi

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

ngôi thai khó đỡ, sức khỏe người mẹ đòi hỏi phải để khi chưa đến kỳ, cổ tử cung chưa sẵn sàng cho việc chuyển dạ, hoặc không kịp kích thích chuyển dạ, rau bong non, rau tiền đạo, sa cuống rốn, chuyển dạ không tiến triển, mẹ và bé ở tình trạng nguy cấp...

Nếu mổ đẻ, bạn không đau như đẻ thường, vì đã được tiêm thuốc mê hoặc thuốc tê (tất nhiên khi mổ xong, thuốc hết tác dụng, vết mổ sẽ đau nhiều). Nếu là thuốc tê thì bạn vẫn tỉnh táo, người ta dựng một tấm màn để bạn không nhìn thấy việc phẫu thuật. Em bé sẽ được ẵm ra từ bụng bạn.

### - *Kích thích chuyển dạ*

Bạn được kích thích chuyển dạ nếu thai già tháng (quá 42 tuần), sắp suy thai mà chưa chuyển dạ, vỡ ối sớm hoặc tình trạng sức khỏe đòi hỏi để khi chưa chuyển dạ. Bác sĩ truyền oxytocin cho bạn để kích thích tử cung co bóp. Nếu trong khi truyền, thai có biểu hiện suy hoặc có nguy cơ đối với mẹ thì phải mổ lấy thai ngay. Việc kích thích chuyển dạ cần bác sĩ có kinh nghiệm ở bệnh viện lớn.

## Chương 8: Khi có thai mà không muốn sinh con

Vài câu chuyện nhỏ

Nhung và Đức yêu nhau đã hơn một năm. Họ bắt đầu có quan hệ tình dục mới hai tháng nay. Ấy vậy mà tuần trước, Nhung phát hiện ra mình có thai. Bố mẹ hai bên đều phản đối chuyện đám cưới vì họ còn quá trẻ, còn là sinh viên. Vì vậy, hai bạn không có sự lựa chọn nào khác là phải bỏ thai.

Đức: *"Bọn em chỉ lỡ thôi, thế mà... Thực ra hai đứa chẳng biết phải tránh thai như thế nào, mà em cũng chẳng muốn dùng cái gì cả, vì tình yêu như thế thì còn gì là lãng mạn nữa".*

Nhung: *"Em không bao giờ nghĩ sẽ để anh Đức làm chuyện ấy, thế rồi không hiểu sao lại thế... Lần nào em cũng tự bảo mình đây là lần cuối cùng, nhưng rất khó chị ạ. Đã có lần đầu tiên rồi thì lần sau dễ dàng lắm. Mà lúc đó em cũng không biết là anh ấy đã cho vào, cứ tưởng anh ấy đùa. Sau khi đi hút về em đã thể sống thể chết không để anh ấy động vào người em nữa, nhưng cũng chỉ được một vài ngày..."*

Chúng tôi đã nghe nhiều bạn trẻ chưa lập gia đình nói họ muốn chuyện tình dục phải đến một cách tự nhiên theo tình cảm, như thế tình yêu mới thật lãng mạn, còn nếu đã chuẩn bị một cách tránh thai thì đó là "tình dục có chủ định rồi". Nhưng thưa các bạn, nạo hút thai cũng chẳng mấy lãng mạn đâu, thậm chí còn là một cú sốc lớn đối với tình yêu. Nếu các bạn tiếp tục quan hệ tình dục mà không tránh thai thì có nhiều khả năng thụ thai ngoài ý muốn. Nhiều bạn, cũng như Nhung, thề "đây sẽ là lần cuối cùng", nhưng rồi lại không cưỡng lại được mình. Vậy tốt nhất là không quan hệ tình dục ngay từ đầu, còn nếu đã quan hệ tình dục mà không đủ can đảm để dừng lại, hai bạn hãy chọn ngay một biện pháp tránh thai.

Hai vợ chồng Hùng và Trang đã có một cô con gái ba tuổi. Sau khi sinh cháu, Trang đã thử uống thuốc tránh thai, nhưng vì nghe nói thuốc có hại nên Hùng không đồng ý cho Trang dùng thuốc nữa. Mẹ khuyên Trang đặt vòng nhưng cô cứ sờ sợ, chưa quyết. Dùng bao cao su thì bạn bè bảo là mất cảm giác nên Hùng không có ý định dùng thử. Thế là đôi bạn quyết định chọn cách xuất tinh ngoài âm đạo. Nhưng may mắn chẳng mỉm cười với họ vì thỉnh thoảng Hùng lại để lỡ... ở bên trong khiến Trang có thai. Họ muốn vài năm nữa mới có cháu thứ hai nên Trang đã phải đến bệnh viện vài lần...

Hùng: *"Tôi rất lo lắng cho sức khỏe của Trang nên không muốn Trang uống thuốc, nhưng tôi kỳ cái anh bao cao su lắm".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Trang: *"Bây giờ bọn em toàn cho ra ngoài, anh ấy chỉ cho vào những hôm anh ấy nghĩ là an toàn thôi. Làm thế này bọn em được an toàn, chỉ bị có thai khi nào anh ấy tính sai ngày hay quá trớn mà xuất vào trong thôi. Thế mà em vẫn bị dính 5 lần nữa đấy..."*

Nhiều cặp vợ chồng và các cặp bạn trẻ thất bại với nhiệm vụ tránh thai vì thiếu hiểu biết về các biện pháp tránh thai. Họ tính sai ngày, đeo bao cao su quá muộn, không dùng thuốc vì nghe những lời đồn nhảm nhí, quá tin tưởng vào phương pháp xuất tinh ngoài âm đạo, hoặc hiểu nhầm hút thai cũng là tránh thai... Một số bạn nam từ chối dùng bao mặc dù họ thực sự chưa bao giờ thử dùng, hoặc mới dùng một lần mà không thấy thoải mái. Các bạn cần biết rằng sau vài lần làm quen với bao cao su, bạn sẽ hết lóng ngóng và thấy được giá trị quý báu của nó...

Thu và Khoa vừa cưới tháng trước. Họ yêu nhau đã năm năm và quan hệ tình dục từ một năm nay, bây giờ mới có điều kiện cưới. Đôi vợ chồng son dự định để một thời gian làm ăn kinh tế, hai năm nữa mới tính sinh con. Khoa vẫn thường mua bao cao su, anh không ngại như buổi ban đầu nữa. Còn nếu Thu đi mua thì cô thường đến tiệm thuốc quen ở gần nhà.

Thu: *"Tôi lấy được ông chồng hết ý đấy chị ạ. Việc to nhỏ gì trong nhà anh ấy cũng góp một tay... Mà còn thương vợ ở cả cái "chuyện ấy" nữa".*

Khoa: *"Bọn tôi vẫn thường dùng bao cao su từ trước tới giờ. Lúc đầu đi mua cũng ngại, mặt đỏ dừ. Bạn bè thì bảo có dở hơi mà dùng. Nhưng mà lúc đó đâu có nhiều cơ hội "yêu" nhau, bọn tôi nghĩ dùng bao vẫn cứ là hơn cả. Tôi đi ra hiệu thuốc mà run, nhưng có mấy anh cứ đường hoàng như không, cứ như là trên trán họ ghi chữ "có gia đình" ấy. Tôi nghĩ cái tâm lý chưa cưới nó làm cho mình hèn nhát, việc cần thiết thế mà cũng không dám. Thế là tôi bạo hẳn lên, nhiều khi mua bao còn nói chuyện phiếm với mấy người chủ cửa hàng nữa chứ. Đạo này lấy nhau rồi thì vui hơn, thường xuyên hơn, nhưng chúng tôi tính cứ dùng bao tiếp, đảm bảo, dễ dàng, mà cũng thích lắm chị ạ".*

Khoa là hình mẫu người đàn ông hiện đại, không nề hà chuyện nhà cửa, yêu vợ, lo về kế hoạch sinh con, kế hoạch kinh tế của hai vợ chồng, chủ động tránh thai để vợ không ba giờ phải hút nạo thai hại đến sức khỏe. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi vợ anh thật hạnh phúc và khen anh hết lời. Đây phải chăng là bức tranh gia đình lý tưởng của thời đại mới?

Đây là lúc thực sự cần có cả hai người

Một số bạn cả nữ và nam mà chúng tôi gặp ở một phòng khám kế hoạch hoá gia đình tâm sự:

*"Em phải hút thai năm 19 tuổi. Sợ lắm chị ạ. Sợ đau. Sợ mọi người biết nhưng chủ yếu là em tiếc đứa con đó. Người yêu em an ủi, bảo nó chỉ là một giọt máu*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*bé tí xíu thôi. Em cũng biết thế nhưng em vẫn cảm thấy có tội. Bọn em đi phá ở nhà hộ sinh quận Đống Đa, tại vì đến những viện lớn như Viện Sản thì sợ gặp người quen. Lúc hút em bị đau muốn chết luôn, mà em thấy căm ghét em vì đã để chuyện đó xảy ra, em cũng thấy căm ghét anh ấy. Lúc đấy em gọi mẹ em, em thương mẹ nuôi em lớn khôn mà bây giờ em như thế này".*

(Loan, 21 tuổi)

*"Bọn tôi ngồi ngoài phòng chờ. Máy cô ấy ở đấy nhìn nhìn rồi nhám nháy nhau. Hình như họ biết bọn tôi không phải là vợ chồng thì phải. Hai đứa run như cây sậy, lo tái mặt. Bản thân tôi nói thực là sợ lắm. Cô nào mà đi một mình thì không biết là khổ đến mức nào".*

(Tuấn, 24 tuổi)

Tâm trạng của họ cũng giống như bất cứ ai gặp phải hoàn cảnh có thai mà không thể giữ để sinh: hoảng hốt, lo lắng, buồn và... ân hận. Lúc gặp khó khăn như thế này, tình yêu thực sự được thử thách. Khi "yêu" đã cùng nhau, bây giờ hai bạn cũng cần ở bên nhau. Biết rằng cả hai cùng bối rối, nhưng phụ nữ là người chịu phần lớn cái đau cả về tinh thần và thể xác, họ rất cần người đàn ông chia sẻ và giảm nhẹ nỗi đau đó.

*"Người yêu em phải đưa em đi chứ chị. Anh ấy ở bên em suốt, nói yêu em, an ủi em... Thế em mới thấy đỡ đi nhiều... Đỡ sợ và đỡ lo hơn nhiều... Anh ấy luôn động viên em vì em rất buồn. Còn về vật chất, anh ấy cố gắng những lúc nào chỉ có hai đứa cho em được ăn uống đầy đủ. không đúng như bác sĩ dặn".*

(Minh, 25 tuổi)

*"Anh chồng chị lo cho sức khỏe của chị nên quyết định không để đẻ vì đứa con trước còn bé quá. Hôm đi bệnh viện nạo thai, anh ấy đèo chị bằng xe đạp. Hồi đó chưa phổ biến xích lô, mà bọn chị cũng chưa có xe máy. Khi về chị ngồi lên yên sau xe đạp, anh ấy dắt bộ từ viện về nhà vì sợ xóc. Anh ấy biết ý làm hết mọi việc nhà, chị phải kiêng ăn tanh, không sờ vào nước lạnh, chị cứ nằm suốt".*

(Hồng, 37 tuổi)

Cánh mày râu đừng vô trách nhiệm, thiếu tình thương yêu hay thiếu bản lĩnh lo toan mà để mặc vợ, mặc người yêu phải tự mình giải quyết chuyện rắc rối này. Nếu làm vậy, tình cảm của các bạn dễ dàng tan vỡ:

*"Anh ấy cứ giục chị phá thai, anh ấy sợ. Mà phá thai thì mình đau chứ họ có đau đâu. Hôm chị đi nạo thai, anh ấy cũng để mặc chị đi một mình. Mình tức, nhưng chả làm gì được. Anh ấy chẳng giúp gì cả, cũng không để ý hay sao ấy. Nhiều lúc nghĩ tủi thân lắm. Sau chị đi đặt vòng, hỏi ý kiến thì anh bảo chị muốn làm thế*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*nào cũng được, miễn là không có thai. Nói cứ như chuyện của riêng chị ấy, buồn lắm”.*

(Trinh, 30 tuổi)

### Hút, nạo thai là thế nào?

Hút, nạo thai là các thủ thuật kết thúc việc thai nghén trong thời gian đầu của thai kỳ (khi người phụ nữ chậm kinh chưa quá 8 tuần). Hiện nay có các kỹ thuật sau:

- *Hút thai*: Bác sĩ đưa một ống nhỏ bằng nhựa qua cổ tử cung vào trong tử cung (ống này nối với bơm điện hoặc bơm tay) rồi hút phôi thai ra. Việc hút thai bằng bơm điện có thể thực hiện với những phụ nữ chậm kinh đến 8 tuần. Hút thai bằng bơm tay có hai loại: Bơm tay một van sử dụng cho phụ nữ chậm kinh đến 4 tuần, bơm hai van sử dụng cho phụ nữ chậm kinh đến 8 tuần. Thủ thuật hút được thực hiện nhẹ nhàng, ít đau đớn và ít biến chứng.

- *Nạo thai*: Bác sĩ nong rộng cổ tử cung rồi đưa vào trong tử cung một dụng cụ giống như cái thìa để lấy ra phôi thai cùng rau thai. Thủ thuật này được thực hiện với phụ nữ chậm kinh đến 8 tuần. Nạo thai thường gây đau hơn, tỷ lệ biến chứng cao hơn so với hút. Nạo thai đòi hỏi cán bộ y tế có kỹ thuật.

Như vậy, nếu chậm kinh chưa quá 4 tuần, bạn sẽ được hút. Còn nếu đã hơn 4 tuần nhưng chưa quá 8 tuần, bác sĩ sẽ nạo hoặc hút, tùy điều kiện kỹ thuật của cơ sở y tế. Hiện nay việc nạo thai vẫn được thực hiện nhiều, nhưng trong tương lai, kỹ thuật hút sẽ được phổ biến để giảm nạo, tăng độ an toàn cho người phụ nữ.

Ngoài hút và nạo, có thể bạn đã nghe nói đến trường hợp phá thai to hơn (từ 4 đến 5 tháng). Bác sĩ tiêm truyền chất oxytocin kích thích co tử cung và chuyển dạ để đưa thai và rau ra ngoài. Tuy nhiên, việc này chỉ được thực hiện trong trường hợp có chỉ định đặc biệt, vì nó có thể dẫn đến nhiều tai biến nguy hiểm.

Một số người cho rằng hút nạo thai là ác. Nghĩ vậy là không đúng, vì nếu bạn chưa chuẩn bị đủ điều kiện chăm lo cho một đứa trẻ như là một vật báu được mong đợi của gia đình thì việc mang thai sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của người phụ nữ. Khi đó, hút nạo thai có thể là cần thiết.

### Khi nào nên đi “giải quyết” ?

Trước khi quyết định hút, nạo thai, bạn cần xác định chắc chắn mình có thai hay không. Bạn hãy đi thử thai ở cơ sở y tế, hoặc tự thử bằng dụng cụ mua ở hiệu thuốc (phổ biến là que thử Quick Stick). Chậm kinh chưa chắc đã là có thai vì kinh nguyệt nhiều khi cũng dao động. Nếu chậm kinh, bạn nên thử cho chắc chắn, đừng vội vã hút ngay.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

Chúng tôi đã gặp một số bạn dù chậm kinh nhưng vẫn không muốn nghĩ là đã có thai, cứ ở nhà cầu trời là không phải, để đến khi rõ rồi thì thai đã lớn, không xử lý được nữa. Đối với những bạn có quan hệ tình dục nhưng không sử dụng một biện pháp tránh thai có hiệu quả cao, nếu thấy đã chậm kinh nguyệt một tuần thì nhất thiết nên thử thai.

Nếu biết chắc mình có thai mà không muốn đẻ, bạn hãy đến cơ sở y tế trong khoảng thời gian có thể để hút hoặc nạo. Để chắc chắn được hút (an toàn hơn nạo), bạn hãy đến cơ sở y tế khi chậm kinh chưa quá 4 tuần. Tuy nhiên, cũng không nên hút quá sớm, vì có thể trứng thụ tinh chưa xuống đến tử cung và sẽ phải hút lại. Tốt nhất là hút thai khi chậm kinh 2 tuần.

### Địa chỉ cần đến

Nơi hút nạo thai an toàn nhất là bệnh viện sản khoa, khoa sản của bệnh viện tỉnh, nhà hộ sinh, trung tâm Bảo vệ bà mẹ trẻ em và Kế hoạch hoá gia đình. Tại những nơi này, cán bộ y tế có kỹ thuật, tay nghề, và điều kiện vô trùng đảm bảo. Vẫn biết rằng nhiều bạn nữ muốn giữ bí mật về việc hút nạo thai, nhưng bạn hãy nghĩ đến sức khoẻ của mình, đừng đến các phòng khám tư không đảm bảo độ tin cậy. Không ít bạn gái nạo hút ở phòng khám tư đã bị nhiều tai biến như mất máu nặng, nhiễm trùng, thủng tử cung, thậm chí một số bạn mất đi tính mạng. Bạn cũng đừng bao giờ dùng thuốc bỏ thai của các ông lang vườn vì đã có người ngộ độc vì những thuốc này.

Khi đến cơ sở y tế, hai bạn cần chuẩn bị trước một khoản tiền viện phí và mang sẵn băng vệ sinh. Trước khi thực hiện hút hay nạo, bạn nữ được bác sĩ khám để kiểm tra sức khoẻ và tình hình thai nghén. Bác sĩ có thể cho bạn uống thuốc hoặc tiêm thuốc giảm đau. Không như người ta nói chỉ đau như kiến cắn, hút nạo thai thực sự gây đau, và nạo thai thì đau hơn hút. Song, đau nhiều hay ít một phần cũng là do tâm lý. Đã có nghiên cứu cho thấy rằng những phụ nữ lo lắng nhiều, sợ đau nhiều thường thấy đau hơn người khác. Do đó điều quan trọng là bạn gái cần cố gắng thư giãn, loại bỏ nỗi sợ hãi. Việc này cũng qua nhanh thôi, bạn hãy tự tin, tự tin sẽ giúp bạn bớt đau.

Sau khi hút, nạo, bạn nữ nằm nghỉ tại cơ sở y tế một, hai tiếng để hồi sức và để theo dõi trước khi về. Bạn còn chảy máu, nhưng không nhiều hơn hành kinh. Cơ thể có thể mệt, bạn cần nghỉ ngơi và ăn uống bổ dưỡng. Bạn không phải kiêng thức này thức khác hay kiêng tắm gội, mà hãy coi đó chỉ là một lần hành kinh hơi nặng nề. Về tình dục, hai bạn tránh quan hệ trong 2 tuần, vì khi ấy cổ tử cung còn hơi mở, nhiều trường hợp quan hệ tình dục sớm có thể gây viêm nhiễm khá trầm trọng.

Nếu muốn thử lại cho chắc chắn là không còn thai, hai bạn hãy đợi 2 tuần, bởi đến 2 tuần sau khi hút, nạo, cơ thể mới hết hoóc môn HCG. Nếu gặp các hiện tượng chảy máu nặng, chảy máu kéo dài, âm đạo tiết nhiều dịch hôi, đau bụng,

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

sốt, vô kinh thì hãy trở lại cơ sở y tế ngay. Nếu không có vấn đề gì, hai bạn cũng nên đi khám lại sau khi hút, nạo 5 tuần.

### **Tác động đến sức khỏe**

Nhiều bạn lo lắng không biết liệu việc hút, nạo có ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe và có hại về sau hay không. Cần phải nói rằng hút, nạo thai là tác động trực tiếp vào buồng tử cung, dĩ nhiên có nguy cơ gây chảy máu, nhiễm trùng, viêm phần phụ, một số ít trường hợp thủng tử cung hay dính thành tử cung, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và khả năng sinh sản về sau. Vậy nhưng hút nạo thai nếu đúng kỹ thuật và đảm bảo vô trùng thì an toàn hơn mang thai và sinh đẻ. Nếu cần phải hút nạo thai, các bạn hãy đến một trong các địa chỉ an toàn chúng tôi đưa ra ở trên và đừng quá lo lắng.

Tuy nhiên, các bạn đừng lặp lại, vì càng lặp lại, khả năng tai biến càng lớn. Hút nạo thai chỉ là cách “chữa cháy” mà thôi. Hai bạn hãy tránh thai thường xuyên và liên tục, để bảo vệ sức khỏe.

Vậy phải tránh thai như thế nào? Một số cặp vợ chồng quyết tâm nằm riêng, nhiều cặp bạn trẻ thề không bao giờ đến gần nhau nữa. Thực tế cho thấy phương án này ít khả thi. Các bạn hãy chọn một biện pháp đáng tin cậy và trung thành với nó.

Một điều ngoài lề: Hút nạo thai không gây ung thư như một số người lầm tưởng. Ung thư xuất hiện là do sự đột biến tế bào; hút nạo thai không gây ra sự đột biến đó.

## Chương 9: Tứ ngũ lục tuần

Chương này bàn về cái tuổi chưa già nhưng không còn trẻ, là lứa tuổi có nhiều chuyển biến về sức khỏe và tinh thần. Tùy cơ thể, nhân sinh quan và hoàn cảnh sống của từng người, những thay đổi này đến với người này thì sớm, với người khác lại chậm hơn, do đó mới có một chương “vỡ đũa cả nắm” tên là “Tứ ngũ lục tuần”.

### Một số tâm trạng của tuổi tứ ngũ lục tuần

Đến tuổi này, người ta nhận thấy có gì đó đang thay đổi trong cơ thể mình. Một vài nếp nhăn xuất hiện đâu đó trên khuôn mặt, mái tóc xen lẫn những sợi bạc, mắt nhìn kém tinh tường, phải nhờ tới đôi kính, cơ thể thì thoảng trực trặc theo thời tiết... Đôi lúc, ta không tránh khỏi cảm thấy chạnh lòng nuối tiếc cái tuổi sung sức. Có nhiều người bắt đầu chiến dịch níu giữ tuổi xuân. Phụ nữ khéo léo dùng đồ trang điểm để che vài nếp nhăn, nam giới vuốt chút thuốc nhuộm tóc, ăn mặc chỉnh chu hơn. Người ta vẫn thường gọi đây là tuổi “hồi xuân” mà.

*"Minh càng có tuổi cần phải chăm sóc sắc đẹp, cho chồng không chán mà các con nó cũng hãnh diện chứ. Mỗi khi ra đường tôi rất cẩn thận trong quần áo, trang điểm. Các con nó bảo trông mẹ cứ như bà phu nhân Marcot cốt ấy. Trông tôi thế này không ai bảo hơn 60 đâu".*

(bà Thảo, 62 tuổi)

*"Tôi thay mỗi ngày một bộ quần áo, ở cái tuổi của mình luộm thuộm là không chịu được".*

(ông Phương, 56 tuổi)

Cũng có những người mới ngoài 50 tuổi đã nghĩ mình “già rồi”, chẳng cảm thấy cần phải chăm sóc cho bản thân nữa:

*"Ôi dào, có sao mặc vậy. Quần áo tôi toàn là của con lớn thải ra hết. Gớm, già rồi thì làm đẹp cho ai ngắm mà phải cầu kỳ".*

(bà Lịch, 48 tuổi)

Ở thời gian này, công việc xã hội của con người cũng có những điều đáng nói. Giờ đây, ta đã có thể tự hào về kho tàng kinh nghiệm được tích lũy sau mấy chục năm công tác, đã trải qua một chặng đường dài để có thể tự coi mình là người “biết tốt sự đời”. Nhưng đây cũng là lúc tư duy kém nhạy bén, ngại mạo hiểm, ngại thay đổi hơn trước, điều này có thể khiến bạn gặp những hạn chế trong công việc.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Tôi không còn nhận được nhiều ưu ái như trước. Tôi bực vì nhiều khi những phần việc đó tôi có thể làm tốt hơn, hay chỉ ít thì cũng bằng những người được sắp giao việc. Được giao việc gì tôi đều làm tốt hơn người trẻ, nhưng quả thực phải bỏ nhiều thời gian. Nhưng cũng không thể trách người trung niên về cường độ làm việc được, vì người ta tích lũy được nhiều kinh nghiệm rất có giá trị. Người ta được quyền tự hào về điều đó".*

(ông Tuấn, 50 tuổi)

Sau nhiều năm công tác, những người ở tuổi tứ ngũ lục tuần bắt đầu phải suy nghĩ và chuẩn bị cho một bước thay đổi lớn, đó là khi ta ngừng công tác, nhường cho "măng mọc". Chuyện nghỉ hưu là một thách thức không nhỏ đối với đời sống và tâm lý của mỗi người. Có người coi về hưu là sự mất mát to lớn, giảm sút về kinh tế, tâm trạng chán nản, hụt hẫng:

*"Nhịp sống của mình đột nhiên thay đổi, sự nhàn rỗi làm mình thấy mệt mỏi, chán nản. Nhiều khi thấy thèm được làm việc, được đến cơ quan bàn tán chuyện thời sự".*

(ông Phong, 60 tuổi)

*"Bây giờ tôi coi như hết rồi cô ạ, đi làm bác sĩ cả đời, lên đến trưởng phòng, rồi về hưu thì cũng thể thôi, chả biết làm gì, chả ai cần mình nữa".*

(ông Trung, 65 tuổi)

Song cũng rất nhiều người không chịu bó tay đầu hàng tuổi tác. Họ vẫn không ngừng hoạt động, phấn đấu, thực hiện nhiều công trình hữu ích. Họ còn tích cực chuẩn bị cho khi về hưu với những kế hoạch mà trước đây không có thời gian thực hiện: làm vườn, chăn nuôi, đi dã ngoại, chụp ảnh nghệ thuật, tham gia công tác từ thiện...

*"Ngoài các công việc thường lệ, tôi vẫn phải theo lớp tại chức tiếng Anh buổi tối và theo những khoá đào tạo nâng cao về chuyên môn".*

(bà Thành, 50 tuổi)

*"Mấy năm còn công tác lúc nào cũng lu bù với công việc, không hở ra phút nào mà ngồi vào bàn viết được. Bây giờ nghỉ hưu mới tĩnh tâm ghi chép, sắp xếp những kiến thức, kinh nghiệm về môn khoa học mà tôi đã theo đuổi hàng chục năm trời. Việc này vừa đem lại niềm vui cho bản thân vừa hữu ích cho thế hệ sau".*

(ông Ngọc, 62 tuổi)

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Cứ đến phiên chợ Bưởi là tôi dắt xe đi từ sớm, lọ mọ tha về được đủ thứ cây hay hay. Chăm sóc cây cũng là một cái thú, nhưng phải có nhiều thời gian, mà cũng phải kiên nhẫn lắm. Bà nhà tôi cứ cần nần tôi suốt ngày lẩn mẩn cây lá quên cả ăn, nhưng đến khi cây nào ra hoa đẹp đẹp thì chẳng thấy nói gì".*

(ông Lục, 69 tuổi)

*"Tôi bỏ thời gian đi vào Nam ra Bắc, tìm hiểu về các món ăn chay của các miền, để lập cái quán chay này".*

(bà Phúc, 57 tuổi)

Trong gia đình, quan hệ giữa vợ với chồng, giữa cha mẹ với con cái có những thay đổi đòi hỏi phải thích nghi. Mấy chục năm qua hai vợ chồng luôn bận rộn với những lo toan của đời sống thường ngày, chuyện kiếm sống, chuyện học hành của con cái... Đến thời điểm rút khỏi công việc xã hội, các con đã trưởng thành, họ lại có thời gian sống bên nhau nhiều hơn, ôn lại những năm chung sống. Nhiều cặp vợ chồng như tìm lại được tình yêu với bạn đời, yêu thương, chăm sóc nhau hơn:

*"Dạo này con cái lớn cả rồi, chúng nó có cuộc sống riêng của chúng nó, ông nhà tôi lại đâm ra chiều tôi ra phết. Đi công tác đâu về, ông ấy cũng mua quà. Có lần lại mua cho tôi một cái váy mặc ở nhà, trông cũng điệu lắm, nhưng mà tôi cả đời có mặc váy bao giờ đâu. Ông ấy bảo: "Minh cứ mặc đại đi, con nó diện thì mình cũng phải diện chứ"*

(bà Hà, 50 tuổi)

*"Ngày trước tôi yêu bà ấy 8 phần thì giờ tôi yêu bà ấy 10, 12 phần. Đúng là mình mãi công mãi việc, rồi bạn bè bù khú nên bao nhiêu việc nhà, con cái đều tới tay bà ấy cả. Tôi vẫn bảo với bạn bè là tôi biết ơn vợ tôi nhiều".*

(ông Bình, 58 tuổi)

Nhưng cũng vì nhiều thay đổi về mặt tâm sinh lý ở người tuổi tứ ngũ lục tuần mà có những cặp vợ chồng trở nên khó tính, khó nhường nhịn với những khuyết điểm của bạn đời nên ít gần gũi hơn xưa:

*"Chồng ơi là chồng, sao mà chán thế cơ chứ. Lúc nào cũng khó tính, lúc nào cũng chì chiết người khác. Càng ngày càng thấy ông ấy dở hơi. Nói thực không có các con thì tôi không sống nổi".*

(bà Vân, 47 tuổi)

*"Thời gian hai vợ chồng tôi thực sự sống bên nhau rất ít ỏi. Lấy nhau được vài ba tháng thì tôi nhập ngũ. Hết chiến tranh tôi tiếp tục công tác trong quân đội.*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*Doanh trại đóng xa nhà mấy trăm cây số, mỗi năm chỉ được về ăn tết với vợ con được vài ngày, mọi việc con cái, họ hàng vợ tôi gánh vác cả. Đến khi phục viên về nhà thì đúng là tôi không có thực tế gia đình, cứ như người ở trọ, làm bà ấy không chịu nổi. Thành ra có hai vợ chồng mà mỗi người một nồi ăn riêng".*

(ông Tuấn, 55 tuổi)

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng thường nảy sinh nhiều bất đồng. Các con tự thấy mình đã trưởng thành, mọc đủ lông cánh, có thể tự lập, thoát khỏi sự bao bọc của cha mẹ, còn cha mẹ luôn có xu hướng dạy bảo, lo lắng, bởi vì "trúng làm sao khôn hơn vịt".

*"Tôi đặt bao nhiêu hy vọng vào nó, thế mà học xong nó lại không muốn làm việc nhà nước cho ổn định lâu dài, lại thích đi làm tư nhân, rồi nay việc này, mai việc khác, lúc thì thất nghiệp. Nhưng nói thì nói, có bao giờ nó nghe".*

(bà Thắm, 49 tuổi)

Tâm lý của người ở tuổi trung niên là muốn được con cái quan tâm chăm sóc nhiều hơn, dành thời gian lắng nghe và tôn trọng ý kiến. Còn cái tật chung của lớp trẻ là ngại đàm đạo với "các cụ", sợ nghe lại những lời giáo huấn mà họ đã thuộc lòng. Chính vì ít thời gian, ít cơ hội giao tiếp nên cha mẹ và con cái thường không hiểu nhau. Khi con cái yêu và lập gia đình, cha mẹ thường cảm thấy cô độc, tủi thân, nghĩ rằng con mãi chăm sóc người yêu, vợ, chồng mà quên mất cha mẹ.

*"Tôi công việc bừa bộn, hay phải làm tối, mới có người yêu mà tuần chỉ dám đi chơi một hai buổi để có được hai ba buổi ngồi nhà với mẹ. Thế nhưng mẹ tôi không biết, lại đi phàn nàn với một chị bạn của tôi: "Thằng Đức dạo này nó cứ đi suốt với người yêu nó, chẳng quan tâm đến gia đình, chẳng quan tâm gì đến mẹ nữa".*

(Đức, 28 tuổi)

*"Vẫn biết con nhà mình ngoan hơn ới đứa, tháng nào cũng đưa một phần lương phụ mẹ chi tiêu, chịu khó mua sắm tặng mẹ mảnh vải, tặng bố két bia... Nhưng lắm lúc vẫn thấy buồn vì nó cứ đi tối ngày, mình lại muốn hai mẹ con nói chuyện, tâm sự nhiều hơn".*

(bà Thi, 62 tuổi)

Vậy đấy! Mỗi tuổi đều có những vấn đề riêng, tuổi tứ ngũ lục tuần cũng vậy, mỗi người ở tuổi này đều phải vượt qua những khó khăn nhất định. Có lẽ đối với mỗi người, điều quan trọng là biết chuẩn bị trước cho mình để trải qua bước chuyển này một cách lạc quan, vui vẻ... Cũng rất cần có sự hiểu biết lẫn nhau giữa các thế hệ để trong gia đình, tại nơi làm việc cũng như ngoài xã hội, người trẻ, người

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

tuổi trung niên và cả người già có được sự thông cảm, tôn trọng và nâng đỡ cho nhau.

### Thay đổi về khả năng sinh sản

- **Ở nữ giới**

Qua tuổi 40, khả năng sinh sản của nữ giới bắt đầu giảm, trứng rụng thưa thớt dần, mỗi năm có thể có vài chu kỳ kinh nguyệt không có trứng rụng. Đến một lúc nào đó, thường vào khoảng từ 45 đến 55 tuổi, bạn thấy mình không còn hành kinh nữa. Thời điểm này gọi là mãn kinh, kết thúc sứ mệnh sinh đẻ.

Đó là do đến tuổi trung niên, hoạt động của các tuyến nội tiết trở nên trể nải, hoóc môn sinh dục tiết ra ít dần, phản ứng của trứng và niêm mạc tử cung với các tín hiệu hoóc môn không nhịp nhàng như trước. Nhiều phụ nữ có kinh nguyệt thất thường, vài ba tháng không có rồi sau đó lại hành kinh nhiều và liên tục. Khi hoóc môn sinh dục giảm tối thiểu thì trứng không rụng nữa, niêm mạc tử cung cũng ngừng biến đổi theo chu kỳ, có nghĩa là bạn đã mãn kinh. Nếu bạn trên 45 tuổi, không hành kinh đã một năm (biết chắc không có thai), bạn có thể coi là mình đã mãn kinh.

Ngoài 40 tuổi, bạn rất nên cẩn thận tránh thai, vì việc mang thai và sinh nở có thể là mạo hiểm. Bạn hãy chọn một biện pháp hiệu quả cao, nhớ là đừng áp dụng cách tính vòng kinh vì đến tuổi này, trứng rụng thất thường so với trước, dễ “vỡ kế hoạch”.

- **Ở nam giới**

Khả năng sinh sản của nam giới không bao giờ chấm dứt hoàn toàn, nhưng đến độ tuổi 50, 60, khả năng này cũng giảm. Có 2 nguyên nhân:

- Tinh hoàn của bạn hơi co lại, lượng hoóc môn sinh dục testosterone giảm đi nên số lượng tinh trùng sản xuất ra giảm đi đôi chút.

- Dương vật bạn không còn cương cứng với tần số và cường độ cao như khi còn thanh niên, do đó số lần giao hợp có thể ít đi.

Tuy nhiên, trên thực tế, mỗi lần sinh hoạt tình dục đều có khả năng thụ thai. Nếu không có kế hoạch sinh con thì bạn hãy luôn giữ chắc phương tiện tránh thai của mình.

### Một số thay đổi khác thường gặp

Do thay đổi của hoóc môn sinh dục mà nhiều phụ nữ cũng như nam giới có thể gặp một số thay đổi về sinh dục và tiết niệu. Mỗi cơ thể một khác nên không phải ai đến tuổi tứ ngũ lục tuần cũng gặp phải các vấn đề mà chúng tôi nêu ra sau

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

đây. Tuy vậy, nếu sự xuất hiện của những triệu chứng này có làm bạn khó chịu thì cũng xin đừng quá lo lắng, bởi đây chỉ là những hiện tượng bình thường và tự nhiên của cơ thể con người.

- **Ở nữ giới**

- *Bốc hoả*

Trong vài tháng, vài năm trước và sau mãn kinh, mức oestrogen tụt xuống làm cho nhiều phụ nữ bị bốc hoả (còn gọi là “bùng”). Bạn đột nhiên cảm thấy như có luồng khí nóng bùng lên từ nửa thân trên, lan lên mặt, toả ra các nơi khác trên cơ thể, nhiều khi da đỏ ửng, nhiệt độ tăng 5-6°. Bốc hoả có thể kèm theo tim đập nhanh hoặc không đều, nhức đầu, mệt mỏi, hồi hộp. Hết cơn bốc hoả, bạn có thể toát mồ hôi, đôi khi lạnh. Một số phụ nữ bốc hoả ban đêm, bị thức giấc và khó ngủ lại.

Để đối phó với hiện tượng bốc hoả, bạn nên mặc quần áo thoáng mát, mùa đông mặc nhiều lớp áo mỏng để có thể cởi bớt khi cơn bốc hoả xuất hiện. Bạn đừng ở lâu trong phòng thiếu không khí và nóng bức, hãy tránh những đồ ăn thức uống nóng, cay, tránh uống rượu. Khi cảm thấy bốc hoả hoặc sắp bốc hoả, bạn hãy thư giãn, thở đều và chậm. Làm vậy, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Ngoài phụ nữ mãn kinh, phụ nữ mới sinh đẻ hoặc bị cắt buồng trứng cũng hay gặp hiện tượng bốc hoả. Nam giới bị cắt tinh hoàn cũng gặp hiện tượng này do mức testosterone tụt xuống.

- *Khô âm đạo*

Cũng vì oestrogen giảm mà sau khi mãn kinh, bạn có thể thấy âm đạo khô hơn trước (đôi khi cản trở chuyện tình dục) và dễ viêm nhiễm hơn. Hiện tượng này ít gặp hơn bốc hoả, thường chỉ kéo dài trong khoảng 1-3 năm sau mãn kinh. Hai vợ chồng có thể khắc phục sự khó chịu khi âm đạo khô bằng cách kéo dài thời gian âu yếm dạo đầu, giúp âm đạo tiết đủ dịch trơn và tăng độ đàn hồi. Ngoài ra cũng có thể bôi trơn bổ sung bằng dầu bôi trơn, nếu không có thì dùng nước bọt cũng rất tốt.

- *Khó khăn về đường tiết niệu*

Oestrogen giảm khiến các cơ quan và dây chằng nâng đỡ bàng quang yếu đi, chùng xuống. Do vậy, bạn có thể hay mót tiểu, tiểu nhiều lần, khó nhịn tiểu hơn trước, đôi khi còn đái sớm, nhất là khi cười, ho hoặc mang xách nặng.

Vấn đề này có thể giải quyết bằng cách tập luyện cho săn chắc các cơ vòng ở vùng âm hộ có liên quan đến việc tiểu tiện. Khi đang tiểu, bạn cố cắt dòng, sẽ thấy ngay mình đang co các cơ đó. Tìm ra các cơ này rồi, bạn co rồi giãn chúng

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

nhiều lần, ban đầu chậm, sau nhanh hơn. Động tác này có thể thực hiện ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, khi đang làm bất cứ việc gì.

### - *Trị liệu thay thế hoóc môn oestrogen*

Thay thế (hay bổ sung) hoóc môn oestrogen là việc cung cấp một lượng nhỏ oestrogen để bù vào lượng mà cơ thể giảm tiết, lấy lại trạng thái hoóc môn như trước khi mãn kinh. Đây là giải pháp có thể áp dụng cho những phụ nữ quá khó chịu vì bốc hỏa, khô âm đạo, khó khăn đường tiết niệu. Việc bổ sung oestrogen cũng có thể làm xương mạnh hơn, giảm nguy cơ bị bệnh loãng xương.

Tuy nhiên, biện pháp này chỉ dùng cho các trường hợp quá khó chịu, không dùng phổ biến vì những nhược điểm của nó. Nếu chỉ dùng oestrogen mà không dùng progesteron thì niêm mạc tử cung sẽ tăng trưởng quá mức, tăng nguy cơ ung thư niêm mạc tử cung. Còn nếu dùng cả hai hoóc môn oestrogen và progesteron thì kinh nguyệt sẽ trở lại. Vả lại, muốn duy trì lâu dài tác dụng của biện pháp này, bạn phải theo đuổi hàng năm và chịu tốn kém.

### • **Ở nam giới**

#### - *Tần số và cường độ cương dương vật giảm*

Thay đổi của hoóc môn có tác động đến tần số và cường độ cương cứng dương vật của người đàn ông. Họ cần nhiều thời gian và sự kích thích hơn để đạt đến độ cương cứng thực sự. Việc đạt tới cực khoái và xuất tinh cũng chậm hơn, và cũng phải chờ đợi lâu hơn mới có lần cương cứng tiếp theo.

Đây là những thay đổi bình thường, tự nhiên, cũng như nữ giới đôi lúc thấy khó chịu trong giao hợp do chứng âm đạo khô. Hai bạn nên biết và xác định rõ vấn đề này để đừng quá chán nản, lo lắng vì sự lo lắng kéo dài có thể dẫn đến bất lực. Điều cần thiết lúc này là hai bạn có sự điều chỉnh trong sinh hoạt vợ chồng. Các bạn cần kiên nhẫn dành nhiều thời gian âu yếm, kích thích nhau, như thế vừa giúp cả hai vợ chồng hưng phấn, vừa được tạo được tình cảm gần gũi cho hai người.

Ngoài ra, bạn nên hạn chế bia rượu vì việc uống nhiều bia rượu có thể cản trở sự cương cứng.

#### - *Tuyến tiền liệt phì đại*

Tuyến tiền liệt phì đại là một hiện tượng phổ biến ở nam giới ngoài 60 tuổi. Khi còn nhỏ, tuyến tiền liệt có kích thước bé. Đến tuổi dậy thì, nó phát triển nhiều do ảnh hưởng của hoóc môn sinh dục nam. Từ 60 tuổi trở lên, tuyến tiền liệt lại có một đợt phát triển mới. Các bác sĩ cho rằng tuổi càng cao, hoóc môn testosterone càng chuyển hoá nhiều thành dihydrotestosterone (chất gây tăng trưởng tuyến tiền liệt).

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Tuyến tiền liệt lớn lên có thể chỉ âm thầm, bạn không cảm thấy gì. Tuy nhiên, do tuyến tiền liệt bao quanh ống tiết niệu nên một số nam giới gặp khó khăn về tiểu tiện (do ống này bị tuyến tiền liệt chèn ép). Bạn có thể cảm thấy dòng nước tiểu không mạnh như trước, đôi khi đi tiểu khó và đi nhiều về đêm. Ngoài ra, có một số ít người bị nghẽn đường tiết niệu. Đây là một mức độ cao nhất của hiện tượng phì đại tuyến tiền liệt.

Nếu bạn chỉ bị tiểu chậm, khi đi tiểu bạn hãy kiên nhẫn chờ một lúc. Nếu bị tắc đường tiết niệu, bác sĩ sẽ giúp bạn bằng biện pháp ống thông. Còn nếu thấy nước tiểu có cặn, bạn cần đi khám xem có phải viêm bàng quan hay không để điều trị.

### Tình dục ở tuổi tứ ngũ lục tuần

Theo quan niệm y học cổ đại, hành động tình dục là sự phối hợp âm dương. Âm dương điều hoà sẽ giúp cơ thể tráng kiện, dẻo dai, có thể trường sinh bất lão.

Còn y học hiện đại thì khẳng định rằng con người không có tuổi chấm dứt khả năng tình dục. Những thay đổi sinh lý của phụ nữ mãn kinh, tần số cương cứng giảm ở nam giới tuổi 50-70 chỉ đòi hỏi hai người điều chỉnh một chút cách sinh hoạt của mình. Khoa học cũng đã chứng minh rằng sinh hoạt tình dục là một hình thức vận hành các bộ máy cơ thể có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa, sự biểu hiện tình yêu qua hành động tình dục là liều thuốc bổ cho người có tuổi, tạo sức sống thể chất và tinh thần.

Thực tế thì sao? Trong cuộc sống có nhiều cặp vợ chồng đến độ 50-60 tuổi thì ngừng sinh hoạt tình dục và ngủ riêng, vì họ quan niệm rằng chuyện tình dục không thích hợp đối với người có tuổi:

*"Có con có cháu rồi còn làm gì nữa, có phải để đái gì nữa đâu, rồi con cái nó lại cho là thiếu đứng đắn".*

(Ông Lâm, 55 tuổi)

Có trường hợp do cuộc sống tình dục hồi trẻ không được mãn nguyện nên họ không thích thú:

*"Hai chục năm nay tôi có ham gì chuyện ấy đâu, chỉ là cố cho ông ấy vui thôi, bây giờ thoát được nó là nhẹ cả người".*

(Bà Lan, 48 tuổi)

Cũng có thể họ không biết cách thích nghi với những thay đổi của cơ thể mình và của bạn đời ở tuổi này:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

*"Vợ tôi không dễ dàng như trước, mà tôi thì lúc hưng lúc không, chẳng thấy "hợp đồng tác chiến như trước" nên dần dà cũng thôi".*

(Ông Trọng, 53 tuổi)

Thế nhưng trong chuyện này cũng có nhiều sự khác nhau. Thực tế vẫn có những cặp vợ chồng tiếp tục sinh hoạt tình dục khi đã khá đứng tuổi. Họ cảm thấy không có lý do gì mà việc quan hệ tình dục, đã được chấp nhận ở tuổi 30, phải ngừng lại khi đến tuổi 50-60. Không những thế, họ thấy chuyện sinh hoạt vợ chồng vẫn có thể hấp dẫn và hứng thú:

*"Các cụ có câu: "Già thì già tóc già râu, còn riêng chuyện ấy lão đâu có già". Tôi là tôi tâm đắc với các cụ nhà ta".*

(Ông Tiến, 57 tuổi)

*"Vợ chồng tôi bảo nhau già thì già nhưng yêu thì cứ yêu hết ga".*

(Bà Thuý, 58 tuổi)

Vậy đây, tùy suy nghĩ, tùy hoàn cảnh, mỗi cặp vợ chồng sẽ có câu trả lời riêng đối với câu hỏi: "Có nên tiếp tục sinh hoạt tình dục không?"

Nếu vợ chồng bạn tiếp tục sinh hoạt tình dục, hãy biết rằng sự thoải mái và hòa hợp có thể được duy trì (hoặc tái lập) khi hai người tìm cách thích ứng với những thay đổi của nhau về tâm sinh lý. Bí quyết nằm ở sự tìm hiểu và học hỏi. Khi sinh hoạt, hãy kéo dài thời gian "yêu" nhau với nhiều tình cảm, tạo cho khúc dạo đầu thật lôi cuốn. Biết cách thích nghi với những đặc điểm mới của mình, vợ chồng bạn sẽ có một cuộc sống tình dục mới, khác với lúc trẻ, nhưng có được sự thoải mái cả về thể xác, tinh thần và tình cảm.

Một điều nữa hai bạn cần biết: Để "máy móc" vận hành được tốt, không nên ngừng quan hệ tình dục, vì nếu không sinh hoạt tình dục trong một thời gian dài khi đã ngoài 50,60 tuổi, hai bạn sẽ gặp khó khăn khi muốn giao hợp trở lại.

### **Một số bệnh thường gặp và cách phòng bệnh**

Khi đã đến tuổi tứ ngũ lục tuần, ta bắt đầu thấy rõ những thay đổi của cơ thể đã tích lũy qua nhiều năm tháng. Nếu mấy chục năm qua, bạn ít quan tâm đến sức khỏe, uống rượu bia nhiều, hút thuốc lá, tinh thần căng thẳng... thì bạn dễ mắc một số bệnh. Sau đây là vài bệnh thường gặp ở tuổi này và cách phòng ngừa, đối phó.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### • Các bệnh tim mạch

Cả phụ nữ và nam giới đều dễ mắc bệnh tim mạch. Lý do là vì cholesterol (thành phần quan trọng của chất béo) và những chất mỡ trôi nổi khác đóng vào thành mạch máu, làm cho mạch máu bị hẹp lại, máu khó đi từ tim đến các cơ quan của cơ thể và khó trở về tim, do đó áp lực đối với tim mạch rất lớn.

Các bệnh tim mạch cần được phòng ngừa từ khi còn trẻ. Quan trọng nhất là có một chế độ ăn uống ít cholesterol (nhiều rau, quả, ít thịt mỡ) và loại bỏ khói thuốc lá - yếu tố làm tăng nguy cơ phát bệnh gấp ba lần. Bạn hãy năng vận động cơ thể, tập thể dục thể thao, hãy tạo cho mình một cuộc sống tinh thần vui vẻ, sáng khoái, giảm sự căng thẳng, tâm trạng u sầu.

Nếu bị bệnh, bạn hãy nhanh chóng thay đổi cuộc sống của mình theo cách mô tả ở trên. Ngoài ra, nếu là phụ nữ mãn kinh, bạn có thể cùng bác sĩ cân nhắc việc sử dụng một liều lượng nhỏ oestrogen để điều chỉnh cholesterol trong máu.

### • Bệnh loãng xương

Loãng xương là tình trạng chậm tái tạo tế bào xương thay thế, khiến xương xốp, giòn, kém mềm dẻo, dễ gãy và đã gãy thì lâu lành. Bệnh loãng xương thường gặp ở người cao tuổi. Phụ nữ bị loãng xương nhiều hơn và sớm hơn nam giới vì khi mãn kinh, lượng oestrogen (hoóc môn tham gia vào việc tái tạo xương) tụt xuống.

Muốn tránh bệnh loãng xương, bạn hãy năng vận động cơ thể một cách điều độ, đi bộ, tập thể dục... để tăng cường sức bền cho xương. Bạn nên ăn thêm nhiều chất xương, sữa chua, đậu phụ, rau xanh, đồng thời tránh rượu và thuốc lá - hai yếu tố ảnh hưởng không tốt đến việc tạo xương. Ngoài ra, không nên chờ đến tuổi trung niên mà cần phải quan tâm chăm sóc rèn luyện xương từ khi trẻ.

### • Bệnh phụ khoa

Sau khi mãn kinh, một số phụ nữ dễ bị nhiễm khuẩn âm đạo vì âm đạo khô hơn trước và niêm mạc âm đạo mỏng hơn. Cách phòng ngừa là mặc quần lót cotton để thấm ẩm, luôn giữ cho cơ quan sinh dục thoáng khí. Bạn nên giữ vệ sinh sạch sẽ nhưng đừng rửa bên trong âm đạo kẻo làm tăng nguy cơ viêm nhiễm.

Cũng sau khi mãn kinh, một số phụ nữ bị nhiễm khuẩn đường tiết niệu vì các mô bàng quang và ống dẫn nước tiểu mỏng đi. Để tránh bệnh này, bạn hãy uống thật nhiều nước, đi tiểu thường xuyên (tránh giữ nước tiểu trong bàng quang quá lâu), đi tiểu trước và sau mỗi lần sinh hoạt tình dục.

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

- **Ung thư**

Nguy cơ ung thư ở tuổi trung niên rất cao do các tế bào của cơ thể đã trải qua nhiều năm tiếp xúc với các chất gây ung thư như khói thuốc lá, hoá chất độc hại, tia phóng xạ, amiăng... Những tác nhân gây bệnh này biến các tế bào thành tế bào ung thư. Các tế bào ung thư xuất hiện từ khi trẻ, đến lúc này đã kịp phân chia để tạo thành một khối u đáng ngại.

## Chương 10: Sức khoẻ và các bệnh đường sinh dục

Một số bí quyết sống khoẻ

- **Tìm hiểu về sức khoẻ và bệnh tật**

Phần lớn mọi người đều thờ ơ với việc tìm hiểu về sức khoẻ và bệnh tật, cứ nghĩ khi nào có bệnh thì bác sĩ khám và chữa được. Chính vì cách nghĩ đó mà nhiều người phát ra bệnh nặng, bác sĩ phải bó tay. Nếu có hiểu biết, bạn có thể phòng tránh được nhiều bệnh hoặc phát hiện bệnh sớm để chữa trị kịp thời. Hiểu biết cũng giúp bạn từ bỏ được các thói quen có hại như nghiện thuốc, ăn uống không cân bằng, làm việc và nghỉ ngơi không điều độ... cũng như hình thành các thói quen có lợi như tập thể dục...

- **Dinh dưỡng tốt**

Cách ăn uống ảnh hưởng nhiều đến sức khoẻ, bạn hãy ăn uống thông minh, nghĩa là ăn cân bằng các chất và ăn sạch.

Ăn cân bằng các chất không phải là ăn nhiều thức “bổ”, mà là trong mỗi ngày, bạn ăn đủ các chất quan trọng:

- Chất đạm (thịt, cá, cua, ốc, hến, các loại đậu hạt, đậu phụ).
- Chất bột (gạo, khoai, sắn, bột mì).
- Chất béo (lạc, vừng, mỡ, dầu).
- Các vitamin và chất khoáng (rau, quả).

Trong đó, bạn cần ăn nhiều chất bột, chất khoáng và vitamin, còn chất đạm và chất béo chỉ cần ăn một lượng vừa phải. Đây là quy tắc đơn giản và dễ theo nhất.

Ăn sạch là thế nào? Dĩ nhiên là phải rửa sạch thực phẩm để loại bớt vi khuẩn, ký sinh trùng gây bệnh, loại bớt thuốc trừ sâu, sau đó là nấu chín để tránh các bệnh truyền nhiễm qua đường ăn uống. Tuy nhiên, nếu muốn ăn sạch thực sự, bạn còn phải chú ý sử dụng thực phẩm tươi mới, vì thực phẩm để lâu dài có sự chuyển hoá, sinh ra những chất không có lợi cho cơ thể. Cũng vì lý do đó, thức ăn bữa nào nên ăn hết bữa ấy, không nên để từ bữa nay sang bữa khác, mỡ không rán đi rán lại.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- **Hít thở không khí trong lành**

Không khí là nhiên liệu của cuộc sống. Chỉ cần thiếu ôxy vài phút là tim ngừng đập, não ngừng hoạt động. Nhưng không chỉ có ôxy, không khí còn mang năng lượng sống của đất trời. Không khí càng trong lành càng có nhiều năng lượng quý giá đó. Sau một ngày mệt mỏi, nếu được thở hít không khí trong lành, bạn thấy sức lực như trở lại. Nhiều người bị bệnh chuyển đến ở vùng núi, vùng biển thấy mình chóng khỏe mạnh.

Bạn hãy tận dụng nguồn năng lượng này. Hãy tạo cho nhà bạn một bầu không khí tốt bằng cách để cửa mở cho thoáng khí, không đốt than trong nhà, đừng mời khách hút thuốc. Nếu có điều kiện, hãy trồng một vài cây nho nhỏ trong và xung quanh nhà để không khí mát lành. Nếu nhà ở ngột ngạt hoặc nếu bạn thường xuyên tiếp xúc với không khí ô nhiễm, nhiều bụi, khói, hãy dành chút thời gian tìm đến nơi không khí trong lành như vườn cây, công viên, bờ hồ để hít thở, bạn sẽ thấy ngay tác dụng của “khí bổ” trời cho.

*"Hồi xưa, mấy cụ hàng xóm rủ sáng ra hồ Tây tập thể dục, hít thở, tôi bảo xa xỉ, thời giờ đâu. Thế nhưng hồi năm kia bị một đợt viêm phế quản khá là lâu. Thấy nhà bên quạt than, thấy ông chồng hút điếu thuốc hoặc khi đi ra đường bụi là tôi khó chịu kinh khủng. Lúc đấy tôi lại thêm một tí không khí hồ Tây".*

(Trâm, 35 tuổi)

- **Ngủ đầy đủ**

Trừ vài trường hợp cá biệt sống mà không cần ngủ, người ta chẳng ai cưỡng lại được nhu cầu tự nhiên này. Ngủ là cách nghỉ ngơi của cả cơ thể, là lúc bạn hồi phục sức lực tốt nhất để lại bước vào hoạt động. Bạn Minh đã hình thành một quy tắc sống:

*"Đêm nào tôi cũng ngủ 7 tiếng rưỡi, 8 tiếng. Buổi trưa chợp mắt độ nửa tiếng nữa. Thời gian nào làm việc căng quá, thiếu ngủ thì chỉ một tuần là tôi bị ốm, sốt ngay".*

Mặc dù không phải ai thiếu ngủ cũng bị ốm như Minh, nhưng nếu bị thiếu ngủ, bạn sẽ thấy mệt mỏi, khó chịu, căng mắt, buồn ngủ, suy nghĩ kém minh mẫn, làm việc kém hiệu quả. Bạn hãy ngủ đủ nhu cầu của mình. Trẻ em cần ngủ nhiều vì cơ thể đang phát triển. Người trưởng thành cần ngủ một ngày 7-9 tiếng. Người già ngủ ít hơn.

- **Coi trọng vận động và thể dục**

Vận động giúp máu huyết lưu thông, cơ thể mạnh mẽ, sức đề kháng tăng. Nếu làm công việc lao động chân tay hoặc đi bộ, đi xe đạp nhiều, bạn có nhiều khả năng khỏe mạnh hơn người ngồi bàn giấy, quanh năm suốt tháng đi xe máy, ít

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

vận động. Còn nếu thiếu vận động, bạn hãy tập thể dục thể thao. Thể dục thể thao có nhiều loại, từ những loại nhẹ nhàng như đi bộ, bơi, đến những loại đòi hỏi nhiều sức lực như nâng tạ, chạy đường dài... Bạn hãy tìm một hình thức phù hợp.

Môn thể dục hay nhất phải đủ hai điều kiện. Thứ nhất là hợp với sức lực của bạn, vì thể dục quá nặng chẳng những không lợi mà còn hại. Thứ hai là hợp với thời gian biểu của bạn, vì nếu tốn quá nhiều thời gian hoặc thời gian không thích hợp, nó sẽ đảo lộn cuộc sống của bạn, rất khó duy trì.

*"Hồi trước tôi quyết tâm mỗi ngày chạy một tiếng, nhưng cố gắng lắm chỉ được đâu một tuần là bỏ. Tính tôi vốn lười mà, không biết cố gắng, nên ngẫm ra là phải chọn cái thứ thể dục nào mình thích. Thế là tôi đi đá bóng với bọn trẻ con".*

(Tuấn, 32 tuổi)

*"Tôi không bao giờ dậy được sớm để tập thể dục như mọi người, nhưng lại rất thích bơi thuyền buổi chiều. Đạo này cũng bận, nhưng một tuần tôi vẫn đi bộ hai lần".*

(Thuý, 23 tuổi)

Tốt hơn cả, bạn đừng bắt đầu một "chiến dịch thể dục" mà hãy tập dần dần, bắt đầu ít và nhẹ nhàng để thành thói quen, rồi nếu thích bạn có thể tập nhiều hơn, mạnh hơn. Đừng cố sức quá nhiều lúc ban đầu vì bạn sẽ dễ mệt mỏi, nản chí mà bỏ cuộc. Hãy rủ bạn bè cùng tập cho thêm thích thú.

### • **Biết cách nghỉ ngơi một cách khoa học**

Một cách sống tốt là kết hợp hài hoà công việc và nghỉ ngơi. Như vậy, bạn sẽ hồi phục sức lực dễ dàng, lâu mệt mỏi. Nếu bạn làm công việc chân tay, không nên làm liên tục mà thỉnh thoảng nên nghỉ một phút, bạn sẽ thấy dai sức hơn, năng suất cao hơn. Còn nếu phải ngồi bàn giấy suốt 8 tiếng, chốc chốc bạn hãy đứng dậy, vươn vai, làm vài động tác thể dục hoặc một hai việc tay chân, thư giãn trí óc. Khoa học đã chứng minh rằng người ở trạng thái căng thẳng dễ bị ốm hơn người khác. Bất trí óc chạy hết công suất không nghỉ thì khả năng tư duy kém đi, sức khoẻ cũng bị ảnh hưởng nhiều.

Những ai phải tư duy, lo nghĩ nhiều rất dễ bị căng thẳng. Bạn có thể tránh điều đó bằng cách đơn giản: Dành ra những khoảng thời gian 10-20 phút ngồi một mình thư thái, không nghĩ đến mọi việc, không để ai quấy rầy. Bạn cũng có thể chơi với trẻ em, tập thể thao, tập thở, tập thiền, đi chơi dã ngoại, làm những việc mà bạn thích. Nghỉ ngơi như thế có lợi cho tinh thần và sức khoẻ. Ông Khu (65 tuổi) cho biết:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

*"Sức khoẻ là chìa khoá mang lại hạnh phúc gia đình. Mặc dầu mới chuyển vào thành phố, bận rộn với cuộc sống mới, cả nhà tôi vẫn cố dành thời giờ đi bách bộ, nghe nhạc nhẹ".*

### • Suy nghĩ lạc quan

Tinh thần không những ảnh hưởng đến công việc và các mối quan hệ mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ của bạn. Sự lạc quan vui vẻ giúp bạn ăn ngon miệng, tiêu hoá tốt, các quá trình sinh lý khác diễn ra thông đồng bén giọt. Khi bạn bị bệnh, tư tưởng lạc quan có thể làm tăng sức đề kháng, giúp bạn hồi phục nhanh hơn, nhất là nếu bị bệnh mãn tính, hẳn bạn sẽ thấy rõ tác dụng của sự lạc quan. Bạn Thanh đã nhận ra điều đó:

*"Hồi tháng trước Tết, em bị cảm, nằm mấy ngày liền, mệt ơi là mệt. Có một anh bạn đến, anh ý bảo: "Em khỏi rồi mà". Em bảo "Em ốm, em mệt lắm thật mà". Anh ấy không chịu, lôi em đi khắp nhà, làm hết cái nọ cái kia, thế là em khỏi thật. Chị ơi, bây giờ em lúc nào cũng phải bảo là mình khoẻ, chị nhỉ".*

Tất nhiên nếu bạn hay suy nghĩ bi quan thì không phải dễ mà chuyển thành lạc quan ngay được. Bạn có thể tập dần dần bằng cách dán lên tường vài câu nhắc nhở, viết ra các ý nghĩ lạc quan để đọc hàng ngày, nghĩ đến những niềm vui trong cuộc sống, kết bạn với những người lạc quan...

### • Vệ sinh sạch sẽ

Vệ sinh giúp bạn loại bớt các chất bẩn, tránh bệnh tật. Quan trọng nhất là vệ sinh ăn uống, đồ ăn nấu chín, nước uống đun sôi.

Tiếp sau đó là vệ sinh cơ thể, mà trước hết là đôi bàn tay. Đôi bàn tay hằng ngày chạm vào rất nhiều thứ, rồi lại đưa lên người, lên mắt, mũi, vào miệng, vào cơ quan sinh dục, có thể đem theo các bệnh nhiễm trùng. Bạn hãy rửa tay thường xuyên, nhất là trước khi nấu nướng, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh hoặc chạm vào vật bẩn. Bạn nên tắm rửa hằng ngày (mùa đông tắm ít hơn để khỏi lạnh) để giúp các lỗ chân lông được thông thoáng và cơ thể không phải tiếp xúc mãi với các chất bẩn.

Cơ quan sinh dục cần được vệ sinh sạch sẽ. Nam giới cần rửa sạch dương vật và chú ý rửa bên trong bao quy đầu (không để đọng lâu các chất cặn màu trắng), thay quần lót hằng ngày. Nữ giới cần rửa sạch âm hộ và thay quần lót hằng ngày, nhưng không nên rửa ở bên trong, vì có thể làm thay đổi tính axit của môi trường âm đạo, gây mất cân bằng các vi khuẩn bên trong, tăng nguy cơ viêm nhiễm...

Đối với cả hai giới, sau khi đi đại tiện, nên rửa hậu môn bằng nước sạch và xà phòng thơm. Phụ nữ nếu lau nhớ lau từ trước ra sau để tránh đưa vi khuẩn từ

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

hậu môn lên cơ quan sinh dục. Hiện nay nhiều phụ nữ dùng giấy vệ sinh lau sau khi đi tiểu, thực ra là không nên, vì giấy vệ sinh nhiều loại kém vệ sinh.

Quần lót của cả hai giới nên rộng rãi, thấm ẩm (tốt nhất là mặc đồ vải bông không pha nylon) để giữ cho cơ quan sinh dục khô ráo, mát mẻ. Riêng nam giới cần chú ý: Nếu mặc đồ bó nhiều thì cơ quan sinh dục dễ mẫn ngứa, tinh hoàn bị nóng vì không hạ xuống được, ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng. Bạn hãy thường xuyên mặc quần rộng rãi.

- **Tránh mắc bệnh**

“Phòng bệnh hơn chữa bệnh”. Câu nói đó chẳng sai bao giờ, vì bị bệnh tật gây khổ sở về thân xác, tốn kém về tiền bạc, lãng phí về thời gian. Cách tránh bệnh hữu hiệu là tiêm và uống vacxin phòng bệnh, chẳng hạn như vacxin phòng sởi, bại liệt, bạch hầu, ho gà, uốn ván, viêm gan B, viêm não Nhật Bản, lao, thương hàn... Một cách nữa là tránh các nguồn bệnh. Bạn nên tránh tiếp xúc với các bệnh dễ lây nhiễm như đau mắt đỏ, cúm... Có thể tránh các bệnh lây qua đường tình dục bằng cách không tiếp xúc tình dục hoặc quan hệ tình dục an toàn bằng bao cao su...

- **Tránh các chất có hại**

Không chỉ là các vi sinh vật mà nhiều hoá chất cũng là tác nhân gây bệnh. Trong thiên nhiên, đó là những chất gây say trong cây sắn, chất độc chết người trong lá ngón hay trong nọc rắn độc... Còn trong cuộc sống con người thì sao?

Khói thuốc lá là chất độc chúng ta thường xuyên tiếp xúc. Khói thuốc lá chứa hơn 4.000 hoá chất, tác động đến cả người hút và người vô tình hít phải, làm tăng nguy cơ bị các bệnh tim, phổi, ung thư, thai nghén không an toàn. Thuốc lá còn gây nghiện. Trong hai chục năm qua, các nước phương Tây đã bớt hút thuốc rất nhiều, nhưng chúng ta vẫn còn coi thường những lời cảnh báo. Nguyên nhân có lẽ là do có ít thông tin về tác hại của thuốc lá, do thuốc lá là thứ “bom nổ chậm”, hút bây giờ nhưng mấy chục năm sau bệnh mới phát tác. Tác hại của nó có thể rất ghê gớm. Nếu bạn hút thuốc thì nên bỏ ngay, còn nếu không hút thì bạn đừng bao giờ bắt đầu hút và hãy tránh khói thuốc của người khác.

*"Tôi hồi xưa cũng hút ghê lắm. Sau thấy sức khoẻ yếu nên quyết định sống điều độ lại, ăn uống ngủ nghỉ tốt hơn, thuốc lá bỏ hẳn. Bây giờ tôi ghê khói thuốc lắm. Hồi xưa khi còn hút thuốc, mình không biết là đã làm người khác khổ".*

(Thành, 25 tuổi)

Rượu bia cũng là thứ cần hạn chế. Những thứ đồ uống này cản trở hoạt động của gan, não, ảnh hưởng đến các quá trình sinh lý của cơ thể. Đó là chưa kể việc say rượu có thể gây tai nạn hoặc khiến bạn mất khôn, làm những việc mà

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

khi tỉnh táo bạn không làm, tổn hại đến niềm vui cuộc sống của bạn và gia đình bạn.

Ma tuý là một tập hợp các chất nằm ở đầu bảng chất độc, vậy mà ngày càng có nhiều người trở thành nạn nhân của nó. Ma tuý hại đến sự tạo máu, cản trở sự hoạt động của thần kinh, tàn hại cơ thể, lại gây nghiện nặng. Người dùng ma tuý biết nó hại mình mà không dứt được. Sa vào ma tuý, bao nhiêu người đã khuynh gia bại sản, tan nát cửa nhà. Vì không đủ tiền hút, hít, những người nghiện lâu ngày thường phải tiêm chích, rất dễ mắc các bệnh lây qua đường máu, trong đó có virus HIV gây bệnh AIDS. Nếu bạn đã nghiện ma tuý, hãy quyết tâm đến một trung tâm cai nghiện để làm lại cuộc đời. Còn nếu bạn chưa từng tiếp xúc thì hãy tránh nó thật xa. Anh Nam nghiện ma tuý hơn hai mươi năm, cố gắng mãi mới cai được đã tâm sự trong một bài báo:

*"Hơn 20 năm qua tôi đã nhiều lần cai nghiện, vào trại, ra rồi lại vào... Đến năm 1992 tôi mới thực sự được trở về nhà. Nghĩ lại, nhiều lúc tôi giật mình thon thót. Với ma tuý, chỉ một lần đam mê lên mây mà ngàn lần bị nhấn chìm xuống đáy xã hội".*

Thuốc trừ sâu có thể gây ngộ độc, chết người nếu cho vào cơ thể một lượng lớn. Còn nếu bạn mỗi ngày tiếp nhận một lượng nhỏ thì về lâu dần cũng mang bệnh. Vì vậy, khi mua về các loại rau, quả, bạn hãy rửa thật kỹ hoặc ngâm trong nước một thời gian, thuốc trừ sâu ở bề mặt rau quả sẽ sạch đi đáng kể.

Ngoài ra, bạn cũng nên hạn chế tiếp xúc với đồ ăn cháy đắng, amiăng, bụi, khói xe, chì lưu huỳnh...

### • Sử dụng thuốc đúng

Thuốc rất cần thiết, nhưng cũng là "con dao hai lưỡi". Có người bị bệnh hể nghe ai mách thuốc gì là dùng thuốc ấy, không cần biết lợi hại ra sao. Bạn đừng bao giờ làm vậy, dù là với thuốc nam, thuốc bắc hay thuốc tây, đặc biệt là với thuốc tây. Thuốc tây là hoá chất, tuy có tác dụng chữa bệnh nhưng cũng có thể tác động tiêu cực đối với cơ thể. Và lại, mỗi người mỗi bệnh, phải dùng thuốc khác nhau. Ngoài vài loại thuốc được sử dụng rộng rãi mà ít gây hại như thuốc cảm, một số thuốc giảm đau loại nhẹ, nếu muốn sử dụng loại thuốc gì, bạn đều phải đi khám bệnh và xin đơn thuốc.

Một điều cần nhấn mạnh là bạn hãy dùng thuốc theo đúng chỉ định của bác sĩ, đủ liều, đủ thời gian. Đừng bao giờ dùng ngừng dùng thuốc khi chưa hết liều dù đã thấy đỡ. Chẳng hạn, mỗi liều kháng sinh thường được dùng trong 7-10 ngày, nhưng có nhiều người dùng 2-3 ngày thấy đỡ là thôi. Điều này sẽ tạo cơ hội cho vi khuẩn nhờn thuốc, làm cho bệnh trở thành mạn tính, khó chữa.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

### • Khám chữa bệnh nghiêm túc

Nhiều người hễ thấy mệt mỏi, khó chịu thì cho ngay là bệnh và đi mua thuốc uống mà không cần khám. Lại có người dù đã ốm yếu khổ sở lắm rồi nhưng không muốn thừa nhận mình ốm, cứ mặc cho ông trời chữa hộ. Cả hai tâm lý này đều có hại. Thứ nhất, mới hơi mệt mỏi, hoặc bị cảm nhẹ nhẹ mà đã uống ngay thì lượng thuốc lớn có thể khiến cơ thể mệt hơn. Thứ hai, có bệnh mà không chữa thì hậu quả có thể rất xấu. Vẫn biết rằng đi khám thì phải chờ đợi mất thời gian, nhưng bạn sẽ phát hiện được bệnh và điều trị kịp thời, điều đó là vô cùng cần thiết.

### Một số vấn đề liên quan đến bộ phận sinh dục

#### • Ở nam giới

- *Nấm bẹn*: Dân gian thường gọi bệnh này là “hắc lò” nhưng thực ra, “hắc lò” là khái niệm rộng, chỉ bệnh ở nhiều nơi trên cơ thể, còn bệnh ở bẹn được gọi là “nấm bẹn”. Biểu hiện là ở vùng bẹn có những đám da nổi lên thành các vòng màu hồng đỏ, ngứa ngáy. Nấm bẹn là bệnh khá phổ biến do bẹn nóng và ẩm ướt, da lại cọ sát vào nhau nhiều, là môi trường lý tưởng cho bào tử nấm phát triển. Muốn tránh nấm bẹn, bạn hãy giữ cơ quan sinh dục khô ráo, mát mẻ, mặc quần áo khô, sạch. Nếu bị nấm, bạn có thể chữa bằng cách bôi thuốc mỡ clotrimazole, miconazole.

- *Hẹp bao quy đầu*: Bao da bên ngoài quy đầu bị chít hẹp, khiến quy đầu không lộn ra ngoài được. Đây không phải là bệnh, không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, tình dục. Tuy nhiên, nó có thể khiến vệ sinh bên trong quy đầu khó khăn, làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh lây qua đường tình dục và ung thư dương vật. Bạn hãy vệ sinh thật cẩn thận, và nên đến bệnh viện cắt bao quy đầu. Việc cắt bao quy đầu rất an toàn và nhẹ nhàng.

- *Viêm đường tiết niệu*: Là bệnh hay gặp ở nam giới, thường do các vi khuẩn lây qua đường tình dục gây nên. Nếu thấy bên trong dương vật khó chịu hoặc ngứa, tiểu buốt hoặc tiết mủ, bạn hãy đi khám ngay. Nếu phát hiện sớm, bệnh có thể chữa khá dễ dàng. Để lâu, bệnh có thể biến chứng, hại đến khả năng sinh sản và các cơ quan khác của cơ thể. Khi bị viêm đường tiết niệu, bạn nên tránh quan hệ tình dục vì dễ gây biến chứng. Nếu vẫn quan hệ tình dục, bạn hãy dùng bao cao su để bảo vệ bạn tình.

- *Viêm mào tinh, tinh hoàn*: Do vi khuẩn từ ống tiểu đi ngược vào trong gây ra.

+ Viêm mào tinh thường do nhiễm lậu, chlamydia.

+ Viêm tinh hoàn cấp tính thường là biến chứng của viêm mào tinh hoặc bệnh quai bị.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

+ Viêm tinh hoàn mạn tính thường do giang mai, lao.

Các viêm nhiễm này có thể dẫn đến vô sinh. Nếu bạn thấy tinh hoàn đau, cảm giác đau tăng lên khi nâng tinh hoàn thì hãy đi khám ngay để được điều trị bằng các loại kháng sinh đặc hiệu.

- *Viêm tuyến tiền liệt*: Thường do các vi khuẩn gây viêm nhiễm đường tiết niệu gây ra, có những trường hợp không tìm thấy mầm bệnh. Bệnh này có thể điều trị bằng kháng sinh, trong một số trường hợp có thể tái phát. Do vi khuẩn gây bệnh có thể lây qua lây lại giữa bạn và bạn tình nên khi chưa chữa hết bệnh, bạn không nên quan hệ tình dục, hoặc nếu có thì phải dùng bao cao su.

### • Ở nữ giới

- ***Đau do hành kinh***: Về cuối chu kỳ kinh nguyệt, cơ thể tăng sinh prostaglandin, một chất có tác dụng gây co bóp tử cung để niêm mạc bong và thải ra ngoài. Chất này chính là nguyên nhân khiến một số bạn nữ đau bụng, đau lưng, đau đầu... trước và trong khi hành kinh. Nếu có nhiều prostaglandin, bạn đau nặng, thậm chí có thể kèm theo buồn nôn và đi ngoài. Nếu không nhiều prostaglandin, bạn chỉ tức bụng hoặc không cảm thấy khó chịu. Đến nay ta vẫn còn chưa biết tại sao có người nhiều prostaglandin hơn người khác. Đau hành kinh có thể thật khó chịu, nhưng không phải là bệnh.

Vài ngày trước khi hành kinh, bạn có thể phòng đau bằng cách ăn ngải cứu, kiêng trà, cà phê, đồ uống có cồn, có bạn kiêng trứng, sữa. Hãy chú ý ăn tốt, ngủ đủ vào những ngày hành kinh. Một số bạn gái tập thể dục hằng ngày để phòng đau, khi hành kinh cũng chạy hay đi xe đạp và thấy đỡ đau hơn. Nếu đau, bạn có thể chườm nóng, ngâm chân vào nước nóng, lấy gối đè lên bụng, xoa bóp lưng. Khi đau nhẹ, nếu làm một việc gì đó bạn có thể quên đau. Có người thường nằm yên chịu đau mà không gồng người chống lại nó, để nó chóng qua. Một số bạn dùng thuốc Cao ích mẫu hoặc Hoàn điều kinh của Đông y cũng thấy có hiệu quả. Ngoài ra, khi đau nhiều, bạn cũng có thể dùng một số thuốc giảm đau như aspirin, ibuprofen, alaxan... hoặc uống thuốc tránh thai nếu có nhu cầu tránh thai. Tất nhiên, không có cách nào phù hợp với tất cả mọi người, nhưng rất có thể bạn sẽ tìm được cách phù hợp với mình.

Khi ngoài 20 tuổi hoặc khi đã sinh con, các hoóc môn thường trở nên ổn định, bạn sẽ đỡ đau khi hành kinh.

Cũng có nhiều trường hợp đau do bệnh như lạc nội mạc tử cung, viêm phần phụ (viêm nhiễm ở ống dẫn trứng, buồng trứng). Các trường hợp này không nhiều, nhưng nếu đau ghê gớm, liên tục không giảm, thử cách nào cũng không đỡ, bạn nên đi khám.

- ***Hành kinh kéo dài hoặc ra máu giữa hai đợt hành kinh***: Những cái tên thường dùng “rong kinh”, “rong huyết” có thể khiến bạn lo sợ, nhưng những hiện

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

tượng này khá hay gặp, thường không đáng ngại. Nguyên nhân thường gặp nhất là sự thay đổi các hoóc môn (ở tuổi mới hành kinh, tuổi sắp mãn kinh, khi rụng trứng, khi tinh thần căng thẳng, ốm đau, khi mới dùng thuốc tránh thai, hoặc khi dùng thuốc tránh thai cấp...). Ngoài ra còn có nguyên nhân cơ học như đặt vòng (hiện tượng này thường tự khỏi và không có hại).

Tuy nhiên, có một số tình huống có thể là dấu hiệu bệnh lý. Nếu ra máu kéo dài (nhất là sau khi chậm kinh) kèm theo đau bụng, bạn cần đi khám để xác định có phải thai ngoài tử cung hay sảy thai không. Nếu thường ra máu “có điều kiện” (chẳng hạn sau khi giao hợp), bạn cần đi khám để biết cổ tử cung có các tổn thương như polyp hay tiền ung thư không.

- **Vô kinh:** Vô kinh là không có kinh, nguyên nhân thường do mang thai, sử dụng thuốc tiêm, thuốc cấy tránh thai hoặc mãn kinh. Tuy nhiên, cũng có những trường hợp vô kinh đáng ngại do tinh thần căng thẳng tột độ, sụt cân quá nhiều, cơ thể quá ít mỡ, hoặc do thiếu máu nặng, lao sinh dục hoặc dính buồng tử cung... Nếu chưa đến tuổi mãn kinh mà không thấy kinh hai tháng, không phải do mang thai hay sử dụng thuốc tiêm, thuốc cấy tránh thai, bạn nên đi khám bệnh.

- **Viêm âm đạo vi khuẩn:** Vi khuẩn gây bệnh này có thể di chuyển từ hậu môn lên âm đạo nếu khi đi vệ sinh, bạn chùi từ sau ra trước. Vi khuẩn cũng có thể xâm nhập từ nước bẩn vào cơ thể bạn. Tuy nhiên, phổ biến nhất vẫn là những vi khuẩn bình thường vốn luôn tồn tại trong âm đạo nhưng vì một lý do nào đó bỗng tăng trưởng quá mức. Triệu chứng bệnh là dịch âm đạo tiết ra nhiều, màu xám nhạt, mùi hôi tanh. Bệnh khiến bạn khó chịu và có khả năng lan lên đường sinh dục trên, gây viêm phần phụ.

Có rất nhiều yếu tố dẫn đến viêm âm đạo, trong đó có vệ sinh. Tuy nhiên, dù rất sạch sẽ, bạn vẫn có thể mắc bệnh. Nguyên nhân chủ yếu gây bệnh này là sự thay đổi tính axit của môi trường trong âm đạo do thực rửa âm đạo, sinh hoạt tình dục, dùng nhiều thuốc kháng sinh hoặc một lý do khác. Sức đề kháng giảm cũng khiến bạn dễ mắc bệnh. Vi khuẩn gây bệnh là vi khuẩn kỵ khí. Vì vậy, nếu cơ quan sinh dục ẩm ướt, không thoáng khí (do mặc đồ chật hoặc quần lót pha nilon), bạn dễ bị viêm âm đạo hơn.

Bệnh được điều trị bằng kháng sinh, gồm thuốc đặt và thuốc uống. Loại thuốc phổ biến hiện nay là thuốc uống mertonidazol và các thuốc cùng nhóm (gồm các biệt dược Flagyl, Klion). Khi dùng các thuốc này phải kiêng rượu bia. Việc rửa âm đạo không thể chữa được loại nhiễm khuẩn này.

Rất nhiều phụ nữ bị viêm âm đạo một vài lần trong cuộc đời mình. Có người tự khỏi do môi trường âm đạo tự điều chỉnh trở lại trạng thái cân bằng. Có người viêm chữa một lần dứt ngay, nhưng cũng có một số người viêm dai dẳng, thuốc chỉ giảm số vi khuẩn được một thời gian.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- **Nấm âm đạo, âm hộ:** Đây là hiện tượng các bào tử nấm thường gặp trong âm đạo phát triển quá mức. Bạn thấy âm đạo, âm hộ rất ngứa, đỏ, có thể có dịch quánh, màu trắng đục giống váng sữa, có thể hôi. Một số ít người còn đau khi giao hợp. Nhìn chung, nấm không gây hậu quả lâu dài nhưng khiến bạn rất khó chịu.

Đa số phụ nữ có lúc bị nấm. Sự quá phát của nấm có thể do nhiều nguyên nhân gây ra, giống như viêm âm đạo nhiễm khuẩn. Ngoài ra, những phụ nữ có mang, bị tiểu đường hoặc nhiễm HIV dễ bị nấm hơn người khác.

*Cách điều trị:* Dùng thuốc chống nấm đặt sâu trong tận cùng âm đạo khi đi ngủ, dùng hằng ngày. Các thuốc thường dùng hiện nay: Nystatin 100.000 đơn vị đặt 14 ngày, Clortimazole 200 mg đặt 3 ngày, Clortimazole 500 mg đặt liều duy nhất. Cũng như viêm âm đạo nhiễm khuẩn, nấm có thể tái phát sau khi điều trị, nhưng ít hơn.

- **Lộ tuyến cổ tử cung:** Ở đáy âm đạo của bạn là cổ tử cung. Mặt ngoài cổ tử cung và bên trong lỗ cổ tử cung có hai loại tế bào phủ khác nhau. Lộ tuyến là hiện tượng tế bào ở trong lỗ mọc cả ra mặt ngoài. Đa số phụ nữ bị lộ tuyến một cách tự nhiên. Ngoài ra, người đã từng sinh đẻ hoặc bị viêm âm đạo, viêm cổ tử cung cũng dễ bị lộ tuyến. Lộ tuyến là điều kiện thuận lợi cho các loại viêm nhiễm xâm nhập nên cần được nhanh chóng điều trị.

- **Viêm phần phụ:** Viêm phần phụ bao gồm viêm nhiễm ở ống dẫn trứng và buồng trứng. Bệnh gây ra do vi khuẩn (lậu, chlamydia hoặc tạp khuẩn) từ âm đạo, cổ tử cung đi lên các bộ phận trên. Việc sinh đẻ, đặt vòng, hút, nạo thai làm tăng nguy cơ viêm phần phụ, vì đường sinh sản phía trên có cơ hội tiếp xúc với vi khuẩn gây bệnh.

Nhiều phụ nữ bị viêm phần phụ mà không có triệu chứng, cũng có những phụ nữ thấy đau bụng dưới, tiết dịch âm đạo bất thường, kinh nguyệt bất thường, giao hợp đau. Viêm có thể gây dính ống dẫn trứng, hậu quả là vô sinh hoặc chửa ngoài tử cung, gây nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy, nếu bạn có triệu chứng viêm thì cần đi khám để được điều trị ngay.

## Bệnh lây qua đường tình dục

Có khoảng hai chục loại bệnh lây qua đường tình dục (viết tắt là BLQĐTD). Trong các bệnh này, một số có thể lây qua đường khác như đường máu, mẹ truyền cho con khi có thai, khi cho con bú, nhưng tình dục là đường lây chủ yếu. Trước kia, chúng được gọi là “bệnh phong tình”, “bệnh hoa liễu”, nghĩa là bệnh của những người chơi bời trai gái, những người mại dâm. Ngày nay, do nhận thấy bệnh phổ biến trong mọi giới, không phân biệt quan niệm và hành vi đạo đức, ta chuyển sang cách gọi chính xác hơn là “BLQĐTD”.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- **Tác hại của các BLQĐTD**

BLQĐTD rất dễ lây, chẳng hạn như bệnh lậu. Nếu quan hệ tình dục một lần với người bệnh thì nam giới có 25% khả năng lây, ở nữ giới khả năng đó là 50%. Bạn có thể mắc bệnh mà không hay biết, vì khoảng 50% số người nhiễm BLQĐTD không có triệu chứng. Chẳng, một thanh niên 25 tuổi kể:

*"Lần bọn em về Bắc Giang, bốn đứa kéo nhau đi "chơi" chung một cô. Hai thằng đầu không thấy sao, hai thằng sau bị lây bệnh, ngứa ời là ngứa, phải đi bệnh viện, bác sĩ cho tiêm thuốc mới khỏi".*

Có lẽ bạn cho rằng chuyện không mấy đẹp đẽ này không nên đề cập đến. Tuy nhiên, có lẽ ta chẳng nên tránh né, vì tất cả mọi người cần hiểu rõ rằng chỉ một lần tiếp xúc là có thể lây bệnh. Trong hai bạn trai "không thấy sao", rất có thể một hoặc cả hai đã nhiễm bệnh nhưng không có triệu chứng. Nếu hai người ấy đi "chơi" lần khác, hoặc về quan hệ với người yêu hay vợ mình, người phụ nữ có thể bị lây bệnh mà không biết (vì ở phụ nữ, bệnh thường kín đáo, không biểu hiện rõ ràng và thậm chí không có triệu chứng bệnh). Còn các cô gái mại dâm cũng không thể tự nhiên bị bệnh, mà phải lây từ một người đàn ông nào đó...

Các bệnh mụn rộp, sùi mào gà không chữa khỏi được, nếu bạn đã mắc thì sẽ mang cả đời. Lậu, giang mai thì có thể khỏi nếu được điều trị sớm, để lâu sẽ gây những biến chứng tai ác như vô sinh, huỷ hoại các cơ quan nội tạng. Vì rút papilloma làm tăng nguy cơ ung thư cổ tử cung và ung thư dương vật. Còn HIV/AIDS hiện vẫn chưa có thuốc trị và đã làm chết bao nhiêu người... Vì thế, bạn hãy phòng tránh những bệnh này. Ba cách phòng bệnh "chuẩn" là:

- *Không quan hệ tình dục*

Đây là cách duy nhất đảm bảo không lây nhiễm các BLQĐTD. Tuy nhiên, nếu muốn sử dụng phương sách này, bạn phải thực sự nghiêm túc và cảnh giác với bản thân, đừng để "sai một ly đi một dặm". Chỉ cần một lần "trót lỗ" là bạn có thể bị lây bệnh.

- *Cả hai bạn tình chung thủy với nhau và đều không có bệnh*

Nếu cả hai đều không có bệnh và không có bạn tình nào khác thì các BLQĐTD không thể nào len lỏi vào giữa hai bạn.

- *Bao cao su*

Dùng bao cao su là cách phòng tránh hữu hiệu đối với đa số các BLQĐTD, trừ bệnh ghẻ và rận mu vì hai bệnh này có cả ở xung quanh cơ quan sinh dục.

Có thể kết hợp linh hoạt ba cách trên như sau:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- Nếu hai bạn là một đôi nam nữ mới bắt đầu quan hệ tình dục (dù đã thành gia đình hay chưa), trước tiên hãy dùng bao cao su để bảo vệ nhau (và cũng để tránh thai nữa). Đến một ngày khi hai bạn cảm thấy thực sự chung thủy và gắn bó, muốn đi đến hôn nhân, hãy đưa nhau đến phòng khám da liễu để xét nghiệm những bệnh thường gặp nhất. Nếu có bệnh thì cả hai cùng biết và điều trị, sau đó hãy quyết định bỏ bao hay không.

- Nếu là cặp vợ chồng phải xa nhau lâu ngày, các bạn hãy nhìn vào khả năng vợ hoặc chồng mình có người khác trong thời gian xa cách; và hãy khuyên nhau dùng bao cao su để bảo vệ hạnh phúc gia đình.

Những cách phòng bệnh lây qua đường tình dục không hiệu quả

Trao đổi với nhiều người, chúng tôi đã thu lượm được một số "bí quyết" kỳ dị trong việc tránh BLQĐTD. Mời bạn tham khảo:

*"Làm sao người yêu em có bệnh được. Bọn em yêu nhau lắm mà. Anh ấy (cô ấy) tốt lắm, làm sao có bệnh được".*

Lời bình: Nghĩ vậy là nhầm to. Người tốt cũng có thể mắc bệnh, chỉ có điều một số người không biết mà thôi. Khi yêu, bạn cảm thấy an toàn. Đó là tâm lý thường tình. Nhưng nếu lấy cảm giác an toàn đó để phòng bệnh thì thật là phản khoa học.

*"Thì cứ nhìn xem người ta có cái nốt gì ở đấy không, không có thì không sao, mà có thì không chơi".*

Lời bình: Thực là sai lầm, vì nhiều người mắc bệnh mà không có triệu chứng, và không phải triệu chứng lúc nào cũng là "nốt".

*"Quan hệ xong, đi tiểu là hết chứ gì".*

Lời bình: Đi tiểu không tránh được BLQĐTD. Quan hệ tình dục xong nên đi tiểu để loại bỏ một số vi khuẩn, nhưng đó chỉ là phần nào thôi, nếu có vi khuẩn gây bệnh thì bạn vẫn lây như thường.

*"Lúc xong, mình rửa vào bên trong ấy, rửa sạch thì an toàn".*

Lời bình: Có nhiều người làm vậy, nhưng cách đó không hề có hiệu quả. Nếu có mầm bệnh thì trước khi bạn rửa, nó đã nhiễm vào bạn rồi. Hơn nữa, việc rửa vào bên trong có thể khiến âm đạo tổn thương, bệnh dễ nhiễm hơn nữa. Bạn chỉ nên rửa bên ngoài.

*"Mình đặt vòng thì nó tránh thai, tránh bệnh luôn chứ".*

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Lời bình: Không phải đâu. Tránh thai và tránh bệnh là hai việc hoàn toàn khác nhau. Ngoài bao cao su tránh được cả hai, các biện pháp tránh thai khác đều không có tác dụng tránh bệnh. Người đặt vòng vẫn có khả năng nhiễm BLQĐTD, lại có thêm nguy cơ bệnh theo vòng lan lên ống dẫn trứng và buồng trứng.

Làm gì khi nghi ngờ hoặc biết mình mắc BLQĐTD ?

Khoảng một nửa số người nhiễm các BLQĐTD không có triệu chứng gì. Tuy nhiên, bạn nên nghĩ là mình có thể mắc bệnh nếu:

- Vợ, chồng hay bạn tình của bạn có bệnh ở cơ quan sinh dục.
- Bạn đã quan hệ tình dục với một người mà bạn không biết chắc là có bệnh hay không.
- Cơ quan sinh dục của bạn có biểu hiện khác thường.

Sau đây là một số triệu chứng của nhiều loại bệnh:

- Dương vật hay âm đạo có tiết dịch bất thường.
- Cơ quan sinh dục ngứa, rát, đau, đỏ, có nốt, các vết loét.
- Tiểu đau, rát hoặc tiểu nhiều hơn bình thường.

Nếu có một trong những triệu chứng trên, bạn hãy khám ở cơ sở y tế chuyên khoa như viện phụ sản, trạm da liễu. Không được nghe ai đó khuyên mà mua thuốc tự chữa lấy, vì triệu chứng giống nhau không có nghĩa là cùng một bệnh. Nếu dùng thuốc không đúng, bệnh có thể trở nên không chữa được.

Khi bác sĩ cho đơn thuốc, bạn hãy dùng theo đúng chỉ dẫn, đúng liều, đủ thời gian, đừng bỏ thuốc khi thấy đỡ triệu chứng. Khi dùng hết thuốc, bạn nên khám lại để biết đã hết bệnh chưa, nếu còn thì chữa tiếp. Điều quan trọng là chữa trị đến nơi đến chốn.

Bạn phải nói để vợ, chồng hay người yêu về bệnh tình của mình để họ đi khám và chữa bệnh. Hai bạn nên tạm ngừng sinh hoạt tình dục trong thời gian chữa bệnh, hoặc nếu có sinh hoạt thì phải dùng bao cao su. Nếu không chữa cả hai người và không dùng bao cao su, bệnh sẽ lây đi lây lại, chữa không dứt, bạn sẽ rất khổ. Vì sức khỏe của cả hai người, hãy can đảm lên bạn ạ.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Các BLQĐTD thông thường

- **Trùng roi (trichomonas)**

Khi nhiễm loại ký sinh trùng này, nam giới thường không có triệu chứng, chỉ một số ít người thấy dương vật tiết mủ, tiểu buốt. Bệnh ở nam giới thường tự hết mà không cần chữa trị, nhưng cũng có một số trường hợp trùng roi lan truyền sang tuyến tiền liệt, thậm chí gây vô sinh.

Đa số phụ nữ khi nhiễm trùng roi thì dịch âm đạo ra nhiều, màu vàng xanh, hôi, ngứa âm đạo, một số người còn đau khi tiểu tiện, giao hợp. Cũng có người mang trùng roi mà không có triệu chứng gì. Phụ nữ mang thai nhiễm trùng roi dễ đẻ non hoặc đẻ con thiếu cân.

Bác sĩ có thể phát hiện trùng roi và điều trị dễ dàng bằng kháng sinh đặc hiệu.

- **Lậu và chlamydia**

Đây là hai bệnh hay đi kèm với nhau. Lậu và chlamydia thường nhiễm vào cổ tử cung phụ nữ và đường tiết niệu nam giới, ngoài ra cũng có thể có ở trực tràng (bên trong hậu môn) và cổ họng. Đa số nam giới nhiễm các bệnh này đều có hiện tượng ra mủ ở dương vật, tiểu buốt. Nữ giới kém may mắn hơn, chỉ có một số ít phụ nữ tiết dịch âm đạo bất thường, tiểu buốt hoặc đau bụng dưới, còn đa số không có biểu hiện gì nên không biết mình bị bệnh.

Cả hai bệnh đều có thể gây ra những hậu quả tai ác. Nữ giới nhiều người vì không biết, không điều trị mà bị viêm phần phụ, đến lúc phát hiện thì đã bị tắc ống dẫn trứng, chửa ngoài tử cung. Nếu đang mang thai mà nhiễm các bệnh này, bạn nhất thiết cần đi khám bác sĩ chuyên khoa và xin lời khuyên về việc sinh đẻ, vì bệnh có thể lây sang bé khi bạn sinh. Cả hai bệnh đều có thể làm cho bé bị đau mắt, mù mắt nếu không điều trị kịp thời. Chlamydia còn có thể làm cho bé bị viêm phổi. Nam giới bị một trong hai bệnh này nếu không điều trị sớm thì có thể viêm ống dẫn tinh và mào tinh, có khi dẫn đến vô sinh. Lậu không được điều trị còn có thể biến chứng đến các khớp xương, đến tim, đến não.

Không phải tất cả những người bệnh mắc bệnh lậu khi xét nghiệm đều phát hiện ra bệnh, đặc biệt là nữ giới. Việc xét nghiệm Chlamydia thì rất tốn kém và hiếm nơi có điều kiện thực hiện. Do đó, cách chữa phổ biến là chuẩn đoán bệnh lậu, sau đó điều trị đồng thời cả hai bệnh. Lậu và Chlamydia có kháng sinh đặc biệt, nếu phát hiện khi chưa biến chứng thì có thể chữa không mấy khó khăn.

- **Giang mai**

Giang mai là bệnh lây qua đường tình dục nguy hiểm, phát triển theo ba giai đoạn:

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- *Giai đoạn sớm:* Khoảng 10-90 ngày sau khi nhiễm xoắn khuẩn, bạn có một vết loét dày ở bên ngoài hoặc bên trong cơ quan sinh dục hoặc ở hậu môn (cũng có khi trên cổ tử cung, miệng và những nơi khác). Vết loét thường không gây đau, không có mủ nên bạn có thể không để ý. Chúng tự biến mất trong khoảng 2-6 tuần. Bạn thường thấy hạch vùng bẹn to nhưng không đau.

- *Giai đoạn hai:* Nhiều tháng sau, bạn có thể có một vài triệu chứng như sốt, suy nhược cơ thể, người nổi các vết màu hồng đỏ gọi là đào ban (hết trong vòng vài tháng). Sau đó, các sẩn giang mai nổi cao trên mặt da. Các sẩn trọt, sẩn phi đại chứa rất nhiều vi trùng, xuất hiện ở các cơ quan sinh dục, hậu môn và miệng. Rất có thể bạn qua giai đoạn này mà không hề có triệu chứng.

- *Giai đoạn muộn:* Nếu không chữa trị, nhiều năm, thậm chí hàng chục năm sau, bệnh có thể biến chứng vào các cơ quan, gây các bệnh nghiêm trọng như bệnh tim, mù, điếc, liệt... và dẫn đến tử vong.

Ngoài đường lây chính là đường tình dục, giang mai còn có thể lây từ mẹ sang con trong khi mang thai và sinh nở, có thể dẫn đến thai chết lưu, trẻ bị dị tật bẩm sinh hoặc chết sau khi đẻ.

Có thể chẩn đoán bệnh bằng cách thử máu. Khi đã xác định là có bệnh, bạn phải chữa bằng thuốc đặc trị, liều lượng phụ thuộc vào mức độ bệnh.

### • Mụn rộp sinh dục

Đây là bệnh do virus Herpes gây ra. Herpes có nhiều chủng, gây bệnh ở nhiều nơi trên cơ thể, như trên môi, trong miệng, ở các khe. Riêng chủng HSV-2 thường nhiễm vào cơ quan sinh dục. Đa số người nhiễm không có biểu hiện gì, chỉ một số bệnh nhân có triệu chứng. Triệu chứng khi mới nhiễm là sốt, đau đầu, mệt mỏi, tiểu đau, âm đạo hay đường tiết niệu tiết dịch nhiều, sưng hạch ở háng, cơ quan sinh dục và hậu môn nổi lên các nốt mụn rộp, rất ngứa và rát.

Sau đó, các triệu chứng tự mất đi, các nốt mụn tự lành, nhưng virus còn tồn tại trong cơ thể bạn suốt đời. Thỉnh thoảng, bạn lên mụn rộp, sau đó lành, rồi một thời gian lại xuất hiện mụn mới. Khi bạn làm việc quá căng thẳng, suy nghĩ nhiều, ốm đau, virus có thể bị kích thích mà tái hoạt động, làm phát sinh các mụn rộp. Virus ở cơ thể bạn có thể lây sang người khác khi bạn đang có mụn và trong thời gian một, hai ngày trước và sau khi có mụn.

Ở nam giới, bệnh này chỉ khó chịu chứ không gây tác hại lớn. Nhưng ở nữ giới, bệnh có thể truyền cho con khi bạn mang thai, sinh đẻ, có thể gây đẻ non. Đứa trẻ sinh ra sẽ yếu hoặc nhiễm bệnh nặng nguy hiểm đến tính mạng, bị các dị tật thần kinh bẩm sinh.

Bác sĩ có thể cho thuốc để mụn đỡ đau, mau lành, nhưng không có thuốc nào loại trừ được virus, chữa khỏi bệnh cho bạn được.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khoẻ

- **Virus papilloma**

Đây là một loại virus thường gặp. Một số chủng papilloma gây mụn cơm ở tay, chân, một số chủng khác lây qua đường tình dục. Nhiều người nhiễm mà không có biểu hiện gì, nhưng cũng có nhiều người (cả nam và nữ) phát bệnh sùi mào gà.

Khoảng 1-6 tháng sau khi nhiễm virus, ở cơ quan sinh dục xuất hiện các nốt sùi, nếu lớn thì trông như mào gà. Phụ nữ mang thai nếu có sùi trong âm đạo thì việc sinh nở có thể rất khó khăn vì các nốt sùi cản đường ra của bé, đồng thời bé có thể nhiễm virus của bạn.

Bác sĩ thường xử lý các nốt sùi bằng cách bôi hoá chất, áp nitơ lỏng, cắt... Đáng buồn là không có thứ thuốc nào giúp bạn loại bỏ được thứ virus này, nên dù đã chữa rồi, sùi vẫn có thể mọc lên.

Một số chủng papilloma có thể gây ung thư cổ tử cung, ung thư dương vật, dù bạn có biểu hiện sùi mào gà hay không. Vì loại virus này khá phổ biến nên bác sĩ khuyên rằng những phụ nữ đã sinh hoạt tình dục hoặc trên 25 tuổi nên làm phiếu đồ âm đạo định kỳ để phát hiện sớm các tế bào tiền ung thư, điều trị cho kịp thời, nhất là nếu bạn bị sùi mào gà. Các bạn nam nếu bị sùi mào gà cũng nên khám dương vật định kỳ vì mục đích đó.

- **Bệnh hạ cam**

Bệnh này do trực khuẩn Ducrey gây ra. Triệu chứng là những vết loét đau, có mũ ở bên ngoài hoặc bên trong cơ quan sinh dục hoặc ở hậu môn, thường kèm theo nổi hạch ở bẹn. Nếu chỉ bị loét bên trong thì bạn không nhìn thấy vết loét, nhưng có thể tiểu buốt, đau khi đi ngoài và khi giao hợp, tiết dịch bất thường, chảy máu ở hậu môn. Bệnh có kháng sinh đặc hiệu.

- **Rận mu**

Rận mu là ký sinh trùng sống ở lỗ chân lông vùng sinh dục, gây ngứa ngáy rất khó chịu, và lây qua quan hệ tình dục. Nếu bạn bị rận mu, bạn có thể cạo lông vùng sinh dục để loại bỏ rận. Bạn sẽ ngứa ngáy khó chịu khi lông mọc trở lại. Một cách điều trị đơn giản hơn là bôi thuốc DEP, cũng rất hiệu quả.

- **Ghẻ**

Ghẻ là ký sinh trùng ăn vào da, gây ngứa ngáy. Ghẻ lây qua bất cứ hình thức tiếp xúc da nào, có thể sinh sống ở bất cứ nơi nào trên da. Nếu bị nhiễm ghẻ ở khu vực sinh dục, bạn có thể truyền bệnh cho bạn tình. Để điều trị, bạn hãy bôi thuốc DEP, chú ý vệ sinh quần áo, chăn chiếu, đồng thời điều trị cho những người khác trong gia đình.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Bệnh không phải ở hệ sinh dục mà lây qua đường tình dục

- **Viêm gan B**

Virus viêm gan B gây bệnh ở gan nhưng lây qua dịch sinh dục và qua máu. Bạn có thể nhiễm virus mà không có biểu hiện gì. Cũng có thể sau khi nhiễm từ 6 tuần đến 6 tháng, bạn phát bệnh gan, có các triệu chứng như mệt mỏi, đau đầu, tiểu sẫm màu. Bệnh có thể trở thành mạn tính, gan yếu dần, có thể dẫn đến xơ gan, ung thư gan và tử vong.

Tốt nhất, bạn hãy đi thử máu để biết mình có nhiễm virus viêm gan B không. Nếu không, bạn hãy tiêm vaccin phòng bệnh ngay để không bao giờ mắc phải căn bệnh tai ác này. Còn nếu bạn là người mang mầm bệnh viêm gan B, hãy lưu tâm phòng ngừa cho người khác. Bệnh viêm gan B không có thuốc đặc hiệu.

Nếu nhiễm virus này khi đang có thai, bạn hãy cho bác sĩ biết để tiêm chủng cho con bạn ngay sau khi sinh.

- **HIV/AIDS**

Căn bệnh này phá hoại sức đề kháng, cướp đi mạng sống con người, hiện y học còn chưa tìm ra cách trị. Bệnh đang lan ra trong mọi giới của xã hội. Vì đây là một vấn đề lớn nên chúng tôi sẽ trình bày riêng trong chương sau.

## Vô sinh

Khi lập gia đình, mọi người đều nghĩ rằng mình có thể sinh con cái dễ dàng. Vậy mà một số người lại không may chịu cảnh hiếm muộn, vô sinh. Đây là nỗi buồn lớn. Chị Minh và anh Thành (từ Hà Tĩnh ra tận Hà Nội để chữa chạy chứng vô sinh) tâm sự:

*"Anh chị lo về việc này lắm, phải gác những việc khác lại để cố mà lo cho xong. Anh chị chỉ mong có tin mừng thôi vì hai vợ chồng lấy nhau đã bảy năm nay rồi. Mọi người cứ ra vào hỏi han suốt. Anh chị buồn chứ em. Nhìn thấy vợ chồng nhà người ta con cháu quây quần là tủi lắm".*

Tuy vậy, các bạn đừng vội nản, hãy cố gắng khắc phục hoàn cảnh của mình. Vô sinh không có nghĩa là hoàn toàn không thể nào có con. Các bác sĩ cho biết một nửa số ca vô sinh có thể điều trị để có con được.

Vô sinh nghĩa là gì?

Theo y học, vô sinh là trường hợp hai người chung sống và giao hợp thường xuyên đã 2 năm (không tránh thai) mà không thấy thụ thai, hoặc có thụ thai nhưng lần nào cũng sảy. Vô sinh có thể là nguyên phát, tức là từ trước đến giờ

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

người phụ nữ hay người đàn ông chưa bao giờ có con, cũng có thể là thứ phát, tức là đã từng có con, nhưng sau mất khả năng đó.

Có trường hợp vô sinh chỉ là do cách sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng (như tính ngày sai nên không giao hợp vào những ngày có khả năng thụ thai) song đa số là do nguyên nhân thực thể. Khoảng 40% các trường hợp vô sinh có nguyên nhân ở giới nam, 40% có nguyên nhân ở giới nữ, 20% là do cả hai bên. Có những cặp vợ chồng cho rằng việc thai nghén, sinh đẻ là hoàn toàn do vợ, thấy muộn con thì vợ đi khám, còn chồng thì không nghĩ là có thể do mình, vì thế mà bỏ lỡ khả năng chữa khỏi để sinh con. Muốn điều trị vô sinh, cả hai bạn cần đi khám để phát hiện nguyên nhân mà điều trị.

Nguyên nhân vô sinh ở nam giới có thể là:

- *Tinh trùng chất lượng kém hoặc số lượng ít*: Do việc sản xuất và hoàn chỉnh tinh trùng bị trục trặc, do viêm nhiễm tinh hoàn hay mào tinh, hoặc do thường xuyên mặc quần chật khiến tinh hoàn bị nóng, do giãn tĩnh mạch trong bao tinh hoàn, bất thường về hoóc môn.

- *Khả năng di chuyển của tinh trùng hạn chế*: Do viêm tuyến tiền liệt, khiến tinh dịch đặc một cách bất thường. Việc sử dụng một số thuốc trị đau dạ dày và cao huyết áp cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng di chuyển của tinh trùng;

- *Tắc đường vận chuyển tinh trùng từ tinh hoàn ra túi tinh hoàn*: Chủ yếu do viêm ống dẫn tinh, hậu quả của các bệnh lây qua đường tình dục.

- *Niệu đạo không thông ra ngoài ở đầu dương vật, mà bị lệch, thông ra ngoài ở giữa thân dương vật, khiến tinh trùng xuất ra khó đi vào lỗ cổ tử cung*.

Nguyên nhân gây vô sinh ở nữ giới có thể là:

- *Ống dẫn trứng hoặc buồng trứng bị tắc*: Do viêm phần phụ, lạc nội mạc tử cung nên trứng và tinh trùng không gặp được nhau:

- Rối loạn hoóc môn khiến bạn nữ không rụng trứng thường xuyên.

- Niêm mạc tử cung không tăng trưởng và đào thải theo đúng quy luật thông thường.

- Tử cung có hình dạng bất thường, có u xơ.

- Chất dịch cổ tử cung hoặc độ axit âm đạo bất thường, cản trở tinh trùng từ âm đạo đi vào cổ tử cung.

- Hệ miễn dịch người phụ nữ tạo ra các kháng thể để diệt tinh trùng theo cơ chế đào thải vật lạ.

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

Các vấn đề trên nhìn chung không phân biệt người khỏe, người yếu, người béo, người gầy. Nhiều người thể trạng bình thường, khả năng tình dục không có gì đáng phàn nàn nên nghĩ mình không thể bị vô sinh, đến khi khám mới thấy có vấn đề. Tuy nhiên, tình trạng sức khỏe chung, chế độ dinh dưỡng cũng có ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của một số người. Các chất độc hại, đặc biệt là thuốc lá, rượu, ma túy, hóa chất... có ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, vì chúng làm yếu tinh trùng và ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của bào thai trong bụng mẹ. Việc mắc bệnh lây qua đường tình dục làm tăng khả năng vô sinh ở cả nam và nữ giới. Ngoài ra, phụ nữ lập gia đình muộn khi gần 40 tuổi thường khó có thai hơn, vì khả năng sinh sản đã giảm đi so với thời còn trẻ.

### **Khám và điều trị**

Khám vô sinh không phải chỉ một lần là có kết quả ngay như nhiều bệnh thông thường. Rất có thể hai bạn phải gặp bác sĩ nhiều lần, thực hiện nhiều xét nghiệm mới tìm được nguyên nhân.

Trước hết, bác sĩ đánh giá sức khỏe chung của cả hai vợ chồng, hỏi về đời sống riêng tư của hai bạn. Các bạn đừng e thẹn giấu giếm điều gì mà hãy cởi mở trao đổi với bác sĩ, vì nếu có vấn đề trong sinh hoạt tình dục, bác sĩ có thể giúp các bạn điều chỉnh.

Sau đó là tìm hiểu nguyên nhân thực thể. Bác sĩ khám phụ khoa cho người vợ, hỏi về tình hình kinh nguyệt, thực hiện các biện pháp chẩn đoán như đo thân nhiệt, chụp hình tử cung và ống dẫn trứng khoảng 1-2 ngày sau đợt hành kinh, siêu âm tử cung. Bác sĩ cũng khám cơ quan sinh dục, phân tích tinh dịch, xét nghiệm các hoóc môn trong máu. Bác sĩ cũng có thể yêu cầu hai vợ chồng giao hợp và lấy dịch âm đạo của người vợ trong vòng 1-2 giờ sau đó để kiểm tra độ năng động và khả năng tiếp cận buồng tử cung của tinh trùng. Tất nhiên không phải ai cũng cần thực hiện tất cả các việc đó, mà việc chọn phương pháp chẩn đoán phụ thuộc vào kết quả của mỗi lần khám và xét nghiệm.

Các bạn sẽ được điều trị theo nguyên nhân xác định. Nếu là vấn đề về hoóc môn thì sẽ điều trị bằng cách bổ sung hoóc môn cho cơ thể. Nếu viêm thì chữa viêm. Nếu tắc ống dẫn trứng thì thông bằng bơm hơi, bơm thuốc, phẫu thuật. Tắc ống dẫn tinh thì khó khăn hơn.

Có khi việc khám chữa diễn ra nhanh chóng vì nguyên nhân dễ xác định và dễ điều trị. Nhưng cũng có thể hai bạn phải quyết tâm và nỗ lực lâu dài, mất nhiều tháng, thậm chí vài năm mới có kết quả. Cũng có những trường hợp không biết nguyên nhân hoặc không điều trị được. Trong trường hợp đó, hai bạn có thể xin con nuôi.

### Các khối u và ung thư

Nghe nói đến các khối u và ung thư, phản ứng tâm lý chung là sợ hãi, nghĩ đến đau đớn và cái chết. Thực ra, các khối u không đáng sợ như cảm tưởng của mọi người. Không phải khối u nào cũng là ung thư, và đối với ung thư, nhiều trường hợp nếu phát hiện sớm sẽ có khả năng chữa khỏi.

Một tâm lý khác trong giới trẻ cho rằng ung thư là bệnh của người già, người trẻ không cần phải biết. Vậy cũng là sai, vì có những loại ung thư xuất hiện cả ở người trẻ tuổi. Nhiều loại ung thư phát ra khi nhiều tuổi nhưng lại có căn nguyên từ khi còn trẻ. Các bạn trẻ rất cần hiểu biết để phòng ngừa và xử trí tốt căn bệnh này.

### Thế nào là u, u lành, u ác tính, ung thư?

U là hiện tượng một số tế bào vượt ra ngoài sự kiểm soát của cơ thể, tăng trưởng khi không cần thiết, tạo nên một khối tế bào thừa, không có chức năng gì cả.

Đa số các khối u là u lành tính, có nghĩa là sinh ra ở đâu thì nằm ở đó, nhìn chung vô hại. U lành tính bao gồm đa số các nốt ruồi, hạt cơm và rất nhiều các u cục khác, trong đó có những u sâu ở bên trong người, bạn không sờ thấy.

Khác hẳn u lành tính, u ác tính gồm các tế bào thay đổi rất bất thường, có tính xâm lấn. Chúng xâm lấn vào lãnh địa của các tế bào bình thường. U ác tính phát triển ở cơ quan nào thì làm hại đến hoạt động của cơ quan ấy, hủy hoại cơ quan ấy. U ác tính chính là ung thư. Ban đầu, ung thư phát sinh ở một vị trí, sau đó các tế bào ác tính có thể di chuyển đến những nơi khác trên cơ thể, sinh sống, phát triển ở đó, tạo thành các u ác tính mới, gọi là di căn.

### Tại sao ngày nay có nhiều người bị ung thư?

Sự phát triển bất thường của các tế bào ác tính xảy ra là do gene của tế bào bị đột biến. Sự đột biến gene này do nhiều nguyên nhân gây ra. Có thể là do di truyền, tế bào đã có một gene bị đột biến từ thế hệ trước. Tuy nhiên, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh ung thư là do môi trường (các yếu tố trong cuộc sống, các chất độc hại) làm đột biến nhiều gen mà gây ra.

Từ xưa đến nay, bệnh ung thư vẫn luôn tồn tại, nhưng trước kia ông bà ta nhiều khi không biết mình có bệnh. Đó một phần do khả năng chẩn đoán ung thư có hạn, phần khác do các cụ chết vì các bệnh truyền nhiễm, tuổi thọ trung bình thấp, không đủ thời gian cho ung thư phát bệnh. Ngày nay, cuộc sống đã cải thiện nhiều, vệ sinh phòng bệnh tốt hơn, nhiều bệnh trước là nan y nay đã có thuốc chữa, con người sống lâu, sống khỏe hơn. Các khối u ác có thể phát triển đến mức chín muồi, nhận thấy và chẩn đoán được, chính vì thế mà tỷ lệ ung thư ngày nay cao hơn. Ô nhiễm môi trường do các chất thải công nghiệp, đô thị, do

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

các hóa chất dùng trong nông nghiệp cũng là một yếu tố kích thích sự hình thành ung thư.

### **Cách phòng ngừa bệnh ung thư**

Không có cách nào đảm bảo cho bạn cả đời không bị ung thư. Tuy nhiên, bạn vẫn có những cách phòng ngừa khá hữu hiệu như sau:

#### *- Tránh các thứ làm tăng nguy cơ bệnh ung thư*

Ở nước ta, thuốc lá là yếu tố hàng đầu làm tăng nguy cơ bị các bệnh ung thư. Có thể bạn cho rằng hút thuốc chẳng hại gì, hoặc có chết sớm một chút cũng được, nhưng bạn sẽ thay đổi ý kiến nếu bạn có người thân chết vì ung thư phổi và được chứng kiến căn bệnh đó giết người ta như thế nào. Khói thuốc lá còn có liên hệ với nhiều loại ung thư khác nữa. Càng hút nhiều, hút lâu, tiếp xúc nhiều với khói thuốc của người khác, bạn càng có nhiều khả năng bị ung thư, bất kể bạn là nam hay nữ giới. Rượu và thuốc lá như hai yếu tố cộng hưởng, người nào vừa hút thuốc vừa uống rượu thì có nguy cơ ung thư rất cao.

Bên cạnh khói thuốc lá, có nhiều chất khác cũng làm tăng nguy cơ ung thư như chất phóng xạ, amiăng, lưu huỳnh, thức ăn cháy đắng, đồ ăn rán xào nhiều mỡ, chất bảo quản... Người Trung Quốc ăn nhiều thức ăn xào rán nên bị ung thư đường tiêu hóa nhiều hơn các nước khác.

Ngoài ra, y học đã phát hiện một số loại vi rút có khả năng gây ung thư. Vi rút papilloma có một số chủng có thể gây ung thư cổ tử cung và ung thư dương vật. Bạn hãy dùng bao cao su khi quan hệ tình dục để tránh vi rút này. Nếu có viêm nhiễm ở đường sinh dục, bạn hãy chữa trị ngay. Vi rút viêm gan B ở một số người gây bệnh gan mãn tính, rồi sau đó tiến triển thành xơ gan, ung thư gan. Loại này lây qua đường tình dục và đường máu, bạn hãy tích cực phòng ngừa.

#### *- Tăng cường sức khỏe để có sức đề kháng tốt nhất*

Người khỏe mạnh thì sức đề kháng cao, hệ miễn dịch có khả năng kháng cự với các mầm bệnh ung thư sớm. Nếu sức đề kháng giảm, nguy cơ ung thư cũng tăng lên (những người mang vi rút HIV bị giảm sức đề kháng nên có tỷ lệ ung thư cao). Bạn hãy luôn rèn luyện cơ thể khỏe mạnh. Điều này không chỉ giúp phòng ngừa những bệnh thông thường mà còn giảm nguy cơ ung thư nữa.

#### *- Phát hiện bệnh sớm*

Một bí quyết đối phó tốt với bệnh ung thư là phát hiện sớm và điều trị ngay, vì khi đó khả năng trị khỏi lớn hơn nhiều so với khi ung thư đã phát triển và di căn. Nhiều bệnh nhân thấy có khối u nhưng “vì bận quá nên mặc kệ, chắc nó khỏi thôi mà”, hoặc “có đau đầu mà đi khám”, để đến khi ung thư quá lớn và di căn thì không chữa được. Khi trình bày về ung thư sinh dục, chúng tôi sẽ giới thiệu với

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

các bạn cách tự khám vú, tự khám tinh hoàn, và phiến đồ âm đạo. Bạn hãy thực hiện những biện pháp phòng ngừa ấy, để tránh cho mình những đau đớn và mất mát không đáng có.

### Các loại ung thư sinh dục ở nam giới

- **Ung thư dương vật**

Đây là một loại ung thư khá phổ biến, thường chỉ phát ra ở nam giới trên 40 tuổi, hay gặp nhất ở những người hẹp bao quy đầu. Điều đáng ngại là nhiều khi người bị bệnh thấy nổi cục hoặc loét ở dương vật lại nghĩ mình bị bệnh lây qua đường tình dục, rồi vì thiếu hiểu biết mà tự uống thuốc, không đi khám, để bệnh tiến triển đến mức nguy hại. Bạn đừng lo ngại quá, vì có nhiều loại u dương vật lành tính, không phải là ung thư, nhưng bạn nên đi khám và làm sinh thiết để xác định u lành hay u ác. Nếu u ác mà điều trị sớm thì vẫn có thể khỏi và giữ được dương vật.

Để phòng ngừa ung thư dương vật, bạn hãy vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày, rửa sạch bên trong bao quy đầu, đừng để chất dịch hay cặn màu trắng tích trữ trong đó. Kéo bao quy đầu về phía sau để rửa cũng là dịp bạn sờ kỹ dương vật xem có nổi cục gì không. Dùng bao cao su trong sinh hoạt tình dục, bạn sẽ tránh được virus papilloma (có khả năng gây ung thư). Nếu hẹp bao quy đầu, bạn nên đến bệnh viện cắt, vừa để vệ sinh được dễ dàng, vừa để phòng ngừa ung thư dương vật.

- **Ung thư tinh hoàn**

Ung thư tinh hoàn là ung thư của tuổi trẻ, đa số các trường hợp xảy ra ở độ tuổi 15-35. Nếu sờ thấy cục trong bao tinh hoàn, bạn nhất thiết nên đi khám, nhưng đừng lo lắng quá, vì đa số các cục u ở trong bao tinh hoàn là lành tính. Loại ung thư này hiếm gặp.

Tuy rằng hiếm gặp, nhưng nó vẫn có thể xảy ra. Tốt nhất là bạn tự khám tinh hoàn để nếu có khối u thì kịp thời chẩn đoán và điều trị. Nếu bạn từng có tinh hoàn không sa hoặc sa một phần thì nguy cơ ung thư tinh hoàn cao hơn, bạn rất nên tự khám.

Chỉ cần khám một tháng một lần. Bạn hãy khám sau khi tắm nước nóng (vì điều kiện ấm nóng khiến bao tinh hoàn giãn ra, dễ khám). Cặp tinh hoàn của bạn thông thường sờ thấy cứng, kích thước không mấy chênh nhau, trên mỗi tinh hoàn ở phía sau có hằn lên như một sợi dây, đó là mào tinh, mào tinh nổi vào ống dẫn tinh ở phía trên tinh hoàn. Nếu sờ thấy có cục hay sần sùi gì khác, nhất là cục bám ở tinh hoàn, hoặc tinh hoàn thay đổi hình dạng, bạn hãy đi khám.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- **Ung thư tuyến tiền liệt**

Đây là một thứ bệnh ở nam giới cao tuổi. Loại ung thư này không có cách nào phát hiện sớm, nhưng may mắn là tiến triển rất chậm, nhiều trường hợp người ta chết vì một nguyên nhân khác, khi xét nghiệm tử thi mới bị phát hiện là có mầm mống ung thư tuyến tiền liệt. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng chế độ ăn uống nhiều thịt, ít rau xanh góp phần phát triển loại ung thư này. Vì vậy, loại ung thư này thường gặp ở Mỹ và các nước Tây Âu, ít gặp ở nước ta. Tuy nhiên, hiện nay việc tiêu thụ thực phẩm động vật ngày càng tăng, nên bạn cần lưu ý đến căn bệnh này.

Ung thư tuyến tiền liệt khi đã nặng có thể gây chứng đi tiểu ra máu. Khi chưa di căn, bệnh có nhiều khả năng chữa khỏi, nhưng nếu đã di căn thì chỉ điều trị tạm thời mà thôi.

Các loại ung thư sinh dục ở nữ giới

- **Ung thư cổ tử cung**

Ung thư cổ tử cung và ung thư vú là hai loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ Việt Nam. Ung thư cổ tử cung thường gặp ở tuổi 40-50.

Nhờ kỹ thuật chẩn đoán âm đạo mà các nước phát triển loại trừ được đa số các trường hợp ung thư cổ tử cung từ trước khi nó hình thành hoặc xâm nhiễm. Ở nước ta, kỹ thuật này có ở các bệnh viện phụ sản và khoa phụ sản của bệnh viện tỉnh. Để phòng ngừa bệnh này, bạn hãy làm chẩn đoán âm đạo định kỳ khoảng 1-2 năm một lần, kể từ khi bắt đầu có quan hệ tình dục, hoặc từ 25 tuổi. Chẩn đoán âm đạo là quệt lấy một ít tế bào trên cổ tử cung, đem soi trên kính hiển vi tìm tế bào tiền ung thư và tế bào ung thư, để nếu có, bác sĩ sẽ điều trị thích hợp. Gần 100% trường hợp chưa có ung thư xâm lấn có thể điều trị hoàn toàn, không phát bệnh.

Một cách phòng ngừa nữa là dùng bao cao su trong quan hệ tình dục để chống nhiễm virus papilloma; nếu bị viêm cổ tử cung thì phải điều trị nghiêm túc.

Nếu ung thư đã xâm lấn sang các vùng lân cận, bạn cần mổ kết hợp chiếu xạ, khả năng khỏi bệnh vẫn khá cao. Cắt tử cung có lẽ cũng không phải là vấn đề lớn vì đa số phụ nữ đến tuổi này đều đã có đủ số con mình muốn. Tuy nhiên, nếu bệnh đã xâm lấn hết tử cung hoặc âm đạo, hoặc đã di căn nơi khác thì việc điều trị sẽ khó hơn, khả năng chữa khỏi ít hay nhiều cũng tùy từng trường hợp.

- **Ung thư vú**

Ung thư vú cũng phổ biến như ung thư cổ tử cung, đa số các trường hợp là ở phụ nữ trên 40 tuổi, ít xảy ra ở phụ nữ dưới 30 tuổi và nam giới. Nếu bạn là phụ nữ trên 30 tuổi, sờ thấy vú có cục u cứng, bạn hãy đi khám ngay. Nghĩ đến ung

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

thư vú và khả năng phẫu thuật vú, bạn có thể hoảng hốt, nhưng đừng chần chừ, vì nếu điều trị muộn, tính mạng của bạn có thể bị đe dọa. Tuy nhiên, bạn cũng đừng quá lo lắng, vì 90% các u cục trong vú là u nang hoặc u xơ lành tính, hoặc chỉ là những chỗ phình ở ống dẫn sữa thay đổi theo chu kỳ kinh nguyệt, không phải là ung thư.

Bạn nên định kỳ tự khám vú để phát hiện các khối u khi còn nhỏ. Hãy khám vào một thời điểm nhất định trong mỗi chu kỳ kinh, tốt nhất là 7-10 ngày sau khi bắt đầu hành kinh, lúc này vú mềm, không cương. Nếu đã mãn kinh, bạn hãy làm vào ngày mùng 1 hàng tháng cho dễ nhớ.

### - Cách tự khám vú

Bạn có thể tự khám vú cho mình. Cách làm rất đơn giản, gồm 2 bước: quan sát và sờ, nắn. Chúng tôi xin giới thiệu để bạn tham khảo:

+ *Quan sát*: Bạn cởi áo và đứng trước gương trong ba tư thế: để xuôi tay, giơ hai tay lên trời, chống hai tay vào sườn. Bạn hãy nhìn xem vú có thay đổi gì không. Hai vú bạn có thể giống nhau hoặc bên to, bên nhỏ, đó là tự nhiên. Nhưng nếu thấy bầu vú thay đổi hình dạng một cách kỳ lạ, da sần sùi hoặc đổi màu, đầu vú vốn lõm nay lõm vào, bóp đầu vú thấy ra máu, hoặc máu tự chảy ra, bạn cần đến bệnh viện ngay, vì đó có thể là dấu hiệu của bệnh ung thư.

+ *Sờ nắn*: Kiểm tra vú khi đang tắm sẽ dễ dàng hơn bởi vì da bạn trơn hơn khi bị ướt. Đưa tay nhẹ nhàng lên khắp vú. Dùng tay phải để kiểm tra vú trái và dùng tay trái để kiểm tra vú phải. Kiểm tra kỹ xem có cục, u hay bất cứ một bất thường gì không.

Có thể kiểm tra trong tư thế nằm: Để kiểm tra vú phải, bạn hãy đặt gối hoặc chăn dưới vai phải, đặt tay phải dưới đầu (tư thế này sẽ giúp bạn nắn vú được dễ dàng hơn). Dùng tay trái, lấy các đầu ngón tay ấn nhẹ vào vú theo các vòng tròn theo chiều kim đồng hồ, sau đó lại theo chiều ngược lại. Làm lại như vậy với vú trái. Nếu thấy trong vú có một cục mà từ trước không có, bạn hãy đi khám ngay.

### • Ung thư buồng trứng

Đây là loại ung thư có thể gặp ở phụ nữ bất cứ độ tuổi nào. Ung thư buồng trứng được điều trị bằng phẫu thuật và hóa chất. Trong trường hợp ung thư tiến triển xa, tràn ra vùng chậu thì rất khó chữa trị.

Tuy nhiên, đó không phải là tin quá xấu vì tỷ lệ ung thư buồng trứng thấp. Đa số u buồng trứng là ung nang lành tính. Nhưng nếu thấy ở một bên bụng dưới có khối tròn chạy qua chạy lại theo tay sờ, bạn vẫn nên đi khám ngay để bác sĩ chẩn đoán.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- **Ung thư niêm mạc tử cung (còn gọi là ung thư thân tử cung)**

Là ung thư xuất phát từ niêm mạc tử cung, khi tiến triển xa có thể ăn vào cơ thành tử cung và các cơ quan lân cận trong vùng chậu. Triệu chứng không có nhiều, thường chỉ ra máu. Đối với phụ nữ đã mãn kinh, triệu chứng ra máu dễ gây sự chú ý, nhưng ở phụ nữ chưa mãn kinh, ra máu có thể lẫn với các yếu tố nội tiết khác. Song, may mắn là ung thư này ít gặp.

Có người nghe bác sĩ nói u xơ tử cung thì tưởng bị ung thư, vậy là không đúng. U xơ tử cung lành tính thường gặp, nếu lớn có thể phẫu thuật, nhưng không phải là ung thư.

## Chương 11: HIV và bệnh AIDS

Hiện nay, chắc không còn ai chưa biết gì về HIV và căn bệnh AIDS. Thế nhưng nó vẫn tiếp tục hoành hành chứ không giảm, nên vẫn rất cần bàn về nó. Chúng tôi mong bạn sẽ đọc hết chương này, vì cuộc sống của bạn, vì hạnh phúc của những người yêu thương bạn, và vì tương lai của người Việt ta.

### HIV là gì?

HIV là virus gây suy giảm miễn dịch ở người, có nghĩa là nếu bạn nhiễm phải nó, khả năng chống bệnh tật của bạn sẽ bị suy yếu. Đó là vì...

Cơ thể bạn có hệ thống miễn dịch chống lại các vi khuẩn, virus, vi sinh vật... gây bệnh có trong môi trường để duy trì sự sống. Trong hệ thống này, bộ phận chủ chốt là đội quân các bạch cầu. Nhưng chính các bạch cầu chỉ huy (T-CD4) của đội quân đó lại là đối tượng tấn công của HIV. HIV tài tình chui vào cư trú trong mình bạch cầu chỉ huy, nên nó không bị đội quân bạch cầu tiêu diệt. HIV lợi dụng bạch cầu để sinh sôi và sau đó tiêu diệt bạch cầu. Đến khi đa số chỉ huy bị tiêu diệt, cả đội quân trở nên vô hiệu, không chống được bệnh tật nữa.

Sự phá hoại này diễn ra trong thời gian dài. Do vậy, nếu nhiễm HIV thì trong 2-10 năm bạn vẫn thấy khỏe mạnh bình thường, người khác nhìn không biết, bản thân bạn cũng không biết mình mang mầm bệnh. Bạn có thể vô tình truyền HIV cho người khác. Sau thời gian này, bạn phát bệnh...

### ...AIDS

AIDS (còn gọi là SIDA) có nghĩa là Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải. Đó là khi khả năng chống bệnh suy yếu đến nỗi cơ thể bị các thứ bệnh hoành hành, điều trị không khỏi được. Từ khi phát bệnh AIDS đến lúc chết chỉ vài tháng hoặc nhiều nhất là hai năm.

Khi mới phát bệnh AIDS, bệnh nhân thường sụt cân nhiều, ho kéo dài, tiêu chảy, sốt, sưng hạch, ra mồ hôi đêm, đau họng, lở, có nốt trên da... Đến giai đoạn AIDS toàn phần, người bệnh có thể mắc nhiều bệnh như lao, viêm phổi, bệnh đường ruột, các bệnh phụ khoa... Đây là các bệnh cơ hội, những kẻ “đục nước béo cò”. Tuy nhiên, chính chúng là thủ phạm đưa bạn đến cái chết.

Hiện nay, các nhà nghiên cứu khoa học vẫn đang vật lộn với HIV. Mặc dù việc nghiên cứu vaccin đã có sự tiến triển, nhưng tất cả còn đang trong thời gian thử nghiệm. Về thuốc chống thì chưa có loại nào trị được HIV, chỉ có một số thuốc

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

làm chậm thì sự sinh sôi của nó, nhưng chi phí điều trị bằng loại thuốc này là khoảng 10.000-20.000 USD/người/năm).

HIV/AIDS đã trở thành một nạn dịch

HIV giống như một con bạch tuộc khổng lồ, lặng lẽ vươn hàng nghìn chân rết của nó tới mọi góc ngách trong xã hội, lan tới khắp các tầng lớp nhân dân. Những con số vài nghìn người nhiễm mà bạn đọc trên báo, nghe trên vô tuyến truyền hình chỉ là con số thu được từ xét nghiệm, mà những người xét nghiệm ở nước ta còn rất ít.

Có thể ta chưa thấy rõ sự tàn phá của căn bệnh này, nhưng chỉ vài năm hay chục năm nữa, mấy chục nghìn người nhiễm HIV hôm nay sẽ phát bệnh AIDS và rời bỏ cuộc đời, và nếu mọi người không có ý thức bảo vệ mình thì sẽ có thêm bao người khác nữa nhiễm virus này. Đây sẽ không chỉ là nỗi khổ của mỗi cá nhân, mỗi gia đình, mà sẽ là nỗi đau của cả dân tộc.

Bạn đừng tưởng rằng HIV là bệnh của riêng người làm nghề mại dâm hay người tiêm chích ma túy. Nó có thể gõ cửa từng nhà. Một bạn gái nhiễm HIV từ người yêu tâm sự:

*"Lúc đó em còn ngây thơ và tin tưởng nhiều vào tình yêu. Yêu quá và tin tưởng quá cho nên mang bất hạnh...Em thấy lúc đó anh ấy rất béo, mạnh khỏe như thường. Nếu biết mình bị, anh ấy đã dùng bao cao su để đừng lây cho em..."*

Trong những người xung quanh bạn, nhiều người có thể mang virus HIV. Thậm chí chính bản thân bạn có thể mắc bệnh mà bạn không biết.

Những đường lây truyền HIV và cách phòng tránh

HIV lây truyền qua ba con đường: Tình dục, đường máu và mẹ truyền sang con (Lúc mang thai, khi sinh hoặc khi cho con bú).

- **Tình dục**

Virus HIV có rất nhiều trong máu, trong các chất dịch sinh dục. Do vậy, virus có thể xâm nhập vào máu bạn tình qua cơ quan sinh dục. Việc sinh hoạt tình dục, dù có giao hợp hay chỉ tiếp xúc cơ quan sinh dục, đều dẫn đến nguy cơ lây nhiễm.

Nếu bạn dùng miệng để kích thích cơ quan sinh dục bạn tình, khả năng lây HIV thấp hơn nhiều. Tuy nhiên, nếu miệng bạn có lở, xước hay chảy máu răng thì HIV ở dịch sinh dục bạn tình có thể xâm nhập thẳng vào máu bạn. Hoặc nếu bạn có HIV thì từ vết xước trong miệng bạn, virus có thể xâm nhập cơ thể bạn tình.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Giao hợp dương vật - hậu môn dễ làm lây HIV nhất, vì hậu môn và trực tràng (ống ruột trong hậu môn) không có dịch trơn như âm đạo nên rất dễ sây sát, khiến HIV dễ dàng truyền từ người này sang người kia.

Có thể phòng tránh HIV và nhiều bệnh khác bằng cách không quan hệ tình dục. Tuy nhiên, để thực hiện hữu hiệu phương pháp này, bạn phải thật sự quyết tâm, không để tình cảm át đi lý trí. Nếu không muốn quan hệ tình dục, bạn đừng để cho bản thân và “đối phương” bị kích thích. Hãy chung thủy từ cả hai phía khi biết chắc cả hai không nhiễm HIV. Trước tiên, để biết chắc cả hai không có HIV, các bạn hãy dẫn nhau đi xét nghiệm.

Tốt nhất là hãy sử dụng bao cao su. Đây là phương pháp an toàn không chỉ đối với bạn, mà còn với người bạn yêu quý. Nếu không chắc là cả hai đều không mang HIV, bạn hãy luôn dùng bao.

- **Đường máu**

HIV có nhiều ở trong máu. Bơm kim tiêm dùng xong mà không tiệt trùng, hoặc tiệt trùng không tốt thì vẫn còn đọng máu (dù có thể không nhìn thấy). Do đó, nếu dùng chung bơm kim tiêm với một người mang HIV, bạn có thể nhiễm HIV. Nếu bạn mang HIV, bạn có thể truyền cho người khác theo đường ấy.

Sở dĩ người tiêm chích ma túy có nguy cơ nhiễm HIV cao hơn người khác là do nhiều khi họ dùng chung bơm kim với bạn bè, hoặc dùng bơm kim của tụ điểm bán thuốc.

Phòng tránh sự lây nhiễm HIV qua đường máu

Bất cứ khi nào cần tiêm, bạn hãy mua ở hiệu thuốc loại bơm kim dùng một lần rồi bỏ, giá chỉ khoảng 1.000 đồng. Nếu không có điều kiện làm thế, bạn hãy mua một bộ bơm kim riêng, tiệt trùng trước và sau mỗi lần sử dụng. Bảo đảm an toàn bơm kim tiêm như vậy là rất cần thiết, vì ngoài HIV còn có nhiều bệnh khác cũng lây qua đường máu như viêm gan B, giang mai, sốt rét, viêm van tim...

Riêng về ma túy, bản thân nó không sinh ra HIV. Nhưng nhiều người do nghiện nặng đã chuyển từ hút, hít sang tiêm chích và có những lần dùng chung bơm kim tiêm, vì thế có thể lây bệnh. Bạn hãy tránh thật xa các loại ma túy. Nếu đã dùng thì bỏ ngay, nghiện thì cố gắng cai nghiện, đừng làm hại cuộc đời mình thêm nữa. Bạn nào còn chưa bỏ được tiêm chích cần đặc biệt chú trọng an toàn bơm kim tiêm, kéo một ngày nào đó phát hiện ra mình mang HIV thì hối hận không kịp.

Truyền máu nhiễm HIV

Truyền máu là tiếp nhận một lượng máu lớn vào cơ thể mình, do đó nếu bạn nhận máu của người nhiễm HIV, bạn chắc chắn bị lây nhiễm. Nước ta quy định

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

các bệnh viện phải xét nghiệm và loại bỏ máu có HIV, sốt rét, giang mai, viêm gan... Phong trào kêu gọi những người khỏe mạnh có thiện tâm đi hiến máu nhân đạo cũng nhằm mục đích tránh lây nhiễm bệnh qua đường máu.

Nếu vài tháng nữa bạn phải phẫu thuật và cần truyền máu, bạn có thể yêu cầu bệnh viện trích máu mình từ bây giờ và để dành (nếu điều kiện sức khỏe cho phép). Bạn cũng có thể xin máu của một người thân mà bạn biết rõ không nhiễm HIV.

### Từ mẹ truyền sang con

Cứ một trăm phụ nữ nhiễm HIV sinh con thì khoảng 25-30 trẻ bị nhiễm. HIV có thể lây sang bé qua rau thai khi bé ở trong bụng mẹ, qua máu và chất dịch của mẹ khi sinh, hoặc qua sữa mẹ khi mẹ cho con bú. Trẻ sơ sinh nhiễm HIV thường không sống được quá ba năm.

Có ý kiến cho rằng để phòng tránh điều này, phụ nữ không nên sinh con, song điều đó rõ ràng là không phù hợp với cuộc sống con người. Người phụ nữ nhiễm HIV cũng như bất cứ ai khác, có nhu cầu làm mẹ, đó là chưa kể mong muốn của người chồng và những người thân khác trong gia đình, vả lại, khả năng lây nhiễm không phải là 100%. Do đó, chính người phụ nữ cùng chồng mình là những người quyết định có sinh con hay không.

Về sữa mẹ, lời khuyên chung là người mẹ dù nhiễm HIV vẫn nên cho con bú. Lý do là sữa mẹ có những kháng thể rất cần thiết để bảo vệ cuộc sống của bé. Nếu không được bú mẹ, bé dễ bị tiêu chảy hoặc suy dinh dưỡng, có thể nguy hiểm đến tính mạng. Do đó, cho bé bú mẹ vẫn an toàn hơn.

Ngoài những con đường trên, từ trước tới nay chưa có trường hợp nhiễm HIV nào được xác định lây qua đường khác. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể phòng bị thêm cho mình. Khi khám chữa bệnh, bạn có thể hỏi cán bộ y tế xem dụng cụ y tế đã tiệt trùng chưa (về nguyên tắc, tiệt trùng dụng cụ là bắt buộc). Khi cần châm cứu, bạn cần có một bộ kim châm riêng, và hãy yêu cầu người châm cứu tiệt trùng cho bạn. Đi cạo râu hoặc sửa móng tay ở hiệu, bạn hãy yêu cầu nhân viên ở nơi này rửa sạch dụng cụ, cẩn thận hơn nữa là lau bằng cồn. Nếu có xăm mình, hãy yêu cầu tiệt trùng dụng cụ cẩn thận trước khi xăm.

HIV không lây truyền khi:

- *Muối đốt*: Khi đốt bạn, muối tiết vào cơ thể bạn một ít nước bọt. Nhưng vì HIV không sinh sống trong cơ thể muối nên nước bọt này không chứa HIV, vì vậy bạn không thể lây nhiễm HIV được. Vòi muối rất tinh tế, cho phép muối lấy máu rất gọn gàng, không bao giờ máu của người bị đốt trước dính vào người bị đốt sau. Muối hoàn toàn vô can trong sự lan nhiễm HIV.

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

- *Hôn*: Bạn đừng quá hoang mang. Hôn nhìn chung không làm lây nhiễm HIV, bởi HIV trong nước bọt vô cùng ít, không truyền được. Chỉ khi hai người bị loét, xước trong miệng hoặc chảy máu răng mà hôn sâu thì mới có khả năng lây do tiếp xúc máu.

- *Tiếp xúc thông thường*: Tất cả các kiểu tiếp xúc thông thường như cùng ăn uống, mặc chung quần áo, ôm ấp, bơi chung bể bơi, ở cùng nhà, ngủ chung giường (tất nhiên là không quan hệ tình dục!), làm việc cùng cơ quan, dùng chung nhà vệ sinh, cắt tóc... không làm cho ai bị nhiễm HIV.

Xét nghiệm - cách duy nhất để biết có nhiễm HIV hay không

Hiện nay xét nghiệm HIV được phổ biến rộng rãi. Nếu muốn biết mình có nhiễm HIV hay không, bạn hãy đến một trong những cơ sở xét nghiệm tư vấn HIV. Bác sĩ xét nghiệm sẽ giữ bí mật về tên, tuổi, địa chỉ và kết quả xét nghiệm của bạn. Nếu cảm thấy không thoải mái, bạn cũng có thể yêu cầu không để lại tên, địa chỉ.

Bác sĩ sẽ lấy một ít máu của bạn và tìm kháng thể kháng HIV. Đây là chất mà cơ thể tạo ra để chống lại HIV, đáng tiếc là nó bất lực trước con virus đó, nhưng lại trở thành công cụ để ta phát hiện có nhiễm HIV hay không. Việc tìm HIV trực tiếp trong máu thì không thực hiện được vì kỹ thuật phức tạp, giá thành quá cao.

Xét nghiệm tìm kháng thể này có nhược điểm là có khi cơ thể đã nhiễm HIV nhưng lượng kháng thể sinh ra còn quá nhỏ, xét nghiệm chưa thấy được. Tình trạng này có thể kéo dài trong 3 - 6 tháng sau khi nhiễm, gọi là “thời kỳ cửa sổ”.

Kết quả xét nghiệm có thể là:

- *Dương tính*: Máu có kháng thể kháng HIV, có nghĩa bạn mang HIV. Chỉ có trường hợp trẻ sơ sinh là khác, vì có khi bé không có virus nhưng lại có kháng thể của cơ thể mẹ truyền sang. Đối với trẻ nhỏ, phải 6-12 tháng sau khi sinh mới kết luận chính xác được.

- *Âm tính*: Máu không có kháng thể HIV. Có hai khả năng: Hoặc bạn không nhiễm HIV, hoặc bạn có HIV nhưng đang trong “thời kỳ cửa sổ”. Bạn nên xét nghiệm lại sau khoảng 3-6 tháng, và dĩ nhiên trong thời gian chờ đợi này, đừng để cho mình có nguy cơ lây nhiễm mới.

- *Không rõ*: Nguyên nhân có thể là bạn đang trong “thời kỳ cửa sổ”, cũng có thể do bạn dùng một số loại thuốc nào đó ảnh hưởng đến khả năng nhận diện kháng thể nên không xét nghiệm được rõ ràng. Bác sĩ xét nghiệm sẽ hướng dẫn bạn xét nghiệm lại.

Người khỏe mạnh nên đối xử với người nhiễm HIV như thế nào?

## Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe

Người mang virus HIV dù mới nhiễm hay đã phát bệnh đều bị ám ảnh về bệnh tật, về cái chết, rất cần sự động viên, chăm sóc của bạn bè, người thân. Một bệnh nhân AIDS ba tháng trước khi ra đi đã gửi đến chúng tôi những lời này:

*"Tôi mắc bệnh này khi tri thức về AIDS còn chưa phổ biến. Vì vậy, ngoài đưa con yêu quý, tôi mất dần, mất hẳn những bạn bè quen biết. Sau này, nhờ có vài lá thư và sự tiếp xúc, động viên, giúp đỡ mọi mặt của các chị, các anh và cô chú giới chuyên môn, tôi mới thấy tự tin và hy vọng vào con người".*

Một bạn gái có chồng nhiễm HIV trong một bức thư ngỏ đã kể về cuộc sống của vợ chồng mình:

*"... Anh ấy đã thông báo cho tôi một tin sét đánh: anh bị nhiễm HIV... Hình như tôi kêu lên và ngất đi. Khi tỉnh lại, nhìn khuôn mặt thương yêu và đau khổ của chồng, bỗng nhiên tôi nhận ra rằng giờ đây tôi sẽ phải là chỗ dựa cho anh... Vấn đề khó khăn nhất đối với tôi là phải nói với các con về bệnh tình của cha chúng như thế nào để không làm mất đi thân tượng người cha của chúng... Và rồi ba mẹ con tôi đã nói chuyện và cùng ôm nhau khóc. Đứa con trai lớn của tôi nói: "Mẹ ơi! Chúng ta không thể bỏ và xa lánh bố. Chúng ta sẽ cùng sống với bố trong một gia đình êm ấm...". Từ hôm đó, hai con chúng tôi dường như là những đứa trẻ khác. Chúng trầm tư và ở nhà nhiều hơn. Chúng tìm cách ở bên bố để trò chuyện và giải trí. Chồng tôi giúp chúng học và chơi đùa với chúng, một việc mà trước kia ít khi anh thực hiện được... Cuộc sống của gia đình chúng tôi dần dần phẳng lặng. Đôi lúc tôi nhận thấy rằng, do chạy đua với thời gian, với tử thần AIDS, cuộc sống của chúng tôi dường như có ý nghĩa nhiều hơn..."*

Dịch HIV thật tai hại, nhưng có lẽ nó sẽ giúp chúng ta sống có trách nhiệm hơn với bản thân và với mọi người. Không chỉ bảo vệ mình là cần thiết, mà chúng ta còn học thương yêu, chia sẻ với nhau trong hoàn cảnh khó khăn. Người nhiễm HIV là ai? Không phải là một người xa lạ, mà có thể là chính mỗi chúng ta, hoặc là bạn bè, thân quyến. Căn bệnh chẳng khác chi đám cháy trong rừng rậm, ngọn lửa có thể bén đến từng con vật, từng cái cây, từng ngọn cỏ. Việc cần làm nhất là chăm sóc những người bị bỏng và cùng nhau ngăn ngọn lửa.

Đã nhiễm HIV rồi, nên sống như thế nào?

Phần đông người nhiễm HIV đều hoảng hốt, buồn khổ, thậm chí có lúc muốn chấm dứt cuộc sống. Nhưng rồi bạn sẽ vượt qua cơn khủng hoảng ban đầu, chấp nhận thực tế và sống không chỉ cho mình mà còn cho cả những người thân. Nhiễm HIV không có nghĩa là hết, bạn vẫn có thể sống như ai, cuộc đời vẫn có thể rất đẹp. Một bạn gái mang HIV nói:

*"... Em luôn nghĩ rằng em phải sống lạc quan, do đó em không muốn nhắc tới cái bệnh của mình. Nó giống như bị ám ảnh vậy. Nếu mình luôn nghĩ tới, bệnh sẽ trở nên nặng thêm. Cho nên em tránh không nghĩ tới nó nữa. Và lại, chữ AIDS cho em cảm giác không hay lắm. Tốt hơn hết là em đừng nói ra chữ đó".*

## **Trò chuyện về tình yêu, giới tính và sức khỏe**

Điều quan trọng là tiếp tục sống bình thường. Đừng ủ rũ, than thân trách phận, mà hãy làm việc gì đó bạn thích, lao động hay học tập, đi chơi xa, thực hiện các dự định của mình. Nếu quan tâm, bạn cũng có thể tham gia các công tác xã hội về HIV/AIDS. Bạn có quyền sống vui, sống có ý nghĩa, và chừng nào còn có thể, bạn hãy làm điều đó.

Sức khỏe là vốn quan trọng, bạn cần tích lũy. Hãy ăn uống đủ chất dinh dưỡng, tránh thức ăn tái, sống, rau sống, thức ăn kém vệ sinh.

Hãy hoạt động và nghỉ ngơi điều độ, tập thể dục, tập dưỡng sinh để tăng cường sức khỏe. Bạn cần cẩn thận với các bệnh truyền nhiễm như viêm họng, cúm, tiêu chảy... và các bệnh lây qua đường tình dục. Tránh bội nhiễm HIV. Bất cứ khi nào bị bệnh, bạn hãy đi khám ngay để được chữa trị.

Bạn đừng để tâm nếu có ai tỏ ra thiếu tôn trọng vì biết bạn nhiễm HIV, vì họ chỉ là những người thiếu hiểu biết hoặc lòng nhân ái. Nếu có lúc buồn hay cảm thấy bẽ tắc, bạn hãy trút nỗi lòng với một người thân, một người bạn có thể hiểu và thông cảm. Bạn cũng có thể đến một trung tâm tư vấn (tham vấn) về nhiễm HIV để trao đổi với người hiểu các khó khăn của bạn. Họ có thể giúp bạn cả về tinh thần cũng như việc kiểm tra và chăm sóc sức khỏe.

Bạn cũng cần phải tránh không nhiễm virus cho người khác. Hãy luôn dùng bao cao su khi quan hệ tình dục, và tránh mọi khả năng tiếp xúc máu, đó là nghĩa vụ của bạn.

Tất cả chúng ta đều hy vọng rằng một ngày nào đó các nhà khoa học tìm thấy thuốc trị được HIV. Nhưng từ giờ tới đó thì như thế nào? HIV không chỉ là vấn đề của những người đã bị nhiễm mà còn là vấn đề của những người sắp bị nhiễm và tác động đến cuộc sống của những người thân của họ. Không thể chối bỏ một sự thực là nó đang tồn tại trong cuộc sống chung của tất cả mọi người. Chúng ta hãy cùng nhau học cách sống chung với nó.