

SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỰ KHỎE MẠNH

Lời khuyên và thông tin

Sức khỏe tình dục tốt là nền tảng cho sức khỏe và hạnh phúc tổng thể của chúng ta. Sức khỏe tình dục đòi hỏi một phương cách tiếp cận tích cực và tôn trọng đối với bản năng giới tính và các mối quan hệ tình dục không bị ép buộc, bị phân biệt đối xử và bị bạo hành như Tổ chức Y tế Thế giới đã mô tả. Điều quan trọng là bạn cảm thấy kiểm soát được và đưa ra quyết định phù hợp với mình để trợ giúp các mối quan hệ tình dục lành mạnh và tích cực. Tờ thông tin này sẽ bao gồm các lĩnh vực về các mối quan hệ lành mạnh, sự đồng ý, bản năng giới tính, các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) và tránh thai.

Quan hệ Lành mạnh

Mối quan hệ lành mạnh dựa vào sự bình đẳng và tôn trọng trong khi các mối quan hệ không lành mạnh và lạm dụng thì dựa vào sự mất cân bằng giữa quyền lực và kiểm soát.

Các mối quan hệ lành mạnh liên quan đến

- ▶ Truyền đạt nhu cầu của bạn một cách tự do và cung cấp không gian để nghe nhu cầu của người khác
- ▶ Thiết lập ranh giới và giới hạn cho phép bạn cảm thấy hạnh phúc và an toàn trong mối quan hệ
- ▶ Nhận thức về tình cảm của bạn và chịu trách nhiệm cho việc chăm sóc bản thân mình
- ▶ Có thể dành thời gian khi ở bên nhau và lúc xa nhau, tận hưởng các hoạt động cùng với nhau và sở thích của riêng bạn

Đồng ý

Sự đồng ý là một sự chấp thuận rõ ràng và nhiệt tình! Đó là về việc muốn tham gia một hoạt động tình dục, không cảm thấy là bạn phải hoặc nên làm điều đó. Sự đồng ý được đưa ra một cách tự do, có nghĩa là bạn không bị áp lực hoặc bị thao túng phải tham gia hoạt động tình dục đó. Đồng ý là một cuộc trò chuyện tiếp diễn—nói “có” với một hành vi tình dục, không có nghĩa là bạn đồng ý tiếp tục hoạt động tình dục đó nữa. Sự đồng ý có thể được rút lại vào bất cứ lúc nào, khi bạn thay đổi suy nghĩ của mình. Khi rút lại hoặc không thể đưa ra sự đồng ý (ví dụ: bạn không tỉnh táo, hoặc dưới ảnh hưởng của ma túy hoặc rượu), hoạt động tình dục cần phải dừng lại. Sự đồng ý không thể được giả định nhưng nó cần được đưa ra bằng lời nói hoặc hành động để cho thấy có sự sẵn sàng và nhiệt tình rõ ràng khi tham gia vào hoạt động tình dục đó.

Hoạt động tình dục mà không có sự đồng ý là bạo hành về tình dục. Nếu bạn quan ngại về điều gì đó xảy ra cho mình—vui lòng liên hệ để được hỗ trợ. Griffith có dịch vụ [Tư vấn về Ứng phó và Phòng ngừa Bạo hành](#) mà bạn có thể liên hệ để thảo luận về tình huống của mình. Bạn cũng có thể gọi [1800 RESPECT](#) (1800 737 732) để được hỗ trợ.

Bản năng giới tính

Bản năng giới tính thì đa dạng và là một khía cạnh quan trọng về việc cá nhân chúng ta là ai. Đó là về sự cảm nhận, suy nghĩ, hấp dẫn và hành vi về tình dục của bạn đối với người khác. Bạn có thể thấy người khác hấp dẫn về tình dục, cảm xúc hoặc thể chất và những yếu tố này tạo thành một phần của bản năng giới tính của bạn.

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) được truyền từ người này sang người khác trong lúc hoạt động tình dục bao gồm quan hệ tình dục bằng miệng, âm đạo và hậu môn. STIs bao gồm nhưng không giới hạn ở bệnh chlamydia, giang mai, lậu, mụn giộp âm đạo, vi-rút papilon ở người và HIV. Tin tốt là với sự bảo vệ phù hợp, thông tin chính xác và kiểm tra sức khỏe định kỳ, hầu hết STIs có thể được tránh hoặc được điều trị.

Khám sàng lọc sức khỏe tình dục và kiểm tra STI có thể được hoàn thành như một phần của việc khám bệnh thông thường với bác sĩ của bạn, và nó cũng là một cơ hội tốt để thảo luận về các vấn đề sức khỏe tình dục khác của bạn như tránh thai. Các bác sĩ đa khoa của [Dịch vụ Y tế và Sức khỏe của Đại học Griffith](#) sẵn sàng thảo luận về các vấn đề sức khỏe tình dục của bạn

Nếu bạn là người có đời sống tình dục tích cực, bạn nên đi xét nghiệm STIs mỗi năm một lần, ngay cả khi bạn sử dụng biện pháp bảo vệ.

Chúng tôi có lời khuyên rằng bạn nên kiểm tra sức khỏe tình dục nếu:

- ▶ Bạn đang bắt đầu một mối quan hệ tình dục mới
- ▶ Bạn và/hoặc người bạn tình của mình có nhiều hơn một bạn tình
- ▶ Bạn quan ngại mình bị một căn bệnh của STI (không phải lúc nào cũng xuất hiện các triệu chứng)
- ▶ Bạn đã có quan hệ tình dục không được bảo vệ bao gồm quan hệ tình dục qua âm đạo, bằng miệng và/hoặc hậu môn
- ▶ Bao cao su bị rách hoặc bị rơi trong lúc quan hệ tình dục

Để truy cập nhiều nguồn tài liệu trực tuyến, xin xem [Ngừng sự Gia Tăng của STIs](#)

Tránh thai

Tránh thai là sử dụng các phương pháp can thiệp để ngăn ngừa việc có thai. Có nhiều hình thức tránh thai mà khi sử dụng đúng cách, sẽ mang lại hiệu quả cao. Bao cao su là phương pháp duy nhất cung cấp sự bảo vệ khỏi cả thai kỳ và STIs.

Bạn nên thảo luận về các cách tránh thai của mình với bác sĩ. Các Bác sĩ đa khoa của [Dịch vụ Y tế và Sức khỏe của Đại học Griffith](#) sẵn sàng cung cấp thông tin chính xác để xem xét biện pháp tránh thai nào phù hợp cho bạn.