



Dám yêu

[www.damyeu.com]



TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ

MỤC LỤC

04

LỜI NÓI ĐẦU

05

HIV VÀ TÌNH DỤC AN TOÀN

37

ĐỒ LỐNG CÓ CẦN VÀ CÁC
LOẠI CHẤT KÍCH THÍCH

40

RỦI RO CỦA VIỆC...?

53

NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG
TÌNH DỤC

63

TRỤC TRẠC TÌNH DỤC VÀ
GIẢI PHÁP

Từ lâu, chúng ta quá nhấn mạnh vào tình dục an toàn và nguy cơ, mà né tránh nói về tình dục khoái cảm và kỹ năng. Tất cả những gì người đồng tính, song tính đọc thấy đều là về nguy cơ, bệnh tật... Nó làm họ cảm giác mình như một toa tàu có thể trật khỏi đường ray bất kỳ lúc nào.

DámYêu không nghĩ như vậy. Bản năng của con người là tìm sự khoái cảm. Hãy nói về cách làm sao cho sung sướng, tôn trọng bản năng của chính mình, rằng tình dục an toàn không đồng nghĩa với 100 bước phải làm hay không làm, mà là những lựa chọn có chủ đích, thông tin, là những gì chúng ta có thể khám phá về nhau. Chúng ta hãy coi tình dục là một điều thú vị và làm chủ nó, chứ không phải là cuộc chơi tung xí ngầu may rủi.

DámYêu là cổng thông tin về sức khỏe tình dục, và rộng hơn nữa, về văn hóa tình dục của cộng đồng người đồng tính, song tính và chuyển giới ("LGBT") tại Việt Nam.

DámYêu hy vọng tình dục an toàn không phải trở thành một thứ nghĩa vụ, hay thủ tục, mà thực sự trở thành lựa chọn thông minh từ phía bạn. Bởi vì Yêu Rất Đã.

Bạn có #DamYeu?



HIV VÀ
TÌNH DỤC
AN TOÀN

KHÁI NIỆM VỀ HIV VÀ AIDS



● HIV LÀ GÌ?

HIV là tên viết tắt của Human Immunodeficiency Virus (Virus Gây Suy Giảm Miễn Dịch ở Người). Virus này tấn công và làm suy yếu hệ miễn dịch ở người. Dù y học những năm gần đây đã có nhiều bước tiến trong việc điều trị HIV, loại virus này hiện vẫn chưa có thuốc chữa khỏi hoàn toàn.

● AIDS LÀ GÌ?

Nhiễm HIV có thể tiến triển thành AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome – Hội chứng suy giảm hệ miễn dịch), đặc điểm của nó là sự xuất hiện của những bệnh cơ hội tấn công cơ thể nhân lúc hệ miễn dịch bị suy yếu.

Nếu bạn được chẩn đoán nhiễm HIV từ sớm và được điều trị đúng cách, bạn sẽ giảm nguy cơ phát triển sang giai đoạn AIDS. Hiện nay ở Việt Nam, người nhiễm HIV ngày càng ít tiến triển thành AIDS do cách điều trị HIV ngày càng trở nên hiệu quả hơn.

○ HIV VÀ NGƯỜI ĐỒNG TÍNH NAM

Nhiễm HIV ngày nay được xem là một tình trạng mãn tính, có thể kiểm soát được. Người nhiễm HIV vẫn có thể khỏe mạnh suốt cả đời nếu được điều trị tốt.

Do đặc trưng hành vi quan hệ tình dục, người đồng tính nam là đối tượng có nguy cơ cao lây nhiễm HIV. Phần sau của cẩm nang này sẽ giúp người đồng tính nam có thêm những thông tin chuyên biệt về sức khỏe tình dục của mình.

● LOẠI DỊCH CƠ THỂ NÀO CHỨA VIRUS HIV?

Máu, tinh dịch, chất tiền tinh dịch, mủ từ bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và dịch nhầy hậu môn mới có khả năng lây nhiễm HIV. Những chất dịch khác như nước tiểu hay nước bọt đều không có khả năng làm lây nhiễm HIV, vì chúng không chứa đủ lượng HIV cần thiết để lây. Ngoài ra, máu hay dịch chứa HIV nhưng đã ra khỏi cơ thể thời gian dài cũng khiến lượng HIV giảm đi rõ rệt.

● HIV LÂY TRUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

● Trong quan hệ tình dục giữa các cặp đồng tính nam, để HIV có thể lây truyền thì phải có **TẤT CẢ** các điều kiện sau:

- Một trong các bên phải có HIV (nguồn lây) và có tải lượng virus đủ lớn để lây sang người khác. Trong quá trình giao hợp, dịch cơ thể truyền từ người này sang người khác (máu, tinh dịch hoặc dịch nhầy hậu môn) và chứa một lượng HIV đủ lớn. Những loại dịch cơ thể này tiếp xúc với hệ thống máu của người không có HIV.

Thiếu bất kỳ điều kiện nào trên, HIV cũng không thể lây truyền được.

● QUAN HỆ THỂ NÀO SẼ DỄ LÂY NHIỄM HIV NHẤT?

Có 2 cách để HIV có thể nhiễm vào máu người:

- Nhiễm trực tiếp vào đường máu thông qua các vết thương hở.
- Thông qua các màng nhầy trong âm đạo, hậu môn, vì chúng có khả năng hấp thụ dịch.

Các vị trí thường xảy ra lây nhiễm HIV nhất là bên trong hậu môn, bao quy đầu, đầu dương vật, lỗ tiểu, màng trong miệng và cổ họng.

Người bottom (nhận) dễ nhiễm HIV từ người top (đưa) hơn là người top nhiễm HIV từ người bottom. Người versatile (linh hoạt) có khả năng nhiễm HIV tùy vào hành vi mà họ thực hiện.

Rủi ro cao nhất là khi một người có HIV, không được điều trị, quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su với bạn tình không có HIV và xuất tinh vào bên trong hậu môn bạn tình. Tùy trường hợp mà sẽ có các yếu tố làm giảm khả năng lây nhiễm xuống.

● LÀM SAO ĐỂ TỰ BẢO VỆ MÌNH KHỎI HIV?

Cách phòng tránh phơi nhiễm bao gồm:

- Ưu tiên 1: Không quan hệ tình dục, hoặc chỉ quan hệ không thâm nhập hậu môn.
- Ưu tiên 2: Chỉ quan hệ với những người biết rõ tình trạng âm tính với HIV, lưu ý là xét nghiệm HIV cho ra tình trạng khoảng 03 tháng trước đó chứ không phải tại thời điểm xét nghiệm.
- Ưu tiên 3: Sử dụng bao cao su đúng cách.

Có thể tóm tắt ba ưu tiên trên thành “Quy tắc ABC”: Abstinence (Kiêng), Be faithful (Chung thủy), Condom use (Sử dụng bao cao su).

Các biện pháp giúp GIẢM khả năng lây nhiễm HIV gồm:

- Các biện pháp phòng ngừa y tế như PEP, PrEP. (Đọc thêm ở phần sau)
- Đảm bảo bạn tình có HIV được điều trị và có tải lượng virus dưới ngưỡng phát hiện.
- Xuất tinh ngoài.
- Áp dụng các tư thế quan hệ ít khả năng lây nhiễm.

Cần lưu ý rằng bao cao su hay các biện pháp khác cũng không đảm bảo 100% an toàn.

○ TRIỆU CHỨNG CỦA NGƯỜI MỚI NHIỄM HIV

Đa số những người mới nhiễm HIV sẽ xuất hiện một vài triệu chứng, những triệu chứng này thường được gọi là SCI (Seroconversion Illness) – bệnh lý sau lây nhiễm, hoặc HIV giai đoạn đầu.

- Đau họng
- Sốt
- Đau người
- Phát ban

Một vài triệu chứng thường thấy khác bao gồm:

- Loét miệng
- Đau khớp
- Chán ăn
- Sụt cân
- Đau cơ
- Cảm giác mệt mỏi đau ớn

Những triệu chứng này chỉ được nghi là dấu hiệu của HIV nếu bạn đã có hành vi có nguy cơ nhiễm HIV trong vòng 6 tuần (ví dụ quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su).

● NÊN LÀM GÌ KHI XUẤT HIỆN CÁC TRIỆU CHỨNG KỂ TRÊN?

Nếu bạn xuất hiện 2 hoặc nhiều hơn các triệu chứng kể trên, và đã quan hệ tình dục không an toàn trong vòng 6 tuần, bạn nên đi khám và xét nghiệm để biết tình trạng HIV của mình.

● PHẢI LÀM GÌ NẾU BẠN NGHI NGỜ MÌNH PHƠI NHIỄM HIV?

Nếu bạn cho rằng mình đã quan hệ tình dục không an toàn với người có HIV trong vòng 72 giờ, áp dụng ngay các biện pháp dự phòng sau phơi nhiễm (PEP) có thể giúp bạn không bị nhiễm HIV. Nên lưu ý rằng PEP chỉ hiệu nghiệm trong vòng 72 giờ sau khi xảy ra hành vi nguy cơ cao. (Đọc thêm ở phần sau)



XÉT NGHIỆM HIV

● TÌNH TRẠNG HIV LÀ GÌ?

Mọi người đều có tình trạng HIV: âm tính (không nhiễm) hoặc dương tính (nhiễm) với HIV. Tiến hành xét nghiệm HIV không làm thay đổi tình trạng HIV, nhưng nó giúp bạn biết được tình trạng của mình và có kế hoạch phù hợp.

● LỢI ÍCH CỦA VIỆC BIẾT MÌNH KHÔNG CÓ HIV?

Biết rằng mình không có HIV khiến bạn có thêm động lực để quan hệ an toàn hơn. Ngoài ra việc biết cả hai không có HIV có thể là tiền đề để lập kế hoạch tiến tới quan hệ không sử dụng bao cao su nếu hai người có ý định. Đi xét nghiệm HIV cùng với bạn tình cũng chứng tỏ một cam kết gắn bó và quan tâm lẫn nhau.

● LỢI ÍCH CỦA VIỆC BIẾT MÌNH CÓ HIV?

Nếu bạn có HIV mà không đi xét nghiệm, bạn sẽ không biết để tham gia điều trị, sức khỏe của bạn sẽ sa sút và nhiều khả năng nhiễm AIDS hoặc các loại bệnh khác liên quan đến AIDS.

Càng phát hiện sớm thì bạn được theo dõi, điều trị sớm; giúp giảm khả năng HIV phát triển thành AIDS, các vấn đề liên quan đến AIDS hoặc mắc các bệnh như ung thư, bệnh tim. Quá trình điều trị còn làm giảm tải lượng virus của bạn và hạn chế khả năng truyền HIV sang cho người khác nếu lỡ quan hệ không an toàn.

● KHOẢNG BAO LÂU BẠN NÊN ĐI KIỂM TRA MỘT LẦN?

Những người đồng tính nam đã và đang quan hệ tình dục được khuyên nên đi xét nghiệm HIV ít nhất khoảng 1 lần mỗi năm. Nếu bạn có quan hệ tình dục không an toàn với nhiều hơn một bạn tình, bạn nên đi xét nghiệm thường xuyên hơn từ 3-6 tháng. Nếu thấy xuất hiện các triệu chứng của việc lây nhiễm HIV trong vòng 6 tuần kể từ khi có quan hệ tình dục không an toàn, bạn nên đi khám ngay lập tức.

● KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM ÂM TÍNH **KHÔNG** CÓ NGHĨA LÀ?

- Bạn sẽ không bao giờ bị nhiễm HIV.
- Bạn miễn nhiễm với HIV.
- Những lần bạn quan hệ luôn luôn an toàn.
- Những người mà bạn đã từng quan hệ trước đó không nhiễm HIV.

● BẠN CÓ THỂ LÀM XÉT NGHIỆM Ở ĐÂU?

Tùy theo địa phương nơi bạn đang sống và theo nguyện vọng của bạn, bạn có thể đến xét nghiệm tại các phòng xét nghiệm sau đây:

- Viện vệ sinh dịch tễ học Trung ương,
- Viện Pasteur TP. Hồ Chí Minh,
- Viện vệ sinh dịch tễ Tây Nguyên,
- Viện Pasteur Nha Trang,
- Khoa huyết học của các bệnh viện tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương,
- Các Bệnh viện da liễu,
- Phòng xét nghiệm của Trung tâm y tế dự phòng các tỉnh, thành phố.

Các thông tin về bạn được các cơ sở y tế cam kết giữ bí mật.

PREP

DỰ PHÒNG TRƯỚC PHƠI NHIỄM



● PREP LÀ GÌ?

PrEP là viết tắt của Pre-Exposure Prophylaxis – dự phòng trước phơi nhiễm. Theo chương trình này, người không có HIV sẽ được uống thuốc chứa kháng thể HIV để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm.

● TẠI SAO CHÚNG TA CẦN PREP?

Sử dụng bao cao su giúp ngăn chặn hàng chục nghìn ca nhiễm mới HIV mỗi năm. Tuy nhiên nhiều người vẫn cương quyết không sử dụng bao cao su. PrEP có thể giúp ngăn chặn nhiễm mới HIV cho những đối tượng có nguy cơ lây nhiễm cao nhất này.

● PREP HIỆU QUẢ ĐẾN MỨC NÀO?

Hiện tại PrEP được dùng như một loại thuốc viên uống hàng ngày, với nhãn hiệu phổ biến nhất là Truvada. PrEP khi sử dụng đúng chỉ định sẽ đem lại hiệu quả tương đương như sử dụng bao cao su.

Tuy nhiên, PrEP không ngăn chặn các loại bệnh lây truyền qua đường tình dục khác. Mục đích của PrEP không phải là khuyến khích không sử dụng bao cao su, mà là một biện pháp bổ sung, cũng như khi lái xe hơi dù có thắt dây an toàn thì vẫn nên có thêm túi khí khẩn cấp vậy.

● PREP CÓ TÁC DỤNG PHỤ NÀO KHÔNG?

Thực tế cho thấy PrEP hầu như chứa ít rủi ro gây ra tác dụng phụ nghiêm trọng. Một bộ phận nhỏ có vấn đề về dạ dày, đau đầu và mệt mỏi trong tháng đầu tiên nhưng sau đó những triệu chứng này cũng giảm dần.

● PREP CÓ LÀM MỌI NGƯỜI DỄ MẠO HIỂM HƠN?

Một số nghiên cứu về PrEP đã có kết luận chung rằng PrEP không dẫn đến việc mọi người sẽ dễ hưởng ứng các hành vi tình dục mạo hiểm hơn, ngược lại, PrEP giúp những người không có thói quen sử dụng bao cao su có thể bảo vệ sức khỏe của họ.

● TÔI CÓ THỂ DÙNG PREP Ở ĐÂU?

Tại Việt Nam, bạn có thể liên hệ Trung tâm CARMA để tìm hiểu thêm các thông tin về PrEP.



PEP

DỰ PHÒNG SAU
PHƠI NHIỄM

● PEP LÀ GÌ?

Post Exposure Prophylaxis, hay PEP – dự phòng sau phơi nhiễm, đây là một gói phòng ngừa HIV bằng thuốc khi bị phơi nhiễm với HIV. Gói điều trị này kéo dài 28 ngày, nếu bạn bắt đầu tiến hành điều trị trong vòng 72 giờ kể từ lúc bị phơi nhiễm, PEP có khả năng bảo vệ bạn khỏi bị nhiễm HIV.

● HIỆU QUẢ PEP ĐẾN ĐÂU?

Nghiên cứu chỉ ra rằng PEP có khả năng ngăn chặn sự lây nhiễm HIV gần 100%. PEP càng được sử dụng sớm sau khi phơi nhiễm thì càng có hiệu quả cao.

Có thể hình dung PrEP giống như thuốc tránh thai hàng ngày, còn PEP là thuốc tránh thai khẩn cấp vậy, áp dụng với phòng ngừa HIV. Càng nhiều phương pháp, càng nhiều lựa chọn và sự hỗ trợ hơn.

● PEP CÓ TÁC DỤNG PHỤ NÀO KHÔNG?

Những người tham gia gói điều trị PEP có thể sẽ gặp phải một số tác dụng phụ tương tự như khi những người có HIV bắt đầu tham gia điều trị, những phản ứng phụ bao gồm tiêu chảy, nôn mửa, nhức đầu, mệt mỏi.

● PHẢI LÀM GÌ KHI ĐẾN CÁC CƠ Y TẾ?

Bạn cần đến gặp trực tiếp tại phòng khám/phòng cấp cứu và trình bày mong muốn được trao đổi với chuyên gia về PEP hoặc HIV khẩn cấp. PEP nhất thiết phải được bắt đầu sử dụng trong vòng 72 giờ kể từ lúc bị phơi nhiễm. PEP không phải là gói điều trị dành cho người đã có HIV nên bạn sẽ được xét nghiệm HIV trước khi tham gia gói điều trị. Nhưng bạn cũng có thể yêu cầu sử dụng PEP ngay trước khi có kết quả xét nghiệm HIV chính thức.

○ LƯU Ý KHÁC VỀ SỬ DỤNG PEP

Các loại thuốc sử dụng trong PEP thường khá đắt và mạnh, vì thế nên việc sử dụng PEP phải được tiến hành hết sức nghiêm túc. Để có được cơ hội thành công cao nhất, các đơn thuốc của PEP phải được nghiêm túc tuân thủ, nếu bạn bỏ lỡ một liều thuốc, hãy nhanh chóng uống bù lại ngay khi có thể hay liên hệ với bác sĩ của mình.

ANH ẤY
CÓ NHIỄM
HIV KHÔNG?



● LIỆU CÓ THỂ NHẬN BIẾT MỘT NGƯỜI CÓ HIV DƯƠNG TÍNH?

Với những tiến bộ trong phương pháp điều trị HIV, người bệnh ngày nay hiếm khi có những triệu chứng biểu hiện ra bên ngoài, vì vậy rất khó để biết người nào nhiễm HIV hay không qua vẻ bên ngoài.

● NẾU MỘT NGƯỜI KHÔNG ĐỀ CẬP ĐẾN HIV, CÓ THỂ CHO RẰNG HỌ KHÔNG NHIỄM HIV?

Nhiều người thậm chí không biết mình nhiễm HIV, đây cũng là một lý do tại sao họ không tiết lộ tình trạng của mình.

● VIỆC GÌ SẼ XẢY RA NẾU BẠN CHỈ QUAN HỆ VỚI NGƯỜI CÓ CÙNG TÌNH TRẠNG HIV NHƯ MÌNH?

Những cặp đôi có cùng tình trạng HIV âm tính khi quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp bảo vệ vẫn có nguy cơ mắc các loại bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác.

Việc tìm bạn tình có cùng tình trạng HIV sẽ rất khó khi bạn là người không nhiễm HIV vì sẽ không thể chắc chắn 100% đối tác có thật sự âm tính với HIV hay không.

● LÀM SAO ĐỂ CHẮC CHẮN MỘT NGƯỜI ÂM TÍNH VỚI HIV?

Cách duy nhất để chắc chắn là xét nghiệm. Lưu ý, kết quả xét nghiệm HIV phản ánh tình trạng HIV 03 tháng trước đó chứ không phải ngay tại thời điểm xét nghiệm.

CẢNH BÁO BẠN TÌNH KHI TÔI ĐƯƠNG TÍNH VỚI HIV



● LÀM SAO ĐỂ CẢNH BÁO NHỮNG NGƯỜI BẠN ĐÃ QUAN HỆ GẦN ĐÂY NẾU BẠN ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN ĐƯƠNG TÍNH VỚI HIV?

Một số người cho rằng cách tốt nhất để thông báo là gặp mặt trực tiếp hoặc qua điện thoại. Ngược lại, nhiều người lại muốn thông báo cho bạn tình của họ mà không lộ danh tính. Bạn có thể mua một thẻ SIM mới, gửi tin nhắn nặc danh, thậm chí bạn còn không cần nói rõ mình nhiễm HIV mà chỉ đơn giản khuyên những người bạn tình của mình đi xét nghiệm. Cách này áp dụng cả khi bạn nhiễm các bệnh qua đường tình dục khác.

● NHỮNG NGƯỜI NÀO NÊN ĐƯỢC THÔNG BÁO NẾU BẠN CÓ HIV?

Trên lý thuyết, bất kì ai đã từng quan hệ tình dục không an toàn với bạn kể từ khi bạn nhiễm HIV đều cần được thông báo. Vì vậy việc này tùy thuộc vào khoảng thời gian mà bạn nhiễm virus cũng như những tình huống quan hệ tình dục mà bạn đã tham gia từ lúc đó. Hãy hỏi bác sĩ của bạn để được tư vấn.

BAO CAO SU VÀ CHẤT BÔI TRƠN



Bao cao su sử dụng cùng với chất bôi trơn gốc nước hoặc gốc silicone là cách chắc chắn nhất để bảo vệ bạn và bạn tình khỏi HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác.

● LÀM SAO ĐỂ MANG BAO CAO SU ĐÚNG CÁCH?

Bước 1: Kiểm tra hạn dùng, tình trạng bao. Khi dương vật ở trạng thái cương cứng, dùng tay cẩn thận lấy bao cao su ra khỏi vỏ, tránh sử dụng răng hay kéo để xé vỏ vì có thể làm rách bao cao su. Nếu tay bạn quá trơn không thể xé được, hãy dùng ngón tay dãn bao về một phía, rồi dùng răng xé phía còn lại.

Bước 2: Dùng ngón tay bóp hết không khí ra khỏi núm ở đỉnh bao cao su (đây là phần để chứa tinh dịch khi xuất tinh), sau đó trùm lên dương vật. Bao khi trùm lên dương vật thì phần núm ở đỉnh phải không còn không khí nếu không sẽ dễ bị vỡ khi quan hệ.

Bước 3: Tuột dần bao cao su phủ dọc theo thân dương vật – càng tuột xuống sâu thì bao cao su càng ít khả năng tuột ra. Bôi thêm chất bôi trơn bên ngoài bao cao su và xung quanh hậu môn của bạn tình. Lưu ý không bôi chất bôi trơn lên dương vật trước khi đeo bao cao su vì dễ làm bao cao su tuột ra. Nếu lỡ bôi trơn lên dương vật thì lau khô bằng khăn, nước hoặc xà phòng. Bao cao su có thể co giãn rất tốt, không trùng hai hay nhiều bao cao su vào nhau, điều này làm bao cao su dễ rách hơn chứ không bền hơn.

Bước 4: Cả hai cần thường xuyên kiểm tra bao cao su trong quá trình giao hợp để đảm bảo bao không tuột ra hay không bị rách. Nếu quá trình giao hợp kéo dài bạn hãy dùng thêm chất bôi trơn hoặc thay bao. Nếu bạn quan hệ với nhiều người, hãy thay bao cao su mới mỗi lần đổi bạn tình. Khi kết thúc, chú ý giữ bao cao su tại phần gốc trước khi rút ra để tránh việc bao cao su giắt lại trong người bạn tình và rút dương vật ra trước khi nó mềm đi. Sau khi xuất tinh, nếu muốn tiếp tục quan hệ, hãy sử dụng bao cao su khác, vì phần đầu núm đã chứa tinh dịch rất dễ bị bể ra nếu tiếp tục quan hệ.

● NÊN SỬ DỤNG LOẠI CHẤT BÔI TRƠN NÀO?

Chất bôi trơn gốc nước và chất bôi trơn gốc silicone đều có thể sử dụng với bao cao su. Chất bôi trơn gốc nước dễ tan trong nước và khô nhanh hơn nên cần bôi liên tục. Chất bôi trơn gốc silicone không tan trong nước, thích hợp nếu quan hệ kéo dài, quan hệ trong nhà tắm, hồ bơi hay khi quan hệ không sử dụng bao cao su. Ở Việt Nam phổ biến chất bôi trơn gốc nước hơn.

Chất bôi trơn gốc dầu thật ra là tên gọi chung của các loại dầu như dầu ăn, chất dưỡng ẩm, kem chống nắng, dầu cho trẻ em, bơ thực vật, mỡ động vật... không được khuyến khích sử dụng khi quan hệ. Tránh chỉ sử dụng nước bọt vì nó sẽ khô rất nhanh và làm tăng nguy cơ rách bao cao su.

● CÓ THỂ MUA BAO CAO SU Ở ĐÂU?

- Bệnh viện, cơ sở y tế, phòng khám.
- Các tổ chức làm về sức khỏe.
- Nhà thuốc, cửa hàng tiện lợi.



TÌNH DỤC KHÔNG
BAO CAO SU
(BAREBACK SEX)

○ AN TOÀN LÀ HÀNG ĐẦU

DAMYEU khuyến khích sử dụng bao cao su là biện pháp tối ưu để phòng ngừa sự lây lan của HIV, đặc biệt nếu bạn không chắc chắn được tình trạng HIV của mình và bạn tình.

● NẾU CHỈ GIAO HỢP KHÔNG SỬ DỤNG BAO CAO SU VỚI NHỮNG NGƯỜI CÓ CÙNG TÌNH TRẠNG HIV?

Trong trường hợp cả hai đều đã nhiễm HIV, vẫn có khả năng tái nhiễm thêm một dòng virus HIV khác hay các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và khi đó sẽ càng khó để điều trị với một hệ thống miễn dịch vốn đã suy giảm.

● NẾU BẠN QUAN HỆ KHÔNG SỬ DỤNG BAO CAO SU VỚI NGƯỜI YÊU CỦA MÌNH?

Nếu bạn muốn ngừng sử dụng bao cao su với bạn trai mà vẫn tránh được lây nhiễm HIV, nhất thiết phải thực hiện điều đó một cách có kế hoạch. Bạn phải chắc chắn cả 2 đều không có HIV bằng cách thực hiện các xét nghiệm HIV.

Để chắc chắn, sau khi cả hai có kết quả âm tính, hãy tiếp tục sử dụng bao cao su thêm ít nhất 03 tháng, vì có thể một trong hai đang ở thời kỳ cửa sổ khi xét nghiệm khiến kết quả xét nghiệm chưa phát hiện ra được.

Nếu đã quyết định ngưng sử dụng bao cao su, bạn vẫn có thể luôn luôn sử dụng lại nếu cảm thấy có điều gì không ổn.

Tóm lại: (1) Thảo luận, nhất trí, (2) Xét nghiệm, (3) Tiếp tục dùng bao cao su trong 3 tháng, (4) Duy trì mối quan hệ chung thủy, thông báo ngay khi lỡ quan hệ tình dục không an toàn bên ngoài.

● NẾU ÁP DỤNG BIỆN PHÁP XUẤT TINH NGOÀI THÌ SAO?

Xuất tinh ngoài sẽ giảm khả năng lây nhiễm HIV cho người nhận âm (bottom), nhưng đối với người cho (top) thì việc này không có giá trị gì. Ngoài ra các bên vẫn có thể nhiễm các loại bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục khác khi áp dụng xuất tinh ngoài. Việc đoán biết thời điểm xuất tinh cũng có thể bị sai do quá hưng phấn, hoặc chất tiền tinh dịch chứa HIV đã tiết ra trước đó.

● VAI TRÒ TRONG LÚC GIAO HỢP (TOP HAY BOTTOM) CÓ TẠO RA SỰ KHÁC BIỆT VỚI NGUY CƠ LÂY NHIỄM HIV?

Những người đồng tính nam là đối tượng nhận (bottom) trong quan hệ tình dục thường dễ lây nhiễm HIV hơn là đối tượng đưa (top). Người không có HIV làm top thì sẽ ít có khả năng nhiễm hơn, người có HIV làm bottom thì sẽ ít có khả năng truyền hơn.

HIẾP DÂM VÀ BỊ LẠM DỤNG TÌNH DỤC



○ MA TUÝ VÀ BIA RƯỢU

Trong trạng thái say hoặc phê thuốc, chúng ta dễ dàng thực hiện những hành vi mà khi tỉnh táo, chúng ta sẽ không làm. Những hành vi này có thể bao gồm việc hưởng ứng và thực hiện hành vi tình dục không an toàn.

Nếu bạn định sử dụng các loại rượu bia hay chất kích thích khi đi chơi với bạn bè, nhớ mang theo bao cao su và chất bôi trơn hoặc luôn biết nơi nào có thể tìm được những thứ đó.

Bạn cũng có thể đi cùng bạn bè và bảo vệ lẫn nhau, khi đi chơi theo nhóm, cả nhóm sẽ trách nhiệm giúp đỡ nếu một số thành viên không còn tỉnh táo.

○ HIẾP DÂM VÀ XÂM HẠI TÌNH DỤC

Hãy nhớ bạn luôn luôn có quyền đồng ý hoặc từ chối bất kỳ hành vi tình dục nào với người khác tại bất kỳ thời điểm nào.

Mất quyền kiểm soát trong tình dục không chỉ đẩy bạn vào nguy hiểm lây nhiễm HIV và nó còn tác động tiêu cực đến khả năng tự chủ trong tình dục của bạn về sau này. Hiếp dâm và xâm hại tình dục đều là hành vi bất hợp pháp, nếu bạn không may là nạn nhân của một vụ tấn công tình dục, việc có báo cáo vụ việc với cảnh sát hay không hoàn toàn là quyết định cá nhân của bạn.

Nếu bạn không có HIV và có khả năng bị phơi nhiễm với HIV vì bị xâm hại tình dục, bạn nên cân nhắc việc sử dụng gói PEP trong vòng 72 giờ kể từ khi bị phơi nhiễm.

○ TỰ TIN VÀO TÌNH DỤC VÀ ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC CỦA MÌNH

Phần lớn người đồng tính đều vượt qua được những đấu tranh tâm lý, tuy nhiên không phải ai cũng làm được điều đó. Hệ quả là rất nhiều người đã không trân trọng bản thân, đánh giá thấp quyền tự chủ của họ trong các tình huống quan hệ tình dục. Một số người đồng tính nam có thể sa đà vào sex, chất ma túy và tiệc tùng.

CÁC NHIỄM TRÙNG LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC- STIS



● TẠI SAO TÔI NÊN LÀM XÉT NGHIỆM TẦM SOÁT STIS?

Rất khó phòng tránh tuyệt đối sự lây truyền của STIs ngay cả khi bạn có quan hệ tình dục an toàn. Việc bị nhiễm một trong những STIs có ảnh hưởng trực tiếp lên nguy cơ lây nhiễm HIV. Vì thế, những người đồng tính đang còn sinh hoạt tình dục nên tham gia xét nghiệm tầm soát STIs ít nhất 6 tháng một lần.

● TÔI CÓ THỂ LÀM XÉT NGHIỆM STIS Ở ĐÂU?

Tham khảo các địa chỉ xét nghiệm và điều trị tại đây:
<http://tiengchuong.vn/Mai-dam/Dia-chi-kham-chua-benh-lay-truyen-qua-duong-tinh-duc/5829.vgp>

● TÔI CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ STIS NHƯ THẾ NÀO?

STIs do 2 nhóm tác nhân chính là virus và vi khuẩn.

Các bệnh do vi khuẩn, như lậu, giang mai, chlamydia hoặc NSU – viêm niệu đạo không điển hình, có thể điều trị bằng thuốc và nhanh chóng khỏi bệnh hoàn toàn. Những bệnh do virus gây ra thường khó điều trị hơn, và một số bệnh (như HIV hay herpes) thì hiện chưa thể chữa khỏi.

Nếu hệ miễn dịch của bạn bị suy yếu (như khi bạn bị suy giảm miễn dịch do HIV chẳng hạn), quá trình điều trị bệnh có thể khó khăn hơn, thời gian điều trị kéo dài hơn, đáp ứng với điều trị cũng kém hơn.

● TẠI SAO TÔI NÊN THÔNG BÁO VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN TÌNH GẦN ĐÂY RẰNG TÔI ĐANG MẮC STIS?

Nếu không được điều trị, STIs có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe và thậm chí có thể đe dọa tới tính mạng. STIs cũng có thể làm cho người âm tính dễ nhiễm HIV hơn, đồng thời cũng làm tăng nguy cơ lây truyền HIV.

Vì vậy, dù có vẻ hơi áy náy khi thông báo cho bạn tình về tình trạng nhiễm STIs của bản thân, hãy nghĩ rằng việc làm này sẽ giúp cho họ có cơ hội được chẩn đoán và điều trị kịp thời, và điều này về cơ bản là vô cùng quan trọng.

● CÁC STIS THƯỜNG GẶP VÀ DẤU HIỆU, CÁCH ĐIỀU TRỊ?

Hãy tham khảo danh sách các STIs thường gặp ở đây:
www.damyau.com



ĐỒ UỐNG CÓ CỒN VÀ CÁC LOẠI CHẤT KÍCH THÍCH

○ ĐỒ UỐNG CÓ CỒN VÀ CÁC LOẠI CHẤT KÍCH THÍCH

Đồ uống có cồn và chất kích thích đôi khi có thể khiến chúng ta thư giãn, giải tỏa căng thẳng. Tuy vậy, khi say hoặc phê thuốc, bạn có thể sẽ làm những việc bạn không bao giờ làm khi tỉnh táo. Điều quan trọng là bạn phải biết rõ về loại chất kích thích bạn sẽ sử dụng.

Nhiều loại chất kích thích không chỉ ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ của bạn mà còn có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV. Tuy nhiên, nếu bạn biết giới hạn của bản thân và biết dừng lại đúng lúc thì bạn sẽ ít khi phải hối tiếc về bất kỳ hành động hay quyết định nào diễn ra khi sử dụng chất kích thích.

● CÁC CHẤT KÍCH THÍCH ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE NHƯ THẾ NÀO?

Có nhiều loại chất kích thích, gây ảo giác hay kích thích ham muốn tình dục. Tuy vậy, bạn cần tìm hiểu pháp luật Việt Nam để biết chất kích thích nào bị cấm mua bán, tàng trữ, sử dụng hay thậm chí vận chuyển.

Tài liệu này không khuyến khích sử dụng bất kỳ chất kích thích nào khi có định đi kèm với việc quan hệ tình dục, vì nó ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng lựa chọn, khả năng làm chủ hành vi của bạn. Trong trường hợp bạn vẫn có ý định sử dụng chất kích thích, cần tìm hiểu thật kỹ tác hại của từng loại. Tham khảo tại www.damyau.com

● POPPER LÀ GÌ VÀ ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE NHƯ THẾ NÀO?

Popper là chất lỏng màu trắng hoặc màu rơm nhạt, thường đựng trong những bình nhỏ và có mùi như keo công nghiệp. Người dùng có thể bị sốc mạnh và tăng ham muốn tình dục. Nếu định ngửi popper, hãy đảm bảo là cơ thể bạn có thời gian để hồi phục. Đừng đặt chai quá gần mũi bởi chất lỏng và hơi này có thể đốt cháy da bạn, cũng đừng để nó quá gần mắt hay các bộ phận khác vì lý do tương tự.

Popper được bày bán nhiều nơi và được nhiều người đồng tính nam ưa dùng cho việc tăng khoái cảm. Bởi cảm giác mãnh liệt có được khi dùng popper, bạn có thể cao hứng và quên dùng bao cao su, dễ quan hệ tình dục cảm giác mạnh hơn. Vì popper mở rộng các mạch máu bên trong hậu môn, nguy cơ chảy máu khi quan hệ đường hậu môn cũng tăng lên và khiến HIV dễ dàng xâm nhập qua đường máu.

Hiện nay việc nhập và bán popper không được pháp luật quy định nên phần lớn là hàng trôi nổi, bất hợp pháp.

A photograph of a man from the chest up, wearing a white t-shirt. He is looking down and slightly to the left. A green rectangular box with rounded corners is overlaid on the lower part of his chest. Inside the box, the text 'RỦI RO' is written in a large, white, stylized font, and 'CỦA VIỆC...?' is written below it in a smaller, white, stylized font.

RỦI RO
CỦA VIỆC...?

Trong mục này bạn sẽ tìm thấy thông tin về những cách thức quan hệ tình dục khác nhau, cũng như những rủi ro lây nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) khác. Tất cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) đều có thể phòng tránh được, nhưng không phải tất cả các bệnh STIs có thể được chữa khỏi hoàn toàn và một số có thể để lại di chứng lâu dài cho sức khỏe của bạn. Hãy chăm sóc sức khỏe tình dục ngay từ bây giờ.

● RỦI RO CỦA VIỆC HÔN?

Mặc dù trong nước bọt có một số lượng rất nhỏ HIV, nhưng nước bọt có khả năng vô hiệu hóa HIV, do đó, không thể bị nhiễm HIV qua đường nước bọt ngay cả khi bạn hôn một người sâu và dài như thế nào. Tuy vậy, bạn có thể nhiễm herpes và bệnh sốt tuyến (glandular fever) khi hôn. Vì vậy hãy tránh hôn ai đó khi bạn có, hay nhìn thấy vết loét xung quanh miệng.

● RỦI RO CỦA VIỆC “LIỀM VÒNG” (RIMMING)?

Rimming là kích thích hậu môn của bạn tình bằng lưỡi . Chưa có số liệu ghi nhận các trường hợp nhiễm HIV do rimming nhưng đó là một trong những cách phổ biến nhất gây lây nhiễm viêm gan A, bệnh lậu và một số bệnh nhiễm khuẩn đường ruột khác.

Các rủi ro từ rimming có thể được ngăn chặn bằng cách sử dụng miếng chắn nha khoa (dental dam, có thể tự làm bằng cách cuộn hết bao cao su ra và cắt dọc thân bao), tuy vậy có rất ít người sử dụng. Ngoài ra, bạn cũng nên đi tiêm chủng phòng ngừa viêm gan A và B.

● RỦI RO CỦA VIỆC QUAN HỆ BẰNG NĂM TAY (FISTING)?

HIV có thể lây truyền qua fisting nếu người thực hiện fisting có vết thương hoặc vết loét trên tay hoặc cổ tay của mình.

Nếu có nhiều hơn một người nhận fisting khi quan hệ tình dục tập thể, HIV hoặc viêm gan C có thể lây nhiễm từ người này qua người khác. Nhiều bệnh nhiễm trùng đường ruột có thể lây lan qua fisting nếu như còn phân vương lại hay dính vào miệng.

Sử dụng găng tay có thể giảm rủi ro lây nhiễm và tốt nhất nên dùng một chiếc găng tay mới với mỗi bạn tình. Niêm mạc của hậu môn cũng dễ bị tổn thương khi fisting, làm tăng khả năng lây HIV cho bạn tình.

Nếu bạn quyết định muốn fisting rồi giao hợp, nên sử dụng chất bôi trơn gốc nước để fist và nên sử dụng bao cao su không chứa latex.

RỦI RO CỦA VIỆC DÙNG ĐỒ CHƠI TÌNH DỤC (SEX TOYS)?



● RỦI RO CỦA VIỆC DÙNG CHUNG SEX TOYS?

Dương vật giả và buttplugs (đồ chơi để thủ dâm hậu môn) có thể lây lan HIV, viêm gan A, B và C cũng như các bệnh STIs khác, và một loạt các bệnh nhiễm khuẩn đường ruột nếu bạn dùng chung chúng. Sử dụng đồ chơi cũng có thể gây tổn thương niêm mạc của hậu môn, làm gia tăng khả năng lây nhiễm HIV.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM RỦI RO?

Cách tốt nhất để giảm rủi ro mắc bệnh là không dùng chung đồ chơi tình dục. Tuy vậy nếu sử dụng chung sextoy với nhiều người khác, bạn cũng có thể:

- Sử dụng bao cao su cho dương vật giả và thay mới bao cao su với các đối tác khác nhau.
- Vệ sinh sextoy thật kỹ trước và sau khi sử dụng bằng nước xà phòng ấm hoặc nước diệt trùng.

○ NHỮNG ĐIỀU KHÁC BẠN NÊN BIẾT

Hãy tránh dùng các đồ chơi tình dục có cạnh sắc nhọn hoặc bất cứ vật gì có thể bị gãy hoặc vỡ bên trong bạn. Nếu đồ chơi tình dục của bạn không có chuôi ở cuối, phải cẩn thận và không để cho nó đi quá sâu bên trong bạn để tránh bị kẹt ở đó. Nếu điều đó xảy ra, bạn sẽ phải đến ngay trung tâm y tế địa phương và điều này có thể rất xấu hổ, nhưng là cần thiết, vì sẽ không có cách nói dối nào thuyết phục cho tình huống này.

● RỦI RO CỦA VIỆC THỦ DÂM BẰNG QUE (SOUNDING)?

Sounding là khi bạn đưa que (thường là nhựa hoặc thép) vào bên trong niệu đạo của bạn. Sounding có thể dẫn đến các biến chứng như ngứa, chảy nước ở niệu đạo và nhiễm trùng đường tiết niệu nếu không được tiến hành cẩn thận.

Nếu muốn sounding, hãy chắc chắn bạn sử dụng các que thép chất lượng tốt, không có chỗ sắc nhọn cả phần đầu và thân, dùng nhiều chất bôi trơn gốc nước, khử trùng tất cả những thứ bạn đưa vào cơ thể và không bao giờ dùng lực ép các que đi vào niệu đạo của bạn.

Bạn cũng không nên dùng chung với người khác các que để sounding.

RỦI RO CỦA VIỆC QUAN HỆ BẰNG ĐƯỜNG MIỆNG (ORAL SEX)?



● RỦI RO CỦA VIỆC QUAN HỆ ĐƯỜNG MIỆNG?

Bạn có thể bị lây nhiễm HIV từ việc liếm mút dương vật nhưng khả năng nhiễm bệnh bằng cách này là thấp.

Cổ họng không dễ bị xây xước và tổn thương như hậu môn, bên cạnh đó nước bọt có khả năng vô hiệu hóa một số bệnh lây nhiễm, bao gồm cả HIV, và do đó để có thể nhiễm HIV thì nguồn lây phải có tải lượng virus rất lớn.

● LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM NGUY CƠ?

Mặc dù nguy cơ HIV từ quan hệ đường miệng là tương đối thấp, nhưng bạn vẫn có thể làm giảm nguy cơ này hơn nữa. Nếu sử dụng bao cao su đúng cách sẽ ngăn cản được tinh dịch hoặc chất tiền tinh dịch tiếp xúc với miệng.

Bạn sẽ dễ bị nhiễm bệnh hơn nếu bạn bị chảy máu, bị trầy xước hay tổn thương nướu, loét miệng hoặc đau họng. Một hiểu lầm mà nhiều người hay mắc: TRÁNH đánh răng ngay trước khi quan hệ đường miệng với người khác, đặc biệt trong trường hợp bạn muốn anh ta xuất tinh trong miệng của mình. Sử dụng nước súc miệng trước hay sau khi quan hệ đường miệng sẽ làm GIẢM khả năng kháng bệnh của nước bọt và có thể gia tăng khả năng lây nhiễm.

● CÓ NHỮNG BỆNH STIS NÀO KHÁC CÓ THỂ LÂY NHIỄM QUA QUAN HỆ ĐƯỜNG MIỆNG?

Một số bệnh STIs vẫn có thể dễ dàng truyền qua quan hệ tình dục bằng miệng, như Chlamydia, lậu, mụn rộp sinh dục (herpes) hoặc giang mai. Bạn có thể phòng bệnh bằng cách sử dụng bao cao su khi oral sex. Cũng có nguy cơ lây nhiễm viêm gan B khi quan hệ đường miệng nếu bạn chưa được tiêm phòng. Nếu trong cổ họng bạn đang mắc bệnh STIs, bạn sẽ dễ bị nhiễm bệnh hơn và khả năng lây nhiễm HIV cũng sẽ cao hơn.

● RỦI RO CỦA VIỆC ĐƯỢC NGƯỜI KHÁC QUAN HỆ ĐƯỜNG MIỆNG?

Chưa từng có ai bị lây nhiễm HIV khi nhận quan hệ đường miệng từ người khác. Tuy nhiên, bạn có thể dễ mắc các bệnh STIs khác. Nếu muốn phòng tránh những nguy cơ này, hãy luôn sử dụng bao cao su khi oral sex. Bạn cũng nên đi khám sức khỏe tình dục đều đặn để sớm phát hiện những bệnh STIs mà bạn vô tình mắc phải và điều trị kịp thời.





RỦI RO CỦA VIỆC QUAN HỆ HẬU MÔN (ANAL SEX)?

● RỦI RO CỦA VIỆC "NHẬN" (BOTTOM) MÀ KHÔNG DÙNG BAO CAO SU?

Hầu hết những người đồng tính bị lây nhiễm HIV khi làm bottom mà không dùng bao cao su. Bottom mà không dùng bao cao su và để bạn tình xuất tinh trong bạn là sự kết hợp của những hành vi rủi ro cao nhất.

Khi quan hệ tình dục tập thể, vẫn có khả năng bạn bị nhiễm HIV từ một bạn tình âm tính với HIV, vì bạn tình của bạn có thể bottom một người dương tính với HIV và "top" bạn ngay sau đó, mặc dù điều này khó xảy ra.

Bottom cũng làm tăng nguy cơ lây nhiễm các bệnh STIs khác. Bao cao su luôn là phương pháp bảo vệ hiệu quả chống lại hầu hết các bệnh STIs, trong đó có cả HIV, mặc dù bạn vẫn có thể bị nhiễm một số bệnh STIs như giang mai và mụn cóc nếu bao cao su không bao phủ toàn bộ khu vực bị viêm nhiễm.

Nếu người top dương tính với HIV nhưng có tải lượng virus dưới ngưỡng phát hiện thì khả năng lây nhiễm sẽ giảm đáng kể.

● VIỆC GÌ SẼ XẢY RA NẾU BẠN LÀ NGƯỜI "CHO" (TOP) MÀ KHÔNG DÙNG BAO CAO SU?

Top một người nào đó mà không dùng bao cao su có ít rủi ro hơn so với bottom mà không sử dụng bao cao su, nhưng hành vi này vẫn là một trong những hành vi có rủi ro cao nhất của người đồng tính.

Các bệnh khác có ở bên trong hoặc xung quanh hậu môn, chẳng hạn như khuẩn Chlamydia, bệnh lậu, herpes, giang mai, mụn cóc và viêm gan B có thể lây cho người top thông qua niệu đạo.

Nếu người bottom dương tính với HIV nhưng có tải lượng virus dưới ngưỡng phát hiện thì khả năng truyền bệnh của họ sẽ giảm.

● RỦI RO CỦA QUAN HỆ HẬU MÔN CÓ BAO CAO SU?

Mặc dù hiếm khi xảy ra, bao cao su có thể bị rách, tuột trong quá trình giao hợp nếu sử dụng không đúng cách, và bạn có thể bị lây nhiễm HIV và các bệnh STIs. Bao cao su rách thường là do sử dụng không đúng cách hoặc là do sử dụng trong khoảng thời gian dài mà không thay chiếc khác.

Sử dụng bao cao su đúng cách và kèm theo các chất bôi trơn gốc nước sẽ làm giảm đáng kể khả năng rách bao cao su. Nếu bạn quan hệ tình dục tập thể, việc thay bao cao su với mỗi bạn tình rất quan trọng.

Ngay cả khi bạn luôn sử dụng bao cao su khi quan hệ, bạn vẫn nên đi khám tại các phòng khám sức khỏe tình dục và xét nghiệm HIV tại các cơ sở y tế hàng năm.

● RỦI RO CỦA VIỆC CÙNG THỦ DÂM?

Tự thủ dâm không hề có rủi ro nào cả. Không có ghi nhận về bất cứ trường hợp nào bị nhiễm HIV vì thủ dâm hay cùng thủ dâm, do vậy bạn không cần phải lo lắng.

Tuy vậy, bạn vẫn có thể nhiễm HIV hay các bệnh STIs nếu bạn xoa tinh dịch của người khác lên đầu dương vật của mình. Nguy cơ lớn nhất của việc thủ dâm là khi bạn hay bạn tình của bạn quá phấn khích và kéo quá mạnh (hoặc quá nhanh) gây tổn hại niệu đạo của bạn và dẫn đến viêm niệu đạo.



● RỦI RO CỦA VIỆC NUỐT TINH DỊCH?

Nghiên cứu cho thấy rằng nước bọt có khả năng tiêu diệt virus HIV. Tuy nhiên có trường hợp ghi nhận rằng một số người đã nhiễm HIV khi được xuất tinh trong miệng, vì vậy việc xuất tinh trong miệng cũng như nuốt tinh dịch không phải là không có rủi ro. Bạn cũng có thể bị lây nhiễm các bệnh STIs khác từ việc nuốt tinh dịch.

Các rủi ro liên quan tới việc trao đổi tinh dịch qua đường miệng cũng tương tự như với việc nuốt tinh dịch.

● RỦI RO CỦA CỌ XÁT KHÔNG XÂM NHẬP (FROTTAGE)?

Frottage là việc bạn cọ xát bộ phận sinh dục của mình với bạn tình để đạt được cực khoái. Giống như thủ dâm, rủi ro của hành vi này là rất thấp. Nếu không may, bạn có thể mắc rạn sinh dục hoặc ghẻ. Nếu rất không may, bạn có thể bị mụn cóc, herpes hoặc giang mai qua các tiếp xúc ngoài da.

A photograph of two shirtless men standing on a wooden floor, wearing blue denim jeans. The man on the left is adjusting the waistband of the man on the right. A semi-transparent blue rectangle with white text is overlaid in the center.

NÂNG CAO
CHẤT LƯỢNG
TÌNH DỤC

Thông thường tình dục được coi là chuyện cấm kỵ. Chúng ta được dạy, hay mong đợi là sẽ nói về nó ở mức tối thiểu, trong khi đôi lúc chúng ta lại nghĩ về nó tối đa. Chúng ta cũng không được dạy cách làm thế nào để trở thành người giỏi “chuyện ấy” – vốn dĩ gắn với định kiến là “người hư hỏng.”

Mặc dù mỗi người có những sở thích khác nhau, và cho dù bạn mới công khai hay đã là một người dày dặn kinh nghiệm, chúng tôi vẫn hy vọng bạn sẽ thấy các thông tin trong mục này hữu ích.

● LÀM SAO ĐỂ QUAN HỆ ĐƯỜNG MIỆNG CHO NGƯỜI KHÁC?

Quan hệ đường miệng (oral sex) là cách quan hệ mà người đồng tính hay sử dụng nhất nhưng mỗi người đều có sở thích riêng.

Đàn ông có xu hướng thích sử dụng thị giác để đạt khoái cảm, vì vậy hãy để họ nhìn thấy những gì bạn đang làm. Có rất nhiều khu vực gần dương vật cũng có thể đem lại khoái cảm như tinh hoàn và túi tinh hoàn – hãy thử dùng miệng, lưỡi kích thích ở những bộ phận đó.

Không phải ai cũng có thể quan hệ đường miệng mà không có cảm giác ngại ngùng ban đầu. Dưới đây là một số mẹo có thể giúp bạn:

- Đồ uống có cồn làm thất cơ họng vì vậy tốt nhất hãy tránh uống chúng.
- Uống nước cam có thể giúp ngăn chặn các phản xạ nôn của họng. Nếu bạn cảm thấy như muốn nôn khi dương vật đang ở trong miệng bạn – hãy nuốt ực một cái.
- Thở bằng mũi. Thở ra trước khi đưa dương vật vào miệng bạn. Nó sẽ làm tăng khả năng chứa của miệng hơn khoảng 33%.
- Sẽ dễ dàng hơn nếu bạn có nhiều nước bọt. Nếu bạn cảm thấy miệng mình khô, hãy đặt gần đó một ly nước.
- Đừng chỉ dùng miệng – sẽ tốt hơn nếu dùng cả tay.

Bạn có thể giảm nguy cơ lây nhiễm HIV bằng cách tránh việc xuất tinh trong miệng. Bạn có thể mắc STIs; và nhiễm bệnh tại đường miệng thường có ít triệu chứng, vì vậy tốt nhất hãy kiểm tra sức khỏe tình dục thường xuyên.

LÀM THẾ NÀO KHI NHẬN QUAN HỆ ĐƯỜNG MIỆNG?

Một số người cho rằng khi nhận quan hệ đường miệng thì không cần phải làm gì cả, chỉ cần tận hưởng. Tuy vậy đừng ngại để bạn tình biết cảm giác của bạn và những gì bạn muốn làm.

Hãy bắt đầu một cách nhẹ nhàng, và thường xuyên để ý cách anh ấy phản ứng. Hầu hết mọi người đều thích một dương vật sạch sẽ và có mùi dễ chịu; thế nên hãy vệ sinh cẩn thận, đặc biệt là nếu bạn chưa cắt bao quy đầu.

Nhận quan hệ đường miệng sẽ không làm nhiễm HIV, nhưng nó có thể tạo điều kiện mắc STIs. Đeo bao cao su khi bạn được thổi kèn có thể ngăn chặn hầu hết những rủi ro này. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều không thích đeo bao khi quan hệ đường miệng, vì vậy hãy đi khám sức khỏe tình dục thường xuyên để sớm phát hiện nếu mình có bất kì STIs nào.



LÀM THẾ NÀO KHI LÀ "BOTTOM"?

● LÀM THẾ NÀO KHI LÀ "BOTTOM"?

Hầu hết những người đồng tính đều đã từng làm bottom, thống kê chỉ ra rằng chỉ có 1/7 người đồng tính chưa bao giờ làm bottom.

○ MÀN DẠO ĐẦU

Dạo đầu có thể bao gồm "liếm vòng", đưa ngón tay vào một cách nhẹ nhàng, sử dụng chất bôi trơn, lắng nghe nhau và phản hồi nhau một cách thích hợp. Dành thời gian làm những việc này giúp cơ hậu môn thả lỏng và giảm sự đau đớn và khó chịu khi quan hệ đường hậu môn.

○ TƯ THẾ

Các cặp đôi khác nhau phù hợp với các tư thế khác nhau, tùy thuộc vào góc cương và độ cong của dương vật. Bất kỳ tư thế nào mà đầu gối cong và kéo vào ngực của bạn, cho dù bạn đang quỳ, đè trên lưng hoặc nằm nghiêng đều sẽ giúp quan hệ thoải mái hơn và là một tư thế cơ bản để bắt đầu.

○ THƯ GIÃN

Thư giãn sẽ giúp việc bottom trở nên dễ dàng và thoải mái hơn. Hít thở sâu có thể giúp bạn thư giãn và giúp hậu môn được thả lỏng.

○ CHẤT BÔI TRƠN

Sử dụng chất bôi trơn gốc nước hoặc gốc silicon nếu bạn đang sử dụng bao cao su có chứa latex. Tránh sử dụng bất kỳ chất bôi trơn nào có thành phần nonoxynol-9, vì nó gây kích ứng niêm mạc hậu môn khiến cho việc giao hợp đau đớn hơn, cũng như dễ lây nhiễm HIV hơn.

○ THỰC RỬA HẬU MÔN

Trực tràng, phần cuối đường ruột bình thường chỉ chứa phân khi ruột bị đầy nên với độ dài bình thường của dương vật thì phần này tương đối sạch sẽ hơn nhiều người tưởng. Nếu bạn thấy thoải mái hơn khi thực rửa hậu môn thì nên thực hiện với nước sạch, tốt nhất là ở nhiệt độ cơ thể.

Bạn có thể dễ dàng mua dụng cụ thực rửa chứa đồ hỗ trợ cho bệnh nhân táo bón. Hoặc dùng dụng cụ rửa khi đi đại tiện (rất phổ biến ở các nhà tắm của Việt Nam), hay tháo đầu vòi sen ra để có một ống nước và áp lực nước đủ mạnh để đưa nước vào và thực rửa.

○ CẢM GIÁC ĐI ĐẠI TIỆN

Khi bất kỳ thứ gì đi vào hậu môn (dương vật, dương vật giả, ngón tay), nó tạo phản ứng kích thích như khi bạn cần đi vệ sinh, nhưng phần lớn trường hợp đó chỉ là cảm giác tạo ra. Nếu bạn nhận thấy cảm giác này khi dương vật đi vào hậu môn của bạn, hãy thư giãn và nhắc bản thân rằng việc này hoàn toàn bình thường – hậu môn của bạn “đầy”, nhưng đó là bởi dương vật chứ không phải phân.

○ BUỒN TIỂU

Bottom có thể cảm thấy buồn tiểu nếu ở tư thế nằm ngửa lưng. Nếu bàng quang của bạn trống rỗng, bạn có thể thay đổi tư thế để tránh cảm giác này.

○ THUỐC VÀ CHẤT KÍCH THÍCH

Sử dụng các loại thuốc kích thích nhằm làm tăng khoái cảm nhưng nó cũng có thể làm giảm khả năng suy nghĩ, phán đoán và tự chủ của người sử dụng, khiến bạn làm những điều mà bạn không thường làm. Thuốc kích thích cũng làm cho việc quan hệ lâu hơn và mãnh liệt hơn, thậm chí có thể làm rách bao cao su nếu các bạn không thay bao thường xuyên, hoặc làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV và các bệnh STIs không sử dụng bao cao su khi quan hệ.

● HIỂU RÕ GIỚI HẠN CỦA MÌNH

Nếu bạn tự tin và biết rõ những việc gì mình sẵn sàng làm và không làm, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát các hành vi tình dục của mình hơn và đảm bảo được an toàn tình dục như mong muốn. Biết được giới hạn tình dục của mình, bạn cũng nên cân nhắc những hạn chế về thể chất của mình, để tránh làm tổn thương hậu môn.



LÀM THẾ NÀO KHI LÀ "TOP"?

○ TÌM HIỂU VỀ HẬU MÔN

Bạn có thể cho rằng dùng dương vật là việc khá đơn giản, nhưng nếu muốn trở thành một top tuyệt vời thì bạn cần biết cách mà hậu môn hoạt động. Vì vậy, trước khi bạn bắt đầu việc quan hệ, hãy tìm hiểu những thông tin về hậu môn.

○ MÀN DẠO ĐẦU

Trừ khi bạn tình đã thoải mái và sẵn sàng, việc đưa dương vật vào sẽ gây đau đớn. Dành thời gian cho màn dạo đầu sẽ làm cho việc quan hệ thoải mái hơn nhiều.

○ TÌM HIỂU NHỮNG GÌ ANH ẤY THÍCH

Là top không có nghĩa là phải áp chế bạn tình. Hãy hỏi bạn tình xem anh ấy thích như thế nào và đáp ứng những yêu cầu ấy. Lắng nghe cách anh ấy phản ứng. Hầu hết mọi người thích có sự thay đổi trong nhịp điệu khi quan hệ.

○ CƯƠNG CỨNG

Lần đầu tiên quan hệ, bạn có thể hơi lo lắng, khiến cho dương vật không cương cứng được như lúc bình thường. Hãy thư giãn vì cả hai quan hệ là để cùng có được khoái cảm. Nếu bạn có vấn đề với việc cương cứng, hãy tập trung vào một cái gì đó khác, như hôn trong một lúc. Bạn tình của bạn có thể giúp bằng cách quan hệ đường miệng hoặc xoa bóp núm vú.

○ CHẤT BÔI TRƠN

Sử dụng nhiều chất bôi trơn (gốc nước hoặc gốc silicone) sẽ làm cho việc quan hệ dễ dàng hơn rất nhiều và an toàn hơn.

○ TƯ THẾ

Mỗi người sẽ có những tư thế ưa thích khác nhau vì vậy hãy thử trải nghiệm nhiều tư thế. Hãy nhớ lắng nghe phản ứng của anh ấy và hỏi xem anh ấy có thích nó không. Một số tư thế có thể gây khó chịu cho bạn hoặc bạn tình.

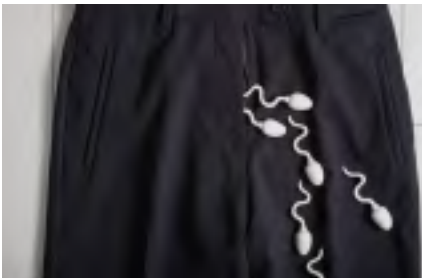
○ RỦI RO KHI LÀM TOP

Hãy nhớ rằng top cũng có thể có nguy cơ nhiễm HIV. Nguy cơ ấy không cao bằng nguy cơ của một bottom, nhưng cao hơn so với quan hệ đường miệng. Sử dụng bao cao su và chất bôi trơn gốc nước hoặc gốc silicon khi quan hệ sẽ giúp bảo vệ bạn và bạn tình khỏi lây nhiễm HIV và các bệnh STIs khác.

A shirtless man is sitting in bed, covered with a patterned blanket. He is holding a white laptop in front of him. His mouth is wide open in a shout or scream, and his expression is one of intense shock or frustration. The background is a plain, light-colored wall.

TRỤC TRÁC TÌNH DỤC VÀ GIẢI PHÁP

Trong phần này, chúng tôi cung cấp giải pháp cho một số vấn đề trực trặc tình dục phổ biến nhất ở người đồng tính nam và những giải pháp gợi ý. Lưu ý rằng mọi giải pháp chuyên nghiệp và phù hợp nhất là từ bác sĩ và nhân viên y tế có đủ kiến thức.



XUẤT TINH SỚM

● LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH VIỆC XUẤT TINH SỚM?

Thời gian xuất tinh khác nhau ở mỗi người, điều đó thay đổi tùy vào đối tượng mà bạn quan hệ, kiểu quan hệ và thời gian kể từ lần xuất tinh trước. Không có tiêu chuẩn bao nhiêu là "sớm" hay "trễ" mà phụ thuộc vào cảm nhận, đánh giá của từng người: thấy chưa đủ thì là sớm. Dưới đây là một số mẹo hữu ích; nếu chúng không hiệu quả, bạn có thể cân nhắc đến các biện pháp điều trị y tế.

○ HIỂU VỀ CƠ THỂ MÌNH

Nếu hiểu rõ về cảm giác và cảm xúc của mình tại thời điểm trước khi đạt cực khoái, bạn có thể đoán được khi nào mình sẽ xuất tinh. Khi đó, bạn có thể chậm lại hoặc làm một việc khác (như ngừng quan hệ và hôn bạn tình).

Tư thế quan hệ cũng ảnh hưởng tới việc bạn có xuất tinh sớm hay không. Thở đúng cũng giúp bạn điều khiển được việc xuất tinh. Hãy tập luyện việc thở sâu và thả lỏng toàn cơ thể.

○ TRẢI NGHIỆM VỚI BẢN THÂN VÀ TẬP LUYỆN

Khi thủ dâm bạn có thể tập luyện vài kĩ thuật để làm chậm lại việc xuất tinh.

Phương pháp “dừng lại”: Thử luyện tập thủ dâm cho đến khi sắp xuất tinh. Đến thời điểm đó, bạn dừng lại và chờ khoảng 30 giây. Lặp lại cho đến khi bạn có thể quyết định được thời điểm muốn xuất tinh.

Phương pháp “siết chặt”: Thử luyện tập thủ dâm cho đến khi sắp xuất tinh. Tại thời điểm này, siết chặt dương vật của bạn – tại điểm đầu tiếp xúc với phần thân – trong vài giây. Giữ nó khoảng 30 giây, sau đó tiếp tục thủ dâm. Tiếp tục thực hiện đến khi bạn có thể quyết định được việc muốn xuất tinh. Lưu ý việc siết là để giảm nhạy cảm, chứ không phải chặn đường xuất tinh, vì sẽ dẫn tới tình trạng xuất tinh ngược có hại cho cơ thể.

Bạn cũng có thể tập luyện các cơ điều khiển việc xuất tinh. Việc này sẽ giúp bạn kiểm soát tốt hơn và nhận thức rõ hơn dương vật và hậu môn của mình. Bài tập tăng cường cho các cơ này được gọi là Kegels (đặt tên theo vị bác sĩ đã phát triển phương pháp này).

○ TRÒ CHUYỆN VỚI ĐỐI TÁC

Trò chuyện với bạn tình là một cách khác giúp việc quan hệ kéo dài hơn. Hãy cho bạn tình biết khi nào bạn sắp xuất tinh và bạn có thể/ không thể chịu được việc gì. Sử dụng những từ đơn giản, rõ ràng giúp bạn tránh bị hiểu lầm. “Dừng lại”, “Giữ lại”, “Tiếp” là những gợi ý tốt.

○ THUỐC XỊT VÀ BAO CAO SU CHỐNG XUẤT TINH SỚM

Thuốc xịt và bao cao su giảm sự nhạy cảm có thể giải quyết vấn đề. Chúng làm giảm sự nhạy cảm và giúp thời gian quan hệ kéo dài hơn.

Bạn có thể chuyển sang dùng loại bao cao su dày hơn để làm giảm sự nhạy cảm, nhưng tuyệt đối không đeo một lúc hai bao cao su, việc ma sát có thể làm chúng dễ rách hơn. Dùng nhiều hơn chất bôi trơn để giảm ma sát có thể giúp dương vật bớt nhạy cảm hơn, và bottom cũng thoải mái hơn.

● TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ KHÁC NỮA?

Nếu bạn đã thử tất cả các cách trên mà vẫn không hiệu quả, hãy đến gặp bác sĩ.

○ SỬ DỤNG NHIỀU DẦU BÔI TRƠN

Sử dụng nhiều chất bôi trơn gốc nước hoặc gốc silicone ở hậu môn (và cả dương vật của bạn tình) khiến dương vật dễ dàng trượt vào hơn. Không sử dụng kem, bơ hoặc dầu, đặc biệt là khi dùng kèm bao cao su có chứa latex bởi chúng có thể làm rách bao cao su và bạn sẽ không được bảo vệ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục như HIV.

○ GIAO TIẾP VỚI BẠN TÌNH

Giao tiếp tốt là bí quyết giúp thăng hoa quan hệ tình dục. Bạn có thể dùng lời nói, hay thể hiện qua việc rên rỉ hoặc thay đổi tư thế.

○ TẬP LUYỆN HẬU MÔN

Để quan hệ dễ hơn, bạn có thể “tập luyện” hậu môn bằng dụng cụ hỗ trợ tình dục hay dùng ngón tay. Dùng thật nhiều dầu bôi trơn và quan trọng nhất là hãy dành thời gian từ từ luyện tập.

○ CÁC TƯ THẾ KHÁC NHAU

Tư thế mà bạn chọn sẽ ảnh hưởng tới tốc độ đẩy của bạn tình và một số tư thế sẽ khiến bạn dễ dàng thư giãn và ít gây đau hơn. Hãy thử nghiệm để tìm tư thế thoải mái nhất cho bạn và bạn tình, bởi mỗi cặp lại có một tư thế ưa thích khác nhau, tùy thuộc vào sự cương cứng và độ cong, kích thước, hình dáng của dương vật.

ĐAU KHI QUAN HỆ



● ĐAU KHI QUAN HỆ?

Mặc dù tuyến tiền liệt (còn được gọi là điểm G của nam giới) nằm sát bên thành ruột, và cảm giác khi chạm vào điểm này khá thú vị, nhưng quá trình thâm nhập có thể khá đau đớn. Đừng quá lo lắng, có vài cách để giảm đau và trở nên thoải mái hơn.

○ THƯ GIÃN CƠ

Khi thư giãn, bạn sẽ thấy dễ dàng và thoải mái hơn. Hít thở sâu có thể giúp bạn thư giãn và hậu môn cũng thả lỏng hơn. Hãy thực hiện từ từ, chậm rãi.

○ RIMMING (LIẾM VÒNG) VÀ MÀN DẠO ĐẦU

Liếm để kích thích hậu môn trước khi quan hệ là một cách tốt để thư giãn và tạo hứng thú. Dùng một hoặc hai ngón tay để nong bên trong cũng giúp hậu môn nhận dương vật tốt hơn. Màn dạo đầu có thể giúp các cơ vòng thả lỏng và giúp bạn tận hưởng dương vật của bạn tình khi đã vào trong.

VỆ SINH KHI QUAN HỆ CỬA SAU



○ VỆ SINH KHI QUAN HỆ CỬA SAU

Nhiều người quan niệm rằng quan hệ đường hậu môn là mất vệ sinh. Hậu môn là nơi xảy ra hoạt động bài tiết, thỉnh thoảng bạn có thể còn sót một chút phân, nhưng bạn có nhiều cách để tránh được các “tai nạn” này.

○ THỤT RỬA

Bạn chỉ nên dùng nước sạch, tốt nhất là ở nhiệt độ cơ thể (khoảng 35-40 độ C) để thụt rửa. Các dung dịch chứa thuốc khử trùng hay diệt khuẩn có thể khiến niêm mạc hậu môn bị kích ứng nặng hơn, tăng nguy cơ lây nhiễm HIV.

Hậu môn thường mất một lúc trước thải sạch nước ra. Nếu bạn định làm người nhận quan hệ, hãy thụt rửa khoảng một tiếng trước khi quan hệ. Dùng vòi xịt của bồn cầu (khá phổ biến ở Việt Nam), hoặc tháo đầu của vòi hoa sen ra và đưa nước vào bên trong hậu môn, khi thấy cảm giác hơi đầy thì dừng lại, và ngồi bần cầu để xả hết nước trong ruột ra. Bạn sẽ thấy tác dụng rất hiệu quả sau vài lần thụt rửa, khi nước xả ra bắt đầu trong hơn. Cố gắng đẩy nước ra hết bằng cách hóp bụng hay đẩy ra, tuy nhiên cũng đừng quá lo lắng vì thành ruột cũng có khả năng hấp thụ nước.

Việc vệ sinh thực hiện trước một tiếng là để thành ruột trở nên khô hoàn toàn, nếu còn ẩm, việc dùng chất bôi trơn gốc nước có thể khiến dầu bôi trơn bị tan ra nhanh chóng, trong trường hợp này, hãy dùng nhiều dầu bôi trơn hơn bình thường.

○ VỆ SINH LÔNG

Đôi khi việc có nhiều lông quanh hậu môn cũng là lý do khiến bạn bị đau khi quan hệ. Ngoài ra nhiều top cũng không thích vùng da có quá nhiều lông. Trong nhà tắm, bạn có thể dùng dao cạo, bọt cạo râu, nhẹ nhàng lướt qua vùng da này. Tư thế chân cao chân thấp là thích hợp nhất để vệ sinh mỗi bên.

○ ĐI NGOÀI

Khi bất kỳ thứ gì đi vào hậu môn (dương vật, dương vật giả, ngón tay), não bộ sẽ tạo phản ứng kích thích như khi bạn cần đi vệ sinh. Đó là bởi trực tràng bị làm "đầy" khiến não bộ tạo phản xạ đại tiện ngay cả khi nó không chứa chất thải nào.

Nếu bạn bị dính phân lên dương vật, hoặc bạn là người bottom và bạn tình của bạn bị dính phân lên dương vật, đừng hoảng hốt – việc này rất bình thường. Hãy vào nhà tắm và rửa sạch nó. Đôi khi, việc này có thể trở thành một trải nghiệm khá xấu hổ và khiến hai bạn mất hứng, hãy cố gắng pha trò và tỏ ra thông cảm.



BẠN CÒN CÂU HỎI NÀO KHÁC?

Hy vọng cẩm nang nhỏ này mang tới những kiến thức thiết thực, thực tế và thẳng thắn cho việc chăm sóc sức khỏe tình dục an toàn của bạn. Các thông tin khác, hoặc thắc mắc, có thể truy cập tại website :

www.damyau.com

