

Tài liệu dành cho đồng đảng viên

(Hợp phần trường học)





*Tài liệu dành cho
đồng đảng viên
(Họp phân trường học)*



Mục Lục

Lời cảm ơn 7

Giới thiệu 9

Phần 1: Vai trò Giới & Quyền lực (tr. 17)

1. Giới là gì? 24
2. Quyền lực và các mối quan hệ 29

Phần 2: Nam giới & sức khỏe nam giới (tr. 35)

3. Chăm sóc bản thân: Nam giới, Giới và Sức khỏe 41
4. Cơ thể nam và nữ 48
5. Sức khỏe của nam thanh niên 59
6. Tính dục và Ham muốn tình dục 65
7. Chúng ta biết gì về tình dục? 71

Phần 3: HIV & Aids (tr. 77)

8. Lây truyền HIV/AIDS: Truy tìm chữ ký 84
9. Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STIs) 87
10. Những điều cần biết về bao cao su 93
11. HIV và AIDS: Hiểu lầm và Sự thật 99
12. Tư vấn và Xét nghiệm HIV/AIDS 108
13. Tập hợp những khác biệt 115

Phần 4: Các mối quan hệ (tr. 121)

14. Một người đàn ông có thể thích một người đàn ông được không? 123
15. Các hình thức giao tiếp 127
16. Biểu lộ cảm xúc 131
17. Vấn đề khoái cảm 135
18. Muốn...Không muốn... 138
19. Chung thủy 143
20. Quan hệ tình dục với người hành nghề mại dâm 148

Phần 5: Sử dụng và lạm dụng Các chất gây nghiện (tr. 153)

21. Rượu bia, các chất gây nghiện và HIV 163
22. Quá trình ra quyết định và việc sử dụng chất gây nghiện 170
23. Khoái cảm và nguy cơ 174

Phần 6: Bạo Lực (tr. 177)

24. Bạo lực là gì? 183
25. Tôi phải làm gì khi tôi tức giận? 188

Phần 7: Sự tham gia của cộng đồng (tr. 193)

26. Tạo ra sự thay đổi trong cộng đồng 196

Lời cảm ơn

Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn Tổng cục Dạy nghề, Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội đã hợp tác cùng với Save the Children USA và Instituto Promundo để phát triển cuốn tài liệu này. Cuốn tài liệu này được phát triển với sự hỗ trợ tài chính từ Chương trình Hỗ trợ khẩn cấp về Phòng chống HIV/AIDS của Tổng thống Hoa Kỳ (PEPFAR), thông qua Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID) và tổ chức Pact Việt Nam.

Tác giả và người hỗ trợ

Tài liệu này được phát triển dựa trên cuốn tài liệu H – Các chương trình làm việc với Nam thanh niên – do bốn tổ chức phi chính phủ của Mỹ La tinh phát triển vào năm 1999, đó là Instituto Promundo (tổ chức điều phối, đóng tại Rio de Janeiro, Brazil), ECOS (Sao Paulo, Brazil), Instituto PAPAI (Recife, Brazil), và Salud y Genero (Mexico). Đây đều là những tổ chức có nhiều kinh nghiệm làm việc với nam thanh niên.

Những người phát triển và hoàn thiện cuốn tài liệu tại Việt Nam:

Tổng cục Dạy nghề, MOLISA

Ông Nghiêm Trọng Quý, Tổng cục Dạy nghề, MOLISA

Ông Đỗ Năng Khánh, Tổng cục Dạy nghề, MOLISA

Instituto Promundo

Bà Christine Ricardo, Điều phối viên, Chương trình Y tế và Tình dục, Instituto Promundo

Save the Children

Lê Thùy Dương, Save the Children USA

Lisa Sherburne, Save the Children USA

Hoàng Thu Hương, Save the Children USA

Cuốn tài liệu được phát triển, thử nghiệm và hoàn thiện với sự đóng góp to lớn của những cá nhân sau đây: Ông Scott McGill, Cố vấn Kỹ thuật về HIV/AIDS, Save the Children USA; Bà Amy Weissman, Pact/Vietnam (hiện nay đang công tác tại tổ chức Family Health International); Ông Karl Denson White, PEPFAR/HHS; Các cán bộ dự án của Save the Children USA và Tổng cục Dạy nghề; Và toàn thể các Giảng viên chủ chốt, các Đồng đẳng viên tại các trường dạy nghề tham gia vào **Dự án N·A·M** tại thành phố Hồ Chí Minh và Quảng Ninh (*trường Cao đẳng nghề Kỹ thuật Công nghệ thành phố Hồ Chí Minh, trường Cao đẳng Nghề thành phố Hồ Chí Minh, trường Trung cấp nghề Kỹ thuật Công nghệ Hùng Vương - tp.Hồ Chí Minh và trường Cao đẳng Nghề mở Hồng Cẩm- Quảng Ninh*)

Tài liệu này được phát triển nhờ có sự hỗ trợ tài chính từ nhân dân Mỹ, thông qua quỹ PEPFAR/USAID. Nội dung của tài liệu này thuộc trách nhiệm của Tổng cục Dạy nghề và tổ chức Save the Children USA. Tài liệu này không phản ánh quan điểm của USAID hay chính phủ Mỹ.

Giới thiệu

Vì sao chúng ta cần tập trung vào đối tượng nam thanh niên?

Đã từ rất lâu rồi khi đề cập đến sức khỏe nam giới, người ta thường cho rằng nam thanh niên là người có sức khỏe sung mãn, ít bệnh tật và ít cần chăm sóc y tế hơn so với nữ giới cùng độ tuổi. Chúng ta cũng thường dễ dãi quan niệm rằng nam thanh niên ít chú trọng đến sức khỏe bản thân, và thường né tránh trò chuyện về đề tài này. Tuy nhiên, kết quả từ nhiều nghiên cứu và từ những góc nhìn mới cho thấy chúng ta cần có những hiểu biết đúng đắn hơn về nam thanh niên, biết cách thức họ giao tiếp, cũng như những nhu cầu họ cần để có thể phát triển lành mạnh. Chỉ khi thực sự nắm bắt được những yêu cầu trên, chúng ta – những người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, giáo dục viên, và những người khác – mới có khả năng đáp ứng đối tượng này một cách phù hợp và trọn vẹn.

Trong suốt 20 năm qua, nhiều sáng kiến đã được đưa ra nhằm tăng cường năng lực cho phụ nữ và điều chỉnh sự bất bình đẳng về giới. Những nhà hoạt động trong lĩnh vực này, sau nhiều năm kinh nghiệm, đã rút ra kết luận rằng để cải thiện sức khỏe và tinh thần cho trẻ gái và phụ nữ cần phải quan tâm và lôi kéo sự tham gia của nam giới ở mọi độ tuổi. Hội nghị quốc tế về dân số và phát triển (ICPD) năm 1994 và Hội nghị phụ nữ quốc tế năm 1995 tổ chức tại Bắc Kinh đã bước đầu đặt nền móng cho việc triển khai các chương trình cải thiện và nâng cao vị thế của trẻ em gái và phụ nữ có sự tham gia của nam giới. Trong chương trình hành động của mình, ICPD đã đề xuất như sau “chúng ta cần kêu gọi bình đẳng giới ở mọi lĩnh vực trong cuộc sống, kể cả trong gia đình, ngoài cộng đồng; cần khuyến khích và tạo điều kiện để nam giới có trách nhiệm hơn trong các vấn đề sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản cũng như thực hiện vai trò giới của mình trong gia đình và ngoài xã hội hiệu quả hơn.”

Trong một vài năm trở lại đây chúng ta cũng dần nhận ra cái giá mà nam thanh niên và nam giới trưởng thành phải gánh chịu do hậu quả của quan điểm khắt khe về giới, thể hiện qua tỉ lệ tử vong cao do tai nạn giao thông và tình trạng bạo lực, cũng như tỉ lệ sử dụng rượu bia và các chất gây nghiện gia tăng (WHO 2002; WHO 2000). Ở Việt Nam, tỉ lệ nam thanh niên nhiễm HIV và AIDS vẫn còn cao hơn rất nhiều so với nữ giới. Những vấn đề trên cho phép ta khẳng định rằng nam giới bị tác động mạnh mẽ bởi những quan niệm xã hội cổ hủ, khắt khe dành cho giới mình. Khi nam giới phải chịu những tác động tiêu cực này, phụ nữ cũng bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Vì vậy, yếu tố về giới cần được lồng ghép vào tất cả các chương trình tăng cường sức khỏe và phát triển cho nam giới và phụ nữ.

Giải thích về việc “lồng ghép yếu tố giới” vào các chương trình dành cho nam thanh niên

Khác với giới tính – giới là cách thức chúng ta thể hiện, giao tiếp, ứng xử, ăn mặc để thể hiện mình là nam hay nữ. Đây chính là cách mà chúng ta được hướng dẫn, tiếp nhận, lĩnh hội, củng cố để phân biệt vai trò của nam và nữ trong xã hội. Đôi khi những vai trò giới này ăn sâu vào suy nghĩ của ta đến độ chúng ta mặc nhiên thừa nhận một số hành vi mà các bé trai và nam thanh niên thực hiện là “tự nhiên”, là “con trai thì phải là như thế”. Tuy nhiên, các hành vi của các em lại có nguồn gốc sâu xa do được dạy dỗ, giáo dục khi còn nhỏ. Ví dụ xã hội chấp nhận tình trạng nam giới quan hệ ngoài hôn nhân, nhưng lại không khuyến khích nam giới chia sẻ và giải quyết các vấn đề chung với bạn tình, bạn đời. Nhiều nơi, nam thanh niên hấp thụ quan điểm rằng để trở thành một “người đàn ông đích thực”, các em cần phải mạnh mẽ, dám liều, có nhiều bạn bè và nhiều mối quan hệ tình dục. Các em cũng được dạy rằng nam giới không nên bộc lộ cảm xúc và không nên trò chuyện cởi mở hay chia sẻ với phụ nữ. Thay đổi cách dạy dỗ, nhìn nhận về các em không phải dễ nhưng nhất thiết phải thực hiện nếu chúng ta muốn cải thiện sức khoẻ và tăng cường sự bình đẳng cho cộng đồng.

Vì những lý do nêu trên, việc áp dụng quan điểm về giới khi tiếp cận với nam thanh niên sẽ xoáy sâu vào 2 chủ đề sau:

(1) Bình đẳng giới: kêu gọi nam giới tham gia vào những buổi trò chuyện, chia sẻ và tự phản ánh các quan điểm cá nhân về sự bất bình đẳng giới, về những quan điểm bất công như quy định phụ nữ phải chịu trách nhiệm chính trong việc chăm sóc con cái, xử lý những vấn đề liên quan đến sức khoẻ sinh sản, tình dục cũng như đảm trách công việc nội trợ trong gia đình

(2) Nhu cầu cụ thể liên quan đến giới: tập trung vào một số nhu cầu cụ thể của nam thanh niên liên quan đến sức khoẻ và các vấn đề phát triển của các em. Những nhu cầu này được chú trọng vì chúng có mối quan hệ mật thiết với cách thức các em giao tiếp, tương tác ngoài xã hội. Ví dụ khuyến khích các em tham gia thảo luận về những hành vi nguy cơ, qua đó phát hiện và giải thích được vì sao bản thân lại bị áp lực dẫn đến có thể thực hiện những hành vi nguy cơ ấy.

Bộ tài liệu này hy vọng sẽ đề cập cả hai khía cạnh trên trong phần nội dung của mình.

Vì sao chúng ta cần tập trung vào đối tượng nam thanh niên, nếu muốn chặn đứng đại dịch HIV/AIDS tại Việt Nam?

Ca nhiễm HIV đầu tiên tại Việt Nam được phát hiện năm 1990. Ngày nay, Việt Nam đang trong giai đoạn dịch tập trung. Điều này có nghĩa là hầu hết những ca nhiễm

mới còn tập trung vào một số nhóm dân số cụ thể. Tuy nhiên HIV vẫn tiếp tục lan nhanh và đã xuất hiện ở tất cả 63 tỉnh thành. Tại thành phố Hồ Chí Minh dịch đã đi vào giai đoạn lan toả ra cộng đồng; với 1.2% nhóm dân số trưởng thành nhiễm HIV. Tình hình ngày càng xấu đi tại nhiều nơi, trong đó có Quảng Ninh (1.2%), Hải Phòng (1.1%), và Hà Nội (0.9%). Bộ y tế ước tính hiện có trên 215,000 người đang sống chung với HIV và AIDS, và số lượng nhiễm mới hàng năm lên tới 39,000 người.

Tiêm chích ma tuý và mại dâm là những tác nhân chính dẫn đến việc lây nhiễm HIV tại Việt Nam. Tỷ lệ nhiễm HIV trong nhóm tiêm chích ma tuý tăng từ 9% năm 1996 lên đến 30% năm 2003 và tại những “điểm nóng” như Hà Nội và Hải Phòng thì tỷ lệ nhiễm lần lượt lên đến 63% và 67%. Tỷ lệ nhiễm HIV trong nhóm đối tượng hành nghề mại dâm ở thành phố Hồ Chí Minh ước tính khoảng 12% và ở Hải Phòng là 30%. Một số nghiên cứu gần đây cảnh báo rằng *khách hàng mua dâm đang là nhóm bị nhiễm HIV lớn nhất.*

Tỷ lệ nhiễm HIV trong nhóm thanh niên ước tính chiếm khoảng 62% số những ca được báo cáo và tỷ lệ này đang ngày càng gia tăng. Phần lớn thanh niên nhiễm HIV là nam giới. Nguyên nhân gây lây nhiễm trong nhóm đối tượng này là hành vi tiêm chích ma tuý và quan hệ tình dục không an toàn.

Tổ chức của Liên hiệp quốc về HIV/AIDS (UNAIDS) cho biết trong thời gian tới, tình hình và diễn biến của đại dịch HIV sẽ phụ thuộc vào những hành vi của thanh niên và của các yếu tố tác động trực tiếp đến những hành vi ấy. Vì vậy chương trình này được triển khai nhằm giúp đỡ các bạn thanh niên Việt Nam có được khả năng ra quyết định đúng để bảo vệ tốt sức khoẻ bản thân cũng như thực hành lối sống tích cực và lành mạnh.

Vì sao “quan điểm về giới” cần được đưa vào chương trình dự phòng HIV cho đối tượng nam thanh niên?

Nam giới thực hiện các hành vi nguy cơ dẫn đến việc bị lây nhiễm HIV và sau đó truyền cho bạn tình vì nhiều yếu tố khác nhau. Những kỳ vọng, mong chờ của mọi người đặt ra cho nam giới, áp lực cuộc sống, môi trường sống tiềm ẩn nhiều nguy cơ... tất cả đều có dấu ấn của chuẩn mực về giới. Chuẩn mực giới còn tác động và điều chỉnh hành vi, điều chỉnh mối quan hệ, thay đổi cách nam giới giao tiếp ứng xử với xã hội, cách họ đối diện và đương đầu với áp lực cuộc sống.

Bộ tài liệu này được soạn thảo nhằm để cập đến một số vấn đề lớn có ảnh hưởng tới cuộc sống của nam giới. Ở những đề tài phù hợp, bộ tài liệu sẽ lồng ghép quan điểm về giới nhằm giúp các bạn nam thanh niên có được cái nhìn cụ thể, chính xác hơn về bản thân, thấu hiểu được những chuẩn mực, kỳ vọng do xã hội tạo ra cũng như những ảnh hưởng của chúng lên những hành vi nguy cơ mà các bạn thực hiện. Bộ

tài liệu cũng cố vũ cho những nỗ lực chung, khuyến khích các bạn đồng viên, hỗ trợ nhau cùng thực hiện những biện pháp an toàn và bảo vệ bản thân hiệu quả.

Mục đích của bộ tài liệu

Bộ tài liệu dự án N·A·M mang nội dung giáo dục, với mục tiêu hỗ trợ nam thanh niên phát hiện ra những chuẩn mực giới, lối hành xử làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS, đồng thời tạo điều kiện cho các bạn suy ngẫm và thấy được cái giá phải trả nếu không ý thức được những tác động tiêu cực của những chuẩn mực giới do xã hội quy định ấy. Từ đó, các bạn sẽ điều chỉnh để thực hành những hành vi lành mạnh, an toàn cho bản thân. Những chủ đề của bộ tài liệu cũng khơi mào và tạo điều kiện thuận lợi để các bạn chất vấn lại những khái niệm lệch lạc về nam tính, từ đó xây dựng những thái độ và hành vi đúng đắn nhằm duy trì và cải thiện các mối quan hệ và bảo vệ sức khoẻ bản thân. Quan điểm của bộ tài liệu nhất quán rằng nam thanh niên phải được xem như đồng minh – dù là đồng minh tiềm tàng hay hiện hữu – chứ không phải là rào cản cho phong trào bình đẳng giới. Nam thanh niên hoàn toàn có khả năng thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến bạn đời của mình, có khả năng thương lượng thông qua đối thoại và tôn trọng, có thể chia sẻ tốt hơn nữa trách nhiệm với bạn đời về những vấn đề sức khoẻ tình dục và sức khoẻ sinh sản.

Khi dùng cụm từ ‘nam thanh niên’ là chúng ta muốn đề cập đến nhóm bạn trẻ có độ tuổi từ 15 đến 24 – tương ứng với nhóm tuổi “thanh niên” theo định nghĩa của tổ chức Y tế thế giới (WHO). Tuy nhiên biên độ của nhóm tuổi này vẫn tương đối lớn và chúng ta vẫn có thể chia các em thành một số nhóm nhỏ hơn cho phù hợp.

Dự án N·A·M được hiệu chỉnh từ ‘Chương trình H dành cho nam thanh niên’, bộ giáo trình giáo dục được thiết kế và thử nghiệm tại khu vực châu Mỹ Latinh và vùng Ca ri bê. Sau đó bộ tài liệu này được hiệu chỉnh và sử dụng tại Tanzania và Ấn độ. Ở Việt Nam, bộ tài liệu được chỉnh sửa dựa theo ý kiến đóng góp của các đối tác bên phía chính phủ và thanh niên hoạt động trong lĩnh vực thanh niên với HIV/AIDS. Bộ tài liệu đã được sử dụng thử nghiệm trên 100 em nam thanh niên có độ tuổi từ 15-24 tại hai khu vực là thành phố Hồ Chí Minh và Quảng Ninh.

Cách sử dụng bộ tài liệu

Trước khi triển khai, các bạn hướng dẫn viên cần đọc toàn bộ nội dung để hiểu rõ cách tổ chức và chủ đề của tài liệu. Bộ tài liệu được chia thành 26 mục, mỗi mục bao gồm các hoạt động với thời lượng từ 45 phút tới 2 giờ. Những hoạt động này linh hoạt và thích hợp cho các bạn nam thanh niên ở nhiều môi trường khác nhau, từ trường học, câu lạc bộ thanh niên đến các nhóm sinh hoạt tại cộng đồng và sẽ phát huy hiệu quả tối đa nếu được triển khai ở các nhóm nhỏ dưới 35 thành viên.

Phần giới thiệu tạo điều kiện để các bạn nam thanh niên chia sẻ những mong đợi khi tham gia các buổi sinh hoạt và đưa ra những quy định sinh hoạt chung cho nhóm.

Phần 1- Vai trò giới và quyền lực

Nội dung của phần 1 giới thiệu khái niệm về giới trên cơ sở là một quan điểm xã hội và giải thích sự ảnh hưởng của giới lên sự tương quan quyền lực trong các mối quan hệ.

Phần 2 – Nam giới với vấn đề sức khỏe

Nội dung phần 2 đề cập đến sự ảnh hưởng qua lại giữa giao tiếp xã hội – hành vi – và sức khỏe của nam thanh niên, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của sự sung mãn về thể chất và tinh thần.

Phần 3 –HIV và AIDS

Phần 3 tập trung vào vấn đề lây truyền và dự phòng HIV/AIDS.

Phần 4 –Các mối quan hệ

Phần 4 đưa ra các yếu tố nguy cơ lây nhiễm HIV và nêu bật tầm quan trọng của việc áp dụng các biện pháp tình dục an toàn.

Phần 5 – Sử dụng và lạm dụng các chất gây nghiện

Nội dung phần 5 giúp chúng ta xác định được mối liên hệ giữa việc sử dụng rượu bia và các chất gây nghiện với nguy cơ lây nhiễm HIV, đồng thời nêu ra các giải pháp nhằm hạn chế việc sử dụng các chất gây nghiện.

Phần 6 – Bạo lực

Phần này giải thích nguy cơ lây nhiễm HIV do bạo lực, trong đó có bạo lực tình dục gây ra, đồng thời đề ra một số biện pháp bộc lộ cơn giận một cách hiệu quả và lành mạnh.

Phần 7 – Sự tham gia của cộng đồng

Các cá nhân và tập thể nam thanh niên được khuyến khích đưa ra các sáng kiến nhằm nâng cao khả năng dự phòng HIV tại cộng đồng của mình.

Các hoạt động trong bộ tài liệu này dựa trên mô hình vòng học tập kinh nghiệm, trong đó các bạn được khuyến khích chất vấn và phân tích những vấn đề đã trải qua trong cuộc sống. Mục tiêu của những hoạt động này là giúp các bạn nhận ra tác động tiêu cực của giới trong việc tạo ra sự bất tương quan quyền lực trong các mối quan hệ, là nguyên nhân đẩy các bạn nam nữ thanh niên vào nguy cơ lây nhiễm HIV và AIDS. Nhưng quan trọng nhất, thông qua các hoạt động của tài liệu, các bạn được khuyến khích đưa ra những quyết định tích cực, lành mạnh có tác dụng thay đổi cuộc sống của cá nhân và cộng đồng. Dĩ nhiên quá trình tự chất vấn và thực hiện việc thay đổi đòi hỏi nhiều thời gian. Từ những thử nghiệm ban đầu với bộ tài liệu này, chúng tôi đề nghị các bạn sử dụng trọn vẹn tất cả các phần thay

vì chọn riêng lẻ một vài phần rời rạc. Lý do vì nhiều hoạt động được xây dựng mang tính kế thừa, bổ sung cho nhau và vì thế sẽ phát huy hiệu quả tốt hơn từ những buổi sinh hoạt trước đó.

Trình tự các phần

Các phần trong tài liệu được sắp xếp dựa trên tiêu chí dễ hiểu và dễ sử dụng. Mỗi phần bao gồm các mục sau:

Mục mở đầu là phần dành cho người hướng dẫn. Các bạn hướng dẫn viên đọc nội dung để biết cách chuẩn bị:

Mục đích: Mô tả thông tin, nội dung cần suy ngẫm, kỹ năng cần đạt được khi thực hiện các hoạt động đề xuất. Nên giới thiệu mục đích với các bạn thành viên ngay từ đầu buổi sinh hoạt.

Mục tiêu: Là những điều các bạn thành viên cần thực hiện sau khi tham dự buổi sinh hoạt. Mục tiêu cũng cần được giới thiệu ngay từ đầu buổi sinh hoạt để mọi người cùng hiểu rõ.

Yêu cầu: Là những tài liệu, vật dụng cần thiết để tổ chức buổi sinh hoạt. Trong hầu hết các buổi sinh hoạt, cần chuẩn bị trước những tài liệu, vật dụng thiết yếu như giấy A0 và bút viết bảng.

Thời gian dự kiến: Là tổng số thời gian dự kiến để hoàn tất một hoạt động. Các phần trong tài liệu này được thiết kế sao cho các hoạt động diễn ra trong vòng 1 giờ. Tuy nhiên, khi triển khai hoạt động, chúng ta cần cân nhắc đến nhịp hoạt động của các thành viên.

Lưu ý: Là những thông tin căn bản và một số gợi ý giúp các hướng dẫn viên chuẩn bị hoạt động tốt hơn, ví dụ gợi ý để các bạn tìm hiểu và tận dụng những nguồn lực sẵn có tại cộng đồng.

Ôn tập: Một số phần của bộ tài liệu có mục “ôn tập”. Những câu hỏi trong mục này được xây dựng nhằm thăm dò ý kiến của người tham gia về nội dung của buổi sinh hoạt trước đó và tìm hiểu những thay đổi trong hành vi của họ sau khi tham gia buổi sinh hoạt.

Khởi động: Một số phần bắt đầu bằng mục khởi động. Thường nội dung bài khởi động đều liên hệ tới đề tài sắp triển khai. Các bạn giáo dục viên đồng đảng có thể thay đổi các hoạt động khởi động miễn sao những hoạt động này không khuyến khích những quan điểm sai lệch về bình đẳng giới. Một số phần khác không có mục khởi động vì bản thân những hoạt động đó đã mang tính kích hoạt cao. Các bạn có thể đưa ra một hoạt động khởi động ngắn trước khi đi đến phần cung cấp thông tin nếu thấy cần thiết.

Thông tin dành cho thành viên: Là những nội dung các thành viên cần nắm vững trước khi thực hiện các hoạt động và tham gia thảo luận. Lưu ý rằng những thông tin này được thiết kế để mở đầu cho đề tài thảo luận. Tờ thông tin tham khảo cung cấp thông tin bổ sung liên quan đến đề tài.

Hoạt động: Được thiết kế để lôi kéo sự tham gia của các bạn thành viên, qua đó các bạn rút ra được bài học kinh nghiệm cho bản thân đồng thời là cơ hội để các bạn vui chơi thư giãn.

Câu hỏi thảo luận: Là những câu hỏi hướng dẫn nội dung cần thảo luận. Không khí buổi thảo luận nhóm cần xây dựng theo hướng cởi mở, thoải mái giúp mọi người chia sẻ quan điểm, suy nghĩ và cảm xúc một cách thẳng thắn, chân thành nhất.

Kết luận: Tóm tắt những điểm chính của bài. Các bạn cần đọc lên những điểm chính này trước khi kết thúc buổi sinh hoạt.

Liên kết: Gợi ý tham khảo những hoạt động khác có liên quan đến nội dung đang đề cập.

Tờ thông tin tham khảo:

Là những thông tin bổ sung. Hãy sao chép và phân phát tờ thông tin tham khảo cho các thành viên để các bạn có thể đọc thêm. Một số thành viên câu lạc bộ yêu cầu được phát trước tờ thông tin tham khảo. Các bạn giáo dục viên đồng đảng cần nhắc và quyết định đưa trước hoặc đưa sau buổi sinh hoạt.

Vai trò của người hướng dẫn

Vai trò của người hướng dẫn là tạo ra bầu không khí thân mật và cởi mở, qua đó các bạn nam thanh niên có thể thoải mái chia sẻ kinh nghiệm và cảm nhận cá nhân về đề tài thảo luận. Như đã bàn ở phần trên, các hoạt động của bộ tài liệu được thiết kế nhằm kích hoạt quá trình suy ngẫm và học hỏi có sự tham gia của các bạn thành viên. Quá trình này chỉ có thể thực hiện được thông qua việc hướng dẫn chứ không qua dạy dỗ. Hơn nữa rất nhiều chủ đề trong quá trình này có độ phức tạp và tính nhạy cảm cao. Vì yếu tố này, một số nhóm có thể chia sẻ cởi mở tâm trạng, cảm xúc của mình nhưng một số bạn cũng có thể từ chối. Chìa khoá ở đây chính là kỹ năng của người hướng dẫn. Hãy thực hiện các hoạt động mà không xét đoán hay chỉ trích những thái độ, ngôn ngữ và hành vi trước đó của người tham gia. Chú ý đến mức độ thoải mái của các bạn, tinh ý trong việc phát hiện ra một số thành viên cần được quan tâm nhiều hơn, và trong một số trường hợp cần được đưa đến các dịch vụ chuyên khoa hay chuyên viên tư vấn phù hợp.

Tài liệu tham khảo:

Bruyn, M. and N. France (2001) Gender or sex: Who cares? Skills-building resource pack on gender and reproductive health for adolescents and youth workers. Chapel Hill: IPAS.

Engender Health and Planned Parenthood Association of South Africa (PPASA) (2001) Men as Partners: A Program for Supplementing the Training of Life Skills Educators. Second Edition. New York: Engender Health and PPASA

CEDPA (1998) Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys The Centre for Development and Population Activities. Washington, DC: The Centre for Development and Population Activities.

Welbourn, A. (1995) Stepping Stones: A training manual for sexual and reproductive health communication and relationship skills. London: ActionAid.



Phần 1:

Vai trò Giới

& Quyền lực

Đặt vấn đề

Giới là gì?

Con người sinh ra đã mang đặc điểm giới tính với cơ quan sinh dục nam hoặc nữ – đây chính là sự khác nhau về giới tính. Khác với giới tính, giới là những vai trò mà xã hội gán cho nam và nữ.

Khái niệm giới giúp chúng ta hiểu được tôn ti trật tự quyền lực cũng như những bất bình đẳng giới mà xã hội tạo ra đối với nam và nữ do sự khác biệt về giới tính.

Xã hội tạo ra một 'khuôn mẫu giới' cho cả hai phái, gán cho nam và nữ các vai trò, thái độ, hành vi cư xử nhất định.

Chúng ta biết gì về vấn đề giới tại Việt Nam?

Việt Nam được xem là một trong những quốc gia hàng đầu thế giới có tỉ lệ phụ nữ tham gia vào các hoạt động kinh tế cao và là một trong những nước tiến bộ trong lĩnh vực bình đẳng giới. Việt Nam đạt được thành tựu nổi bật trong việc xóa bỏ khoảng cách giới trong vòng 20 năm trở lại đây ở khu vực Đông Á” – Đánh giá tình hình Giới ở Việt Nam, tháng 12 năm 2006.

Có thể nói rằng ở Việt Nam, sự chênh lệch giới trong nhiều lĩnh vực là rất nhỏ hoặc không đáng kể. Ví dụ, 85% nam giới và 83% nữ giới trong độ tuổi từ 15 đến 60 tham gia vào lực lượng lao động. Tuổi thọ trung bình của nam giới là 69 tuổi và nữ giới là 74 tuổi. Việt Nam có tỷ lệ đại biểu Quốc hội nữ cao nhất trong khu vực Châu Á Thái Bình Dương¹.

Việt Nam có những chính sách đảm bảo quyền bình đẳng giới cũng như xóa bỏ mọi hình thức phân biệt đối xử với phụ nữ. Luật Bình đẳng giới, có hiệu lực từ ngày 1/7/2007, đưa ra các quy định liên quan đến bình đẳng giới trong mọi lĩnh vực xã hội và cuộc sống gia đình, các biện pháp đảm bảo bình đẳng giới, trách nhiệm của các tổ chức, cơ quan, đoàn thể, gia đình và cá nhân trong việc thực hiện bình đẳng giới.

Mặc dù vấn đề bình đẳng giới ở Việt Nam đã và đang đạt được những tiến bộ đáng kể, vẫn còn đây đó một số vấn đề tồn đọng cần giải quyết. Phụ nữ vẫn chiếm đa số ở một số ngành nghề và nam giới chiếm số đông ở một số ngành nghề khác. Nam giới vẫn chiếm giữ nhiều chức vụ quan trọng. Khả năng cạnh tranh bình đẳng của nữ giới trong các doanh nghiệp tư nhân bị hạn chế bởi những chính sách phân biệt trong khâu tuyển dụng. Phụ nữ ít được học hành, có kĩ năng lao động thấp hơn nam giới, khả năng sở hữu tài sản thấp do không được đứng tên trong giấy chứng nhận quyền sử dụng đất. Số phụ nữ là nạn nhân của bạo lực gia đình cao hơn nam giới. Những

1. Ủy ban quốc gia vì sự tiến bộ của phụ nữ Việt Nam.

chênh lệch giới như đã kể trên đây còn khá lớn trong các nhóm dân tộc thiểu số. Phụ nữ người dân tộc thiểu số ít có cơ hội tiếp cận các dịch vụ, các hoạt động kinh tế và giáo dục hơn so với những phụ nữ khác hoặc so với nam giới.

Vì sao chúng ta nên đưa quan điểm về giới?

Khi có cái nhìn đúng đắn về giới, chúng ta sẽ có thể lý giải được trật tự thứ bậc trong các mối quan hệ xã hội, hiểu được tác động của giới lên sự bất bình đẳng quyền lực cũng như cách thức chúng tác động lên giai cấp, tuổi tác, nhóm dân cư và khuynh hướng tình dục.

Hiểu biết về giới sẽ giúp chúng ta dễ dàng nhận ra những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của vai trò giới đối với nam và nữ, cũng như những tác động xấu của giới lên tiềm năng phát triển của cá nhân và gia đình.

Khi nói đến giới là chúng ta muốn đề cập đến vai trò cùng các mối quan hệ giữa nam và nữ. Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu xuất phát từ quan điểm giới đều tập trung cho nữ. Tương tự như vậy trên thế giới trong đó có Việt Nam, đa phần tài liệu giáo dục về sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản chỉ tập trung vào nhu cầu của nữ giới.




Vì vậy bộ tài liệu này được biên soạn nhằm tập trung vào các nhu cầu về sức khỏe tình dục, sức khỏe sinh sản cho nam thanh niên, trong đó chú ý nhiều đến việc cung cấp kiến thức, kỹ năng và những hỗ trợ cần thiết để giúp các bạn nam thanh niên dự phòng HIV an toàn và hiệu quả.

Giới thiệu

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Xây dựng các quy định để các buổi sinh hoạt Câu lạc bộ (CLB) đạt được hiệu quả, mọi người tôn trọng lắng nghe ý kiến của nhau và thu được chất lượng cao.

Mục tiêu: Sau khi kết thúc chủ đề, các thành viên tham dự buổi họp nhóm có khả năng:

-  Mô tả được nội dung chương trình
-  Chia sẻ những mong đợi của các thành viên khi tham gia chương trình
-  Liệt kê được một số nguyên tắc căn bản trong sinh hoạt Câu lạc bộ

Chuẩn bị: Giấy A0, băng keo, bút viết bảng

Thời gian dự kiến: 30 phút



Lưu ý: Có thể giới thiệu phần tổng quan chương trình trong buổi khai trương câu lạc bộ hoặc tiến hành vào một buổi khác.



Thời gian
15 phút

Giới thiệu chương trình và nêu nguyện vọng, mong đợi

1. Tập hợp mọi người thành vòng tròn. Giới thiệu nội dung chương trình.

-  Nội dung chương trình bao gồm 26 chủ đề. Mỗi chủ đề được thiết kế nhằm đáp ứng tốt nhất nhu cầu, nguyện vọng của người tham gia, đồng thời tạo điều kiện tối đa để các thành viên có thể chia sẻ, giao tiếp với nhau. Các mảng thông tin, thảo luận nhóm và các hoạt động khởi động hoặc trò chơi sẽ được lồng ghép vào mỗi đề tài. Chúng tôi mời gọi các bạn tham dự đầy đủ tất cả các buổi sinh hoạt của chương trình để thu nhận được những kết quả tốt nhất.
-  Lợi ích nổi bật nhất khi các bạn tham gia chương trình là lĩnh hội được kiến thức, thực hành được kỹ năng từ đó tăng cường khả năng ra quyết định của bản thân. Những quyết định tốt sẽ đặt nền móng cho một cuộc sống lành mạnh và sức khoẻ ổn định. Ngoài ra, khi tham gia, các bạn còn có cơ hội giúp đỡ, hỗ trợ các bạn bè của mình. Nhiều thành viên của chương trình cũng bộc bạch rằng từ lúc tham gia, họ thấy mình tự tin hơn, can đảm nói chuyện trước nhóm bạn và dám đồng ý về những điều quan trọng trong đời. Sự tự tin này góp phần tác động tích cực đến nghề nghiệp tương lai cũng như trách nhiệm với gia đình về sau. Thêm

vào đó, các thành viên còn được hưởng nhiều lợi ích khác – như thêm bạn bè mới, được vui chơi thoải mái và thay đổi không khí mỗi tuần!

- ✿ Các nội dung căn bản của chương trình được cải biên theo một chương trình của Brazil dành cho các bạn nam thanh niên.

2. Đề nghị các thành viên chia sẻ những kỳ vọng, mong đợi khi tham gia chương trình:

Viết tất cả những mong đợi này vào giấy Ao. Treo ở nơi dễ thấy.

Dành một ít thời gian để giải đáp thắc mắc và thảo luận về các mong đợi của người tham gia. Nhấn mạnh tác động của chương trình lên kiến thức, kỹ năng của mọi người ở hiện tại và những ảnh hưởng tích cực trong tương lai.



Thời gian
15 phút

Xây dựng các nguyên tắc nhóm²

Trước tiên, người hướng dẫn sinh hoạt CLB sẽ chia sẻ với thành viên rằng một trong những điều quan trọng cho sự thành bại của các buổi sinh hoạt câu lạc bộ là xây dựng và tuân thủ các nguyên tắc nhóm. Dành thời gian cùng mọi người suy nghĩ và trò chuyện thẳng thắn, đề xuất những nội quy, quy định sao cho khi tuân thủ những nội quy này, mọi thành viên đều cảm thấy thoải mái chia sẻ quan điểm, ý kiến của mình.

Kêu gọi mọi người đóng góp xây dựng các nguyên tắc quan trọng. Nếu cần, người hướng dẫn sẽ đưa ra một số ví dụ mẫu. Ghi một số nguyên tắc quan trọng lên giấy Ao, thảo luận và thống nhất với mọi người từng nguyên tắc một.

Tôn trọng—Tập trung lắng nghe tối đa khi một người đang nói.

Không phê phán—Chúng ta có thể không đồng ý với quan điểm của một người mà không nhất thiết phải làm họ tổn thương.

Bảo mật—Những gì ta chia sẻ với nhau chỉ nằm trong giới hạn của nhóm

Cởi mở, chân thành—Mọi người càng cởi mở, chân thành càng mang lại lợi ích tốt đẹp cho toàn nhóm.

Chịu trách nhiệm trước quan điểm, ý kiến của mình—Khẳng khái nói lên chính kiến của mình, dùng “tôi” thay vì “Bạn”. Ví dụ “Tôi cho rằng vị tha là một đặc tính quan trọng” thay vì nói “Sao bạn ích kỷ thế!”

Quyền bỏ qua—Mọi người đều có quyền bỏ qua (“Tôi không muốn trả lời câu hỏi này”, “Qua lượt”).

Ghi lại tất cả những nguyên tắc này và thường xuyên nhắc lại trong các buổi sinh hoạt câu lạc bộ.

HOẶC: Sau khi mọi người đồng ý về mặt nguyên tắc những điểm cần thực hiện, hãy in ra giấy và yêu cầu mọi người ký tên. Đây là một cử chỉ tượng trưng cho việc mọi người đã “ký kết một hợp đồng”.

1. Giới là gì?

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Phân biệt được giới và giới tính; nêu các chuẩn mực xã hội quy định hành vi ứng xử của nam và nữ giới.

Mục tiêu: Kết thúc chủ đề, thành viên có khả năng:



Định nghĩa được giới tính và giới



Mô tả được những ảnh hưởng của chuẩn mực giới đến cuộc sống hằng ngày và các mối quan hệ trong xã hội.



Giải thích được vì sao một số chuẩn mực giới đã khiến nam giới và nữ giới đứng trước nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS.

Chuẩn bị: Đầu đĩa DVD và đĩa phim "Once upon a Boy" (Câu chuyện về một chàng trai); giấy Ao và bút viết bảng để phát cho cho mỗi nhóm nhỏ; poster chủ đề "Giới và Giới tính: Giống hay khác nhau?"

Thời gian dự kiến: 2 tiếng

Lưu ý: Khi thảo luận về đề tài nam và nữ, nếu có thành viên dùng những từ mang tính xúc phạm hoặc đả kích, người điều hành cần can thiệp, điều chỉnh và gợi ý chọn từ khác. Cả nhóm cần dành một ít thời gian để thảo luận vì sao nên tránh dùng những từ như vậy.



Thời gian
20 phút

Khởi động

Ra quyết định bằng chân:

Hoạt động này nhằm giới thiệu các quan điểm về giới. Trên hai bức tường đối diện nhau trong phòng, người hướng dẫn dán sẵn hai tấm bìa màu, một tấm ghi "Đồng ý" và tấm còn lại ghi "Không đồng ý". Sau khi yêu cầu các bạn thành viên tập trung vào khoảng trống giữa phòng, người điều hành hướng dẫn cách thực hiện. Trước tiên, người điều hành sẽ đọc to lên một ý kiến. Nếu đồng ý với ý kiến đó, các bạn thành viên sẽ tiến về phía bức tường có biển "Đồng ý". Ngược lại, nếu không đồng ý, các bạn sẽ tiến về phía có biển "Không đồng ý". Đối với hoạt động này, các ý kiến và quan điểm đều được ghi nhận. Nói cách khác không có câu trả lời "đúng" hoặc "sai". Sau khi mọi người nắm được cách thực hiện, người điều hành bắt đầu đọc ý kiến đầu tiên. Mọi người lắng nghe, đưa ra quyết định và di chuyển về phía "Đồng ý" hoặc "Không đồng ý". Vì các bạn thực hiện

việc lựa chọn bằng cách di chuyển nên hoạt động này có tên “ra quyết định bằng chân”. Sau khi mọi người đã ổn định với lựa chọn của mình, người điều hành đề nghị một số đứng ra giải thích vì sao họ lại đồng ý hoặc không đồng ý với ý kiến đó. Mục đích của hoạt động này là giúp mọi người hiểu được những quan điểm khác nhau trên cùng một vấn đề.

Người điều hành có thể sử dụng một số ý kiến sau:

1. Bẩm sinh nữ giới chăm sóc con cái tốt hơn nam giới.
2. Nam và nữ giới không cần phải nói chuyện về tình dục, họ chỉ cần thực hiện hành vi đó.
3. Nam giới bẩm sinh giỏi toán và các môn khoa học hơn nữ giới.
4. Nam giới là người quyết định thời điểm và cách thức quan hệ tình dục.
5. Nam giới có nhu cầu tình dục cao hơn nữ giới.
6. Nữ giới có thể bộc lộ mọi cảm xúc nhưng nam giới thì không nên.

Ghi chú cho người hướng dẫn:

Tuy không có câu trả lời đúng - sai, nhưng người điều hành có thể đưa ra các quan điểm sau để làm rõ thêm:

1. Thiên chức của người nữ là mang thai và sinh con. Tuy nhiên, việc chăm sóc con cái tốt hay không thì không phải sinh ra là có được. Muốn có được khả năng này, mọi người đều phải trải qua một quá trình học hỏi. Cũng có những người phụ nữ không biết cách chăm sóc con và có những người đàn ông chăm sóc con rất tốt.
2. Để có một cuộc sống tình dục tốt đẹp, hai người nên trò chuyện cởi mở với nhau để hiểu rõ nhu cầu, sở thích của bạn tình, từ đó biết cách làm cho nhau hài lòng.
3. Trí thông minh của con người là quà tặng bẩm sinh, tuy nhiên món quà này sẽ không phát huy được tác dụng nếu chúng ta không biết cách tu dưỡng, rèn luyện. Nam giới có thể có tư duy logic tốt hơn nữ, nhưng cũng có những nhà toán học, vật lý, hóa học v.v. nổi tiếng là nữ: ví dụ Kovalevskaja (toán học), Marie Curie (hóa học, vật lý), Nguyễn Thanh Hải (nữ phó giáo sư vật lý trẻ nhất VN).
4. Cùng trao đổi và ra quyết định trong vấn đề tình dục sẽ làm cho cả hai cảm thấy được tôn trọng và thỏa mãn hơn.
5. Nhu cầu tình dục nhiều hay ít không phải do giới tính quy định mà do nhiều yếu tố, ví dụ hoocmôn, trạng thái tâm sinh lý, tình cảm, mối quan hệ, v.v tạo nên.
6. Nam giới cũng là con người và có những cung bậc tình cảm khác nhau, vì vậy việc thể hiện cảm xúc là điều tự nhiên và cần thiết. Chính chuẩn mực và quan điểm xã hội đã khiến họ phải kìm chế và đè nén cảm xúc của mình.



Thời gian
20 phút

Thông tin dành cho người tham dự

Nam và nữ có nhiều điểm khác nhau. Một số khác biệt mang yếu tố sinh học hoặc do tự nhiên. Nhưng cũng có những khác biệt do chính xã hội tạo ra.

Những khác biệt giữa nam và nữ mang yếu tố sinh học được gọi là **giới tính**. Khi sinh ra, chúng ta có nội tiết tố và cơ quan sinh dục quyết định giới tính nam hay nữ.

Những khác biệt do xã hội quy định được gọi là **giới**. Đây là những điều mà bản thân ta phải làm hoặc không làm chỉ vì ta là nam hoặc nữ. Ta phải làm hoặc không được làm một điều gì đó chỉ vì địa vị và mối tương quan giữa nam và nữ trong xã hội nơi ta đang sống quy định như thế.

Các chuẩn mực về giới là những quy định xã hội gán cho nam và nữ, quyết định những hành vi nào, quan điểm nào, thái độ nào được coi là phù hợp, là “bình thường”, là “chuẩn” với giới của mình. Không ít những chuẩn mực về giới này gây phương hại cho những người sống trong xã hội ấy. Nhiều chuẩn mực đã khiến nam và nữ phải dấn thân vào những hành vi nguy hiểm, đẩy họ vào nguy cơ lây nhiễm HIV và gây tổn hại cho sức khỏe cá nhân. Vì vậy, chúng ta cần xem xét, bàn bạc những tác động của những chuẩn mực này nhằm đánh bật gốc những chuẩn mực gây hại cho mọi người.

Trình chiếu phần đầu bộ phim DVD: *Câu chuyện về một chàng trai* (dài khoảng 20 phút).

Sau khi xem, hỏi xem có ai thắc mắc gì không. Nếu có, trả lời những câu hỏi đặt ra. Nếu câu hỏi khó và ta chưa kịp chuẩn bị câu trả lời, hẹn mọi người trả lời lần tới.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia lớp thành hai hoặc ba nhóm nhỏ.
2. Yêu cầu mỗi nhóm chia tờ giấy Ao thành hai cột. Cột thứ nhất ghi “Nam”, cột thứ hai ghi “Nữ”.
3. Mỗi nhóm liệt kê tất cả những đặc điểm sinh học và đặc tính xã hội của nam và nữ mà họ có thể nghĩ ra – những đặc điểm này có thể tốt hoặc xấu.
4. Đảo tên cột bằng cách ghi chữ “Nữ” vào cột “Nam” và ngược lại. Người hướng dẫn hỏi các thành viên trong nhóm xem những đặc điểm đã nêu dành cho nam có thể áp dụng cho nữ được không và ngược lại.

5. Giải thích rằng những đặc điểm sinh học khác nhau giữa nam và nữ giới được gọi là **giới tính**. Còn những đặc điểm xã hội có thể áp dụng chung cho cả nam và nữ gọi là đặc điểm **giới**.

Phần không bắt buộc: Người hướng dẫn có thể sử dụng poster có một số tranh ảnh mô tả tính chất và đặc điểm sinh học (giới tính) và vai trò xã hội (giới) của cả hai phái. Ví dụ: một bức ảnh thể hiện một người nữ đang rửa chén bát (giới); một bà mẹ đang cho con bú (giới tính); một nam thanh niên ngồi sửa xe máy (giới). Đề nghị học viên xác định xem bức ảnh trên thể hiện đặc điểm giới hay giới tính kèm theo lời giải thích cho lý do lựa chọn của mình.



**Thời gian
30 phút**

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn lớp thảo luận dựa trên các câu hỏi gợi ý sau:

Chia 4 nhóm thảo luận. (Nếu không có thời gian hoặc số lượng người tham gia ít, hãy chọn 2 câu hỏi được **bôi đậm** làm câu hỏi thảo luận chính)

- ✿ Sự khác biệt giữa nam và nữ ảnh hưởng như thế nào tới cuộc sống hàng ngày của hai giới?
- ✿ **Là một người đàn ông và phải chịu sức ép trước những kỳ vọng về giới đã ảnh hưởng như thế nào đến các mối quan hệ của nam giới với người thân và vợ/người yêu?**
- ✿ Trong số những chuẩn mực và kỳ vọng về giới, có cái nào tác động tiêu cực lên nam và nữ hay không?
- ✿ **Đối với nam giới, những chuẩn mực về giới nào khiến họ dễ bị nhiễm HIV? Vì sao lại như vậy?**

Cách làm: Các nhóm thảo luận, viết trên giấy Ao rồi lên trình bày



**Thời gian
20 phút**

Kết luận

- ✿ Cả nam và nữ giới đều được xã hội quy định một số cách cư xử khác nhau. Kinh nghiệm sống cho ta thấy rằng gia đình, bạn bè, các phương tiện truyền thông và xã hội luôn tìm cách tác động đến ta, yêu cầu ta phải ứng xử sao cho đáng mặt nam nhi, quy định ta phải cư xử với phái nữ ra sao và với người cùng phái như thế nào. Những thông điệp ta nhận được từ mọi người khiến ta cảm thấy có sự khác biệt rất lớn về mặt sinh học giữa nam với nữ. Những thông điệp này còn nhấn mạnh rằng, ngoài sự khác biệt sinh học, nam và nữ còn rất khác biệt về mặt xã hội.

Và rõ ràng, những khác biệt này hoàn toàn do xã hội tạo ra – tương tự cây bút chì ta thấy trong đoạn phim.

- ✿ Có những chuẩn mực được đề cao trong quá khứ nhưng nay không còn phù hợp. Đó là chưa kể có những chuẩn mực, quy định khiến cả hai phái bị tổn hại và để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng cho xã hội.

Một số quan niệm và định kiến còn làm cho người ta dễ bị lây nhiễm HIV hơn. Ví dụ, nam giới được phép ra ngoài rượu bia nhậu nhẹt với bạn bè hoặc đối tác làm ăn. Sau cuộc nhậu và mất khả năng tự chủ do tác động của rượu bia, họ có thể tham gia vào một số hành vi không an toàn, tạo nguy cơ lây nhiễm HIV cho bản thân.

- ✿ Hãy cùng nhau suy nghĩ về những quan điểm, định kiến hay chuẩn mực xã hội mang tính tiêu cực và tìm cách điều chỉnh hay thay đổi chúng bằng những quan điểm mới tích cực, lành mạnh hơn nhằm cải thiện và trong sạch hoá cuộc sống của mỗi cá nhân và của cả cộng đồng. Chúng ta sẽ tiếp tục thảo luận về giới và chuẩn mực giới trong các buổi sinh hoạt tiếp theo trong chương trình này.

Kết thúc buổi sinh hoạt này bằng cách hỏi những người tham gia những câu hỏi sau đây và giúp họ thống nhất sẽ cần làm gì trước khi bước sang buổi sinh hoạt tiếp theo:

- ✿ Theo các bạn, chúng ta cần điều chỉnh hay thay đổi (hoặc phản đối) những quan điểm, chuẩn mực về giới nào?
- ✿ Sau khi thảo luận về những nội dung trên, bạn sẽ điều chỉnh hoặc thay đổi những hành vi nào so với trước đây? Bạn có thể giúp bạn bè của mình cùng điều chỉnh, thay đổi hành vi cũ và thực hiện hành vi mới không?

Một số hành vi gợi ý:

Thôi không trêu chọc bạn bè khi họ thực hiện những công việc vốn bị coi là của nữ giới như nấu cơm, rửa bát, quét nhà, v...v...




Ủng hộ bạn bè đang cố gắng bỏ bớt rượu bia, thuốc lá.

2. Quyền lực và các mối quan hệ³

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Nâng cao nhận thức của thành viên về sự tồn tại của quyền lực trong các mối quan hệ và những hậu quả của sự bất bình đẳng về quyền lực trong các mối quan hệ đó.

Mục tiêu:

-  Mô tả được sự mối liên quan giữa giới và quyền lực trong quan hệ nam nữ.
-  Giải thích được tại sao khi đối xử với bạn tình/người yêu như đồ vật sẽ dẫn tới nguy cơ lây nhiễm HIV.
-  Đồng ý rằng sự bất bình đẳng trong các mối quan hệ giữa nam giới và nữ giới cần được xóa bỏ.

Chuẩn bị: Poster chủ đề “Quyền lực và các mối quan hệ”







Thời gian dự kiến: 1 tiếng 50 phút



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
20 phút

Khởi động

Salát trái cây: Chia các thành viên thành 2 hoặc 3 nhóm, đặt tên từng nhóm theo tên một loại trái cây, ví dụ xoài, chuối hoặc cam. Cả nhóm ngồi trên ghế thành một vòng tròn. Chọn một người đứng giữa vòng tròn.

Luật chơi như sau: người hướng dẫn sẽ gọi tên một loại trái cây, ví dụ “xoài” - tất cả những ai thuộc nhóm xoài đều phải chạy đổi chỗ cho nhau. Người đứng giữa vòng tròn cũng phải chạy tìm chỗ trong lúc những người nhóm xoài đang chạy chỗ. Người không tìm được vị trí mới sẽ phải đứng vào giữa vòng tròn. Trò chơi lại tiếp tục tương tự như trên, lần này người đứng giữa vòng gọi tên một loại trái cây khác. Trò chơi cứ thế tiếp tục. Khi hô người đứng giữa “salát trái cây” thì tất cả mọi người của các nhóm phải chạy và đổi chỗ cho nhau.

Gợi ý thêm: Mỗi lần gọi tên một loại trái cây thì chơi một đoạn nhạc. Khi dừng đoạn nhạc đó thì thành viên phải tìm xong chỗ mới của mình.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Trong hầu hết các mối quan hệ đều có sự bất tương quan quyền lực giữa các bên. Chúng ta hãy thử nghĩ đến một số mối quan hệ như giữa chủ và người làm công, ông bà và cháu chắt, giữa thầy giáo và học sinh, hoặc giữa chồng với vợ. Rõ ràng sự tương quan về quyền lực giữa hai bên là không đồng đều. Sự bất tương quan về quyền lực ảnh hưởng đến cách các cá nhân giao tiếp với nhau. Đây không hẳn là một điều xấu. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, người có nhiều quyền lực hơn lại lạm dụng quá mức quyền hạn của mình. Và hậu quả là họ ứng xử với người kia như cư xử với đồ vật.

Trong quan hệ hôn nhân cũng như các quan hệ giữa nam và nữ khác, sự bất tương quan về quyền lực có thể để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng. Lấy ví dụ, phụ nữ không có quyền quyết định trong việc quan hệ tình dục khi nào, cách thức ra sao hoặc họ không có quyền lên tiếng đòi sử dụng bao cao su. Tất cả điều này xuất phát từ một quan điểm tồn tại lâu đời rằng đàn ông mới có quyền đòi hỏi và quyết định về vấn đề chăn gối. Phụ nữ phải thụ động hoàn toàn. Quan niệm lệch lạc này đã khiến nhiều người mắc các bệnh lý lây nhiễm qua con đường tình dục (STIs), trong đó có nhiễm HIV, và bị bạo hành.

Quyền lực có thể được thể hiện theo hướng tiêu cực lẫn tích cực. Nếu tiêu cực, quyền lực sẽ mang tính thống trị. Nếu mang tính tích cực, quyền lực sẽ là sự kiên định, tự khẳng định, là khả năng ra quyết định cho chính bản thân của một người. Có 4 nhóm quyền lực:

Các loại quyền lực/năng lực

Quyền thống trị: Đây là quyền uy kiểm soát người khác theo *kiểu tiêu cực*. Đối với kẻ thực hiện quyền này, họ thường vi phạm quyền cá nhân hoặc của một tập thể thông qua việc hiếp đáp, ức chế, dùng vũ lực, phân biệt và lạm dụng.

Quyền lực gây ảnh hưởng: Đây là năng lực tác động lên chính cuộc đời của một người. Dạng quyền lực này cho phép người ta vận dụng nguồn lực, tư tưởng, kiến thức, công cụ, tiền bạc để tự khích lệ, thúc đẩy bản thân và người khác thực hiện một việc nào đó.

Năng lực tạo sức mạnh: Là một dạng năng lực có khả năng tạo sức mạnh tổng hợp – lôi kéo, vận động, kêu gọi mọi người hoặc tập thể hành động để đạt được một mục tiêu chung. Dạng quyền lực này đề cao tài năng và kiến thức của các cá nhân và được xây dựng trên nền tảng tương trợ và đoàn kết.

Năng lực nội tại: Liên quan đến lòng tự trọng và mức độ hiểu rõ bản thân. Người có năng lực này rất tự tin và biết cách biểu đạt ý muốn, bảo vệ quyền lợi và có khả năng làm chủ đời sống, sức khỏe, đời sống tinh thần của bản thân cũng như kiểm soát tốt các mối quan hệ cá nhân và xã hội.

Xuyên suốt các buổi sinh hoạt trong chương trình, các bạn nam chúng ta sẽ có dịp thảo luận xem chúng ta nên sử dụng những năng lực, quyền lực của mình như thế nào để làm thay đổi bản thân và cộng đồng theo hướng tích cực hơn.

Chúng ta đều biết rằng trong các mối quan hệ của ta với mọi người, hoặc chúng ta sẽ có nhiều quyền hơn hoặc sẽ có ít quyền hơn tùy vào đối tượng trong mối quan hệ đó là ai. Bài tập sau sẽ giúp chúng ta cảm nhận một cách sâu sắc hơn tâm trạng của một kẻ không có chút quyền lực nào.



**Thời gian
15 phút**

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia thành viên làm 2 nhóm và chơi trò chơi “Nặn tượng”. Một nhóm thuộc “Đồ vật” và nhóm kia thuộc “Con người”, đứng đối diện nhau.

2. Hướng dẫn các thành viên như sau:

a) Nhóm ĐỒ VẬT: bạn không có quyền suy nghĩ, cảm nhận hay ra quyết định. Thực hiện những động tác, những việc mà “Con người” yêu cầu. Nếu bạn muốn di chuyển hay làm gì, bạn phải xin phép con người.

b) Nhóm CON NGƯỜI: Bạn có thể “nặn” “Đồ vật” thành bức tượng theo ý mình.

3. Nhóm “Con người” sẽ nặn tượng “Đồ vật” trong 5 phút.

4. Sau 5 phút, hai nhóm đổi vai cho nhau.

5. Hỏi cả nhóm rồi viết lại cảm xúc trên giấy Ao:

📌 Bạn cảm thấy thế nào khi là “Đồ vật”?

- 📌 Bạn cảm thấy thế nào khi là “Con người”?
- 📌 Bạn cảm thấy thế nào khi bị coi như “Đồ vật”?
- 📌 Khi được đổi vai từ “con người” sang “đồ vật” bạn cảm thấy thế nào? Tại sao?
- 📌 Khi được đổi vai từ “đồ vật” sang “con người” bạn muốn làm gì? Tại sao?



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn cả nhóm thảo luận theo các câu hỏi sau:

- 🌸 Trong xã hội, những người nào có nhiều quyền lực hơn so với người khác? Cho ví dụ?
- 🌸 Trong các mối quan hệ nam nữ (yêu đương, vợ chồng hay mua bán dâm) ai thường có quyền lực nhiều hơn? Tại sao?
- 🌸 Sự chênh lệch về quyền lực trong mối quan hệ nam nữ ảnh hưởng như thế nào đến nguy cơ lây nhiễm HIV, các bệnh nhiễm khuẩn qua đường tình dục (STIs) hay mang thai ngoài ý muốn?
- 🌸 Trong các mối quan hệ của bản thân hiện nay, bạn hãy nghĩ xem mình đã và đang đối xử với mọi người khác như thế nào?
- 🌸 Bạn có cần phải làm gì để điều chỉnh cách đối xử với người khác không? Nếu có thì cụ thể bạn sẽ làm gì?

Tóm tắt thảo luận:

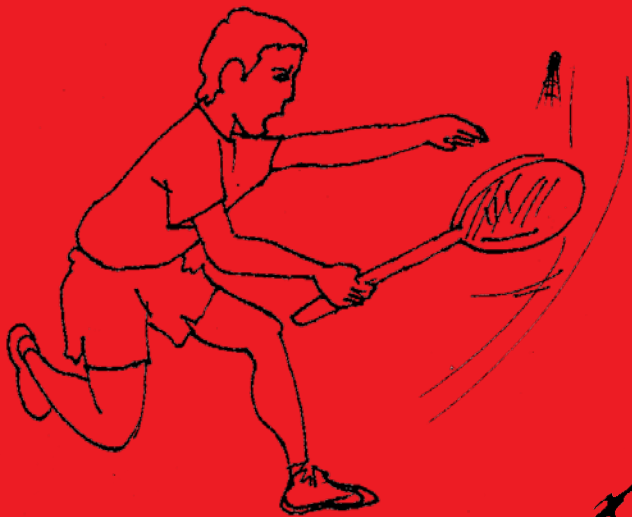
- 🌸 Có rất nhiều mối quan hệ trong đó một người có quyền lực mạnh hơn người kia .
- 🌸 Đôi khi, sự bất bình đẳng về quyền lực có thể dẫn tới trường hợp một người sẽ đối xử với một người kia như đối xử với đồ vật. Trong mối quan hệ nam nữ sự bất bình đẳng về quyền lực có thể dẫn tới những nguy cơ lây nhiễm HIV hay các bệnh nhiễm khuẩn qua đường TD.

Kết luận

- 🌸 Trong xã hội, rất nhiều mối quan hệ có sự chênh lệch về quyền lực và đây là việc bình thường. Nhưng khi một người đối xử với bạn tình/người yêu như đồ vật có thể sẽ dẫn tới các nguy cơ lây nhiễm HIV, STIs và có thai ngoài ý muốn.
- 🌸 Trong xã hội Việt Nam hiện nay, do ảnh hưởng của các quan niệm về giới, đàn ông thường có nhiều quyền lực hơn phụ nữ. Sự không cân bằng quyền lực này

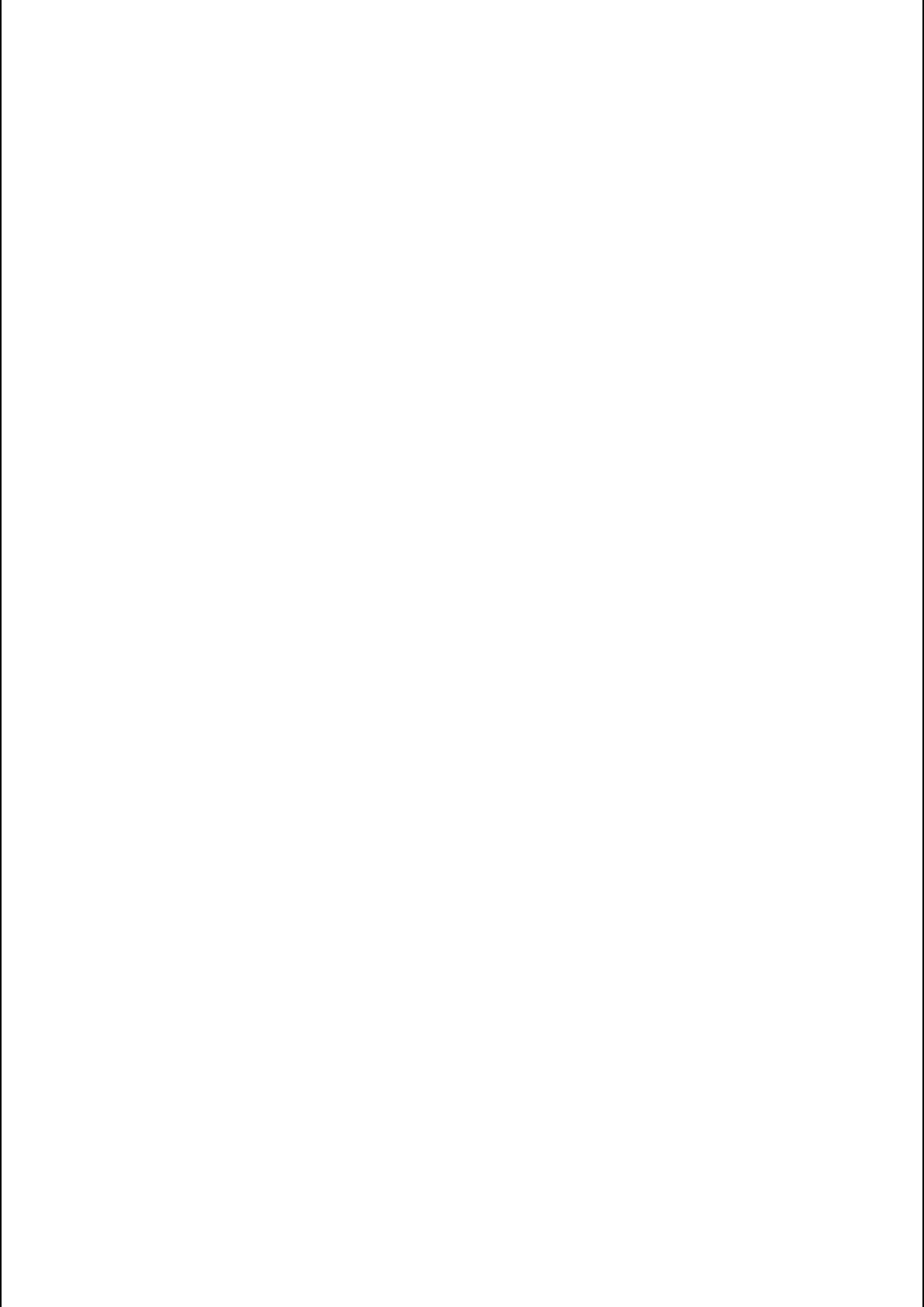
có thể làm gia tăng nguy cơ lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục trong đó có cả HIV và có thai ngoài ý muốn. Ví dụ như nhiều người đàn ông tin rằng phòng tránh thai là trách nhiệm của phụ nữ, trong khi nhiều người phụ nữ cho rằng họ không thể yêu cầu đàn ông sử dụng bao cao su. Nhiều người vợ không có quyền từ chối quan hệ tình dục khi không muốn hay nói với chồng họ muốn khi nào có thể quan hệ tình dục và quan hệ tình dục như thế nào. Trong trường hợp mua bán dâm, việc mua bán trao đổi bằng tiền càng tạo ra quan hệ bất bình đẳng giữa người mua và người bán mà do đó có thể dẫn tới những tình huống có nguy cơ nhiễm HIV và STIs rất cao.

 Tất cả chúng ta đều mong muốn và có quyền được người khác tôn trọng.



Phần 2:

*Nam giới &
sức khỏe nam giới*



Đặt vấn đề

Nam giới với vấn đề sức khỏe

Nam giới cũng như nữ giới đều có thể gặp phải một số vấn đề chung về sức khỏe, tuy nhiên nam thanh niên lại có những vấn đề sức khỏe hết sức đặc thù. Cho đến nay một số người vẫn còn cho rằng nam giới không cần phải hiểu biết về sức khỏe hoặc bản thân họ cũng không quan tâm đến sức khỏe. Điều này hoàn toàn không chính xác.

Ông David Zinczenko, tổng biên tập tạp chí Sức khỏe nam giới nhận xét:

Nếu chúng ta cho rằng nam giới không quan tâm đến nhu cầu sức khỏe bản thân là không chính xác. Vấn đề ở chỗ họ không muốn chia sẻ sự lo âu với người khác, kể cả với vợ, bác sĩ, nhân viên bảo hiểm hoặc nhân viên y tế. Thừa nhận mình có vấn đề về sức khỏe chẳng khác gì thừa nhận mình yếu ớt, và nam giới thà bị bệnh còn hơn phải thừa nhận mình như vậy.

Tuy nhiên trong vòng 20 năm trở lại đây nam giới đã có những tiến bộ rõ rệt trong việc quan tâm đến sức khỏe bản thân. Ngày nay nam giới đã bắt đầu chú ý đến chỉ số huyết áp và lượng cholesterol theo cùng cách thức họ chú ý đến số lần nâng tạ trước đây. Ngày nay chỉ số sức khỏe được coi là chỉ số của sự thành công

Chúng ta cũng nhận thấy rằng một số vấn đề sức khỏe của nam giới có mối liên hệ trực tiếp tới chuẩn mực giới, ví dụ nam giới thường thực hiện những hành vi liều lĩnh, tụ tập với nhóm bạn bè trai, và né tránh đối diện với vấn đề cảm xúc.

Ngoài ra, các bạn nam rất ít có cơ hội tìm hiểu, trao đổi hoặc thảo luận về giới. Một số hành vi được coi là thể hiện sự nam tính và được khuyến khích thực hiện, trên thực tế lại gây nhiều tác động tiêu cực và khiến nam giới dễ bị tổn thương hơn.

Những hành vi mạo hiểm, liều lĩnh và áp lực bạn bè khiến nhiều bạn nam sa vào các tình huống nguy hiểm, bị nhiễm bệnh và thậm chí tử vong. Ví dụ uống rượu nhiều đến mức say xỉn – vì nhiều người cho rằng uống rượu thể hiện tình thân hữu và giúp tăng can đảm khi tiếp cận phái nữ – khiến một số thanh niên rơi vào tình trạng bạo lực và gây nguy hại cho sức khỏe. Uống rượu có liên quan tới chuẩn mực giới. Nam thanh niên có xu hướng uống rượu bia và sử dụng ma túy nhiều hơn nữ. (WHO 2002).

Hai hành vi nguy cơ dẫn tới tỉ lệ lây nhiễm HIV/AIDS trong nhóm nam thanh niên là tiêm chích ma túy và quan hệ tình dục không bảo vệ. Nhiều nam thanh niên quan hệ tình dục lần đầu là với gái mại dâm. Họ duy trì các mối quan hệ này trong suốt giai đoạn trai tráng và kể cả sau khi kết hôn. Theo kết quả điều tra về vị thành niên, 20% nam thanh niên cho biết đã quan hệ tình dục với gái mại dâm trong một năm trở lại đây và gần 1/2 số này không hề thực hiện các biện pháp an toàn.

Chúng ta biết gì về vấn đề tình dục của nam giới?

Xã hội đề ra ‘khuôn mẫu giới’ cho nam và nữ, đồng thời quy định luôn khuôn mẫu tình dục. Khuôn mẫu tình dục là những hành vi tình dục được xã hội chấp nhận hoặc cho phép diễn ra.

Ngoài ra, xã hội cũng đưa ra một khuôn mẫu cho tính dục. Cụm từ “tính dục” ở đây được hiểu là biểu hiện của ham muốn về tình dục của con người. Tính dục là một cấu phần quan trọng trong đặc tính giới của nam và nữ.

Trong nhiều nền văn hóa vẫn tồn tại một khuôn mẫu giới cổ vũ cho quan điểm rằng tính dục của nam giới mang tính bột phát và không kiểm soát được – nghĩa là về mặt sinh học, nam giới có nhu cầu tình dục cao hơn so với nữ giới. Nam giới sống trong những nền văn hoá này được khuyến khích chia sẻ những cuộc chinh phục tình dục thành công với bạn bè nhưng phải giấu đi những thất bại hoặc khiếm khuyết về mặt này nếu có. Hầu hết các nền văn hóa đều coi hành vi tình dục là một phần trong nghi thức công nhận một cậu con trai trở thành người ‘đàn ông thực thụ’ cũng như coi việc có con là yếu tố quan trọng để chứng tỏ khả năng sinh sản. Đa phần nam giới được dạy và tin rằng khuôn mẫu tình dục do xã hội đặt ra kia là một thực tế hiển nhiên và là bản chất hay đặc điểm sinh học của loài người. Tất nhiên ở góc độ cá nhân, mỗi người sẽ tự đưa ra quyết định có thực hiện theo những khuôn mẫu này hay không.

Kết quả của các nghiên cứu gần đây đang dần giúp chúng ta hiểu rõ hơn sự tác động của các khuôn mẫu giới tới cách hành xử và giao tiếp của nam thanh niên.

Các cuộc nghiên cứu chỉ ra rằng một số khuôn mẫu tình dục lưu hành trong xã hội cùng sự biến đổi về cơ thể đã gây ra nhiều lo lắng và hoang mang cho các bạn nam trong giai đoạn trưởng thành. Các bạn trở nên bất an, lo sợ không biết cơ thể mình phát triển có bình thường hay không hoặc khả năng tình dục của bản thân sẽ như thế nào. Các bạn lo lắng không biết hình dạng, kích cỡ một số bộ phận trên cơ thể có bình thường như người khác hay không. Ngoài ra các bạn còn chịu áp lực phải ‘thành thạo’ trong khoản tình dục trước khi kết hôn.

Vì sao các bạn nam thanh niên cần trò chuyện, trao đổi về vấn đề tình dục?

Vì phần lớn các bạn không có không gian để có thể cởi mở thảo luận về những hoài nghi, thắc mắc, quan điểm, cảm nghĩ của mình. Chính vì thế chúng ta cần tạo điều kiện tốt nhất để các bạn chia sẻ, thảo luận và suy gẫm về những điều này.

Hiện nay những quan niệm sai lệch như nam giới không thể kiểm soát được vấn đề tình dục của mình, hoặc nhu cầu tình dục của nam giới cao hơn nhiều so với nữ giới,... vẫn còn lan truyền ở một số cộng đồng. Nhưng chúng ta đều biết rằng những cách nhìn nhận mới và kết quả các nghiên cứu đều không ủng hộ cho những quan điểm này.

Trên thực tế, nam giới đã phải ‘trả giá’ về thể chất lẫn tinh thần cho những quan niệm sai lệch như trên. Chính vì những hiểu biết lệch lạc ấy, nhiều người phải thực hiện những hành vi khi bản thân chưa sẵn sàng hoặc trong điều kiện không an toàn. Họ cũng bị rơi vào những trạng thái tự ti không đáng có trong khi bản thân phát triển hoàn toàn bình thường và khỏe mạnh.

Tạo điều kiện để các bạn tự do trao đổi về đề tài tính dục sẽ giúp các bạn hiểu rằng ai cũng có những thắc mắc riêng. Đồng thời qua đó giúp các bạn hiểu rõ hơn về cơ thể, về cảm xúc bản thân, từ đó đưa ra được các quyết định có lợi cho sức khỏe.

Các bạn nam – hãy trở thành những người bạn trai và những người chồng có trách nhiệm

Đối với nam giới thì sức khỏe, trong đó có sức khỏe tình dục, là một trong những vấn đề rất quan trọng. Ngoài việc giữ gìn cơ thể khỏe mạnh để có thể làm cha, nam giới còn đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sự an toàn và khỏe mạnh cho vợ và con cái. Nam giới là người động viên, khuyến khích các thành viên trong gia đình chăm sóc bản thân và đi thăm khám khi cần thiết. Nam giới có thể tạo nên một gia đình đầm ấm và hạnh phúc.

Sức khỏe tình dục nam giới ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe chung của gia đình. Ở Việt Nam, phần lớn phụ nữ nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục và nhiễm HIV là từ người chồng. Khi người chồng nhiễm bệnh, anh ta sẽ truyền sang cho vợ và người vợ lại truyền tiếp sang thai nhi trong thời gian thai nghén.

Tờ Thời báo Việt Nam số ra ngày 07 tháng 7 năm 2007 có đoạn viết “Chiến lược Gia đình Việt Nam giai đoạn 2005-10 và Luật Bình đẳng giới khuyến khích người đàn ông tham gia vào mọi lĩnh vực của cuộc sống gia đình. Quý Dân số của Liên hợp quốc kêu gọi đàn ông Việt Nam hãy nhận thức và hành động có trách nhiệm hơn để đảm bảo an toàn trong quan hệ, tôn trọng và chăm lo đến phụ nữ khi mang thai, chia sẻ trách nhiệm làm cha mẹ và nuôi dạy con cái”.

Quyền về sức khỏe tình dục của nam giới

Quyền sức khỏe sinh sản đã được khẳng định trong văn kiện Hội thảo quốc tế về Dân số và Phát triển tổ chức tại Cairo năm 1994 và trong Quyền tình dục tại Hội thảo quốc tế năm 1995 ở Bắc Kinh. Nam quyền không được đề cập trực tiếp song được hiểu là một bộ phận cấu thành của các quyền cơ bản của con người.

Quyền tình dục là quyền của tất cả mọi người sống trên trái đất này dựa trên nền tảng tự do, phẩm chất và sự bình đẳng. Có một đời sống tình dục trọn vẹn là quyền căn bản của con người và vì thế quyền tình dục cũng được coi là quyền cơ bản của con người.

Các quyền về tình dục

Quyền tự do tình dục: Là quyền tự do của một cá nhân trong việc thể hiện nhu cầu và khả năng tình dục của bản thân. Quyền tự do tình dục bao gồm sự tự do về tình dục mà không bị tác động bởi bất kỳ hình thức phân biệt nào, vì bất kỳ lý do giới tính, vai trò giới, khuynh hướng tình dục hoặc yếu tố khuyết tật nào. Tuy nhiên, quyền tự do tình dục không bao gồm các hình thức cưỡng bức, bóc lột hay lạm dụng tình dục.

Quyền tự chủ về tình dục, quyền an toàn và toàn vẹn về tình dục: Là quyền của một cá nhân trong việc đưa ra quyết định về cuộc sống tình dục bản thân, phù hợp với đạo đức xã hội và giá trị của người ấy. Quyền này cũng bao gồm việc kiểm soát và thực hiện các hành vi thoả mãn theo nhu cầu cơ thể, và không bị bạo hành dưới bất kỳ hình thức nào.

Quyền riêng tư về vấn đề tình dục: Là quyền tự do của mỗi cá nhân trong việc đưa ra quyết định và thực hiện các hành vi mang tính riêng tư, miễn là chúng không xâm hại đến quyền của người khác.

Quyền được thoả mãn nhu cầu tình dục: Thoả mãn nhu cầu tình dục tạo tiền đề cho sự thoả mãn về thể chất, tâm lý và tinh thần.

Quyền thể hiện nhu cầu tình dục: Thể hiện nhu cầu tình dục không đơn thuần là thể hiện hành vi tình dục. Mỗi cá nhân đều có quyền thể hiện những biểu hiện tính dục của mình thông qua phương tiện giao tiếp, tình cảm và tình yêu.

Quyền tham gia vào các quan hệ tình dục: Quyền quyết định lập gia đình, quyền ly hôn, quyền thiết lập các loại hình quan hệ tình dục có trách nhiệm khác.

Quyền được lựa chọn một cách tự do và có trách nhiệm: Quyền được đưa ra quyết định có con, số lượng con, thời điểm sinh và quyền tiếp cận các biện pháp tránh thai.

Vận động, cổ vũ cho các quyền tình dục nêu trên vẫn là một thách thức lớn vì hầu hết mọi người, dù là nam hay nữ, vẫn phải đối diện với nhiều vấn đề bất bình đẳng giới. Chính vì thế chúng ta cần tiếp tục phân tích tầm quan trọng và tính phù hợp của các hoạt động vận động thực hiện quyền tình dục và quyền sức khoẻ sinh sản cho cả hai đối tượng nam và nữ.

Nam thanh niên, các chuyên gia y tế và tất cả mọi người cần được mời gọi tham gia vào các chương trình nâng cao nhận thức về sức khoẻ sinh sản và sức khoẻ tình dục. Nam thanh niên có khả năng thay đổi và tham gia tích cực trong việc bảo vệ sức khoẻ tình dục và sức khoẻ sinh sản cho bản thân và cho tất cả mọi người.

3. Chăm sóc bản thân: Nam giới, Giới và Sức khỏe⁴

Phần dành cho người hướng dẫn:

Thông điệp: Quan điểm về giới khiến Nam thanh niên có những suy nghĩ lệch lạc về việc chăm sóc sức khỏe bản thân, từ đó dẫn đến những nguy cơ, trong đó có HIV, cho chính bản thân họ

Mục đích: Tăng nhận thức của người tham gia về mối liên quan giữa cách họ được giáo dục về giới và những nguy cơ liên quan đến sức khỏe.

Mục tiêu: Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:



Giải thích được vì sao sức khỏe của nam thanh niên lại có ý nghĩa quan trọng



Có thể nêu được một số bệnh lý cũng như những nguyên nhân gây tử vong cho nam thanh niên



Giải thích được vì sao lối sống của một số nam thanh niên lại ảnh hưởng xấu đến chính sức khỏe của họ, đặt họ đứng trước nhiều nguy cơ, trong đó có nguy cơ lây nhiễm HIV cho bản thân và những người chung quanh.

Chuẩn bị: Ít nhất 2 quả bóng làm bằng giấy báo, nhiều mảnh giấy nhỏ, giấy Ao, bút dạ viết bảng, Tờ thông tin tham khảo 3, poster chủ đề này.

Thời gian dự kiến: 1 giờ 45 phút

Chú ý khi thực hiện: Trước khi bắt đầu buổi sinh hoạt, chuẩn bị sẵn những câu hỏi sau đây lên những tờ giấy nhỏ:

1. Ai có tuổi thọ ngắn hơn?
2. Ai tử vong vì tai nạn giao thông nhiều hơn?
3. Ai hút thuốc lá nhiều hơn?
4. Ai hay uống rượu và hay uống đến say hơn?
5. Ai sử dụng ma túy nhiều hơn?
6. Ai có nguy cơ nhiễm HIV cao hơn?
7. Ai thường có nhiều bạn tình và có QHTD không an toàn hơn?
8. Ai ít khi đến các cơ sở hoặc dịch vụ y tế hơn?
9. Ai ít khi thể hiện các cảm xúc buồn rầu thất vọng ra ngoài hơn?



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
20 phút

Khởi động

Chuyển bóng bằng cầm: Làm một số quả bóng từ giấy vụn. Chia thành viên làm 2 nhóm, xếp 2 hàng. Mỗi hàng sẽ chuyển bóng bằng cầm từ người đứng trước sang cho người đứng sau cho đến hết hàng. Mục tiêu là không để rơi bóng. Nếu bóng rơi, phải chuyển lại từ đầu.

Trò chơi kết thúc khi có một nhóm chuyển thành công cho người cuối cùng.



Thời gian
20 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

Giải thích là thông tin sẽ được cung cấp sau khi thực hiện xong hoạt động này.

1. Chia người tham gia thành 3 nhóm nhỏ.
2. Phát câu hỏi cho mọi người, mỗi nhóm 3 câu.
3. Giải thích là mỗi câu có 3 phương án trả lời: Nam, Nữ hoặc Cả hai. Dành thời gian 10 phút cho các nhóm để thảo luận và thống nhất các câu trả lời.
4. Treo tờ giấy Ao đã viết sẵn câu hỏi. Đọc to từng câu một; đánh dấu X cho mỗi câu trả lời của từng nhóm.

5. Yêu cầu các nhóm giải thích vì sao lại chọn câu trả lời ấy.

6. Tiếp tục cho đến câu hỏi cuối cùng.

Cho mọi người biết đáp án cho toàn bộ các câu hỏi đó là “Nam giới”. Và vì nam giới là người có những nguy cơ trên về sức khỏe nên việc quan tâm đến sức khỏe của họ, đặc biệt là nam thanh niên là điều cần thiết.



Thông tin cho thành viên

Nam giới có nhiều đặc quyền nhưng cũng có nhiều trách nhiệm. Vì thế họ gặp nhiều thuận lợi nhưng cũng không ít bất lợi trong cuộc sống.

Xem chi tiết **Tờ thông tin tham khảo 3**.

Cũng như những quốc gia khác, ở Việt Nam, nam giới có tuổi thọ trung bình thấp hơn nữ giới. Tuổi thọ của nam giới là 69 so với nữ giới là 74. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến kết quả này, trong đó phải kể đến những hành vi có nguy cơ như:

Lái xe ẩu: Nam giới dễ gây tai nạn giao thông và tử vong do tai nạn giao thông hơn.

Sử dụng chất gây nghiện: Nam giới dễ rơi vào con đường nghiện ngập như hút thuốc, uống rượu và say xỉn hơn. Trên 40% nam thanh niên đã từng say rượu trong khi tỉ lệ này ở nữ là 10%. Nam giới còn tiêm chích ma túy nhiều hơn nữ.

Tình dục không an toàn: Nam giới có nhiều bạn tình hơn và có tần suất quan hệ tình dục không an toàn cao hơn. Ví dụ, theo điều tra năm 2007 thì 20% nam giới đã có quan hệ tình dục với gái mại dâm và phần lớn không sử dụng bao cao su.

Tỉ lệ nhiễm HIV phản ánh thực trạng sử dụng ma túy và các hành vi tình dục nguy cơ. Gần 70% số người nhiễm HIV ở Việt Nam là nam giới. Tỷ lệ nam thanh niên bị nhiễm HIV cao gấp 6 lần so với nữ thanh niên.

Chú ý: sử dụng poster trong quá trình cung cấp thông tin.

Hỏi các thành viên xem ai có thắc mắc hoặc câu hỏi gì không. Nếu có, hãy giải đáp thắc mắc hoặc hẹn trả lời vào buổi sinh hoạt lần sau.



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- ✿ Có thông tin nào về sức khỏe nam giới vừa giới thiệu trên làm bạn ngạc nhiên không?
- ✿ Làm nam giới có dễ không?
- ✿ Vậy làm nữ giới có dễ không?
- ✿ Nam giới có những đặc quyền nào mà nữ giới không có?
- ✿ Khi là sinh viên, các bạn nam phải thực hiện những trách nhiệm gì? khi đi làm? khi có gia đình? Các mong đợi này ảnh hưởng thế nào đến hành vi và lối sống của nam thanh niên?

Sau đó chia 2 nhóm thảo luận:

- ✿ Lối sống của nam thanh niên có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của họ như thế nào (bao gồm cả nguy cơ nhiễm HIV)? Vì sao lại như vậy?
- ✿ Lối sống, hành vi của nam thanh niên có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của người khác (bạn bè, bạn gái) ra sao? bao gồm cả nguy cơ lây nhiễm HIV. Vì sao lại như vậy?



Thời gian
10 phút

Kết luận

- ✿ Nam giới thường có nhiều đặc quyền và nhiều cơ hội hơn nữ giới. Tuy nhiên họ cũng phải lãnh nhận nhiều trách nhiệm trong cuộc sống.
- ✿ Nam giới thường tham gia vào những hành vi có hại cho sức khỏe và ảnh hưởng xấu đến tương lai bản thân. Trong đó, có những hành vi do chuẩn mực giới và mong đợi của xã hội tác động. Ví dụ như bạn nam được nuôi dạy không nên suy nghĩ hoặc quan tâm đến sức khỏe. Nhiều người cho rằng nam giới cần che giấu cảm xúc. Phần lớn cảm thấy bị ép buộc phải biết uống rượu, hút thuốc, có kinh nghiệm tình dục mới là nam giới. Những tư tưởng như vậy sẽ dẫn tới nhiều nguy cơ.
- ✿ Vì vậy, nam giới chúng ta cần ý thức rõ những nguyên nhân trên để biết cách phòng tránh, bảo vệ và chăm sóc bản thân chúng ta tốt hơn.

Ôn lại chủ đề vừa thảo luận bằng cách hỏi:

- ▣ Qua chủ đề vừa thảo luận, các bạn có thể cho biết tại sao ta cần quan tâm đến sức khỏe của nam thanh niên không?
- ▣ Ai có thể kể được nguyên nhân dẫn đến những vấn đề sức khỏe của nam thanh niên?
- ▣ Lối sống và hành vi của nam thanh niên có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của họ và những người xung quanh như thế nào, bao gồm nguy cơ lây nhiễm HIV?

Chú ý: Chuẩn bị một ít bánh kẹo làm phần thưởng cho những thành viên có câu trả lời đúng.

Đặt câu hỏi xem còn ai có thắc mắc hay không. Sau khi giải đáp, hẹn gặp mọi người trong buổi sinh hoạt lần sau.

Ngoài ra, người hướng dẫn có thể điều động một trò chơi trước khi kết thúc buổi sinh hoạt.

Thông tin tham khảo 3

Giới và sức khỏe – Đáp án

Ai có tuổi thọ ngắn hơn?

- 🗣️ Trên thế giới tuổi thọ trung bình của nam giới là 63 tuổi và nữ giới là 66 tuổi
- 🗣️ Ở Việt Nam, tuổi thọ trung bình của nam giới là 69 tuổi và nữ giới là 74 tuổi.

(Nguồn: Tổ chức Y tế thế giới - WHO)

Ai tử vong vì tai nạn giao thông nhiều hơn?

- 🗣️ Trên thế giới, cứ 100.000 nam giới lại có 28 người tử vong vì tai nạn giao thông. Tỷ lệ này ở nữ giới là 11/100.000 người. Nói cách khác tỷ lệ nam giới tử vong do tai nạn giao thông cao gấp gần 3 lần so với nữ giới.
- 🗣️ Tai nạn giao thông là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho thanh thiếu niên độ tuổi 15-24. Những hành vi nguy hiểm trên đường phố như phóng nhanh vượt ẩu, nhất là trong giới nam thanh niên, là một trong các nguyên nhân góp phần gây tử vong hoặc thương vong cho chính đương sự và những người chung quanh. Nam giới cũng thường gặp tai nạn nhiều hơn nữ giới (17,8% ở nam so với 10,4% ở nữ giới)

(Nguồn: Báo cáo WHO về Bạo lực và Sức khỏe năm 2002; SAVY 2005)

Ai hút thuốc lá nhiều hơn?

- 🗣️ Trên thế giới, nam giới hút thuốc nhiều hơn nữ giới
- 🗣️ Ở Việt Nam, đa số người hút thuốc lá là nam. Trên 50% nam giới hút thuốc so với nữ là 4%.

(Mackay J, Eriksen M. The Tobacco Atlas, Geneva: WHO, 2002)

Ai hay uống rượu và say xỉn nhiều hơn?

- 🗣️ Trên thế giới, nam giới tiêu thụ nhiều rượu bia và say xỉn nhiều hơn nữ giới.
- 🗣️ Ở Việt Nam, 70% nam thanh niên và 28% nữ thanh niên uống rượu bia. Trong số đó, 58% nam thanh niên và 30% nữ thanh niên cho biết mình đã từng say xỉn.

(Nguồn: Báo cáo toàn cầu WHO về sử dụng đồ uống có cồn, 2004; SAVY 2005)

Ai sử dụng ma túy nhiều hơn?

- 🗣️ Trên thế giới, trong nhóm thanh niên từ 15-29 tuổi, nam sử dụng ma túy nhiều hơn nữ
- 🗣️ Ở Việt Nam, đa số người sử dụng ma túy là nam.

(Nguồn: Báo cáo toàn cầu WHO về sử dụng đồ uống có cồn, 2004)

Ai có nguy cơ nhiễm HIV cao hơn?

- 🗣️ Trên thế giới, nữ nhiễm HIV nhiều hơn nam giới
- 🗣️ Ở Việt Nam, tỷ lệ nam thanh niên có khả năng nhiễm HIV cao gấp 6 lần so với nữ thanh niên
- 🗣️ Nam giới thường xuyên có những hành vi dẫn đến những hành động thiếu kiểm soát như uống rượu, thích mạo hiểm, ma túy... nên rất dễ dẫn đến nguy cơ bị nhiễm HIV
(Nguồn: Báo cáo toàn cầu WHO về sử dụng đồ uống có cồn, 2004; Chương trình phối hợp của Liên hợp quốc về HIV/AIDS- UNAIDS)

Ai thường có nhiều bạn tình và có QHTD không an toàn hơn?

- 🗣️ Nam giới thường cho rằng họ nên có kinh nghiệm tình dục, và một số nhóm còn cho rằng để chứng tỏ bản lĩnh cần có nhiều bạn tình.
- 🗣️ Quan điểm sai lầm từ xưa “trai năm thê, bảy thiếp”....

4. Cơ thể nam và nữ

Phần dành cho người hướng dẫn:

Thông điệp: Nam giới không những cần phải hiểu biết về cơ thể mình (đặc biệt là bộ máy sinh sản) để biết cách chăm sóc mà còn cần biết về bộ máy sinh sản của nữ giới để có thể chia sẻ, trò chuyện với bạn gái về các vấn đề liên quan tới sức khỏe.

Mục đích: Nâng cao nhận thức và sự hiểu biết về bộ máy sinh sản, cơ quan sinh dục của nam và nữ giới.

Mục tiêu:

Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:



Mô tả được những hiện tượng xảy ra trên cơ thể nam và nữ trong giai đoạn dậy thì.



Giải thích được vì sao nam thanh niên cần có những hiểu biết nhất định về cơ thể của nam và nữ.

Chuẩn bị: poster chủ đề "Cơ thể nam nữ". Chuẩn bị những mẫu giấy nhỏ có ghi tên các bộ phận (dựa trên tờ thông tin tham khảo 4A, 4B, 4C); photo các Tờ thông tin tham khảo số 4 cho mọi thành viên; bút dạ viết bảng, bảng trắng.

Thời gian dự kiến: 2 tiếng

Chú ý khi thực hiện: có thể các thành viên sẽ cảm thấy khó đặt câu hỏi trực tiếp, nhất là những câu hỏi mang tính nhạy cảm. Trong trường hợp này, hãy yêu cầu mọi người viết câu hỏi ra giấy. Người hướng dẫn sẽ thu những câu hỏi này và đọc to lên để mọi người cùng thảo luận.



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
20 phút

Khởi động

“Hãy làm theo những gì tôi nói, đừng làm theo những gì tôi làm”: Người hướng dẫn yêu cầu mọi người tạo thành một vòng tròn. Cả nhóm hát bài “mắt mờ tai”- nếu không biết bài hát thì chỉ cần đọc.

Người hướng dẫn vừa hô vừa chỉ vào một bộ phận trên cơ thể. Đôi khi hô một từ nhưng chỉ vào một bộ phận khác.

Người tham gia sẽ bị phạt nếu họ làm sai quy định. Hình thức phạt có thể là hát một bài hoặc nhảy lò cò.

Sau đó người hướng dẫn ra lệnh “mắt mờ tai, tai ẤY tai”, người tham gia sẽ phải tự hỏi “ấy” là gì. Có thể họ sẽ đoán “Ấy” liên quan đến một thứ gì nhạy cảm.

Tiếp theo người hướng dẫn sẽ lý giải ý nghĩa trò chơi. “Chúng ta vừa chơi một trò liên quan đến các bộ phận của con người. Ta thấy rằng, việc gọi tên các bộ phận trên cơ thể, ngay cả tên các bộ phận sinh dục, là một điều bình thường, không có gì phải e ngại. Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu chủ đề “Cơ thể nam giới và nữ giới”.

Trò chơi khởi động này do các bạn ở Hoàn Bồ, Trường Hồng Cẩm ở Quảng Ninh cung cấp.



Thời gian
20 phút

Thông tin cho thành viên

✿ Giải thích với các thành viên tham dự là chúng ta sẽ cùng họ chia sẻ về cấu tạo và chức năng của các bộ phận sinh sản. Phát tài liệu và yêu cầu mọi người tham khảo thêm sau buổi sinh hoạt để biết thêm các thông tin chi tiết.

Khi lớn lên và trở thành một chàng trai, cơ thể sẽ phải trải qua một giai đoạn biến đổi và phát triển. Thời kỳ biến đổi mạnh mẽ này được gọi là giai đoạn dậy thì.

✿ Đề nghị các thành viên nêu ra một số thay đổi xuất hiện ở nam giới trong giai đoạn dậy thì.

Bổ sung một số thay đổi nếu mọi người chưa đề cập như: giọng ồm; lông râu trên mặt và nơi bộ phận sinh dục; tinh hoàn nhạy cảm hơn, dương vật lớn hơn.

Bạn nam bắt đầu xuất tinh. Đôi khi việc xuất tinh diễn ra ban đêm mà bản thân không hề hay biết. Người ta gọi đây là “mộng tinh” và đây là một hiện tượng hoàn toàn bình thường – không có gì phải lo lắng.

Cơ thể mỗi người phát triển khác nhau, có người phát triển nhanh và to lớn nhưng cũng có những người phát triển chậm hay nhỏ bé. Tương tự như vậy, dương vật cũng đạt được các kích thước khác nhau. Không có kích thước nào được coi là

chuẩn hoặc dưới chuẩn. Mọi kích thước, dù to hay nhỏ, đều là bình thường và không ảnh hưởng gì tới sức khỏe.

Khi trưởng thành, một số bạn nam hoặc nữ sẽ thực hiện một số hành vi thủ dâm, nghĩa là dùng tay kích thích bộ phận sinh dục để tạo khoái cảm. Đây là hành vi an toàn và lành mạnh để tự thỏa mãn ham muốn tình dục. Thủ dâm chỉ có hại khi thực hiện quá nhiều và ảnh hưởng tới lịch sinh hoạt hàng ngày hoặc khiến bộ phận sinh dục sưng đau.

- ✿ Cơ thể người nữ trong giai đoạn dậy thì cũng biến đổi và phát triển mạnh mẽ.
- ✿ Đề nghị các thành viên kể ra một số biến đổi ở cơ thể nữ giới trong giai đoạn dậy thì.

Bổ sung nếu mọi người chưa đề cập như: ngực phát triển, xuất hiện lông quanh bộ phận sinh dục, có kinh nguyệt.



Thời gian
20 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

Đọc to các câu dưới đây. Các thành viên lắng nghe và quyết định xem câu ấy sai hay đúng. Hoặc đưa cho mỗi thành viên một chiếc bảng trắng nhỏ, họ sẽ viết “sai” hoặc “đúng” rồi giơ lên. Đề nghị 1 hoặc 2 người giải thích sự lựa chọn của mình. [Hoặc: người nào chọn đúng với đáp án được chơi tiếp, người nào chọn sai so với đáp án đúng sang một bên.]

- ✿ Khi con trai đến tuổi dậy thì, tai, tay và bàn chân sẽ phát triển lớn ra.
- ✿ Chúng ta nên gìn giữ lượng tinh trùng, tránh lãng phí bằng việc thủ dâm.
- ✿ Khi đến tuổi dậy thì tinh hoàn sẽ trở nên nhạy cảm hơn.
- ✿ Ngủ dậy thấy quần ướt là do đái dâm trong khi ngủ.
- ✿ Khi đến tuổi dậy thì, bạn nam sẽ thấy hiện tượng xuất tinh.
- ✿ Thủ dâm không có lợi cho sức khỏe.
- ✿ Kinh nguyệt là một trong những dấu hiệu dậy thì ở bạn nữ
- ✿ Bạn gái không thể mang thai khi đang có kinh

[LƯU Ý: Nếu có thắc mắc về những câu trên, hãy tham khảo Tờ thông tin. Nếu thành viên đặt câu hỏi mà chúng ta chưa có sẵn câu trả lời, ghi lại câu hỏi và hẹn giải đáp trong buổi sinh hoạt tới.]

Sau mỗi câu hỏi được thảo luận, Các bạn ĐĐV cần phải đưa ra kết luận cụ thể.



**Thời gian
35 phút**

Thảo luận nhóm

Chuẩn bị:

Sử dụng poster chủ đề “Cơ thể nam nữ”. Chuẩn bị những mẫu giấy nhỏ có ghi tên các bộ phận (dựa trên tờ thông tin tham khảo 4C, 4D, 4E). Chia thành viên thành 2 nhóm, nhóm thứ nhất sẽ thảo luận và dán các mẫu giấy ghi tên bộ phận sinh dục vào các vị trí tương ứng trên hình vẽ. Nhóm còn lại thảo luận và dán tên các bộ phận sinh dục vào hình vẽ của nữ.

Cung cấp cho những người tham gia về chức năng của một số bộ phận chính trong cơ quan sinh dục của nam và nữ dựa theo nội dung trong Tờ thông tin tham khảo. Ví dụ, chức năng của tinh hoàn, ống dẫn tinh ở nam, buồng trứng, vòi trứng, tử cung ở nữ như sau:

- ❖ Nam và nữ giới đều có cơ quan sinh dục mang chức năng sinh sản khá phức tạp. Cơ quan sinh sản chính của nam là tinh hoàn. Tinh hoàn sản xuất ra tinh trùng chính là tế bào sinh sản. Khi tinh trùng trưởng thành, chúng đi qua ống phóng tinh, tại đây ống phóng tinh sản sinh ra một chất dịch hòa với tinh trùng và trở thành tinh dịch. Trong quá trình xuất tinh, tinh dịch đi qua dương vật và xuất ra ngoài cơ thể qua niệu đạo cũng chính là ống dẫn nước tiểu.
- ❖ Cơ quan sinh dục sản của nữ là buồng trứng. Buồng trứng cung cấp trứng là tế bào sinh sản của nữ. Mỗi bé gái khi sinh ra đã có hàng ngàn trứng trong buồng trứng. Khi bạn gái đến tuổi dậy thì, hàng tháng noãn được hút vào vòi trứng. Nếu bạn gái có quan hệ tình dục trong vòng vài ngày trước khi trứng rụng, có thể có một số tinh trùng đợi ở đây để kết hợp với trứng. Sau khi thụ tinh, trứng bám vào tử cung. Trứng trú ngụ ở đây và phát triển thành thai nhi trong chín tháng. Nếu không có tinh trùng để trứng thụ tinh, trứng sẽ ra ngoài cơ thể hàng tháng qua cổ tử cung. Hiện tượng này gọi là kinh nguyệt. Đây là hiện tượng tự nhiên và cần được quan tâm.

Thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Theo bạn, việc nam thanh niên hiểu biết về bộ phận và chức năng sinh dục của phái mình có quan trọng không? Vì sao?
- 🌸 Nam thanh niên cần có kiến thức và hiểu biết về bộ phận và chức năng sinh dục nữ có quan trọng không? Vì sao?
- 🌸 Nam thanh niên nói chung có dễ tiếp cận các thông tin này không? Vì sao?



Thời gian
10 phút

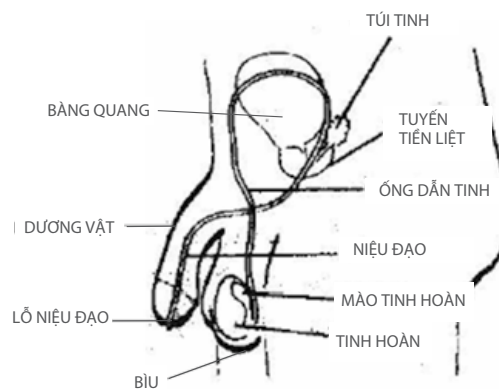
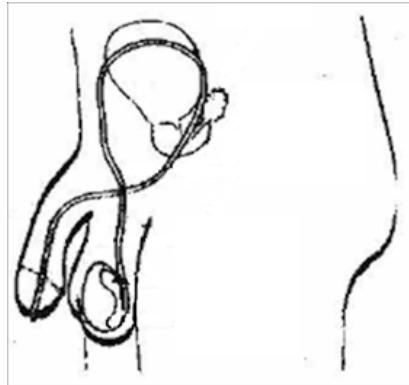
Kết luận

- ✿ Là bạn nam, chúng ta thường ít hiểu biết về chính cơ thể mình. Hiểu được cơ thể bản thân sẽ giúp chúng ta sống khỏe mạnh. Nhiều bạn nam thiếu hiểu biết về cơ thể mình. Thậm chí, có những bạn không tin là cần có hiểu biết về cơ thể. Chính việc thiếu hiểu biết sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe vì các bạn sẽ ít chăm sóc hoặc hoặc chăm sóc không đúng cách hoặc không đi khám khi gặp vấn đề.
- ✿ Có kiến thức về cơ quan sinh sản nữ giới khiến nam giới có thể tham gia nhiều hơn vào thảo luận hoặc quyết định các vấn đề về sức khỏe của người yêu và cảm thấy thoải mái khi nói về chủ đề này với họ.

Cuối buổi sinh hoạt phát các *Tờ thông tin tham khảo 4* và nhắc thành viên nhớ xem thêm sau khi kết thúc buổi sinh hoạt.

Thông tin tham khảo 4A

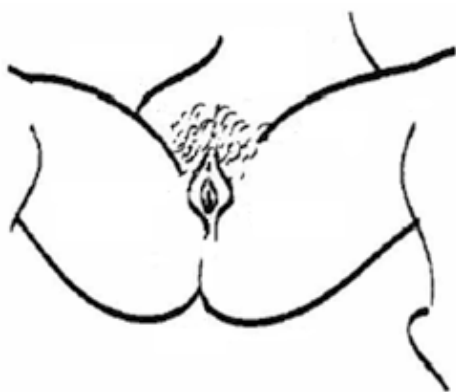
Cơ quan sinh dục nam



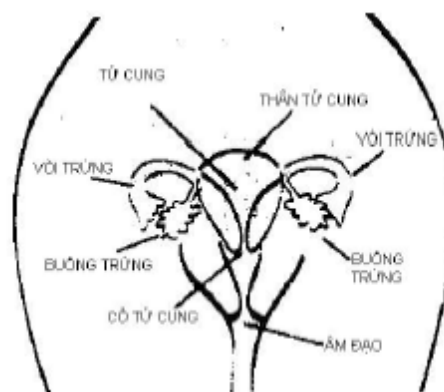
Kể từ lúc dậy thì, *tinh hoàn* nằm bên trong bìu dái sẽ liên tục sản xuất ra *tinh trùng* . Khi trưởng thành, tinh trùng sẽ di chuyển đến *mào tinh* và ở đó khoảng 2 tuần. Sau đó tinh trùng rời khỏi mào tinh và đi vào *ống dẫn tinh* . Những ống này nối với *tuyến tiền liệt* và *túi tinh* là nơi tiết ra một chất dịch. Tinh trùng khi đi qua túi tinh sẽ hòa lẫn với chất dịch tại đây tạo thành *tinh dịch* . Khi *xuất tinh* , tinh dịch sẽ đi qua *dương vật* và xuất ra ngoài cơ thể qua *niệu đạo* đồng thời cũng là ống dẫn tiểu. *Lỗ tiểu* hoặc *lỗ niệu đạo* vừa là nơi xuất nước tiểu vừa là nơi xuất tinh dịch ra ngoài.

Thông tin tham khảo 4B

Hệ thống cơ quan sinh dục nữ



Cơ quan sinh dục ngoài



Cơ quan sinh dục trong

Cơ quan sinh dục trong của nữ

Bé gái khi sinh ra đã có hàng ngàn trứng trong *buồng trứng*. Trứng có kích thước rất nhỏ mà mắt thường không nhìn thấy được. Khi đến tuổi dậy thì, mỗi tháng sẽ có một trứng chín, rụng rồi theo *ống dẫn trứng* vào bên trong lòng *tử cung*. Đây chính là quá trình *rụng trứng*. Bên trong tử cung sẽ chuẩn bị một lớp màng dày và mềm để đón nhận trứng. Nếu bạn gái có quan hệ tình dục trong vòng vài ngày trước khi trứng rụng, và vào thời điểm trứng đi vào vòi trứng, có thể sẽ có một số tinh trùng đợi sẵn để kết hợp với trứng. Nếu kết hợp được với tinh trùng (gọi là *thụ tinh*), trứng sẽ đi tiếp vào lòng tử cung và bám vào lớp niêm mạc tử cung. Trong chín tháng ở đó, trứng thụ tinh sẽ phát triển thành thai nhi. Nếu trứng không được thụ tinh, tử cung sẽ không cần lớp màng dày để bảo vệ trứng. Tử cung khi đó sẽ thải ra lớp màng này kèm với máu, dịch tiết và trứng không thụ tinh. Tất cả đều đi qua *cổ tử cung* và ra ngoài *âm đạo*. Hiện tượng này được gọi là “hành kinh” hay *kinh nguyệt*.

Cơ quan sinh dục ngoài của nữ

Bộ phận sinh dục ngoài của nữ giới được tạo bởi những nếp da gấp: đó là *môi lớn* (hoặc *môi ngoài*) và môi nhỏ (hoặc *môi trong*) có chức năng bảo vệ *lỗ âm đạo*. Môi trong và môi ngoài gặp nhau ở phần mu. Gần phía trên cùng của âm môi, bên trong các nếp gấp có một bộ phận hình trụ nhỏ gọi là *âm vật*. Âm vật có cấu tạo giống mô đầu dương vật của nam giới và cực kỳ nhạy cảm. *Niệu đạo* là một ống nhỏ dẫn nước tiểu từ bàng quang ra ngoài cơ thể. Nước tiểu thải ra khỏi cơ thể qua niệu đạo hoặc *lỗ niệu đạo*. *Lỗ âm đạo* là nơi kinh nguyệt thoát ra ngoài. Lỗ âm đạo và lỗ niệu đạo tạo thành khu vực gọi là *cửa mình*. Tất cả các bộ phận của cơ quan sinh dục ngoài của phụ nữ được gọi chung là *âm hộ*.

Thông tin tham khảo 4C

Từ khóa:

Xuất tinh: Tinh dịch được phóng ra ngoài qua dương vật

Mào tinh: Kho chứa tinh trùng, nơi tinh trùng lưu lại trong một thời gian để phát triển hoàn thiện sau khi sinh ra ở tinh hoàn.

Dương vật: Bộ phận sinh dục ngoài của nam giới, cả nước tiểu và tinh dịch đều thoát ra khỏi cơ thể bằng đường này. Kích thước dương vật mỗi người mỗi khác. Lúc bình thường dương vật mềm. Khi được kích thích, máu dồn đến dương vật, chạy vào các mô xốp làm chúng phồng lên khiến dương vật to và cương lên, quá trình này gọi là cương cứng. Khi quan hệ tình dục và kích thích cao độ, dương vật sẽ phóng ra một chất dịch gọi tinh dịch. Trong tinh dịch có chứa tinh trùng. Xuất tinh tạo ra một cảm giác sung sướng cực điểm còn gọi là cực khoái.

Bao quy đầu: là phần da bao đầu dương vật. Khi dương vật cương cứng, bao quy đầu sẽ lộn ngược vào bên trong làm lộ đầu (hoặc “mũ” dương vật). Nếu bao quy đầu không lộn ra được thì gọi là hẹp bao quy đầu. Hẹp bao quy đầu có thể gây đau đớn khi giao hợp và không thuận tiện cho việc vệ sinh. Hẹp bao quy đầu dễ chữa, chỉ cần tiểu phẫu có gây tê. Ở một số nền văn hóa hoặc một số gia đình, trẻ trai sẽ được nong hoặc cắt bao quy đầu từ bé.

Tuyến tiền liệt: Sản xuất chất dịch màu trắng sữa và lỏng để tinh trùng bơi được và góp phần tạo nên tinh dịch.

Bìu: Là một túi da nhỏ nằm phía sau dương vật chứa tinh hoàn. Hình dạng bên ngoài của chúng thay đổi theo sự co giãn của hệ thống sợi cơ. Ví dụ, khi lạnh, mặt da co và nhẵn lại; khi nóng trơn nhẵn và xệ hơn.

Tinh dịch: Chất dịch tiết ra khỏi dương vật khi xuất tinh

Túi tinh: Là tuyến sản xuất ra chất dịch đặc, có tính chất dính, hỗ trợ nuôi dưỡng tinh trùng.

Tinh trùng: Tế bào sinh sản.

Tinh hoàn: là cơ quan sản sinh tinh trùng. Tinh hoàn còn một chức năng quan trọng là *bài tiết hormon sinh dục nam* (testosterone) quyết định các đặc điểm của giới nam như màu da, râu, giọng nói và cơ bắp. Tinh hoàn có cấu tạo hình trứng và chỉ cần sờ vào bìu là có thể cảm nhận được chúng.

Niệu đạo: đường dẫn nước tiểu từ bàng quang (nơi chứa nước tiểu) đến lỗ tiểu. Đối với nam giới, niệu đạo cũng là đường dẫn tinh dịch.

Lỗ niệu đạo (hay lỗ tiểu): Chỗ bài tiết nước tiểu. Ống rất nhỏ và dài dẫn tinh trùng ra khỏi mào tinh.

Thông tin tham khảo 4D

Từ khóa

Cổ tử cung: là phần cuối của tử cung, nối với âm đạo.

Âm vật: Một bộ phận nhỏ nằm phía trên nơi hội tụ hai môi, nhạy cảm khi bị kích thích.

Vòi trứng: là hai tai vòi đưa trứng từ buồng trứng vào lòng tử cung.

Thụ tinh: là sự kết hợp giữa trứng với tinh trùng.

Môi lớn (môi ngoài): hai nếp gấp của da (nếp gấp ngoài âm hộ) che phủ và bảo vệ các bộ phận sinh dục khác gồm cả cửa mình.

Môi bé (môi trong): hai nếp gấp của da bắt đầu từ giữa môi lớn với âm vật và nằm hai bên lỗ niệu đạo và lỗ âm đạo.

Kinh nguyệt: là hiện tượng bong tróc lớp nội mạc tử cung và máu ra ngoài theo chu kỳ hàng tháng

Buồng trứng: hai buồng trứng chứa hàng ngàn quả trứng chưa trưởng thành.

Rụng trứng: là thời điểm khi một trứng trưởng thành được phóng thích ra khỏi buồng trứng.

Bài tiết: là quá trình qua đó các tuyến sản sinh và phóng thích các chất dịch vào máu hoặc bài tiết ra bên ngoài cơ thể.

Niệu đạo: là đường dẫn nước tiểu từ bàng quang (nơi tích nước tiểu của cơ thể) ra ngoài cơ thể

Lỗ niệu đạo: là chỗ nước tiểu thoát ra

Tử cung: là một cơ quan sinh sản nữ được cấu tạo bởi một lớp cơ vân dày, nhỏ. Tử cung là nơi nuôi dưỡng bào thai từ lúc trứng thụ tinh làm tổ cho đến khi sinh.

Âm đạo: Là ống nối từ tử cung ra bên ngoài cơ thể

Lỗ âm đạo: mở từ âm đạo và là đường nơi kinh nguyệt thoát ra.

Cửa mình: là khu vực bộ phận sinh dục ngoài gồm có lỗ niệu đạo và âm đạo.

Âm hộ: Là bộ phận sinh dục ngoài của nữ gồm môi lớn, môi nhỏ, âm vật và cửa mình

Jờ thông tin tham khảo 4E

Các câu hỏi thường gặp về hệ sinh sản và cơ quan sinh dục nam

Hỏi : Vì sao kích thước dương vật của tôi khác với các bạn thanh niên cùng tuổi ?

Đáp : Kích thước dương vật rất khác nhau nhưng tất cả đều là bình thường và tự nhiên. Kích thước dương vật như thế nào không có ý nghĩa gì trong việc làm bạn tình thoải mái. Chúng ta cần biết rằng ở nữ giới, mọi đầu dây thần kinh nhạy cảm tập trung tại âm vật, bộ phận này nằm phía ngoài âm hộ, ngay trên lỗ âm đạo. Nhiều người nữ cảm thấy khi âm vật được kích thích trong quá trình vuốt ve dạo đầu thường đem lại hiệu quả khoái cảm chứ không phải do kích cỡ của dương vật.

Hỏi: Một dương vật bình thường cần có chiều dài bao nhiêu?

Đáp: Trung bình dương vật dài từ 11 đến 18 cm khi cương cứng. Không có một tiêu chuẩn nào về kích thước, hình dáng hoặc chiều dài cho dương vật. Nếu cho rằng dương vật to hơn sẽ tạo ra nhiều khoái cảm hơn là hoàn toàn sai lầm.

Hỏi: Dương vật hơi cong thì có bình thường không?

Đáp: Bạn nam có dương vật hơi cong là điều bình thường. Dương vật sẽ thẳng ra khi cương cứng.

Hỏi: Những tuyến nhỏ ở đầu dương vật là gì?

Đáp: Đó là tuyến tiết ra chất màu trắng đục. Chất này giúp bao quy đầu lộn lại đằng sau thân dương vật dễ dàng. Tuy nhiên, nếu dịch này tích tụ trong bao quy đầu, nó có thể gây ra mùi khó chịu hoặc viêm nhiễm. Để phòng tránh viêm nhiễm, bạn nam cần giữ bao quy đầu được sạch sẽ.

Hỏi : Có nên cắt bao quy đầu không?

Đáp : Bao quy đầu chưa cắt gọi là “đóng”. Cắt rồi thì gọi là “mở” hoặc “mở mắt dương vật”. Dù cắt hay chưa cắt bao quy đầu, bạn vẫn sẽ bình thường và khỏe mạnh. Điều này không ảnh hưởng việc đạt khoái cảm đối với bạn và bạn tình. Việc cắt bao quy đầu hay không chỉ là sở thích cá nhân. Người nào chưa cắt bao quy đầu cần giữ gìn vệ sinh tốt hơn.

Hỏi: Một trong hai tinh hoàn thấp hơn cái còn lại có bình thường không?

Đáp: Hoàn toàn là bình thường. Phần lớn tinh hoàn của nam giới không nằm ở vị trí bằng nhau.

Hỏi: Làm thế nào để tránh dương vật cương cứng nơi công cộng?

Đáp: Nếu điều này diễn ra thì cũng là bình thường. Dù cảm thấy ngượng, bạn hãy nhớ rằng hầu hết mọi người sẽ chẳng biết điều ấy trừ phi bạn gây chú ý cho họ.

Hỏi: Liệu tinh dịch và nước tiểu có thoát ra cùng một lúc không?

Đáp: Một số bạn lo lắng về điều này vì tinh dịch và nước tiểu thoát ra chung một ống. Tuy nhiên, một bộ phận cấu tạo như một chiếc van tại một đầu niệu đạo sẽ ngăn không cho tinh dịch và nước tiểu thoát ra cùng một lúc.

Hỏi: Thủ dâm là gì?

Đáp: Thủ dâm là việc dùng tay kích thích cơ quan sinh dục - dương vật, âm hộ, vú - để tạo khoái cảm hoặc thỏa mãn tình dục. Cả nam lẫn nữ đều có thể tự thỏa mãn ham muốn và đạt khoái cảm bằng cách thủ dâm. Chưa có bằng chứng khoa học nào cho thấy thủ dâm có hại cho cơ thể hoặc tâm lý. Thủ dâm chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe khi nó khiến người thực hiện hành vi thủ dâm không đạt được các hoạt động sinh lý bình thường hoặc khiến họ phải thủ dâm nơi công cộng. Tuy nhiên, một số tôn giáo và nền văn hoá cấm cản hành vi thủ dâm này. Quyết định có thủ dâm hay không tùy thuộc từng cá nhân.

Hỏi: Thủ dâm nhiều có hại không?

Đáp: Thủ dâm không có hại. Đây là hành vi tự nhiên trong *quá trình phát triển sinh lý* ở cả nam và nữ. Thủ dâm chỉ có hại khi thực hiện quá nhiều và ảnh hưởng lịch sinh hoạt hàng ngày hoặc khiến bộ phận sinh dục sưng đau.

Hỏi: “Mộng tinh” là gì?

Đáp: Trong giai đoạn dậy thì, nếu bạn nam gặp nhiều giấc mơ nặng nề, họ có thể sẽ xuất tinh không chủ động. Hiện tượng này gọi là mộng tinh. Tuy nhiên, mức độ diễn ra ở mỗi người mỗi khác. Đây là một dấu hiệu bình thường đánh dấu sự trưởng thành của một cậu bé thành một chàng trai. Tuy nhiên không phải ai cũng mộng tinh cả và điều này cũng hoàn toàn bình thường. Hiện tượng này sẽ chấm dứt khi qua tuổi dậy thì.

Hỏi: Mộng tinh hoặc xuất tinh có làm cho nam giới cận kiệt tinh trùng không?

Đáp: Không. Cơ quan sinh dục nam giới có khả năng sản sinh tinh trùng trong suốt quãng đời người đó.




5. Sức khỏe của nam thanh niên

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Thảo luận những vấn đề sức khỏe thường gặp do ảnh hưởng tiêu cực của các quan niệm, và chuẩn mực giới gây nên cho nam thanh niên và xem xét lại các thói quen vệ sinh và chăm sóc bản thân của các thành viên CLB.

Mục tiêu:

Sau buổi sinh hoạt, thành viên sẽ:

-  Hiểu và giải thích được giới và sức khỏe của nam thanh niên có mối liên hệ với nhau như thế nào?
-  Mô tả được những vấn đề sức khỏe liên quan đến cơ quan sinh dục nam.
-  Biết và có thể áp dụng cách thực hành vệ sinh và chăm sóc bản thân.

Chuẩn bị: giấy Ao, 20 mẫu giấy, băng dính, bút viết bảng, Tờ thông tin tham khảo, Danh sách các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho nam thanh niên tại địa phương. Poster chủ đề này.

Thời gian dự kiến: 1 giờ 45 phút.







Chú ý khi thực hiện: Có thể mời một nhân viên y tế đến nói chuyện hoặc đi thăm một cơ sở y tế gần trường ...



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Các bộ phận cơ thể: Mọi người đứng thành hai hàng đối diện nhau, theo từng cặp. Người chủ trò hô to và từng cặp phải làm theo. Ví dụ “lưng chạm lưng”, “mũi chạm mũi”, “đầu gối chạm đầu gối”, vv... Khi người chủ trò hô “Người chạm người” thì các cặp đối bạn chơi.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Chú ý: Sử dụng poster chủ đề này trong phần cung cấp thông tin cho sinh động và cụ thể.

- ❑ Nam giới thường ít biết cách quan tâm đến mọi thứ, đặc biệt là cơ thể của mình. Để khỏe mạnh, chúng ta cần học cách tự chăm sóc cho cơ thể. Hôm nay chúng ta sẽ cùng trao đổi cách thực hành chăm sóc cho một số bộ phận cơ thể.
- ❑ Hàng ngày một việc quan trọng mà chúng ta cần chăm sóc bản thân là **giữ vệ sinh tốt**. Rửa ráy vùng sinh dục bằng xà bông tắm và nước sạch mỗi ngày. Kéo bao quy đầu ra sau và vệ sinh nhẹ nhàng toàn bộ vùng sinh dục.

Phía trong bao quy đầu không được vệ sinh sẽ dẫn đến các vấn đề ảnh hưởng sức khỏe. Các nhà khoa học tin rằng khối u xuất hiện trên dương vật là do các thành phần gây ung thư có trong chất bài tiết bị đọng lại lâu trong bao quy đầu vì dương vật không được vệ sinh sạch sẽ và thường xuyên.

- ❑ **Kiểm tra bộ phận sinh dục** 6 tháng một lần xem có biểu hiện gì bất thường không bằng cách sờ nắn nhẹ vào các bộ phận quanh vùng sinh dục. Đi bác sĩ khám nếu phát hiện thấy phần nào bị đau hoặc không bình thường.
- ❑ Có nhiều khi chuẩn mực giới ảnh hưởng tới sức khỏe bạn nam. Những bạn nam không đi kiểm tra sức khỏe khi gặp vấn đề là do kết quả của việc họ được dạy dỗ như vậy. Ví dụ như người ta quan niệm rằng đã là nam giới thì thì không cần thiết phải chăm sóc sức khỏe và thường đã vốn mạnh khỏe. Tuy nhiên, bạn trai biết chăm sóc cho cơ thể nghĩa là bạn đã thể hiện mình mạnh khỏe và chín chắn.

Hãy đi bác sĩ khám khi bạn gặp bất kì vấn đề sức khỏe nào. Chẩn đoán và điều trị sớm góp phần phòng tránh bệnh lây nhiễm sang người yêu bạn và khiến bệnh không trở nên trầm trọng hơn.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện--

1. Chia thành viên thành 3 hoặc 4 nhóm nhỏ.
2. Phát cho mỗi nhóm 5 tờ giấy nhỏ và yêu cầu họ viết **những đặc điểm đặc trưng** cho nữ giới, mỗi đặc điểm viết riêng lên một tờ. Mọi người giữ lại những mẫu giấy đó để sử dụng về sau.
3. Dán hai hoặc ba tờ giấy A0 vào với nhau và phát cho mỗi nhóm, yêu cầu nhóm chọn ra một người tình nguyện đứng/nằm làm mẫu để phác họa đường viền hình dáng cơ thể.
4. Khi phác họa xong đường viền, vẽ thêm các chi tiết tạo nên hình ảnh một nam thanh niên như khuôn mặt, quần áo, một cái tên và một tính cách. Ví dụ như bạn đó thích làm gì để giải trí? Hút thuốc, uống rượu hay chơi game...
5. Sau đó, phát tiếp cho mỗi nhóm 5 tờ giấy nhỏ và yêu cầu viết các **nhu cầu hoặc vấn đề sức khỏe** mà nam thanh niên hay gặp, mỗi nhu cầu hoặc đặc điểm trên một tờ.
6. Yêu cầu từng nhóm sẽ lên dán mẫu giấy này trên hình vẽ tại các bộ phận cơ thể tương ứng với nhu cầu/vấn đề sức khỏe ghi trên giấy. Ví dụ, vấn đề sức khỏe là dễ mắc bệnh gan do uống rượu, thì có thể dán miếng giấy lên ngực...
7. Sau khi hoàn thành bước 6, yêu cầu từng nhóm dán mẫu giấy ghi đặc điểm đặc trưng trước đó cạnh nhu cầu/vấn đề sức khỏe liên quan đến đặc điểm đó.

(Lưu ý: Gợi mọi người nhớ lại thảo luận buổi trước về các nguy cơ sức khỏe mà nam giới gặp phải khi ra ngoài đời. Ví dụ, đặc điểm nam tính nghĩa là có nhiều bạn tình thì có thể dán miếng giấy đó ở phần háng của hình phác họa – để nói đến nguy cơ nhiễm khuẩn qua đường tình dục. Nếu chưa thấy đề cập, gợi ý thành viên nghĩ về nguy cơ uống rượu, tai nạn giao thông, HIV/AIDS cũng như các vấn đề hoặc nguy cơ liên quan đến sức khỏe).



Thời gian
15 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận toàn nhóm theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Bạn thường làm gì khi bị bệnh/ốm?
- 🌸 Nam giới có những hành vi nguy cơ nào ảnh hưởng tới sức khỏe?

(Nếu chưa thấy ai nhắc đến, hãy hỏi thêm về hậu quả của việc hút thuốc lá, uống nhiều rượu bia, lái xe nhanh, QHTD với nhiều bạn tình, đôi khi trong lúc say xỉn)

- 🌸 Việc các bạn nam thường trì hoãn việc đến các cơ sở y tế có thể ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe của họ?
- 🌸 Nam thanh niên cần phải làm gì để chăm sóc sức khỏe bản thân hàng ngày?



**Thời gian
15 phút**

Kết luận

- 🌸 Các bạn nam cần biết rằng quan tâm đến sức khỏe bản thân là điều rất quan trọng.

Nhiều bạn không quan tâm đến sức khỏe và coi đó là sự thể hiện nam tính. Biết chăm sóc sức khỏe bản thân tốt là điều cần thiết đối với ngay bản thân chúng ta, cả gia đình và với người bạn tình. Hôm nay chúng ta đã thảo luận 3 vấn đề quan trọng:

- 📌 Các bộ phận sinh dục cần giữ gìn vệ sinh sạch sẽ. Tắm rửa với nước sạch và xà phòng tắm thường xuyên. Các bạn nhớ chú ý kéo bao qui đầu về phía sau để làm vệ sinh toàn bộ vùng này sạch sẽ.
- 📌 Bạn nam nên tìm hiểu về cơ thể, kiểm tra bộ phận sinh dục xem có gì khác lạ không bằng cách tự sờ nắn nhẹ nhàng tinh hoàn, dương vật, tuyến tiền liệt định kì 6 tháng. Nếu phát hiện những thay đổi đáng ngờ, hãy tìm đến cán bộ y tế để được giúp đỡ.
- 📌 Tìm đến cán bộ chuyên môn khi gặp vấn đề về sức khỏe, đừng để chậm trễ. (Phát thẻ dịch vụ chuyển tuyến và danh sách các địa chỉ cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho các TV)

Jờ thông tin tham khảo 5

Thực hành vệ sinh và chăm sóc sức khoẻ thanh niên

Rửa tay

Một trong những cách phòng các bệnh cảm cúm, tiêu chảy, vv...hiệu quả là rửa tay kỹ bằng xà phòng trước khi nấu, ăn, trước khi cho trẻ ăn, sau khi đi vệ sinh và sau khi làm vệ sinh cho trẻ.

Tắm rửa

Tắm rửa giúp cơ thể sạch sẽ tránh được việc bị nhiễm khuẩn và bệnh tật. Hãy tắm rửa bằng nước sạch và xà phòng một đến hai lần mỗi ngày. Rửa mặt bằng nước sạch và xà-phòng ít nhất 2 lần một ngày để tránh hoặc giảm mụn trứng cá.

Giữ gìn cơ thể thơm tho

Sử dụng các loại chất khử mùi, phấn rôm hoặc một số sản phẩm thông dụng để giúp khử mùi mồ hôi nách.

Đầu tóc

Gội đầu thường xuyên giúp cho tóc bạn luôn sạch sẽ. Hãy gội đầu hàng ngày hoặc từ 2-3 lần một tuần.

Vệ sinh răng miệng

Dùng bàn chải mềm đánh răng 2 lần mỗi ngày, trước khi đi ngủ. Giữ răng sạch phòng tránh sâu răng. Sử dụng kem đánh răng có chứa chất flour sẽ giúp răng chắc khỏe.

Đồ lót

Thay đồ lót hàng ngày để tránh viêm nhiễm và giữ cho vùng sinh dục sạch sẽ. Nếu chẳng may bạn bị nổi mẩn ở khu vực này do bí nhiệt, hãy sử dụng quần lót có chất liệu cotton.

Vùng sinh dục

Rửa ráy và vệ sinh dương vật là việc cần làm mỗi ngày. Rửa sạch bìu, vùng háng, mông và hậu môn với nước và xà phòng tắm hàng ngày. Đối với bạn nam chưa cắt bao quy đầu, cần phải kéo lộn bao quy đầu về phía sau để rửa ráy vùng này thật sạch. Cắt hay không cắt bao quy đầu không liên quan đến việc sạch bản nhưng những bạn chưa cắt bao quy đầu cần chú ý giữ vệ sinh tốt hơn. Các bé trai cũng cần phải rửa ráy dương vật và vùng quanh hậu môn mỗi ngày.

Kiểm tra bộ phận sinh dục để tìm các dấu hiệu bất thường

Nam giới nên học cách tự kiểm tra bộ phận sinh dục của mình thường xuyên. Phát hiện và chẩn đoán những dấu hiệu bất thường càng sớm, khả năng điều trị dứt điểm càng cao.

Kiểm tra ung thư tiền liệt tuyến: bạn nam nên tự kiểm tra tuyến tiền liệt 6 tháng

một lần. Nhận biết tuyến này rất đơn giản. Tuyến tiền liệt là một khối hình nón mà đáy ở trên, đỉnh ở dưới. Tuyến này nằm ở dưới bóng đái và có thể sờ thấy khi dùng đầu ngón tay luồn vào bên trong trực tràng. Nếu sờ thấy tuyến này có độ cứng tương tự như vùng da tay giữa ngón cái giáp với bàn tay khi ta nắm tay chặt lại là bình thường. Còn nếu sờ sờ thấy có khối cứng, hãy đến cơ sở y tế để được thăm khám và chẩn đoán chính xác.

Kiểm tra ung thư tinh hoàn: Bạn nam nên dùng hai tay để tự kiểm tra tinh hoàn một cách nhẹ nhàng mỗi 6 tháng một lần. Đặt hai ngón tay trở và ngón giữa của cả hai bàn tay bên dưới tinh hoàn, hai ngón cái đặt bên trên. Nhẹ nhàng kết hợp ngón cái với các ngón còn lại để xoay tròn từng tinh hoàn một. Nếu thấy một tinh hoàn to hơn bên kia là bình thường. Kiểm tra xem có thấy khối u (kích cỡ bằng hạt đậu) ở phía trước hay bên hông tinh hoàn không. Nếu phát hiện khối u, cần đi khám ngay. Khối u có thể xuất phát từ một ổ nhiễm trùng và cần can thiệp y khoa kịp thời. Nếu khối u đó không do ổ nhiễm trùng, rất có thể đó là ung thư.

Kiểm tra ung thư dương vật: Nếu thấy da quy đầu, thân hoặc đầu dương vật bị đau, kích thích khó chịu, đổi màu, bạn nên đi khám ngay. Phần lớn những vết loét là do bị nhiễm trùng hoặc phản ứng dị ứng. Tuy nhiên nếu thấy hiện tượng tăng sinh bất thường hoặc vùng da bị tổn thương không hồi phục, cần nghĩ đến tình trạng ác tính cho đến khi có kết quả khẳng định.

Những loại ung thư kể trên là hoàn toàn có thể chữa khỏi nếu được phát hiện và điều trị kịp thời.

6. Tính dục và Ham muốn tình dục




Phần dành cho người hướng dẫn:

Thông điệp: thành viên CLB cần hiểu rằng ở lứa tuổi chúng ta, nếu thấy xuất hiện nhu cầu tình dục thì đây cũng là một hiện tượng bình thường. Điều quan trọng hơn là chúng ta phải biết cách kiểm soát những nhu cầu đó bằng các hoạt động lành mạnh chứ không nhất thiết phải thực hiện hành vi để thoả mãn nhu cầu đó.

Mục đích: Thảo luận về các điểm giống và khác nhau giữa nam giới và nữ giới về ham muốn tình dục, hưng phấn và cực khoái.

Mục tiêu:

Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:

-  Hiểu được khái niệm tính dục
-  Giải thích được nam và nữ cảm nhận ham muốn tình dục như thế nào.
-  Phân biệt được sự khác nhau giữa việc cảm thấy ham muốn và hành vi thoả mãn ham muốn đó..

Chuẩn bị: Tạp chí, báo, kéo, giấy và hồ. Có thể sử dụng thêm các đĩa DVD: Câu chuyện về một chàng trai và Câu chuyện về một cô gái. Poster chủ đề “Ham muốn tình dục”

Thời gian dự kiến: 1 tiếng 45 phút hoặc 2 tiếng nếu sử dụng nội dung phim DVD.







Chú ý khi thực hiện: Thực hiện hoạt động này một cách cởi mở và thoải mái nhất. Nếu thành viên có cười đùa hoặc trêu chọc nhau thì cũng không sao. Trên thực tế, nói đùa là một cách mà nam thanh niên “tự vệ” hoặc biểu lộ sự lo lắng, đặc biệt khi tiếp cận những thông tin mới.



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

“Cặp đôi”: Xếp mọi người thành vòng tròn, chia từng cặp 02 người, làm theo hiệu lệnh của người quản trò từ đơn giản đến khó hơn.

- ✿ Tay chạm tay
- ✿ Chân chạm chân
- ✿ Đầu gối chạm đầu gối
- ✿ Đùi chạm đùi
- ✿ Tai chạm tai
- ✿ Má chạm má
- ✿ Mũi chạm mũi
- ✿ Tay - má, môi- má,

Kết luận: Sự va chạm tạo ở vào một tình huống nào đó có thể khởi gợi cảm xúc nhất định (nhất là giữa hai người nam và nữ). Hôm nay sẽ cùng tìm hiểu chủ đề “Tính dục và Ham muốn tình dục”.

HOẶC: Người hướng dẫn có thể thực hiện trò chơi dưới đây sau đó đưa ra những nhận xét giống như trên

Trò chơi: “Cùng nhau thân thiết”: Mọi người đứng thành vòng tròn, vừa đi vừa hát bài “Cầm tay nhau đi xem ai có giận hờn gì, cầm tay nhau đi xem ai có giận hờn chi, mình là anh em có chi đâu mà giận hờn, cầm tay nhau đi, hãy cầm tay nhau đi” và thực hiện hành động theo bài hát. Sau khi kết thúc, thay đổi các hành động **ví dụ như:**

- ✿ Sờ vai nhau đi...
- ✿ Chạm chân nhau đi...
- ✿ Sờ eo nhau đi

Hoạt động này do các bạn trong câu lạc bộ Vì tương lai chúng ta tại trường Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh đóng góp



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Tình dục muốn nói tới hành động trong khi *tính dục* là một khái niệm phức tạp hơn, nó bao gồm mọi cảm xúc, tư tưởng, ham muốn và sự sẵn sàng về tình dục.

Mỗi cá nhân vào những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời sẽ có những trải nghiệm khác nhau về tính dục. Chúng ta có thể trải nghiệm được những đặc tính của tính dục mà không nhất thiết phải có quan hệ với người khác.

Văn hoá, tập quán xã hội và những chuẩn mực giới đặt ra những giới hạn cho phép nam và nữ được thể hiện bản chất tính dục của mình. Đa phần phụ nữ phải che dấu – trong khi nam giới được phép công khai và thực hiện các hành vi thể hiện sự ham muốn của mình.

Tính dục bao gồm cả các ham muốn tình dục. Những ham muốn này chịu tác động của nhiều yếu tố như sự hấp dẫn, tình yêu, cảm xúc.

Nam và nữ có thể chịu ảnh hưởng của một số yếu tố kích thích ham muốn tình dục giống nhau. Tuy nhiên, cảm xúc và những kích thích cụ thể lại khác nhau giữa người này với người khác. Hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau thực hiện một hoạt động, qua đó giúp phân biệt được điều gì gây ham muốn tình dục ở nam giới và nữ giới, đồng thời chúng giống và khác nhau như thế nào.



Thời gian
15 - 45
phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

- ✿ Chia thành viên thành các nhóm nhỏ.
- ✿ Phát cho mỗi nhóm 1 tờ giấy A0 và để ở giữa phòng một số tạp chí, báo, keo dán và kéo.
- ✿ Hướng dẫn các nhóm cắt dán, dùng hình ảnh, từ ngữ cắt được từ tạp chí, báo để tạo ra một tác phẩm trình bày những yếu tố ở nam giới khiến phụ nữ cảm thấy bị kích thích.
- ✿ Dành 10 phút các nhóm hoàn tất tác phẩm của mình.
- ✿ Sau đó phát cho mỗi nhóm một tờ giấy A0 khác và yêu cầu các bạn tạo ra một tác phẩm trình bày những điều khiến nam giới nảy sinh ham muốn ở nữ giới.
- ✿ Sau 10 phút mời các nhóm lên trình bày 2 tác phẩm của mình.

KHÔNG BẮT BUỘC: Chiếu một số phần đĩa DVD đề cập đến vấn đề ham muốn tình dục.



Thời gian
15 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm theo các câu hỏi gợi ý sau:

Chú ý: Sử dụng poster chủ đề này trong phần thảo luận nhóm

- 🌸 Giữa 2 tác phẩm “điều gì ở nam giới khiến phụ nữ nảy sinh cảm xúc” và “điều gì ở nữ giới khiến nam giới nảy sinh cảm xúc” có gì giống nhau?
- 🌸 Hai tác phẩm trên có gì khác nhau? Tại sao có sự khác nhau này?
- 🌸 Ham muốn tình dục của phụ nữ và nam giới có gì khác nhau không?
- 🌸 Có phải tất cả nam giới đều có ham muốn tình dục như nhau không?
- 🌸 Khi nam giới thấy ham muốn tình dục có phải họ cần hành động ngay để thỏa mãn ham muốn đó không?
- 🌸 Làm thế nào để nam thanh niên khi có ham muốn vẫn hành động có suy xét?

Tóm tắt phần thảo luận:

- 📌 Có một số khác biệt về các yếu tố làm nảy sinh ham muốn cho nam giới và phụ nữ; Ví dụ: nhiều nam giới rất quan tâm đến vẻ đẹp bên ngoài và dễ bị hấp dẫn bởi các yếu tố sexy; trong khi đó nhiều phụ nữ quan tâm đến các yếu tố tình cảm như sự chia sẻ, sự âu yếm....
- 📌 Phụ nữ cũng có ham muốn tình dục như nam giới, nhưng họ ít biểu lộ ra ngoài hơn do họ được dạy dỗ là phải che giấu những ham muốn đó.



Thời gian
15 phút

Kết luận

- 🌸 Có nhiều yếu tố tác động tới ham muốn tình dục ở cả nam và nữ giới. Thêm nữa, không phải toàn bộ bạn nam và bạn nữ cảm thấy có ham muốn giống nhau.
- 🌸 Chuẩn mực giới trước đây quy định cách biểu hiện và đáp ứng ham muốn tình dục của bản thân. Từ ngày xưa, nữ giới được cho rằng cần che giấu ham muốn này trong khi nam giới thì được phép hành động theo ham muốn.
- 🌸 Là nam giới chúng ta cần hiểu nữ giới cũng có ham muốn và những yếu tố ảnh hưởng tới ham muốn của họ khác với nam giới. Hiểu như vậy giúp cho cả người nam và bạn tình tạo được một đời sống thỏa mãn.
- 🌸 Ham muốn và hưng phấn không phải là cần QHTD ngay. Khi nam giới hành động theo ham muốn, hãy suy nghĩ kĩ trước khi quyết định nếu không các bạn đã đặt mình và bạn tình vào nhiều nguy cơ.

Jờ thông tin tham khảo 6

Trạng thái cảm xúc tình dục ở con người

Trạng thái cảm xúc tình dục ở con người có nhiều loại, như: ham muốn, hưng phấn, cực khoái và thư giãn.

Ham muốn tình dục là khi một người cảm thấy có nhu cầu quan hệ tình dục. Điều này xảy ra khi não bộ bị kích thích bởi một yếu tố gây hưng phấn. Mọi bộ phận của cơ thể con người đều có khả năng kích dục nhưng một số vùng tỏ ra nhạy cảm hơn những nơi khác. Những khu vực đặc biệt nhạy cảm này được gọi là vùng hưng phấn (vú, hậu môn, âm hộ, âm vật, âm đạo, dương vật, miệng, tai, cổ, v.v). Tuy nhiên những điểm nhạy cảm này ở mỗi người lại mỗi khác. Vì vậy cả hai cần phải trao đổi hoặc trải nghiệm với nhau mới có thể xác định được những điểm kích thích của nhau.

Ham muốn tình dục được quyết định bởi nhiều yếu tố như cảm xúc và tính chất mối quan hệ. Khi người ta trong tâm trạng thư thái, an toàn, được tôn trọng đề cao, đang yêu, đang sống trong cảm giác phơi phới và một quan hệ tốt đẹp với người yêu, tất cả những yếu tố trên kích hoạt nhiều ham muốn. Ngược lại, khi quan hệ xấu đi, khi sống trong tâm trạng lo lắng, trầm cảm, sợ hãi hoặc bị bỏ mặc, nhu cầu ham muốn tình dục lập tức bị giảm thiểu hoặc mất đi.

Hưng phấn tình dục xuất hiện không chủ ý, hay nói khác đi là độc lập ngoài ý muốn của con người. Bạn nam nào chưa từng bối rối khi dương vật tự nhiên cương cứng vào thời điểm không thích hợp? Ta biết một người nam hưng phấn khi dương vật cương cứng, tinh hoàn hơi nâng lên hoặc co lại. Ta biết người nữ thấy hưng phấn khi âm đạo ướt và âm vật trở nên cứng hơn. Về mặt sinh lý, sự hưng phấn tình dục xảy ra khi các cơ quan sinh dục (dương vật, âm đạo, vú) nhận được một lượng máu lớn và các thớ cơ căng lên so với bình thường. Lúc này, tim đập nhanh và hơi thở mạnh mẽ. Đây chính là thời điểm cần đến sự vuốt ve, mơn trớn, đụng chạm của hai người trong cuộc. Đối với hầu hết nam giới, một hình ảnh gợi cảm nhục dục là có thể tạo hưng phấn làm dương vật cương cứng ; còn nữ giới cần nhiều thời gian hơn trong giai đoạn dạo đầu như vuốt ve, hôn hít.

Cực khoái là trạng thái ngây ngất cao độ khi đạt tới tuyệt đỉnh, khó mô tả khách quan vì mỗi người cảm nhận khoái cảm một cách khác nhau. Trong cơn cực khoái, các thớ cơ sẽ trở nên căng cứng. Sau đó cơ thể sẽ bùng nổ, sức căng của cơ bắp sẽ được giải phóng, kèm theo một cảm giác sáng khoái tuyệt đỉnh. Tuy nhiên, không phải cơn cực khoái nào cũng giống nhau. Vì cực khoái phụ thuộc vào các tác động kích thích nên một người có thể đạt các mức độ cực khoái khác nhau ở những thời điểm khác nhau. Ở nam giới, hiện tượng cực khoái sẽ kèm theo hiện tượng xuất tinh – đó là khi tinh trùng phóng ra ngoài qua lỗ niệu đạo.

Thư giãn là giai đoạn khi người ta nghỉ ngơi và cần một ít thời gian để lấy lại hưng phấn. Ở nam thanh niên, khoảng thời gian này thường ngắn (khoảng 20 đến 30 phút); ở người lớn, nhất là những người trên 50 tuổi, khoảng thời gian này có thể kéo dài hơn. Nữ giới thì không cần khoảng thời gian nghỉ này, điều này lý giải vì sao phụ nữ có thể đạt nhiều cơn cực khoái trong một lần quan hệ tình dục.

7. Chúng ta biết gì về tình dục?

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Thảo luận về quan điểm, thái độ liên quan đến tình dục của nam giới.

Mục tiêu: Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:



Trả lời được những câu hỏi và thắc mắc chung về tình dục



Kể được các nguồn thông tin để tìm hiểu về tình dục

Chuẩn bị: một chiếc túi nhỏ hoặc một số quả bóng bay, các mẫu giấy nhỏ ghi sẵn câu hỏi (xem phần Chú ý khi thực hiện), bản photo danh sách địa chỉ dịch vụ chuyển tuyến.

Thời gian dự kiến: 1 tiếng 10 phút.

Chú ý khi thực hiện: Chuẩn bị một danh sách khoảng 5-10 câu hỏi thường gặp và viết ra những mẫu giấy, đặt vào trong một chiếc túi hoặc vào từng quả bóng bay đã thổi to lên.

Một số câu hỏi gợi ý:



Thủ dâm là gì? Nữ giới có thủ dâm không?



Điều gì giúp một nam thanh niên giỏi “chuyện ấy”?



Nam thanh niên có thể gặp những khó khăn gì trong khi giao hợp?



Nam giới có thể làm gì khi xuất tinh quá sớm?



Làm thế nào để biết bạn tình của mình có thỏa mãn không?



Thời điểm tốt nhất cho việc QHTD lần đầu là khi nào?



Kích thích dương vật có quyết định sự “thành công” của bạn không?



Nếu một bạn nam đợi đến khi kết hôn mới QHTD, thì điều đó có tốt không?



Bạn trai trong lần quan hệ đầu tiên có thể làm cho bạn gái mang thai không?



Tại sao một số nam giới lại xuất tinh trong khi ngủ?



Có phải nhu cầu tình dục của nam giới cao hơn phụ nữ hay không? Tại sao?



Nếu một bạn gái trò chuyện về tình dục, bạn ấy có bị coi là “gái hư” không?

Tốt nhất nên tạo không khí sôi động và thoải mái khi thảo luận về đề tài này. Các bạn sẽ chia sẻ và đặt câu hỏi nhiều hơn nếu bầu không khí cởi mở và thân thiện.



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Trò chơi: “Đùng Á”.

Cho nhóm đứng thành vòng tròn, người quản trò sẽ chụm ngón trỏ và ngón giữa lại và nắm tay lại giống hình khẩu súng và kêu “Đùng” vào ai thì người đó phải hô “Á” và làm động tác hơi ngửa người ra sau giống như bị trúng đạn, ngược lại người quản trò mà kêu “Á” thì người bị chỉ phải hô “Đùng” với tay làm thành hình khẩu súng chĩa về phía người quản trò. Đến khi người quản trò chỉ vào ai và hô “cướp biển” thì người đó đưa hai tay lên thái dương, các ngón gập xuống trừ ngón cái và ngón út chĩa thẳng lên, và hai người đứng hai bên phải làm động tác chèo thuyền. Nếu hô “con voi” và chỉ vào một người thì người này sẽ giơ một tay ra phía trước hơi chếch xuống làm mũi con voi, tay còn lại vòng trước mặt thì hai bạn đứng hai bên làm tai voi bằng cách hơi khuỵu gối, một tay để ở thái dương và tay còn lại để ngang khuỷu tay của người làm con voi. Tiếp theo nếu hô “cây dừa”, thành viên bị chỉ định phải giơ thẳng hai tay lên đầu và chạm các đầu ngón tay lại làm thành hình chữ V ngược, thì hai bạn ở hai bên phải nhảy múa. Người quản trò sẽ hô bất chợt “Đùng/Á; con voi; cướp biển; cây dừa”, ai không làm đúng sẽ loại ra khỏi vòng và bị phạt. Hình phạt sẽ do thành viên CLB hoặc người chủ trò nghĩ ra.



Thời gian
30 phút

Hoạt động





Giải thích với các thành viên là phần Thông tin cho thành viên của chủ đề hôm nay là những thông tin thu được trong khi trao đổi .

Các bước thực hiện –

1. Yêu cầu thành viên ngồi thành vòng tròn. Các bạn sẽ truyền nhau chiếc túi/hoặc quả bóng đựng câu hỏi. Khi hô dừng lại, cái túi hoặc quả bóng đến tay ai thì bạn đó sẽ làm nổ quả bóng hoặc bốc một mẫu giấy trong túi ra, đọc to câu hỏi ghi trên đó và trả lời.
2. Nếu bạn đó không trả lời được, người ngồi bên phải sẽ phải trả lời thay. Những bạn khác có thể góp thêm ý kiến nếu cần.
3. Sau khi đã trả lời xong câu hỏi, tiếp tục trò cho đến khi hết câu hỏi và hết thời gian.

Chú ý: để không khi sinh hoạt vui hơn có thể yêu cầu nhóm hát một bài vui nhộn và khi người hướng dẫn hô “dừng lại” ai đang cầm chiếc túi/hoặc quả bóng phải trả lời câu hỏi.

Cách làm: người hướng dẫn sẽ hướng dẫn các bạn trong câu lạc bộ phát biểu ý kiến về từng câu hỏi. Người hỗ trợ sẽ viết ý kiến của các thành viên trên giấy Ao theo từng câu hỏi. Sau mỗi câu hỏi, người hướng dẫn sẽ tổng hợp ý kiến của mọi người, sau đó đưa ra thông tin chính thức:

-  **Thủ dâm là gì? Nữ giới có thủ dâm không?:** Thủ dâm là việc kích thích vào bộ phận sinh dục để có được khoái cảm, Đàn ông thường tự thỏa mãn ham muốn tình dục bằng cách cầm dương vật và kích thích lên xuống nhanh cho đến khi xuất tinh. Đối với nữ giới, họ sẽ xoa âm vật hoặc âm hộ hoặc có thể chuyển động một hoặc vài ngón tay kích thích lên xuống trong âm đạo cho đến khi đạt cực khoái. Mỗi người có cách tự khoái riêng làm sao để thấy thỏa mãn. Thủ dâm là một hoạt động tình dục bình thường và không xấu trừ phi bạn làm mình tự khoái nhiều đến nỗi bộ phận sinh dục bị đau
-  **Điều gì giúp một nam thanh niên giỏi “chuyện ấy”?:** Mỗi người sẽ khác nhau và thích từng thứ ở những thời điểm khác nhau, do đó hiểu được sở thích của bạn tình giúp bạn trở thành một người yêu lý tưởng. Hãy nhớ tình dục không phải chỉ là giao hợp và cực khoái. Đôi khi phụ nữ chỉ cần được ôm hôn vuốt ve bởi bạn tình. Hầu hết phụ nữ cần cảm giác dễ chịu, được tôn trọng, thư giãn và thấy gắn kết cảm xúc để có thể thích tình dục. Kỹ thuật, vị trí, tốc độ và những yếu tố khác sẽ chỉ đứng thứ hai so với cảm xúc.
-  **Nam thanh niên có thể gặp những khó khăn gì trong khi giao hợp?** Những khó khăn có thể gặp như: không cương cứng được, xuất tinh sớm, không biết được bạn tình của mình muốn gì, thích gì.
-  **Nam giới có thể làm gì khi xuất tinh quá sớm?:** Xuất tinh sớm là hiện tượng bạn phóng tinh trước khi bạn tình đạt cực khoái. Có một số nguyên nhân. Cốt lõi nhất

là do 'lo lắng về sự thể hiện'. Nghĩa là đàn ông lo lắng không biết trở thành một người tình tuyệt vời như thế nào. Hãy nói chuyện với bạn tình về các cảm giác là cách thư giãn tốt nhất. Nhớ đây chỉ là một việc bình thường. Theo thời gian sẽ học được cách kiểm soát hiện tượng này. Một số người cho rằng thật điên độn nếu phải lấy lại sự kiểm soát tình trạng xuất tinh sớm. **Đeo BCS có thể giúp bạn kéo dài thời gian hơn, vì BCS làm giảm độ nhạy cảm một chút

- ✿ ***Làm thế nào để biết bạn tình của mình có thỏa mãn không?*** Mỗi người sẽ khác nhau và thích từng thứ ở những thời điểm khác nhau, do vậy cách tốt nhất để biết bạn tình có thỏa mãn không là hãy hỏi trực tiếp.
- ✿ ***Điểm tốt nhất cho việc QHTD lần đầu là khi nào?:*** Đó sẽ không chỉ là khi bạn đã trưởng thành cả về thể chất và tình cảm, mà là khi bạn tìm được tình yêu đích thực và chịu trách nhiệm với hành vi và quyết định của mình
- ✿ ***Kích thước dương vật có quyết định sự "thành công" của bạn trong quan hệ tình dục không?*** Sự thực điều này hoàn toàn không ảnh hưởng gì tới "hiệu quả" của QHTD. Điều quan trọng là hoàn cảnh và cách thức thực hiện như thế nào.
- ✿ ***Nếu một bạn nam đợi đến khi kết hôn mới QHTD, thì điều đó có tốt không?*** Đó là một điều rất tốt, việc chưa quan hệ tình dục khi chưa sẵn sàng chỉ chứng tỏ bạn là người có trách nhiệm với bản thân và người bạn đời trong tương lai. Việc đó cũng thể hiện bạn là người biết đưa ra các quyết định có lợi cho bản thân.
- ✿ ***Bạn trai trong lần quan hệ đầu tiên có thể làm cho bạn gái mang thai không?*** Khả năng mang thai khi quan hệ tình dục phụ thuộc vào nhiều yếu tố: bạn có sử dụng biện pháp tránh thai nào hay không? Bạn gái có đang trong thời kỳ an toàn hay không? Nếu bạn quan hệ tình dục không có bảo vệ thì khả năng làm cho bạn gái mang thai là có, cho dù đó là lần quan hệ tình dục đầu tiên của bạn.
- ✿ ***Tại sao một số nam giới lại xuất tinh trong khi ngủ?*** Trong giai đoạn dậy thì, nhiều bạn nam trải qua những lần xuất tinh không chủ động và hiện tượng này thường xảy ra ban đêm khi họ có những giấc mơ (tất nhiên không phải lúc nào cũng nằm mơ) nên gọi hiện tượng này là mộng tinh. Đây là một dấu hiệu đánh dấu bạn đang trưởng thành và điều này có thể làm cho bạn cảm thấy lo lắng nhưng bạn hãy yên tâm vì đây là một quá trình phát triển bình thường. Tuy nhiên, không phải tất cả con trai đều có những "giấc mơ ướt" (điều này cũng bình thường). Hiện tượng này sẽ chấm dứt khi qua tuổi dậy thì.
- ✿ ***Có phải nhu cầu tình dục của nam giới cao hơn phụ nữ hay không?*** Tại sao? Nhu cầu tình dục của mỗi người là khác nhau và nó cũng khác nhau theo độ tuổi, chứ không khác biệt do giới tính. Nhu cầu tình dục của mỗi người lại phụ thuộc vào

nhiều yếu tố như hoocmôn, tâm sinh lý, tình cảm, (nếu có sự thoải mái và cảm xúc thì nhu cầu sẽ cao hơn khi mệt mỏi, căng thẳng hoặc giữa hai người không có tình cảm). Việc người ta thường cho rằng nam giới có nhu cầu tình dục cao hơn là vì nam giới được tự do thể hiện nhu cầu hơn nữ giới mà thôi.

- ✿ **Nếu một bạn gái trò chuyện về tình dục, bạn ấy có bị coi là “gái hư” không?** Câu trả lời là KHÔNG. Phụ nữ cũng cần biết rõ về tình dục vì đó là điều tự nhiên trong bản năng tính dục của loài người. Trò chuyện về tình dục giúp chúng ta hiểu rõ về bản thân và bạn trai của mình (biết cách làm cho nhau thoải mái, chọn thời điểm thích hợp,...). Ngoài ra, việc tham khảo và trao đổi về đề tài trên còn giúp các bạn gái phòng tránh được một số nguy cơ liên quan đến sức khoẻ tình dục (mang thai ngoài ý muốn, mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, nhiễm HIV)



**Thời gian
10 phút**

Kết luận

- ✿ Nhiều bạn trai lo lắng không biết cơ thể mình phát triển có bình thường không. Chúng ta hoàn toàn không cần lo lắng vì tất cả chúng ta đều có một cơ thể bình thường
- ✿ Có một số câu hỏi thường gặp liên quan đến hình dáng và kích thước dương vật. Sự thực hai điều này hoàn toàn không ảnh hưởng gì tới “hiệu quả” của QHTD. Điều quan trọng là hoàn cảnh và cách thức thực hiện như thế nào.
- ✿ Một quan điểm sai lầm nữa là nam giới có nhu cầu QHTD nhiều hơn phụ nữ. Sự thật là nam giới và phụ nữ có ham muốn TD khác nhau vào những thời điểm khác nhau và ở mỗi người mức độ ham muốn TD cũng không giống nhau.
- ✿ Có nhiều nguồn thông tin để tham khảo về tình dục. Đọc sách, hỏi Giảng viên chủ chốt, các bạn đồng đẳng viên hoặc nhân viên y tế. (Phát cho các bạn danh sách địa chỉ tư vấn).

(KHÔNG BẮT BUỘC): Gợi ý thành viên viết những câu hỏi hay liên quan đến chủ đề - không cần ghi tên - để dùng cho buổi sinh hoạt sau)



Phần 3: Hiv & Aids

Đặt vấn đề

Bạn biết gì về HIV và AIDS?

Nhiều người vẫn còn cho rằng chỉ có những kẻ xấu, như con nghiện hay gái mại dâm mới sợ bị nhiễm AIDS. Đây là một sai lầm nghiêm trọng – vì tất cả mọi người đều có thể bị nhiễm HIV/AIDS. Dù chúng ta là ai, sống ở đâu thì trong mọi trường hợp vẫn phải thực hiện tuyệt đối các biện pháp dự phòng HIV. Để bảo vệ mình, chúng ta cần nắm thông tin chính xác và biết cách phòng tránh lây nhiễm HIV hiệu quả.

HIV là từ viết tắt của vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người. HIV là một loại vi rút tấn công tế bào của cơ thể và tạo ra nhiều bản sao bên trong các tế bào bị nhiễm này. HIV có khả năng phá huỷ tế bào khiến người mang vi rút dễ dàng nhiễm nhiều loại bệnh lý mà người thường không mắc phải.

HIV có khả năng lây truyền từ người này sang người kia. Một người bình thường có nguy cơ nhiễm HIV khi tiếp xúc trực tiếp với một số dịch tiết của người mang mầm bệnh – máu, tinh dịch, dịch âm đạo, sữa mẹ. Tình trạng lây nhiễm HIV xảy ra khi có một lượng dịch đủ gây lây nhiễm đi được vào máu của người bị phơi nhiễm.

Hệ miễn dịch của cơ thể hình thành từ các tế bào bạch cầu và một số cơ quan có chức năng bảo vệ cơ thể bằng cách chống lại những tác nhân gây bệnh. Hệ miễn dịch có khả năng tìm và diệt các loại mầm bệnh như vi rút hay vi khuẩn một cách dễ dàng và nhanh chóng. HIV là một loại vi rút nguy hiểm vì nó tấn công hệ miễn dịch, tuyến phòng thủ của cơ thể. Trong hệ miễn dịch, HIV tấn công trực tiếp vào một tế bào quan trọng là tế bào lympho CD4.

Khi hệ miễn dịch bị suy yếu sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho HIV và nhiều bệnh lý khác xâm nhập và tàn phá cơ thể. Một hệ miễn dịch suy kiệt sẽ không đủ sức chống đỡ những loại bệnh lý mà trước đây chúng xử lý một cách dễ dàng.

Một người được chẩn đoán là nhiễm HIV thì gọi là người có ‘HIV dương tính’ hoặc ‘người sống chung với HIV’.

Chúng ta không thể biết chính xác liệu một người có nhiễm HIV hay không thông qua hình dáng bên ngoài. Trên thực tế, người nhiễm HIV vẫn trông khỏe mạnh bình thường như bao người khác. Nhiều người cảm thấy sức khoẻ sung mãn và thậm chí không biết mình đang mang bệnh. Chỉ có một cách đáng tin cậy nhất để biết mình có nhiễm HIV không là đi làm *xét nghiệm máu*. Xét nghiệm có khả năng phát hiện được kháng nguyên chỉ vài tuần sau khi người làm xét nghiệm có hành vi nguy cơ.

Theo thời gian, người nhiễm HIV trở nên yếu dần và dễ mắc các bệnh lý mà trước đó

họ có thể trị khỏi một cách dễ dàng. Sau cùng, họ sẽ mắc phải những bệnh lý nặng. Tới thời điểm này, các triệu chứng họ mắc phải được gọi là chung là giai đoạn **AIDS** – Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải ở người.

AIDS là giai đoạn cuối của tình trạng nhiễm HIV. Cơ thể trở nên suy kiệt, khó có khả năng chống lại bất kỳ loại vi khuẩn nào. Nếu không được điều trị bằng thuốc đặc hiệu, HIV sẽ chuyển sang giai đoạn AIDS trong vòng 10 năm. Những người dinh dưỡng kém có thể chuyển sang AIDS nhanh hơn và nguy cơ tử vong sớm hơn.

Phương pháp chữa trị bằng thuốc kháng virut giúp bệnh nhân kéo dài giai đoạn sống chung với HIV hoặc kéo dài thời gian trước khi chuyển sang AIDS. Mục đích của liệu pháp này là để cải thiện và kéo dài cuộc sống của người nhiễm thêm nhiều năm nữa.

Tuy nhiên, hiện nay vẫn chưa có thuốc điều trị dứt điểm AIDS. Cách an toàn nhất là thực hiện các biện pháp dự phòng không để cho mình nhiễm bệnh.

HIV lây truyền theo một số đường sau:

- ✿ **Quan hệ tình dục không bảo vệ với người đã nhiễm HIV.** Quan hệ tình dục không dùng bao cao su là một hành vi nguy cơ vì HIV có thể đi trực tiếp vào cơ thể của bạn tình. Quan hệ tình dục đường âm đạo và hậu môn không bảo vệ cũng là đường lây HIV trực tiếp. Quan hệ tình dục **đường miệng** ít nguy cơ hơn, song vẫn có khả năng lây HIV cho người kia nếu không dùng bao và nếu người nhận đang sưng viêm, rách hoặc chảy máu lợi.
- ✿ **Tiếp xúc với máu người nhiễm.** Nếu có một lượng máu nhiễm HIV đủ gây lây nhiễm được truyền sang cho cơ thể người lành tại một số vùng cụ thể trên cơ thể thì người ấy có khả năng bị nhiễm HIV.
- ✿ **Dùng chung bơm, kim tiêm.** HIV có thể được đưa thẳng vào máu của người lành nếu người này sử dụng chung các dụng cụ tiêm chích với người đã nhiễm
- ✿ **Từ mẹ sang con.** Người mẹ mang thai nhiễm HIV có thể truyền sang cho bào thai trong giai đoạn mang thai, sinh nở và **cho con bú**. Hiện nay đã có các loại thuốc đặc trị làm giảm nguy cơ lây truyền từ mẹ sang con.
- ✿ **Sử dụng các sản phẩm máu bị nhiễm HIV.** Nhiều người trước đây bị nhiễm HIV do truyền máu không an toàn. Ngày nay nguy cơ này không còn nữa vì máu của người cho tặng phải được kiểm tra thường quy.

Nguồn: <http://www.avert.org/aids.htm>

Vì sao lại tập trung vào đối tượng nam thanh niên khi đề cập đến HIV và AIDS?

1. Chính hành vi của nam thanh niên đã đẩy các bạn vào nguy cơ lây nhiễm HIV. Ở Việt Nam, mặc dù tỉ lệ phụ nữ nhiễm HIV đang ngày càng gia tăng, nam giới mang mầm bệnh vẫn chiếm tới 70% trong tổng số người đang sống chung với HIV và AIDS.
2. Hành vi của nam thanh niên đẩy phụ nữ vào nguy cơ lây nhiễm. HIV dễ dàng lây từ nam sang nữ hơn là chiều ngược lại. Một nam thanh niên nhiễm HIV dùng chung bơm kim tiêm hoặc quan hệ không bảo vệ có tần suất lây nhiễm cho người khác cao hơn người nữ. Sự tham gia của nam giới trong công cuộc phòng chống HIV có tác dụng vô cùng ý nghĩa và hiệu quả trong việc làm giảm nguy cơ lây nhiễm cho phụ nữ.
3. Thanh niên là thời điểm quan trọng trong đời người để học hỏi và thực hành những hành vi tích cực và lành mạnh. Giúp đỡ, hỗ trợ để thanh niên thực hiện các biện pháp dự phòng trước khi họ thực hiện bất kỳ hành vi nào sẽ hiệu quả hơn nhiều so với việc hỗ trợ can thiệp sau khi họ đã thực hiện những hành vi nguy cơ.
4. Nam thanh niên đóng vai trò then chốt trong công tác dự phòng lây nhiễm HIV. Ngoài việc bảo vệ bản thân, các bạn còn có thể chia sẻ thông tin dự phòng cho bạn bè và khuyến khích bạn bè thực hiện các hành vi an toàn.
5. Nam thanh niên cũng là một nguồn nhân lực quan trọng trong việc chăm sóc và hỗ trợ người thân có HIV hoặc AIDS. Trên toàn thế giới, phụ nữ vẫn là người chăm sóc chính cho người nhiễm. Vì vậy, nam giới cần góp sức nhiều hơn nữa để hỗ trợ mọi người. Ngoài ra nam giới nên chú ý đến những tác hại lâu dài lên gia đình và con trẻ do những hành vi nguy cơ hiện tại của bản thân.
6. Sau cùng, nam thanh niên thường tiên phong và sẵn sàng dành thời gian, công sức tham gia các hoạt động hơn so với nam giới trưởng thành.

Nam thanh niên với các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STIs)

Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STIs) là những dạng viêm nhiễm do tiếp xúc với người mang bệnh qua tiếp xúc tình dục. Tiếp xúc tình dục gồm các hành vi như giao hợp, hôn sâu và tiếp xúc miệng với bộ phận sinh dục.

Trên thế giới, tỉ lệ nam thanh niên mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục ngày càng tăng. Thế giới mỗi năm có trên 330 triệu ca STIs (chưa kể HIV). Nhiều bệnh STIs không biểu hiện triệu chứng nên các bạn nam thanh niên không biết mình đã mắc bệnh, vì thế thường phớt lờ tình trạng bệnh hoặc khi phát hiện thì tự điều trị.

Nếu không được chữa trị đúng cách, STIs sẽ gây nhiều biến chứng nghiêm trọng. Phụ nữ thường gặp những biến chứng như vô sinh, chửa ngoài dạ con, ung thư cổ tử cung, và viêm nhiễm tiểu khung. Nam giới là hạt nhân lây truyền STIs. Phần lớn phụ nữ nhiễm STIs là do quan hệ tình dục với chồng đã mắc bệnh.

Bàn về vai trò của nam thanh niên trong việc thông báo bạn tình (một hoặc nhiều bạn tình) khi phát hiện mình đã mắc bệnh là một việc quan trọng cần thực hiện. Trong rất nhiều trường hợp khi người thanh niên biết mình mắc bệnh và đi điều trị, song họ lại không thông báo cho bạn tình. Nếu bạn tình không biết và không được điều trị cùng lúc, nguy cơ tái nhiễm và hậu quả về sức khỏe cho cả hai là rất nặng nề.

Các kết quả nghiên cứu cho thấy STIs làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS. STIs gây ra những vết viêm nhiễm, vết loét trên bề mặt da, tạo điều kiện thuận lợi cho HIV xâm nhập cơ thể. STIs còn làm suy yếu hệ miễn dịch, làm giảm khả năng bảo vệ cơ thể.

Nếu muốn giảm nguy cơ nhiễm HIV, các cặp bạn tình cần phải thực hiện các xét nghiệm tầm soát, điều trị STIs hiệu quả và trao đổi thông tin cởi mở với nhau.

Nam thanh niên với dịch vụ tư vấn và xét nghiệm HIV tự nguyện, và các dịch vụ y tế

Nhiều cuộc nghiên cứu đưa ra kết luận rằng nam thanh niên ít tìm đến cơ sở y tế khám chữa bệnh hơn so với nữ giới. Các bạn tự cho mình có khả năng miễn nhiễm với bệnh tật, và thường “phớt lờ” khi mắc bệnh. Rất nhiều bạn cho rằng đi khám bệnh là dấu hiệu của sự yếu kém, thiếu nam tính; và họ chỉ đến các trung tâm y tế khi không còn một giải pháp nào khác cho tình trạng bệnh lý của mình. Ngoài ra, nhiều nam thanh niên vẫn quan niệm rằng trung tâm y tế chỉ dành cho nữ. Theo một nghiên cứu thực hiện tại Thái Lan, tỉ lệ nam và nữ vị thành niên mắc bệnh ngang nhau nhưng 1/3 nữ so với 1/5 nam cho biết là đến phòng mạch để khám và điều trị trong vòng một tháng qua (theo Podhisita & Pattaravanich, 1998).

Câu hỏi đặt ra là chúng ta phải làm gì để khuyến khích nam giới tiếp cận và sử dụng các dịch vụ y tế nhiều hơn? Khi được tìm hiểu về nhu cầu liên quan đến các dịch vụ y tế, các bạn nam thanh niên cũng nêu ra những tiêu chí tương tự các nhóm dân số khác như: dịch vụ chăm sóc có chất lượng, chi phí hợp lý, tính riêng tư và bảo mật cao; nhân viên y tế nhạy cảm và đáp ứng đúng nhu cầu; thời gian phù hợp với kế hoạch cá nhân. Nhiều bạn nam đề xuất được khám và điều trị với nhân viên y tế nam.

Tư vấn và xét nghiệm HIV tự nguyện (VCT) là một cơ hội tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ HIV/AIDS. Những người sống chung với HIV cần được xét nghiệm

sớm để được chăm sóc và điều trị đúng cách nhằm duy trì thể trạng khoẻ mạnh và kéo dài cuộc sống. Nếu ngần ngại trong việc tiếp cận các dịch vụ chăm sóc y tế, trong đó có các cơ sở tư vấn và xét nghiệm HIV tự nguyện, điều đó đồng nghĩa với việc các bạn đến những nơi này sau khi bệnh đã trở nặng.

Nam thanh niên sống chung với HIV

Mọi người đều biết 3 đường lây của HIV: dùng chung bơm kim tiêm, từ mẹ sang con, và qua quan hệ tình dục. Tuy nhiên, cho đến nay vẫn còn rất nhiều quan niệm lệch lạc về đường lây tồn tại trong các cộng đồng. Nhiều người vẫn còn cho rằng một người có thể bị nhiễm HIV khi dùng chung vật dụng, quần áo, tiếp xúc với một giọt máu hoặc qua tiếp xúc thông thường. Sự kì thị và phân biệt đối xử đối với người sống chung HIV vẫn còn khá phổ biến.

Sự thực là người nhiễm vẫn có thể sống dài lâu và sống có ích cho gia đình và xã hội. AIDS là một bệnh mạn tính, không phải là bệnh gây tử vong tức thì. Nam thanh niên sống chung HIV vẫn còn hi vọng, sống cuộc sống mình đã chọn và duy trì các mối quan hệ bình thường cũng như bao bạn trẻ khác. Họ cần được chăm sóc và điều trị bệnh và tự chăm sóc bằng nhiều cách như thực hiện tình dục có bảo vệ, nhưng các bạn nam khác cũng nên làm tương tự.

Người nhiễm HIV nên tuyệt đối sử dụng bao cao su trong quan hệ tình dục để không lây sang cho bạn tình, tránh nhiễm STI và tái nhiễm HIV. Quan hệ tình dục không bảo vệ với một người cũng đã nhiễm HIV làm tăng tải lượng vi rút trong cơ thể và làm kiệt quệ hệ miễn dịch vốn đã bị suy yếu vì HIV.


8. Lây truyền HIV/AIDS: Truy tìm chữ ký⁵

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Thảo luận về những đường lây các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, bao gồm HIV.

Mục tiêu:





Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:

-  Giải thích được con đường lây truyền HIV chủ yếu là qua quan hệ tình dục và liệt kê được hai biện pháp dự phòng.

Chuẩn bị: Bút/bút chì, các thẻ như quy định trong phần 'Lưu ý khi thực hiện.'

Thời gian dự kiến: 1 tiếng 15 phút

Lưu ý khi thực hiện: Chuẩn bị đủ những miếng bìa - khổ như danh thiếp, bằng với số thành viên tham gia và đánh dấu như sau:







-  Viết chữ "H" và "Nghe theo chỉ dẫn" lên 1 thẻ.
-  Viết chữ "C" và "Nghe theo chỉ dẫn" lên 3 thẻ.
-  Viết "Không tham gia vào hoạt động và ngồi yên một chỗ" lên 3 thẻ.
-  Trên các thẻ còn lại viết "Nghe theo chỉ dẫn".



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện--

1. Không nói cho thành viên chủ đề buổi sinh hoạt hôm nay.
2. Phát thẻ cho mỗi thành viên. Yêu cầu họ đọc và làm theo chỉ dẫn ghi trên tấm thẻ của mình. Không ai được nói cho người khác biết thẻ của mình viết gì.
3. Đề nghị thành viên di chuyển và chọn ra 3 người ký (hay ghi tên) lên mặt sau của thẻ của mình
4. Khi mọi người đã có đủ 3 chữ ký, đề nghị mọi người quay về chỗ ngồi.
5. Yêu cầu người có thẻ ghi chữ "H" đứng dậy.
6. Sau đó yêu cầu những ai đã ký vào thẻ của người vừa đứng lên hoặc để cho người này ký vào thẻ của mình cùng đứng lên.
7. Tiếp đó, yêu cầu những người nào có chữ ký của những người vừa mới đứng dậy cũng đứng dậy. Cứ làm như vậy cho đến khi tất cả mọi người đã đứng dậy. Những người còn ngồi lại là những ai giữ thẻ ghi "không tham gia vào hoạt động này".
8. Chia sẻ với các thành viên là việc ký và lấy chữ ký của ai tượng trưng cho việc quan hệ tình dục với người đó. Yêu cầu mọi người tưởng tượng là bạn có thẻ ghi chữ "H" là người nhiễm HIV và đã có quan hệ không bảo vệ với 3 người đã ký lên thẻ của mình. Lưu ý với mọi người đây chỉ là một ví dụ cho mục đích hoạt động mà thôi.
9. Giải thích rằng những người vẫn còn ngồi vì nhận được thẻ "Không tham gia" – tượng trưng cho những người kiêng nể, không thực hiện các hành vi tình dục.
10. Mời những người có tấm thẻ ghi chữ "C" ngồi xuống. Giải thích rằng họ là những người có sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục và vì thế họ ít có nguy cơ lây truyền HIV.



Thời gian
20 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Các bạn có thẻ ghi chữ "H" cảm thấy thế nào khi biết rằng mình đã "nhiễm" HIV?
- 🌸 Những người khác cảm thấy thế nào đối với người có chữ "H" đó?

- 🌸 Những người đã kí vào thẻ của người có H cảm thấy như thế nào?
- 🌸 Những người không tham gia hoạt động vừa rồi – nghĩa là những người kiên nhẫn không có quan hệ hành vi tình dục – cảm thấy như thế nào khi bắt đầu trò chơi? Khi trò chơi kết thúc?
- 🌸 Những người còn lại trong nhóm cảm thấy thế nào về những người không tham gia hoạt động vừa rồi?
- 🌸 Những người “sử dụng bao cao su” cảm thấy như thế nào?



Thời gian
10 phút

Kết luận

- 🌸 Hiện nay con đường lây truyền chủ yếu của HIV là qua quan hệ tình dục.

Vì lý do này hay lý do khác, mỗi quyết định của bạn về tình dục đều quan trọng và có thể dẫn tới những hậu quả tương ứng về sau.

Để bảo vệ bản thân và bạn tình của mình không nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục khác, bạn cần nói chuyện cởi mở về thời điểm hay cách thực hiện hành vi tình dục. Một số cặp có thể đi đến quyết định không thực hiện hành vi tình dục. Những cặp khác vẫn muốn quan hệ. Trong trường hợp này, các bạn cần đi xét nghiệm HIV trước, hoặc chung thủy với một bạn tình và luôn nhớ sử dụng bao cao su.

9. Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STIs)

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Nâng cao kiến thức về các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và tầm quan trọng của việc phát hiện bệnh sớm và chữa trị đúng cách.

Mục tiêu:

Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:



Nêu được biểu hiện và triệu chứng của các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục hay gặp.



Vận động và hỗ trợ bạn bè đến khám và điều trị các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục tại các cơ sở y tế chuyên khoa.

Chuẩn bị: Giấy Ao, báo hoặc giấy phát cho từng cặp thành viên, bút viết bảng, bản photo *Tờ thông tin tham khảo* đủ cho mọi người. Poster của chủ đề này







Thời gian dự kiến: 2 tiếng



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Trò chơi: “*Bản bệnh lây nhiễm qua đường tình dục*”. Cả nhóm đứng thành vòng tròn, người quản trò chia mọi người chia thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm 3 người.

Đặt tên cho nhóm bằng các loại vi rút gây bệnh qua đường tình dục và những triệu chứng, biểu hiện đi kèm, ví dụ:

- Nhóm 1 – Giang mai/vết loét không đau,
- Nhóm 2- Nấm Chlamydia/tiết dịch,
- Nhóm 3 – Lậu/đi tiểu rát,
- Nhóm 4 – Mụn rộp sinh dục/các vết loét nhỏ.

Các nhóm phải nhớ tên bệnh và triệu chứng, dấu hiệu của bệnh đó. Mỗi nhóm phải qui định ai là số 1, số 2, số 3. Người quản trò bắt đầu khởi lệnh bắn bệnh. Trong mỗi nhóm, người số 1 sẽ là người lên đạn bắn bệnh, số 2 nêu tên bệnh và triệu chứng, dấu hiệu bệnh mà nhóm mình sẽ phải tiêu diệt và số 3 sẽ là pháo thủ bóp cò.

Khi người quản trò hô hiệu lệnh “Bắt đầu” và chỉ vào bất cứ nhóm nào, nhóm đó phải lập tức thực hiện: số 1 sẽ phải hô to “Lên đạn”, số 2 hô to “Tiêu diệt ...(Lậu, đi tiểu rát)” và số 3 sẽ phải làm nòng pháo hướng về vi rút mà mình định tiêu diệt và hô “Bắn!”. Nếu nhóm vi rút bị bắn nhanh tay, họ sẽ lập lại động tác lên đạn, chọn 1 loại bệnh mới và bắn. Nếu chậm trễ, họ sẽ bị tiêu diệt. Các nhóm bị tiêu diệt sẽ loại khỏi cuộc chơi, nhóm còn lại sau cùng là nhóm chiến thắng.

Hoạt động này do các bạn trong câu lạc bộ thanh niên trường trung cấp nghề KTCN Hùng Vương, thành phố Hồ chí Minh cung cấp.



**Thời gian
15 phút**

Thông tin cho thành viên

- ✿ Bệnh lây nhiễm qua đường tình dục là những loại bệnh lý lây truyền từ người này sang người khác thông qua tiếp xúc tình dục. Bệnh lây lan khi có tiếp xúc tình dục hoặc cọ xát với da vùng sinh dục của người đang mang bệnh.
- ✿ Có nhiều loại bệnh lây nhiễm qua đường tình dục hoặc do vi trùng hoặc do siêu vi trùng gây ra. Năm 2000, tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ước tính tại Việt Nam có 1 triệu ca mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, phổ biến nhất là mụn rộp sinh dục, lậu và nấm Chlamydia [phát tờ thông tin tham khảo cho các thành viên.
- ✿ Chúng ta cần biết một số biểu hiện của bệnh:
 - Có nốt lạ hoặc **vết loét** quanh bộ phận sinh dục;
 - **Chảy dịch** bất thường từ dương vật;
 - Đi tiểu **buốt** hoặc đi nhiều lần hơn bình thường;
 - **Sưng tấy** tại vùng sinh dục

- ❁ Khi có những biểu hiện và triệu chứng trên, chúng ta vẫn chưa khẳng định là do các bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục gây ra. Tuy nhiên nếu thấy xuất hiện những biểu hiện này, chúng ta cần đi đến các cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. Chẩn đoán và điều trị sớm là biện pháp bảo vệ sức khỏe rất cần thiết. Phần lớn các bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục đều có thể được điều trị dứt điểm. Nếu không được chữa trị, bệnh sẽ để lại di chứng nghiêm trọng cho người mang bệnh, cho bạn tình, và cho con cái về sau. Hãy khuyến khích bạn bè đến các cơ sở y tế ngay khi có những biểu hiện và triệu chứng trên.
- ❁ Không phải bệnh lây nhiễm qua đường tình dục nào cũng có biểu hiện triệu chứng. Nhiều người nhiễm bệnh không triệu chứng và lây bệnh sang cho người khác mà không hề hay biết. Vì vậy, nếu đã từng quan hệ tình dục với người mang bệnh, chúng ta cần đến cơ sở y tế để được điều trị.
- ❁ HIV lây lan qua quan hệ tình dục nên cũng là một loại bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Một điểm vô cùng quan trọng chúng ta cần lưu ý là khi một người bị mắc một bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, nguy cơ nhiễm HIV của họ sẽ tăng cao hơn rất nhiều so với những người không mang bệnh khác. Đó là do các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục có biểu hiện là những vết loét trên da, những vết loét này tạo cửa cho vi rút HIV xâm nhập cơ thể. Ngoài ra, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục còn làm suy yếu hệ miễn dịch bảo vệ cơ thể vào thời điểm đó.
- ❁ Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục hoàn toàn có thể phòng tránh được. Kiểm chế không quan hệ tình dục, chung thủy với một bạn tình không mắc bệnh là những cách phòng tránh an toàn nhất. Sử dụng bao cao su thường xuyên và đúng cách trong mỗi lần quan hệ làm giảm nguy cơ mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Ngay cả khi sử dụng bao cao su, sự tiếp xúc qua da vẫn có thể làm lây lan bệnh.



**Thời gian
30 phút**

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia thành viên làm các nhóm nhỏ
2. Phát cho mỗi nhóm một tờ giấy A0
3. Hướng dẫn nhóm thiết kế một tờ áp phích hay một thông điệp truyền thông dí dỏm, cổ động và hay (chỉ trong 1 phút) với mục đích khuyến khích bạn nam tìm kiếm sự điều trị sớm nếu phát hiện các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
4. Sau 20 phút yêu cầu từng nhóm cho mọi người xem tấm áp phích hoặc đọc to lên thông điệp truyền thông.

5. (Nộp những tờ và thông điệp hay cho trường và Tổng cục Dạy nghề để cùng chia sẻ với các trường khác.)

Các bước thực hiện phần tìm hiểu về các bệnh LNQĐTĐ

1. Phát tờ thông tin tham khảo 9 cho thành viên đọc thêm sau bài này cho mọi người
2. Cả lớp ngồi thành vòng tròn, dùng một trái banh chuyền xung quanh, khi người hướng dẫn hô, "Dừng lại" ai cầm trái banh sẽ đọc to một loại bệnh LNQĐTĐ trong tờ tham khảo. Người hướng dẫn minh họa bằng hình bệnh mới giới thiệu sau đó chuyền cho mọi người xem. Sau đó sẽ lại tiếp tục trò chơi với 1 loại bệnh mới, lần lượt cho đến hết.
3. Dành thời gian để mọi người nêu câu hỏi và giải đáp về các bệnh LNQĐTĐ (nếu có).
4. Tóm tắt và nhấn mạnh các hậu quả của việc không kiểm tra phát hiện và điều trị sớm các bệnh LNQĐTĐ.



Thời gian
15 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn với các nội dung sau:

- ✿ Vì sao mọi người thường ngại khi nói về các bệnh LNQĐTĐ?
- ✿ Theo các bạn chúng ta có thể làm gì để phòng tránh lây nhiễm bệnh qua đường tình dục?
- ✿ Bạn sẽ làm gì khi nếu phát hiện mình có những triệu chứng của các bệnh LNQĐTĐ?
- ✿ Bạn sẽ dùng cách nào để thông báo với bạn gái của bạn rằng bạn mắc các bệnh LNQĐTĐ và khuyên cô ấy nên đi khám (nếu đã có QHTD với cô ấy)?
- ✿ Bạn có cách nào để giúp một người cảm thấy tự tin để đi khám và điều trị nếu họ có biểu hiện hoặc triệu chứng của các bệnh LNQĐTĐ?

Chú ý: Tiếp tục sử dụng tờ poster chủ đề cho phần các cách phòng tránh và sử dụng dịch vụ y tế.

Tóm tắt thảo luận:

- ✿ Mọi người thường ngại khi nói về các bệnh LNQĐTĐ vì theo văn hóa Việt Nam, người mắc các bệnh này được coi là người "không tốt" hay có quan hệ lãng nhãng và người những mắc bệnh thường cảm thấy xấu hổ khi đi khám,

chữa bệnh. Vì thế nhiều người thường tự mua thuốc điều trị và điều này làm cho bệnh không chữa khỏi hoàn toàn và dễ dàng lây lan cho vợ/bạn tình của họ.

- ✿ Là người hiểu biết nam TN nên đi khám và chữa bệnh sớm tại các cơ sở y tế tin cậy.



**Thời gian
15 phút**

Kết luận

- ✿ Có rất nhiều loại bệnh LNQĐTĐ song phần lớn đều có thể điều trị và chữa khỏi được.
- ✿ Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng của một bệnh LNQĐTĐ nào, hãy tới gặp các bác sỹ ngay. Việc chẩn đoán và điều trị sớm rất quan trọng để tránh các vấn đề về sức khỏe khác nữa.
- ✿ Nếu bạn bè tâm sự cho bạn biết những dấu hiệu hoặc triệu chứng nghi ngờ, bạn hãy khuyên bạn đó đi khám ngay. Không nên tự mình chẩn đoán hay mua thuốc tự chữa trị.
- ✿ Một số loại bệnh LNQĐTĐ không biểu hiện triệu chứng nào, song bệnh vẫn hoàn toàn truyền được từ người này sang người khác
- ✿ Bảo vệ bản thân và bạn tình bằng cách trì hoãn QHTĐ, chung thủy với 1 bạn tình không nhiễm bệnh hoặc sử dụng bao cao su thường xuyên và đúng cách.
- ✿ Nếu đã mắc bệnh LNQĐTĐ, bạn cần có trách nhiệm báo cho bạn tình biết để người đó cũng được điều trị.

Jờ thông tin tham khảo

Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục – Biểu hiện, triệu chứng và cách điều trị

CÁC BỆNH LÂY NHIỄM QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC	NGUYÊN NHÂN, BIỂU HIỆN & TRIỆU CHỨNG	CÁCH ĐIỀU TRỊ
Nấm Chlamydia	Bệnh do vi khuẩn gây ra. Đây là bệnh có “diễn biến âm thầm” vì ¾ nữ giới và ½ nam giới nhiễm bệnh không triệu chứng. Triệu chứng biểu hiện ở nam giới là tiết dịch niệu đạo, tiểu buốt tiểu rát, ngứa quanh dương vật, tinh hoàn sưng đau.	Bệnh có thể điều trị bằng thuốc kháng sinh.
Mụn rộp sinh dục (herpes sinh dục)	Bệnh do virus gây ra. Phần lớn người nhiễm không xuất hiện triệu chứng. Đôi khi có một hoặc nhiều vết rộp trên hoặc xung quanh bộ phận sinh dục. Lần đầu, các vết rộp xuất hiện trong khoảng từ 2 - 4 tuần. Số lần xuất hiện giảm dần theo thời gian.	Không có cách chữa khỏi. Thuốc kháng virus có tác dụng phòng ngừa hoặc giảm số lần xuất hiện vết rộp.
Lậu	Bệnh do vi khuẩn gây ra. Các triệu chứng xuất hiện từ 2 ngày đến 4 tuần sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh. Triệu chứng gồm tiểu đau, tiết dịch niệu đạo, mụn nhọt, rết hậu môn, đi ngoài đau. Theo thời gian, bệnh sẽ gây đau bụng dưới, nôn mửa và sốt. Ở nữ giới, bệnh có thể dẫn tới viêm hố chậu, là một loại bệnh lý gây vô sinh.	Bệnh có thể chữa khỏi bằng thuốc kháng sinh.
Viêm gan	Bệnh do siêu vi gây ra. Viêm gan A gây sưng gan Viêm gan B dễ lây qua đường quan hệ tình dục nhất. Gây sưng và tổn thương gan. Viêm gan C là nguyên nhân gây tổn thương gan, sưng gan, suy chức năng gan và có thể dẫn đến ung thư gan.	Viêm gan A và B có thể tự khỏi mà không cần điều trị. Viêm gan B mãn tính không thể tự khỏi và lại dễ lây lan sang người khác. Phải kết hợp thuốc trong điều trị.
HIV	Do virus gây ra.	Hiện chưa có cách chữa khỏi. Thuốc kháng virus giúp điều trị kéo dài cuộc sống cho tới khi người bệnh chuyển sang giai đoạn AIDS.
Sùi mào gà sinh dục (HPV)	Bệnh do virus gây ra. Đây là tên gọi của một nhóm trên 100 loại virus khác nhau (trong đó 30 loại lây truyền qua đường tình dục; 2 loại có thể gây ung thư). Hầu hết các bệnh nhân không biểu hiện triệu chứng. Nếu có, triệu chứng gồm các mụn nhỏ không đau, sinh sôi trong môi trường ẩm và ấm.	Có thể điều trị dễ dàng bằng phương pháp đốt lạnh hoặc uống thuốc.
Giang mai	Bệnh do vi khuẩn gây ra. Chủ yếu xuất hiện quanh bộ phận sinh dục và hậu môn nhưng đôi khi thấy ở cả xung quanh miệng. • Giai đoạn 1: Biểu hiện bằng một vết loét không đau gọi là săng giang mai. Xuất hiện từ 10-90 ngày (trung bình là 21 ngày) sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh và tự khỏi sau 3-6 tuần. • Giai đoạn 2: Phát ban toàn thân, nổi ban lòng bàn tay, lòng bàn chân. • Giai đoạn 3: Gây tổn thương các cơ quan bên trong như não, dây thần kinh, mắt, tim, mạch máu, gan, xương, khớp. Sau đó bệnh nhân có thể bị bại liệt, mù và tử vong.	Có thể điều trị bằng liệu pháp penicillin hoặc bằng một kháng sinh khác nếu bệnh nhân dị ứng với penicillin. Trong quá trình điều trị, bệnh nhân không được quan hệ tình dục cho đến khi chữa dứt hoàn toàn.

(Nguồn: Vận động cho thanh niên www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/ và Trung tâm thông tin sức khỏe nữ giới quốc gia www.4woman.gov/)

10. Những điều cần biết về bao cao su

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Cùng trao đổi về Bao cao su (BCS): những hiểu lầm - sự thật; cung cấp thông tin cơ bản về sử dụng BCS đúng cách.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:



Biết những nơi có thể mua BCS.



Thực hiện trình diễn mang bao cao su đúng cách.



Giải thích được tác dụng của BCS trong phòng tránh lây nhiễm HIV và mức độ bảo vệ của BCS.



Thực hành thương lượng sử dụng bao cao su với bạn tình.

Chuẩn bị: Một chiếc túi, BCS, trái cây (chọn những loại vỏ nhẵn, không gai như chanh, quýt nhỏ...), 2 hoặc 3 mảnh giấy để phát cho mỗi thành viên, bút và các bản photo *Tờ thông tin tham khảo*. Poster chủ đề Bao cao su.

Thời gian dự kiến: 2 giờ



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Bao cao su dẻo dai đến đâu? Chia thành viên thành 3-4 nhóm. Phát cho mỗi nhóm một số trái cây (hoặc các đồ vật nhỏ, không có cạnh sắc hoặc đầu nhọn). Khi người quản trò ra hiệu lệnh, các nhóm sẽ thi xem họ có thể nhét vừa bao nhiêu đồ vật vào BCS trong vòng 3 phút. Nhóm nào có thể nhét được nhiều đồ nhất mà không làm rách bao là nhóm thắng cuộc.

Nếu còn thời gian, có thể thực hiện thêm trò chơi:

Thổi bao cao su: Mọi người thổi thi xem ai có thể thổi BCS thành quả bóng to nhất.



Thời gian
30 phút

Thông tin cho thành viên

BCS đạt hiệu quả 99% trong phòng tránh thai và 80-90% phòng tránh HIV nếu sử dụng đúng cách và thường xuyên. [Lưu ý BCS không bảo vệ được một số bệnh lây nhiễm qua đường tình dục lây nhiễm qua tiếp xúc với da người nhiễm bệnh. Bao cao su sẽ không có tác dụng nếu ổ nhiễm khuẩn nằm ở vùng da bên ngoài vùng che chắn của bao cao su.]

🌸 Để sử dụng BCS **đúng cách**, cần phải thực hiện một số bước chính sau (vừa giải thích vừa làm mẫu):

1. Mua hoặc lấy BCS.
2. Kiểm tra hạn sử dụng.
3. Đẩy BCS về một phía. Xé vỏ bao bên ngoài, chú ý không làm rách BCS.
4. Bóp xẹp núm nhỏ ở đầu bao.
5. Chụp BCS vào đầu dương vật rồi lăn nhẹ để bao trùm kín đến tận gốc dương vật.
6. Sau khi xuất tinh, tháo bao cao su khi dương vật vẫn còn cương cứng, chúc đầu bao xuống, giữ miệng bao đồng thời tháo bao ra nhẹ nhàng, tránh làm rơi vãi tinh dịch ra ngoài rồi vứt vào thùng rác.

Ghi nhớ: BCS chỉ dùng một lần rồi bỏ.

Chú ý: Sử dụng poster minh họa cho phần này

🌸 Sử dụng BCS *thường xuyên*, nghĩa là dùng trong mỗi lần quan hệ.

- Ngay từ lần đầu tiên.
- Với mọi bạn tình: bạn tình bất chợt, người hành nghề mại dâm, bạn gái.
- Khi uống rượu hoặc say.

Đừng bao giờ quên sử dụng BCS. Nếu không có sẵn BCS hoặc quá say, dùng quan hệ tình dục.

Cung cấp cho mỗi người tham gia một quả chuối/dưa chuột hay mô hình dương vật bằng gỗ và một bao cao su để thực hành.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

Phần 1 – Những Hiểu lầm và Sự thật về BCS

1. Phát cho mỗi người 2-3 mảnh giấy và đề nghị viết những cảm nghĩ/hiểu biết của mình về BCS. Khuyến khích thành viên ghi ra những ý kiến tích cực và tiêu cực. Ví dụ: “BCS làm giảm khoái cảm”.
2. Đề nghị người tham gia bỏ các mảnh giấy vào trong một chiếc túi. Đặt chiếc túi trước mặt cả nhóm.
3. Đề nghị mỗi người bốc một mảnh giấy trong túi, đọc to và cho biết điều vừa đọc đúng hay không (hiểu lầm) và giải thích.
4. Trong khi người tham gia đọc các mẫu giấy đó, sử dụng *Tờ thông tin tham khảo* để bổ sung hoặc đính chính thông tin.

Phần 2 – Trao đổi về BCS

5. Hỏi ai xung phong vào vai 2-3 phút đóng vai mô tả các tình huống sau:

- 🌸 Một bạn nam mua BCS trong hiệu thuốc
- 🌸 Các bạn nam rủ nhau đi nhậu. Một bạn muốn đi tìm GMD, một người bạn khác nhắc anh ta nhớ sử dụng BCS.
- 🌸 Bạn gái phản đối khi người bạn trai gợi ý dùng BCS.



Thời gian
20 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các gợi ý sau:

- ✿ Bạn sẽ khuyến khích bạn bè để họ tự tin đi mua bao cao su như thế nào?
- ✿ Vì sao một số nam thanh niên không dùng bao cao su khi họ quan hệ tình dục lần đầu? Họ cần được chuẩn bị như thế nào?
- ✿ Bạn sẽ trò chuyện với bạn tình của mình về việc sử dụng bao cao su như thế nào?
- ✿ Đề cập đến việc sử dụng bao cao su là trách nhiệm của ai?



Thời gian
10 phút

Kết luận

- ✿ Nếu đã quyết định có quan hệ tình dục, hãy sử dụng bao cao su vì bao cao su là công cụ có sẵn tốt nhất để phòng tránh HIV và mang thai ngoài ý muốn.
- ✿ Nếu chỉ biết là bao cao su giúp tránh thai và phòng tránh lây nhiễm HIV thì chưa đủ. Nam thanh niên cũng cần biết sử dụng bao cao su đúng cách, và nhớ sử dụng trong mỗi lần quan hệ - kể cả lần đầu tiên, với tất cả mọi người, hoặc sau khi uống rượu.
- ✿ Sử dụng bao cao su trong quan hệ tình dục là trách nhiệm của cả hai người. Một số nam thanh niên vẫn còn có quan điểm cho rằng đó rằng việc sử dụng bao là trách nhiệm của phụ nữ. Tuy nhiên, đây phải là trách nhiệm là của cả hai vì việc quan hệ tình dục là do cả hai cùng quyết định. Sử dụng bao cao su không những thể hiện tình yêu, sự tôn trọng, phòng tránh mang thai ngoài ý muốn mà còn giúp bạn kéo dài cảm giác khoái cảm hơn.
- ✿ Mang theo bao cao su bên người không có gì là xấu hổ cả. Hãy mang theo bao cao su phòng khi bạn bè hoặc mình cần dùng. Điều đó chỉ thể hiện bạn là người có trách nhiệm và luôn bảo vệ mình – bảo vệ khỏi việc nhiễm HIV hay các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục!
- ✿ Hãy nhận BCS miễn phí từ các bạn đồng đảng viên hoặc ở các địa chỉ trong danh sách dịch vụ chuyển tuyến.

Jờ thông tin tham khảo 10A

Những điều Hiểu sai – Hiểu đúng về Bao Cao Su

HIỂU SAI: Bao cao su có những lỗ nhỏ li ti mắt thường không nhìn thấy được, HIV và tinh trùng có thể chui lọt qua các lỗ này.

HIỂU ĐÚNG: Bao cao su đã được kiểm tra chất lượng trước khi đem bán ngoài thị trường. HIV không có cách nào lọt qua được bao cao su. Nếu người đã sử dụng bao cao su mà nhiễm HIV hoặc vẫn có thai thì đó là do sơ sót của người sử dụng, chẳng hạn như dùng chất bôi trơn có gốc dầu; dùng bao cao su cũ, đã hết hạn sử dụng; để bao cao su dưới nắng mặt trời hay nơi có nhiệt độ cao (chẳng hạn như để trong túi quần); hoặc làm rách bao khi dùng móng tay và răng để xé vỏ bọc. Nếu bạn còn băn khoăn về những lỗ nhỏ li ti, thử thổi phồng bao cao su và xoắn thành nút thật chặt (giống như xoắn nút quả bóng) và quan sát có khí lọt ra ngoài không.

HIỂU SAI: Nếu bao cao su bị tuột trong quá trình giao hợp, bao có thể bị rơi vào cơ thể của người nữ (tử cung).

HIỂU ĐÚNG: Không đúng. Do kích cỡ bao cao su khá lớn nên nó không thể lọt qua cổ tử cung người nữ được. Bao cao su bị tuột ra ngoài nếu bạn dùng loại bao có kích thước không phù hợp.

HIỂU SAI: Bao cao su làm giảm khoái cảm.

HIỂU ĐÚNG: Không đúng. Dùng bao cao su không làm giảm khoái cảm hay khả năng đạt cực khoái ở nam và nữ giới. Trên thực tế, bao cao su có thể giúp nam giới duy trì thời gian quan hệ lâu hơn và nữ không phải lo sợ mang thai, do vậy sẽ tăng khoái cảm cho cả hai.

HIỂU SAI: Dùng hai bao cao su cùng một lúc có nghĩa bạn được bảo vệ tốt hơn.

HIỂU ĐÚNG: Dùng hai bao cao su một lúc có thể gây ra nhiều cọ xát khiến bao dễ bị rách. Chỉ nên sử dụng bao cao su một lần rồi bỏ.

HIỂU SAI: Nữ giới mà mang sẵn bao cao su trong ví là người “dễ dãi” và chung chạ bừa bãi.

HIỂU ĐÚNG: Nữ giới mang sẵn bao cao su có nghĩa người ấy đang xử sự có trách nhiệm và bảo vệ bản thân không bị mang thai ngoài ý muốn, không bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn qua đường tình dục và HIV.

Thông tin tham khảo 10B

Các bước sử dụng Bao cao su đúng cách:

1. Kiểm tra hạn sử dụng




Kiểm tra ngày sử dụng.

2. Xé vỏ bao bên ngoài

Trước khi dùng, xé vỏ bao. Chú ý không dùng răng cắn vì dễ làm rách bao. Đẩy bao về một phía trước khi xé.

3. Mang bao

Mang bao lúc dương vật cương cứng theo trình tự các bước sau:

-  Bóp xẹp núm nhỏ ở đầu bao cho không khí ra hết. Một tay còn lại chụp bao vào đầu dương vật rồi lăn nhẹ để bao trùm kín đến tận gốc dương vật.
-  Nếu chưa cắt bao quy đầu, hãy đẩy bao quy đầu xuống trước khi mang bao. Sau khi bao đã trùm kín đến sát gốc dương vật, lại đẩy bao quy đầu về đằng trước. Nhờ vậy bao quy đầu di chuyển sẽ không làm rách BCS.
-  Nên ngừng quan hệ ngay nếu thấy bao rách hoặc tuột. Tháo bao, rửa bộ phận sinh dục và mang bao mới.








4. Tháo bao cao su

Sau khi xuất tinh, tháo bao ra khi dương vật còn cương cứng, giữ miệng bao và tháo ra nhẹ nhàng.

5. Thải bỏ bao cao su

Bỏ bao cao su đã sử dụng vào thùng rác. Không vứt vào cầu tiêu. Chắc bạn không muốn bao cao su làm tắc cầu tiêu khiến bạn phải thuê thợ đến thông tắc, phải không?

Một số mẹo nhỏ:

-  BCS chỉ dùng một lần rồi bỏ, dùng bao mới cho mỗi lần quan hệ.
-  Không để bao trong ví hoặc hộp kín vì bao cao su chịu nhiệt kém!
-  Mỗi lần chỉ sử dụng một BCS mà thôi. Không dùng hai BCS cùng lúc vì có thể gây ra cọ sát khiến bao dễ rách hoặc bị tuột ra ngoài.
-  Không nên dùng chất trơn gốc dầu như nước thơm bôi da, dầu thơm trẻ em, Vaseline® hoặc kem dành cho da khô – do chất dầu của các sản phẩm này làm giảm bớt sự bôi trơn của chất Latex.
-  Dùng chất bôi trơn gốc nước nếu muốn tăng sự bôi trơn của bao latex.



11. HIV và AIDS: Hiểu lầm và Sự thật⁶

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Cùng các thành viên xem xét và tổng kết những hiểu biết về HIV/AIDS.

Mục tiêu:












Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:

-  Hiểu rõ tại sao những hiểu lầm chung về HIV/AIDS lại không đúng
-  Giải thích được những hiểu lầm chung về HIV/AIDS cho người khác khi đi tiếp cận truyền thông.

Chuẩn bị: Giấy Ao, bút viết bảng, băng dính, thẻ có ghi các câu trong phần Chú ý khi thực hiện, bản phô tô *Tờ thông tin tham khảo* đủ phát cho thành viên. Poster cho chủ đề này

Thời gian dự kiến: 1 tiếng 30 phút

Chú ý khi thực hiện: Hãy viết các câu sau đây lên từng tấm thẻ:

-  Bạn có thể nhiễm HIV do muỗi đốt.
-  Giao hợp qua hậu môn là hình thức quan hệ tình dục có nhiều nguy cơ nhất.
-  HIV chỉ có thể tồn tại ngoài cơ thể trong một thời gian ngắn.
-  Có thể nhiễm HIV nếu có quan hệ tình dục qua đường miệng với một người nam.
-  Sử dụng bao cao su thường xuyên và đúng cách có tác dụng bảo vệ không lây nhiễm HIV.
-  Chỉ có người nghiện ma túy mới nhiễm HIV.
-  Nếu bạn chỉ sống với một bạn tình, bạn không thể nhiễm HIV.
-  Người đã mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục có nguy cơ nhiễm HIV cao hơn những người không mắc.
-  Nếu quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su với người có HIV, bạn có thể bị nhiễm HIV.
-  HIV có thể lây khi ta dùng chung ly uống nước, đồ dùng và quần áo.
-  Sống chung nhà với người nhiễm HIV không làm bạn nhiễm HIV.



Bạn khó có thể nhiễm HIV chỉ vì đã chạm vào một giọt máu của người đã nhiễm.



Bạn có thể biết một người đã nhiễm HIV hay không qua bề ngoài của họ.



HIV có thể truyền từ người này sang người khác khi dùng chung kim tiêm và các dụng cụ tiêm chích.



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🍎 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🍎 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🍎 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🍎 Kết quả như thế nào?
- 🍎 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🍎 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Chơi 1 trò chơi khởi động vui vẻ.

Trò chơi: Ca sỹ, nhạc sỹ, lực sỹ, võ sỹ, kỵ sỹ

Cả nhóm đứng thành vòng tròn, người quản trò hướng dẫn mọi người làm các động tác: ca sỹ, nhạc sỹ, lực sỹ, võ sỹ và kỵ sỹ. Sau đó yêu cầu mọi người *"làm theo lời tôi nói không làm theo những gì tôi làm"*. Người quản trò sẽ làm sai động tác với lời nói để bắt những người làm sai để bắt phạt.

Qui định động tác:

- 🍎 Ca sỹ: dùng 1 tay nắm lại làm micro và đưa lên miệng như ca sỹ đang hát
- 🍎 Nhạc sỹ: bắt chước hành động của nhạc sỹ đang chơi đàn
- 🍎 Lực sỹ: bắt chước hành động của lực sỹ thể hình – lên gân, chùng chân xuống
- 🍎 Võ sỹ: bắt chước hành động của võ sỹ judo
- 🍎 Kỵ sỹ: bắt chước hành động của 1 người đang cưỡi ngựa

Trò chơi này do trường Cao đẳng nghề Hàng Hải, thành phố Hồ Chí Minh đóng góp.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Trước khi cung cấp thông tin, hãy hỏi thành viên CLB về:

1. HIV là gì?
2. AIDS là gì?
3. Môi trường tồn tại chính của HIV?

Sau đó cung cấp thông tin :

HIV không giống AIDS. HIV là vi rút; AIDS một tập hợp các bệnh/triệu chứng gây ra do hệ thống miễn dịch của cơ thể suy yếu do HIV. Một người có thể sống với HIV khá lâu trước khi chuyển sang giai đoạn AIDS.

HIV sống chủ yếu trong 4 loại dịch của cơ thể: máu, tinh dịch, dịch âm đạo và sữa mẹ. Tất cả các chất dịch này đều chứa bạch cầu là tế bào mà HIV tấn công hoặc gây nhiễm đầu tiên khi xâm nhập vào cơ thể.

Khi truyền từ người sang người, HIV trong dịch xâm nhập vào cơ thể qua màng âm đạo, lớp da mỏng của dương vật, niêm mạc trực tràng, tĩnh mạch, vết đứt, vết loét hoặc vết xước (trên da hoặc miệng), thực quản (đối với trẻ sơ sinh bú sữa mẹ).

Những trường hợp khác trong đó dịch chứa HIV xâm nhập vào cơ thể làm lây truyền bao gồm:

QHTD không sử dụng BCS

✿ QHTD đường âm đạo, hậu môn hoặc đường miệng

Tiếp xúc máu

✿ Tiêm chích ma túy (sử dụng chung kim tiêm và dụng cụ tiêm chích). Truyền máu (khi máu chưa được xét nghiệm).

Truyền từ mẹ sang con

✿ Trong quá trình mang thai, lúc sinh nở hoặc cho con bú.

Chú ý: Sử dụng poster minh họa khi cung cấp thông tin



Thời gian
30 phút

Hoạt động

1. Chia thành viên làm những nhóm nhỏ.
2. Đưa ra cho mỗi nhóm một số thẻ ghi các câu chuẩn bị sẵn. Kê 2 cột trên tờ Ao. Viết "Đúng" ở trên cùng cột bên trái và "Sai" vào cột bên phải.

3. Đề nghị một nhóm đọc to câu ghi trên thẻ, cho biết câu trả lời là đúng hay sai; dán tấm thẻ đó vào một trong hai cột. Nhóm phải giải thích vì sao lại chọn như vậy. Hỏi xem các nhóm khác có đồng ý với câu trả lời đó hay không.
4. Giải thích những thông tin sai hoặc hiểu lầm. Xem thêm *Tờ thông tin tham khảo* nếu cần.
5. Lần lượt thực hiện với các tấm thẻ khác.
6. Phân phát *Tờ thông tin tham khảo*.



Thời gian
15 phút

Kết luận

- ✿ HIV là một loại virus, trong khi AIDS là tập hợp các bệnh/triệu chứng gây ra do hệ thống miễn dịch của cơ thể suy yếu sau khi đã nhiễm HIV. Bệnh AIDS không thể chữa khỏi hoàn toàn được, nhưng đã có những loại thuốc điều trị các bệnh nhiễm trùng cơ hội do HIV gây ra và khi đã chuyển sang giai đoạn AIDS.
- ✿ HIV không thể lây truyền qua những tiếp xúc thông thường hàng ngày.
- ✿ HIV không thể tồn tại lâu ngoài cơ thể. Có nghĩa là việc dùng chung quần áo, cốc chén hay các vật dụng hàng ngày với người có HIV không tạo ra nguy cơ lây nhiễm. Chạm vào máu cũng không lây nhiễm. Ôm hôn nhẹ cũng không lây nhiễm.
- ✿ Ở Việt Nam, HIV lây truyền qua hai con đường chính: dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy và quan hệ tình dục không an toàn (nghĩa là không sử dụng BCS).

Như ta đã biết từ những buổi sinh hoạt lần trước, nam thanh niên sử dụng ma túy và có nhiều bạn tình hơn so với nữ giới. Điều này có nghĩa là phần lớn phụ nữ bị nhiễm HIV từ người yêu hoặc chồng của mình.

Chúng ta hãy phòng tránh HIV bằng cách thực hiện những hành vi an toàn như không tiêm chích ma túy, không QHTD với bạn tình bất chợt hoặc GMD, luôn sử dụng BCS nếu QHTD với người mình không biết có HIV không.

Jờ thông tin tham khảo 11

Bạn có thể nhiễm HIV do muỗi đốt - SAI.

Đã có nhiều nghiên cứu chứng minh HIV không thể lây truyền qua con đường này vì HIV không tồn tại trong cơ thể của muỗi. Thêm vào đó, cơ chế hút máu của muỗi chỉ có hút vào mà không có truyền ngược ra. Tại Châu Phi nơi dịch sốt rét khá phổ biến (do muỗi đốt) nhưng chỉ những ai có quan hệ tình dục với người có HIV, trẻ sơ sinh từ bà mẹ có HIV, người nhận máu chưa được sàng lọc và người sử dụng chung kim tiêm mới bị nhiễm HIV.

Giao hợp đường hậu môn có nguy cơ lây nhiễm HIV cao nhất - ĐÚNG. Giao hợp đường hậu môn được xếp vào nhóm hành vi có nguy cơ lây HIV cao nhất. Trong quá trình giao hợp, dương vật có khả năng làm trầy xước niêm mạc hậu môn, mở lối cho HIV đi vào máu. Đồng thời nếu giao hợp qua đường âm đạo nhưng âm đạo khô cũng làm tăng khả năng trầy xước niêm mạc âm đạo, dẫn đến việc nhiễm HIV.

HIV không thể tồn tại lâu bên ngoài cơ thể con người - ĐÚNG. Khi tồn tại bên ngoài cơ thể, vi rút sẽ trở nên yếu ớt. Nếu chất dịch nơi virus trú ngụ bị khô đi, nó sẽ bị tiêu diệt ngay lập tức. Trong điều kiện ẩm ướt, virus cũng không tồn tại được lâu nhất là khi tiếp xúc với nhiệt độ cao, bột giặt, thuốc tẩy.

Chúng ta có thể bị nhiễm HIV nếu thực hiện hành vi quan hệ tình dục đường miệng với một thanh niên nam nhiễm bệnh - ĐÚNG. HIV có trong tinh dịch người nhiễm. Do vậy, nếu quan hệ đường miệng, tinh dịch chứa HIV có thể đi vào cơ thể qua những vết trầy xước, vết thương hở trong miệng. Có thể giảm nguy cơ lây nhiễm bằng cách dùng bao cao su và không để tinh dịch dính vào miệng.

Sử dụng bao cao su đúng cách có thể bảo vệ người sử dụng không nhiễm HIV qua đường tình dục - ĐÚNG. Bao cao su làm từ latex không bảo vệ tuyệt đối 100% khỏi các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, trong đó có HIV nhưng đây là cách hiệu quả nhất sau biện pháp không quan hệ tình dục. Một số nhóm nghiên cứu đã công bố thông tin thiếu chính xác về việc HIV có thể lọt qua màng latex. Trên thực tế, các thử nghiệm tiêu chuẩn đã cho thấy phân tử nước (nhỏ bằng 1/5 phân tử HIV) còn không thể lọt qua màng latex của bao cao su.

Chỉ có người nghiện ma túy mới nhiễm HIV - SAI. Người nghiện là người có nguy cơ nhiễm HIV rất cao. Tuy nhiên, bất kể ai có nhiều bạn tình và quan hệ tình dục không bảo vệ với bạn tình không biết tình trạng HIV đều có nguy cơ cao. Như vậy nguy cơ nhiễm HIV của một người được quyết định bởi chính hành vi của họ và của bạn tình.

Bạn không thể nhiễm HIV nếu chỉ có một bạn tình - SAI. Nhiều người chung thủy với một bạn tình vẫn có nguy cơ nhiễm HIV nếu bạn tình của người đó có quan hệ

tình dục với người khác. Ngoài ra, họ có thể bị nhiễm từ người bạn tình trước đó. Vì vậy, họ có thể nhiễm HIV mà không biết hoặc không thông báo cho bạn tình hiện tại biết. Chỉ có những ai duy trì một mối quan hệ lâu dài, chung thủy với một người chưa từng nhiễm thì mới được coi là “an toàn”.

Người mắc các bệnh lây nhiễm đường tình dục có nguy cơ nhiễm HIV cao hơn những người không mắc bệnh - ĐÚNG. Các viêm nhiễm tại cơ quan sinh dục tạo điều kiện thuận lợi cho HIV xâm nhập vào máu nhanh hơn.

Nếu có quan hệ tình dục không bảo vệ với người có HIV, bạn có nguy cơ nhiễm HIV - ĐÚNG. Một trong những cách lây lan của HIV là qua quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su.

HIV lây truyền khi dùng chung ly cốc, chén, dụng cụ gia đình và quần áo - SAI.

HIV không thể truyền qua nước bọt. HIV trong máu chỉ sống được ở môi trường bên ngoài cơ thể trong vài giờ. Vì vậy, dùng chung cốc chén, dụng cụ gia đình, quần áo không làm lây truyền HIV. Theo nghiên cứu, chưa có trường hợp nào nhiễm HIV vì dùng chung dụng cụ với người nhiễm.

Bạn khó có thể mắc HIV khi sống cùng nhà với người đã mắc bệnh – ĐÚNG. HIV chỉ có thể lây lan khi có sự tiếp xúc trực tiếp với máu và dịch tiết của người bệnh. Ở cùng nhà với người có HIV không làm ta lây nhiễm trừ phi ta dùng chung vật dụng có dính máu hoặc dịch tiết của họ (bàn chải đánh răng, dao cạo râu...)

Bạn khó có thể nhiễm vì chạm vào một giọt máu của người có HIV - ĐÚNG. Đến nay chưa có trường hợp nào cho thấy con người nhiễm HIV qua con đường này bởi một số lý do sau: Thứ nhất, HIV không tồn tại lâu ngoài cơ thể. Thứ nhì, HIV chỉ lây truyền qua một số vùng da nhất định – âm đạo, dương vật, vết đứt/loét và thực quản trẻ sơ sinh. Cuối cùng, lượng virus có trong một giọt máu lại quá nhỏ. Kể cả khi người nhiễm có vết đứt hoặc loét trên da, lượng virus trong máu vết thương cũng không đủ để truyền HIV.

Ta có thể biết một người đã nhiễm HIV hay không qua bề ngoài của họ - SAI. Phần lớn người nhiễm HIV ở giai đoạn đầu không có biểu hiện hoặc ốm đau gì trong nhiều năm. Tuy nhiên, virus vẫn tồn tại trong cơ thể có thể lây truyền sang cho người khác. Người có HIV chỉ trông tiêu tụy trong giai đoạn cuối khi chuyển sang AIDS, khi họ đã cận kề cái chết.

HIV có thể lây truyền từ người này sang người khác khi dùng chung kim tiêm và các dụng cụ tiêm chích - ĐÚNG. Dùng chung kim tiêm khi tiêm chích ma túy có nguy cơ cao bị nhiễm HIV. Máu đã nhiễm HIV dễ dàng truyền từ người này sang người khác qua kim tiêm hoặc các dụng cụ tiêm chích khác.

Tìm hiểu về HIV/AIDS

HIV là gì?

H = (Human) - người (chỉ thấy ở người)

I = (Immunodeficiency) - suy giảm miễn dịch (làm suy yếu hệ thống miễn dịch)

V = (Virus) - vi rút (một dạng mầm bệnh)

AIDS là gì? (Hội chứng Suy giảm Miễn dịch Mắc phải)

A = Acquired – mắc phải (bệnh không do di truyền mà bị lây nhiễm do tiếp xúc với yếu tố gây bệnh)

I = Immune - miễn dịch (hệ thống bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm bệnh)

D = Deficiency – suy giảm (hỏng hoặc yếu, thiếu hoặc không đủ)

S = Syndrom - hội chứng (một loạt bệnh xuất hiện cùng lúc)

HIV và AIDS không giống nhau. HIV là một loại vi rút; AIDS là giai đoạn cuối của HIV; AIDS là một tập hợp các bệnh, triệu chứng do hệ thống miễn dịch suy yếu. Người có HIV có thể sống trong một thời gian dài trước khi phát triển sang giai đoạn AIDS.

HIV sống trong 4 loại dịch của cơ thể:

- ❑ Máu
- ❑ Tinh dịch - chất dịch xuất ra khi bạn trai hưng phấn
- ❑ Dịch âm đạo – chất dịch tiết ra khi bạn gái hưng phấn
- ❑ Sữa mẹ

Những loại dịch này tạo điều kiện cho virut lây truyền từ người này sang người khác. Tất cả các chất dịch này đều chứa bạch cầu là tế bào mà HIV tấn công hoặc gây nhiễm đầu tiên khi xâm nhập vào cơ thể. Nếu một trong bốn loại dịch này tiếp xúc với một số bộ phận cơ thể của người khác thì người đó có nguy cơ nhiễm HIV. Dưới đây là một số ví dụ về những chỗ virut xâm nhập vào cơ thể.

- ❑ Màng âm đạo
- ❑ Lốp da mỏng dương vật
- ❑ Niêm mạc trực tràng (hậu môn)
- ❑ Tĩnh mạch
- ❑ Vết đứt, vết loét hoặc vết xước trên da
- ❑ Miệng (nếu có vết xước hoặc vết đứt)
- ❑ Màng thực quản (ví dụ đối với trẻ mới sinh đang bú sữa mẹ)

Những hành vi có thể làm cho bốn loại dịch trên xâm nhập vào cơ thể và vì vậy làm cho một người có nguy cơ nhiễm HIV là:

Giao hợp không bảo vệ

- ☘ Quan hệ tình dục đường âm đạo, hậu môn hoặc qua đường miệng

Tiếp xúc với máu

- ☘ Truyền máu (khi máu chưa được xét nghiệm).
- ☘ Tiêm chích ma túy (sử dụng chung kim tiêm và dụng cụ tiêm chích).
- ☘ Cắt bao quy đầu (dùng chung lưỡi dao chưa diệt khuẩn)

Truyền từ mẹ sang con (còn gọi là lây truyền dọc)

- ☘ Khi người mẹ đang mang thai
- ☘ Trong khi sinh
- ☘ Khi bú sữa mẹ.

Mối liên hệ giữa bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (LNQĐTĐ) và HIV.

Ngày càng có nhiều bằng chứng về bệnh LNQĐTĐ làm tăng nguy cơ nhiễm HIV. Cụ thể là những loại bệnh LNQĐTĐ có mụn nhọt như herpes sinh dục, giang mai có khả năng tăng nhiễm HIV vì những mụn này phá hủy lớp da bảo vệ. Ngoài ra, người nhiễm HIV đồng thời có bệnh LNQĐTĐ càng làm tăng lượng virút trong dịch bộ phận sinh dục khiến sự lây truyền càng dễ dàng hơn. Do vậy, phòng tránh bệnh LNQĐTĐ đóng một vai trò quan trọng trong ngăn ngừa dịch HIV. Một số chương trình tập trung vào kiểm soát và điều trị bệnh LNQĐTĐ và thu được kết quả là giảm bớt được sự lây truyền HIV. Cần ghi nhớ rằng HIV có trong người mắc bệnh LNQĐTĐ sẽ làm thay đổi các biểu hiện lâm sàng của bệnh nhiễm khuẩn và khiến bệnh trở nên trầm trọng, khó điều trị hơn.

HIV/AIDS có chữa khỏi được không?

Không may là HIV/AIDS chưa có thuốc chữa khỏi bệnh. Việc dùng thuốc điều trị có thể kéo dài và nâng cao chất lượng cuộc sống của những người đã nhiễm HIV. Liệu pháp dùng các thuốc kháng virút (antiretrovirals therapy – viết tắt là ART) là phương pháp điều trị virút HIV bằng thuốc - đây không phải là phương pháp chữa khỏi bệnh. Loại thuốc sử dụng trong liệu pháp này (Antiretrovirals – viết tắt là ARVs) sẽ trực tiếp tấn công HIV, làm giảm lượng vi rút có trong máu. Dưới đây là một số điều quan trọng nên biết về liệu pháp điều trị này:

- ☘ ART giúp cơ thể tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại các bệnh nhiễm khuẩn khác.
- ☘ Thuốc ARV được dùng kết hợp - thường hàng ngày uống cùng ba loại ARV khác nhau. Lưu ý người bệnh uống đúng liều lượng mỗi ngày như đơn thuốc bác sỹ đã kê. Đây không phải như những loại thuốc mà quên không uống một lần hoặc hai lần thì cũng không sao. Nếu người bệnh không uống đúng giờ hàng ngày thì

liệu pháp điều trị không có tác dụng. Khi người bệnh uống tất cả các loại thuốc đúng giờ hàng ngày thì gọi là tuân thủ đúng.

- ✿ Không được sử dụng ARV khi người bệnh chưa chuyển sang AIDS (điều này do bác sỹ chuyên khoa quyết định).
- ✿ Khi người bệnh bắt đầu sử dụng ARV thì sẽ uống trong suốt quãng thời gian còn lại của cuộc đời.
- ✿ ARV có thể gây các tác dụng phụ khó chịu như buồn nôn, thiếu máu, ngứa, đau đầu.
- ✿ ARV có thể ngăn ngừa lây truyền HIV từ mẹ sang con.

12. Tư vấn và Xét nghiệm HIV/AIDS

Phần dành cho người hướng dẫn:

Thông điệp: xét nghiệm HIV là cần thiết cho sức khỏe của mỗi người

Mục đích: Thảo luận về tầm quan trọng của việc tư vấn xét nghiệm HIV/AIDS, các lợi ích cũng như những khó khăn liên quan.

Mục tiêu:

Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:



Biết được tại sao nên xét nghiệm HIV



Biết quá trình tư vấn và xét nghiệm HIV



Biết được lợi ích của tư vấn và xét nghiệm HIV.

Chuẩn bị: Photo danh sách và địa chỉ những dịch vụ làm xét nghiệm và Tờ thông tin tham khảo phát cho mọi thành viên. Poster minh họa cho chủ đề này.

Thời gian dự kiến: 1 tiếng 45 phút.







Chú ý khi thực hiện: Trước khi thực hiện chủ đề này hãy mời một cán bộ của Trung tâm Tư vấn xét nghiệm HIV ở gần địa điểm nhà trường tham dự; hoặc đưa các bạn thành viên đến tham quan trung tâm này trước hoặc sau buổi sinh hoạt.



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Nhảy múa theo cặp: Người hướng dẫn chuẩn bị trước một số các tờ báo cũ có kích thước bằng nhau. Yêu cầu các thành viên tham gia đứng theo từng cặp một. Mỗi cặp được phát một mảnh giấy.

Khi người hướng dẫn vỗ tay hoặc hát, các cặp sẽ nhảy múa xung quanh mảnh báo. Khi ngừng hát hoặc ngừng vỗ tay, các cặp phải đứng trên mảnh báo của mình. Ở lượt tiếp theo, các cặp gập đôi tờ giấy lại, sau đó người hướng dẫn lại vỗ tay và hát, khi thấy ngừng hát hoặc ngừng vỗ tay, các cặp phải nhanh chóng đứng lên trên mảnh báo đó. Cặp nào đứng để chân ra ngoài mảnh báo sẽ bị loại.

Sau vài vòng, tờ báo sẽ được gập rất nhỏ và khó đủ chỗ cho hai người cùng đứng. Những cặp nào để bất kì bộ phận cơ thể nào chạm đất sẽ bị loại khỏi cuộc chơi. Trò chơi tiếp tục cho đến khi tìm ra cặp thắng cuộc.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Lời dẫn: Trong những buổi sinh hoạt trước, chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu nhiều vấn đề liên quan đến HIV, và chúng ta đã thống nhất rằng không thể biết được liệu một người có nhiễm HIV hay không bằng cách nhìn bề ngoài của họ. Chúng ta cũng biết rằng ai cũng có khả năng lây nhiễm HIV.

Hỏi các thành viên: Vậy theo các bạn, làm thế nào để biết được liệu 1 người có nhiễm HIV hay không?

Sau khi thành viên trả lời, sẽ có người đề cập đến “xét nghiệm máu”, người hướng dẫn sẽ giới thiệu “trong buổi sinh hoạt ngày hôm nay, chúng ta sẽ thảo luận về vấn đề tư vấn, xét nghiệm HIV. Tại sao lại cần tư vấn, xét nghiệm HIV và một số vấn đề liên quan”.

Thông tin:

 Xét nghiệm HIV là để kiểm tra xem một người có nhiễm HIV không.

Ở Việt Nam, xét nghiệm này trước hết là xét nghiệm mẫu máu để phát hiện ra kháng thể chống virus. Nếu kết quả xét nghiệm cho thấy có kháng thể HIV, bệnh nhân sẽ được xét nghiệm lại máu. Sau đó, để có thể khẳng định lại kết quả, bệnh nhân sẽ phải thực hiện một xét nghiệm khác.

Kết quả xét nghiệm dương tính (+) nghĩa là cơ thể đang tạo ra các kháng thể chống lại HIV. Nếu kiểm tra thấy kháng thể này, người đó đã nhiễm HIV nhưng không có nghĩa là người đó mắc AIDS hoặc sẽ nhanh chóng ốm yếu.

Kết quả xét nghiệm âm tính (-) nghĩa là không phát hiện thấy kháng thể chống lại HIV trong máu. Tuy nhiên, một người vẫn có thể nhiễm HIV nếu có hành vi nguy cơ trong vòng 3 tháng gần thời điểm xét nghiệm nhất. Hệ miễn dịch cơ thể phải mất tới 3 tháng để sinh ra một lượng kháng thể đủ để phát hiện được khi xét nghiệm. Giai đoạn này gọi là “thời kì cửa sổ”. Do đó, người có hành vi nguy cơ nên đi xét nghiệm lại sau 3 tháng.

Trung tâm Tư vấn sức khỏe và Xét nghiệm tự nguyện (VCT)

Xét nghiệm tự nguyện là hình thức xét nghiệm đảm bảo giữ bí mật. Tên họ và kết quả xét nghiệm của người bệnh sẽ được đảm bảo không tiết lộ cho bất kì ai.

Chú ý: Sử dụng poster minh họa cho phần này

Giới thiệu về quy trình tư vấn, xét nghiệm HIV: Khi một người đến Trung tâm VCT, quy trình Tư vấn và Xét nghiệm bắt đầu bằng Tư vấn trước xét nghiệm. Tư vấn viên tại trung tâm sẽ giải thích quy trình xét nghiệm, trả lời thắc mắc và tư vấn cách phòng chống HIV. Sau khi xét nghiệm có kết quả, quy trình tiếp theo là tư vấn sau xét nghiệm. Tư vấn viên thông báo riêng và giữ bí mật kết quả cho người đến khám dù kết quả là âm tính hay dương tính. Tư vấn viên cũng hướng dẫn những bước cần làm tiếp theo hoặc trò chuyện về lo lắng của người đến khám hoặc đưa ra lời khuyên.

 Xét nghiệm HIV có nhiều lợi ích

Tư vấn xét nghiệm HIV là cơ hội cho mọi người tìm câu trả lời cho những thắc mắc của mình với chuyên gia sức khỏe; nhắc nhở các bạn nam thanh niên tránh hành vi nguy cơ và nên đưa ra quyết định lành mạnh. Xét nghiệm HIV không phải chỉ dành cho những người lo lắng vì mình đã có hành vi nguy cơ.

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Đi tham quan một trung tâm VCT (gần địa điểm câu lạc bộ, nếu được)

Hoặc:

Mời 2 thành viên xung phong đóng vai – một bạn là nam thanh niên đến Trung tâm VCT và một bạn đóng vai tư vấn viên. Tư vấn viên phải thể hiện được sự thân thiện với người đến khám. Khi thích hợp, người hướng dẫn cho dừng cảnh bằng câu lệnh ngắn gọn như “Cắt!”



Chuẩn bị cho phần này: người hướng dẫn có thể chuẩn bị sẵn hướng dẫn đóng vai cho các tình huống. VD: vai tư vấn viên bạn sẽ là người tư vấn, bạn cần thể hiện sự thân thiện, quan tâm đến người tới tư vấn, giúp họ bình tĩnh khi cần. Vai người đến khám – hãy tưởng tượng rằng bạn đã có hành vi quan hệ tình dục không an toàn, và giờ bạn đang lo lắng không biết mình có làm sao không. Thể hiện đúng tâm trạng của một người trong hoàn cảnh như vậy khi tới trung tâm tư vấn, xét nghiệm.

2. Sau đó, cùng các thành viên thảo luận những câu hỏi sau:

- 🌸 Vì sao bạn nam TN này phải đi xét nghiệm HIV?
- 🌸 Bạn ấy đối diện với kết quả xét nghiệm như thế nào?
- 🌸 Cảm xúc của anh ta ra sao? Có lo sợ không? Vì sao lại như vậy?
- 🌸 Bạn bè của anh ta có biết anh đến làm xét nghiệm không?

3. Sau khi thảo luận xong những câu hỏi này, mời hai cặp khác đóng vai tương tự. Nhưng lần này, vai diễn bắt đầu từ thời điểm khách hàng đến nhận kết quả. Cặp đầu tiên đóng vai nhận kết quả dương tính. Cặp còn lại đóng vai nhận kết quả âm tính.

Chú ý: Không nên báo trước cho khán giả biết cặp nào nhận kết quả nào.



Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn, dựa trên những gợi ý sau:

- 🌸 Vì sao xét nghiệm là một hành vi phòng tránh cần thiết chứ không phải là dấu hiệu bạn đã làm điều gì sai?
- 🌸 Bạn nam TN trên nên làm gì nếu nhận được kết quả âm tính?
- 🌸 Bạn nam TN nên làm gì nếu nhận được kết quả dương tính?

Chú ý: khi thảo luận vì sao cần xét nghiệm HIV, người hướng dẫn nên liên kết lại một số thông tin đã được đề cập trong những chủ đề trước. VD như: nhiều người do không biết mình đã có HIV nên họ đã lây cho người khác ngoài ý muốn. Đồng thời họ cũng không biết để có được những chăm sóc thích hợp với sức khỏe bản thân.



Kết luận

- ✿ Xét nghiệm HIV có lợi cho mọi người. Nam thanh niên thường ngần ngại, ít chịu tìm đến các cơ sở y tế vì họ cho rằng mình không thể bị bệnh hoặc bị nguy cơ. Tuy nhiên, như đã thảo luận ở các buổi sinh hoạt trước, nam thanh niên thường gặp nhiều nguy cơ hơn so với nữ giới. Xét nghiệm HIV là một việc cần thiết để chăm sóc sức khỏe cho bản thân và người thân của chúng ta.
- ✿ Hiện nay, có nhiều cơ sở y tế thực hiện dịch vụ VCT hoàn toàn miễn phí, bảo đảm tính bí mật và đạt chất lượng cao.

[Phát danh sách những cơ sở y tế thực hiện dịch vụ VCT]. Những cơ sở này cung cấp dịch vụ miễn phí và đảm bảo thông tin bí mật. Ngoài ra chúng ta cũng được tư vấn dự phòng HIV.

Hãy cùng giúp những ai muốn đi xét nghiệm HIV. Những ai có kết quả xét nghiệm âm tính, chúng ta nên khuyến khích họ bảo vệ sức khỏe. Còn những ai có kết quả dương tính, chúng ta hãy giúp họ sống tốt – nghĩa là đến cơ sở y tế, bảo vệ bản thân và những người yêu quý không bị lây nhiễm.

Jờ thông tin tham khảo 12

Tư vấn và Xét nghiệm HIV tự nguyện là gì?

Tư vấn và Xét nghiệm HIV tự nguyện được công nhận là một biện pháp hiệu quả, cần thiết cho cả dự phòng và chăm sóc điều trị trên toàn thế giới. Tư vấn trước xét nghiệm được tiến hành bằng cách cung cấp thông tin, tài liệu cho khách hàng trước khi họ đến để nhận tư vấn cá nhân hoặc tư vấn nhóm với nhân viên tư vấn hoặc bác sĩ. Tư vấn viên có thể hỏi người đến khám lý do muốn làm xét nghiệm. Nhân viên tư vấn sẽ trò chuyện để phát hiện những hành vi nguy cơ dẫn đến việc lây nhiễm. Nếu khách hàng đồng ý tiến hành xét nghiệm, lúc này tư vấn viên hoặc bác sĩ cần:

- 🗣️ Mô tả quy trình xét nghiệm và lấy kết quả
- 🗣️ Giải thích về AIDS và các con đường lây truyền HIV
- 🗣️ Cập nhật đến các biện pháp phòng tránh lây truyền HIV
- 🗣️ Giải thích các loại kết quả xét nghiệm
- 🗣️ Tìm hiểu những tác động của kết quả lên khách hàng
- 🗣️ Tìm hiểu xem khách hàng muốn báo kết quả cho ai
- 🗣️ Giải thích vì sao rất cần phải báo cho (các) bạn tình biết nếu kết quả dương tính.

Khách hàng cần được tạo điều kiện để đặt câu hỏi liên quan đến quá trình xét nghiệm. Họ cũng muốn biết thời điểm nhận kết quả.

Tùy từng loại xét nghiệm, xét nghiệm viên sẽ chích một ít máu từ tay hoặc dùng một que phết vào mặt trong của miệng khách hàng. Thời gian nhận kết quả tùy vào loại xét nghiệm và nơi thực hiện.

ELISA là phương pháp xét nghiệm sàng lọc tìm kháng thể HIV/AIDS kể từ năm 1985. Phương pháp này được thực hiện khá nhanh chóng và dễ dàng. Nếu có đáp ứng (còn gọi là "dương tính"), xét nghiệm sẽ được thực hiện lại lần hai. Nếu ELISA cho 2 kết quả trái ngược nhau, xét nghiệm viên sẽ làm một xét nghiệm khác có tên là Western blot để khẳng định kết quả. Xét nghiệm Western blot có tính đặc hiệu cao hơn và cần nhiều thời gian hơn xét nghiệm ELISA. Nếu kết hợp hai xét nghiệm với nhau, kết quả sẽ có độ chính xác đến 99.9%

Kết quả âm tính

Kết quả âm tính có nghĩa là không phát hiện thấy kháng thể HIV trong máu hoặc nước bọt. Kết quả gọi là HIV-âm tính, hoặc huyết thanh âm tính, và điều này có nghĩa là khách hàng không nhiễm HIV. Nhưng như thế không có nghĩa là họ đã được miễn dịch với HIV. Khách hàng có kết quả âm tính cần khuyến khích thực hiện hành vi và tình dục an toàn để bảo vệ bản thân khỏi bị nhiễm HIV.

Kết quả chưa khẳng định được

Đôi khi xét nghiệm không cho ra kết quả rõ ràng. Nhân viên phòng thí nghiệm không thể xác định được kết quả dương tính hay âm tính dù đã tiến hành tất cả các bước xét nghiệm chính xác. Trong trường hợp này, nhân viên tư vấn hoặc bác sĩ cần thảo luận với khách hàng, và nếu cần thì làm lại xét nghiệm.

Kết quả dương tính

Kết quả dương tính nghĩa là các kháng thể HIV được tìm thấy trong máu hoặc nước bọt của khách hàng. Nói cách khác, khách hàng đã nhiễm HIV. Kết quả này được gọi là HIV-dương tính hoặc huyết thanh dương tính. Người nhiễm sẽ dần chuyển sang giai đoạn AIDS nhưng không ai có thể xác định được vào thời điểm nào. Khoảng phân nửa số người nhiễm HIV không được chữa trị sẽ chuyển sang giai đoạn AIDS trong vòng 10 năm sau khi nhiễm bệnh. Tuy nhiên, việc điều trị sớm có thể trì hoãn giai đoạn AIDS và ngăn chặn một số bệnh lý nguy hiểm đến tính mạng. Nếu nhận được kết quả dương tính, chúng ta nên:

- ☹ Đến gặp bác sĩ điều trị, dù ta không có bệnh lý. Thông báo kết quả dương tính và lên kế hoạch điều trị và kiểm soát tốt chức năng hệ miễn dịch.
- ☹ Làm xét nghiệm lao vì ta có thể mắc bệnh lao mà không hề hay biết. Lao là một loại bệnh rất nguy hiểm đối với người nhiễm HIV.
- ☹ Hỏi ý kiến bác sĩ về việc tiêm phòng cảm cúm và tiêm phòng những loại bệnh khác.
- ☹ Tham gia chương trình cai nghiện thuốc lá, rượu bia, ma túy - tất cả những chất này dễ làm cơ thể kiệt quệ.
- ☹ Tham gia các nhóm hỗ trợ dành cho người nhiễm HIV.
- ☹ Bảo vệ sức khỏe bạn tình bằng cách không quan hệ tình dục hoặc sử dụng bao cao su.
- ☹ Thông báo cho tất cả các bác sĩ các chuyên khoa khác đang điều trị cho ta hoặc cho nha sĩ tình trạng HIV dương tính của mình.
- ☹ Báo cho những người đã từng quan hệ tình dục không an toàn (qua đường âm đạo, đường hậu môn, đường miệng) hoặc dùng chung bơm kim tiêm với mình biết mình (và có thể bản thân họ) bạn (và cả họ) đã nhiễm HIV.

*Nguồn: Trích từ trang web www.fhi.org của tổ chức Sức khỏe Gia đình Quốc tế (FHI), và tài liệu **Tư vấn và Xét nghiệm HIV tự nguyện: Thực tế, Vấn đề và Giải đáp** đã qua chỉnh sửa của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh dịch Mỹ (CDC).*

13. Tập hợp những khác biệt

Phần dành cho người hướng dẫn:

Thông điệp: Mọi người đều cần được đối xử bình đẳng, đặc biệt là những người bị nhiễm HIV

Mục tiêu: Trao đổi ý kiến, quan điểm liên quan đến đời sống xã hội của người đang chung sống với HIV, tìm hiểu xem những người xung quanh nhìn nhận và đối xử với họ như thế nào.

Mục đích:

Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có khả năng:



Nêu được các ví dụ về sự kỳ thị và phân biệt đối xử với người nhiễm HIV.



Có thái độ đúng đắn đối với người nhiễm HIV (không kỳ thị xa lánh hay phân biệt đối xử).

Chuẩn bị: mỗi người tham gia được nhận một cái thẻ trên đó đã đánh dấu "+", dấu "-" hay "?", bằng dính.

Thời gian dự kiến: 1 tiếng 45 phút

Chú ý thực hiện: Chuẩn bị sẵn một "phần thưởng" hoặc một "hình phạt" cho những người tìm cách xem trên lưng mình gắn dấu gì. Ví dụ họ sẽ phải rời nhóm và chỉ được tham gia thảo luận mà thôi.



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Chuyển tiếng vỗ tay: Mọi người đứng thành vòng tròn. Người quản trò hướng dẫn cách chơi “Tôi sẽ quay sang và nhìn bạn phía bên trái của mình. Chúng tôi sẽ cùng vỗ tay (hoặc tạo tiếng động nào đó) cùng lúc [làm mẫu]. Sau đó, bạn này sẽ quay sang bên trái và vỗ tay với người đứng bên cạnh. Bằng cách này, chúng ta sẽ “chuyển tiếng vỗ tay” quanh vòng tròn.

Người quản trò bắt đầu thực hiện động tác vỗ tay. Nhắc nhở mọi người nhìn vào mắt nhau và cố gắng vỗ tay (hoặc tạo âm thanh khác) cùng lúc. Khi nhịp vỗ tăng dần, người quản trò hô lớn “nhanh hơn” hoặc “chậm lại” để điều chỉnh nhịp vỗ.

Sau khi mọi người trong vòng tròn đã vỗ tay hết lượt, người quản trò hướng dẫn tiếp “Giờ chúng ta sẽ vỗ nhanh hơn. Hãy chuẩn bị sẵn sàng, vì có thể chúng ta sẽ phải gửi nhiều đợt vỗ tay nối tiếp nhau quanh vòng tròn.”



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Yêu cầu thành viên xếp thành vòng tròn.
2. Dán mỗi thẻ đã chuẩn bị lên lưng mỗi người. Họ KHÔNG được phép nhìn thấy tấm thẻ của mình. Giải thích là mỗi người đã được gắn một kí hiệu trên lưng và kí hiệu đó cho biết tình trạng của họ liên quan tới HIV, một số người sẽ có dấu (+), một số người khác là dấu (-) và có những người là dấu (?). Dấu (+) tức là đã nhiễm HIV; dấu (-) là không nhiễm và dấu (?) là chưa biết bị nhiễm hay không.
3. Hướng dẫn mọi người hãy tưởng tượng như họ đang trong một bữa tiệc (mọi người cười đùa, nói chuyện). Mỗi người sẽ có thể sử dụng 4 cách chào hỏi như: bắt tay, ôm, dùng lời nói hoặc cử chỉ điệu bộ. Mỗi người sẽ phải cư xử với người khác trên cơ sở đã biết “tình trạng” của họ và chỉ đoán “tình trạng” của mình.
4. Sau một vài phút thực hiện, yêu cầu mọi người tập trung lại thành vòng tròn, và mỗi người đứng cạnh người mà họ cho rằng có kí hiệu trên lưng giống như họ.
5. Bắt đầu thảo luận mà không tháo thẻ trên lưng ra.
 - ❑ Hỏi về cảm nhận của mọi người khi tham gia trò chơi. Họ đoán họ mang dấu gì? Và có cư xử gì khác biệt với những người khác khi biết tình trạng của họ (với người có +, -, và ?).
 - ❑ Sẽ có trường hợp sau khi tiếp xúc với người đó thì mới biết tình trạng, như vậy hãy hỏi họ cảm giác trước và sau khi biết có gì khác biệt không?

- ❑ Hỏi một số người về cảm nhận của họ trước cách cư xử, hành vi của người khác đối với mình? Họ có dựa trên đó để đoán biết tình trạng của mình không?
- 6. Sau đó cho mọi người tháo thẻ trên lưng của mình và những ai muốn thì có thể nói xem sự suy đoán của họ lúc trước là đúng hay sai.
- 7. Nếu không ai nói gì, hãy hỏi xem những người mang dấu (-) hoặc (?) cảm thấy thế nào.

Ý nghĩa hoạt động: Hỏi người tham gia xem

- 🌸 Hoạt động này nói lên điều gì?
- 🌸 Những thái độ, cách cư xử khác biệt mà mỗi người có đối với những người có tình trạng HIV khác nhau là gì?
- 🌸 Những điều đó có ảnh hưởng gì đến tâm lý, tình cảm của những người có HIV không?

Buổi sinh hoạt hôm nay, chúng ta sẽ thảo luận về vấn đề kỳ thị và phân biệt đối xử với người có HIV, và cách để làm sao chúng ta có thể sống hòa bình, vui vẻ trong tập hợp của những sự khác biệt.



Thông tin cho thành viên

Kỳ thị là thái độ và suy nghĩ khinh thường, thiếu tôn trọng một ai đó hay một thứ gì đó. Bởi vì có liên quan tới những hành vi mà có thể không được xã hội chấp nhận nên HIV đang bị ở khắp mọi nơi.

Phân biệt đối xử là sự đối xử với một cá nhân hoặc tập thể một cách thành kiến, xa lánh.

- 🌸 Luật phòng chống HIV quốc gia đã được thông qua vào năm 2007. Điều 4 quy định quyền của người đang sống chung với HIV là quyền điều trị và chăm sóc sức khỏe; quyền được học văn hóa, học nghề và học việc; quyền được giữ bí mật liên quan đến HIV/AIDS.

- 🌸 Dù luật đã quy định như vậy nhưng những người sống chung với HIV vẫn tiếp tục bị kỳ thị và phân biệt đối xử.

Hỏi các thành viên xem có biết người sống chung với HIV bị kỳ thị, phân biệt đối xử như thế nào không.

Nếu chưa thấy đề cập, hãy bổ sung là kì thị có nhiều loại khác nhau:

- 📌 Lời nói – bàn tán, xuyên tạc, chê trách
- 📌 Sự xa lánh của bạn bè, gia đình, cộng đồng
- 📌 Tự kì thị - người nhiễm HIV tự trách bản thân và xa lánh mọi người
- 📌 Kì thị cả nhóm — cả gia đình cũng bị kì thị theo

Chúng ta có khi đã và đang kì thị mà không biết. Đó là khi chúng ta nói những câu như “Chắc nó lại làm điều gì xấu rồi” hoặc “Chỉ ai dính vào tệ nạn xã hội mới phải xét nghiệm HIV”

Hỏi thành viên suy nghĩ vì sao người sống chung với HIV bị kì thị. Nếu chưa thấy đề cập, hãy giải thích lý của kì thị chính là sự thiếu hiểu biết về con đường lây truyền HIV và sự sợ hãi.



**Thời gian
15 phút**

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận cả nhóm dựa trên gợi ý sau:

- 🌸 HIV ảnh hưởng tới các mối quan hệ như thế nào? Gia đình? Công việc?
- 🌸 Làm thế nào bạn trẻ nhiễm HIV có thể có một cuộc sống bình thường như bao bạn trẻ khác?
- 🌸 Có nên đối xử khác biệt với người nhiễm HIV không? Vì sao?



**Thời gian
15 phút**

Kết luận

- 🌸 Kì thị và phân biệt đối xử gây tổn thương cho cá nhân, gia đình và toàn xã hội. Tác hại của nó là:
 - 📌 Gia đình, người thân, đồng nghiệp, vv...không chấp nhận
 - 📌 Bỏ học
 - 📌 Trầm uất, tự tử
 - 📌 Sợ hãi không đi xét nghiệm HIV
 - 📌 Không biết mình đã nhiễm và truyền sang cho bạn tình
- 🌸 Đã có thuốc điều trị AIDS và các nhiễm khuẩn khác do AIDS gây ra. Tuy thuốc không chữa khỏi bệnh nhưng giúp kéo dài và cải thiện chất lượng cuộc sống cho người nhiễm.

- ✿ Người nhiễm HIV có thể sống một cuộc sống có ích và tích cực.

Những người như chị Phạm Thị Huệ, danh hiệu “Anh hùng Châu Á 2004” là một tấm gương điển hình về người nhiễm HIV không phải là sự ‘chấm hết’ mà là **‘phấn đấu không ngừng’**. Người nhiễm HIV được quyền đi học, đi làm, kết hôn và có đời sống vợ chồng tích cực. Để đảm bảo an toàn và tránh lây truyền HIV cho người khác, họ cần được hỗ trợ để đi xét nghiệm, khám và điều trị bệnh.

- ✿ Người sống chung với HIV có quyền được tôn trọng như mọi người khác.

Chúng ta có thể góp phần giảm kì thị và phân biệt đối xử bằng cách chia sẻ thông tin chính xác về HIV/AIDS với bạn bè, gia đình, làm gương mẫu điển hình tôn trọng và đối xử với mọi người không phân biệt..



*Phần 4:
Các mối quan hệ*

Đặt vấn đề

14. Một người đàn ông có thể thích một người đàn ông được không?

Chú ý cho người hướng dẫn:

Mục đích: Trao đổi về vấn đề đồng tính, về những hoàn cảnh dẫn đến việc quan hệ đồng giới nam, và kêu gọi sự chấp nhận của mọi người về đa dạng tình dục.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có thể:



Mô tả được tình huống qua đó nam giới quan hệ tình dục với nhau, bao gồm cả trường hợp trở thành người đồng tính



Giải thích được mối liên quan giữa vấn đề đồng tính và nguy cơ nhiễm HIV.

Yêu cầu chuẩn bị: Giấy Ao, bút dạ viết bảng và băng dính.

Thời gian dự kiến: 1 giờ 55 phút

Lưu ý khi thực hiện: Trước khi hướng dẫn chủ đề này, bạn hãy tự xem lại quan điểm bản thân về khuynh hướng tình dục. Đây là một chủ đề mới và một số thành viên có thể sẽ có những quan điểm rất mạnh mẽ về đề tài này. Trong suốt quá trình thảo luận, người hướng dẫn cần bày tỏ quan điểm ủng hộ việc **tôn trọng** mọi người bất chấp xu hướng tình dục của họ là gì. Đồng thời người hướng dẫn không chỉ trích thành viên khi họ nêu ra quan điểm của mình. Hãy tập trung lắng nghe những ý kiến trái ngược nhau, đặt câu hỏi về những quan điểm này nhưng tuyệt đối không phê phán hay chê bai.

Để chuẩn bị tốt cho chủ đề này, hãy ghi ra giấy phần mở đầu của những câu chuyện sau:

1. Từ khi còn bé H đã biết mình là gay. H rất vui khi gặp G. Họ chơi với nhau một thời gian dài cho đến khi gia đình yêu cầu H phải lấy vợ...
2. Một hôm, Q đang chơi trên phố thì một nhóm thanh niên gay rủ Q đi chơi. Khi ấy Q đã có bạn gái nhưng vẫn quyết định đi chơi cùng nhóm thanh niên này vì nghĩ đi thể sẽ rất vui. Thậm chí Q cũng đã quan hệ tình dục với một số người trong nhóm. Tuy nhiên Q luôn cảm thấy mình lạc lõng và không thể trở thành người của nhóm. Q quyết định kể hết với bạn gái mình...

3. A từ một làng quê nhỏ bé ra thành phố kiếm việc. A làm việc rất chăm chỉ nhưng chỉ kiếm được ít tiền. Một hôm, một người bạn cho biết nếu A muốn kiếm thêm tiền, anh nên ra công viên để đi chơi và giải trí với một số nam giới ở đấy. A nghe theo và đến công viên. Tại đây A được giới thiệu cho một người đàn ông sẵn sàng trả tiền để mua dâm. Ban đầu A còn ngại ngùng nhưng vì số tiền người đàn ông kia ra giá cao gấp 5 lần số tiền anh kiếm được cả tuần lễ và anh chỉ mất 2 tiếng đồng hồ mà thôi. Cuối cùng A đồng ý. Ban đầu anh làm vậy là vì tiền, nhưng sau đó...



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Cặp bồ. Yêu cầu thành viên xếp thành một vòng tròn và chọn một bạn chơi phía bên trái. Quản trò sẽ yêu cầu các cặp thể hiện tình cảm (vuốt tóc, lau mồ hôi..) cho nhau. Sau 30 giây hoặc 1 phút, mọi người được yêu cầu đổi cặp.

Sau khi đổi cặp 5 lần, người quản trò ra lệnh “quay trở lại cặp ban đầu / cặp thứ hai / cặp thứ ba / cặp thứ tư / cặp thứ năm của mình. Cặp nào chọn đúng bạn cũ sẽ thắng.

Hoạt động này do các bạn trong câu lạc bộ “Nam thanh niên nghĩ gì”, trường Hồng Cẩm, phân hiệu Cẩm Phả, Quảng Ninh cung cấp.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

✿ Mỗi người có những sở thích tình dục riêng.

Một số nam giới thích quan hệ tình dục với nam giới, và một số phụ nữ thích quan hệ tình dục với nữ giới. Lại có một số người thích quan hệ tình dục với cả hai phái. Những sở thích này không tốt cũng không xấu.

Khoa học chưa có lời giải thích cho những sở thích tình dục khác nhau nêu trên. Có thể người ta có những sở thích tình dục khác nhau do yếu tố sinh học hoặc do tác động của môi trường sống. Điều chúng ta biết là những sở thích này hình thành từ khá sớm và thường không thay đổi được.

Vì sao một người lại có sở thích này hay sở thích khác không quan trọng. Điều quan trọng là mọi người đều xứng đáng được tôn trọng, và đều được an toàn khi thực hiện hành vi tình dục.

✿ Ở Việt Nam luật pháp không phản đối việc nam hay nữ có quan hệ đồng giới.

Tuy nhiên, việc quan hệ này ít được xã hội thừa nhận. Cho đến nay, quan niệm của xã hội vẫn là một người phải lập gia đình với người khác giới. Quan niệm này có thể gây tác hại cho một số người và gia đình họ. Khi một người nam buộc phải lập gia đình với người nữ nhưng lại quan hệ tình dục với một người nam khác, anh ta thường phải che giấu mối quan hệ đồng giới này. Đôi khi anh ta không dám nhìn thẳng vào sự thật của mình. Hậu quả có thể là khả năng anh ta sử dụng bao cao su ít đi, dẫn đến nguy cơ lây nhiễm cho bản thân và cho vợ.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện--

1. Chia thành viên thành 3 nhóm, phát cho mỗi nhóm phần đầu của các câu chuyện đã chuẩn bị ở trên.
2. Dành thời gian 15 phút cho mỗi nhóm để đọc và viết tiếp nội dung câu chuyện.
3. Mỗi nhóm có 5 phút để đọc to nội dung đã viết tiếp HOẶC đóng vai thể hiện nội dung câu chuyện.



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn toàn nhóm thảo luận theo các gợi ý sau:

- 🌸 Tình huống của những câu truyện trên có thực tế không? Vì sao?
- 🌸 Tại sao một số người khó chấp nhận việc nam giới quan hệ với người đồng giới?
- 🌸 Chấp nhận một người tự nhận mình là đồng tính nam dễ hay khó? Vì sao lại như vậy?
- 🌸 Sự kì thị và phân biệt đối xử đối với những người nam có quan hệ đồng tính khiến họ khó thực hiện tình dục an toàn như thế nào?



Thời gian
10 phút

Kết luận

- 🌸 Mọi người có quyền được người khác tôn trọng.
- 🌸 Mỗi người có sở thích và nhu cầu tình dục riêng. Mỗi người lại sống trong hoàn cảnh riêng của mình.
- 🌸 Thông qua sự tôn trọng mọi người, chúng ta sẽ góp phần làm giảm bớt sự kỳ thị đối với người có quan hệ đồng giới nam. Điều này sẽ khiến họ cảm thấy tự tin hơn và quyết định sử dụng bao cao su thường xuyên và đúng cách để phòng tránh HIV.




15. Các hình thức giao tiếp

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Thảo luận về các cách thể hiện bản thân của mỗi cá nhân và tầm quan trọng của giao tiếp tích cực.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:

-  Mô tả được thế nào là lắng nghe chủ động
-  Giải thích được các kiểu giao tiếp
-  Thực hiện được một số kiểu giao tiếp hiệu quả nhất

Yêu cầu chuẩn bị: Giấy A0, các mảnh giấy nhỏ, bút hoặc bút chì, poster của chủ đề này.

Thời gian dự kiến: 1 giờ 45 phút







Chú ý: Truyền đạt nội dung thông qua việc sử dụng các ví dụ minh họa; Giúp người tham gia tự nhìn nhận về hành vi giao tiếp của mình và áp dụng những cách giao tiếp tích cực trong buổi sinh hoạt này (và trong tất cả các buổi sinh hoạt câu lạc bộ khác).



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Truyền tin: Mọi người ngồi thành vòng tròn. Người quản trò sẽ ghé tai nói nhỏ với một thành viên một thông tin nào đó. Người này có nhiệm vụ phải ghé tai truyền tin cho người tiếp theo. Cứ làm như thế cho đến hết vòng. Người cuối cùng sẽ đọc to nội dung tin mà họ vừa nhận được.

Mọi người không được hỏi lại những gì mình đã nghe. Nếu ai đó nghe không rõ tin, họ vẫn phải truyền tiếp mà không được hỏi lại.

Nếu có nhiều thời gian, hãy thực hiện thêm một vòng truyền tin.

Nội dung của bài khởi động này giúp mọi người nhận ra những khó khăn trong việc giao tiếp, cũng như tầm quan trọng của việc lắng nghe hiệu quả!



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Hỏi những người tham gia xem khi nghe cụm từ '*giao tiếp*', trong đầu họ hiện lên ý nghĩ hoặc hình ảnh gì.

Tóm tắt ý kiến của mọi người và giải thích giao tiếp là quá trình qua đó mọi người trao đổi thông tin với nhau. Giao tiếp tốt sẽ có khả năng cải thiện và thắt chặt các mối quan hệ.

✿ Có nhiều kiểu giao tiếp.

Chủ động/Thẳng thắn: Hiểu rõ mình muốn gì và thể hiện ý muốn hoặc suy nghĩ của bản thân một cách thẳng thắn, rõ ràng nhưng đồng thời cũng tôn trọng người khác, không chỉ trích hoặc chê bai.

Thụ động: Khi một người nói nhưng không dám chịu trách nhiệm trước lời nói của mình, không dám đối diện với vấn đề, né tránh sự thật và thường để người khác quyết định thay cho mình.

Công kích: Hay chỉ trích, chê bai, coi thường hoặc lấn áp trong giao tiếp.

✿ Để giao tiếp hiệu quả, chúng ta cần áp dụng cách *tích cực và thẳng thắn/chủ động*. Khi giao tiếp tích cực là chúng ta thể hiện sự tôn trọng bản thân và mọi người. Giao tiếp tích cực gồm hai phần: biết cách lắng nghe, biết cách thể hiện nhu cầu, mong muốn và cảm xúc bản thân.

Chú ý: Sử dụng poster để minh họa các hình thức giao tiếp này.

- ❖ Lắng nghe và tập trung để nắm được ý của người đang giao tiếp được gọi là '**lắng nghe tích cực**'. Lắng nghe tích cực đòi hỏi ta phải có khả năng:
 - 1) Không cắt ngang lời người khác. Chờ cho đến khi họ nói xong ý.
 - 2) Diễn lại ý của người vừa nói. Chúng ta không lặp lại nguyên văn những gì mình nghe được mà nên sử dụng câu chữ của mình. Cách này sẽ làm người nói cảm nhận được họ đã **được lắng nghe và thấu hiểu**, từ đó tránh được những mâu thuẫn hoặc bất đồng không đáng có.
- ❖ Diễn đạt ý ta muốn một cách rõ ràng và tích cực. Mở đầu bằng câu "Tôi/mình/tớ cho là/thấy là..." để thể hiện ý của mình mà không gây hiểu lầm là ta đang chỉ trích người khác.



Hoạt động

Các bước thực hiện

Phần 1

1. Chia mọi người thành từng cặp một.
2. Một người ở mỗi cặp sẽ kể cho người kia nghe về một tình huống có thực trong cuộc sống họ đã trải qua. Tình huống được chọn là tình huống mà họ cảm thấy hài lòng vì giao tiếp hiệu quả. Người còn lại cũng chia sẻ một câu chuyện tương tự.
3. Sau khi thực hiện xong, cả hai cùng thảo luận và thống nhất những yếu tố tạo nên sự giao tiếp tốt từ hai câu chuyện.
4. Sau đó mỗi cặp lại sát nhập với một cặp khác. 4 người sẽ chia sẻ lại với nhau về những gì các bạn đã trò chuyện.
5. Tiếp theo, các nhóm 4 người lại sát nhập với nhóm 4 người khác tạo thành một nhóm 8 người. Thực hiện tiếp việc chia sẻ nội dung trò chuyện với nhau. Các nhóm tuần tự sát nhập lại cho đến khi chỉ còn 2 nhóm lớn.
6. Hai nhóm thảo luận và thống nhất những yếu tố cần thiết cần thực hiện để tạo hiệu quả giao tiếp tốt
7. Sau khi thảo luận xong, mỗi nhóm lên trình bày kết luận của nhóm mình.

Phần 2

Chia thành viên làm 3 nhóm, yêu cầu mỗi nhóm thể hiện một tình huống đóng vai. Các nhóm phải thể hiện được 1 trong 3 kiểu giao tiếp. Tình huống đưa ra như sau:

- “Bạn bè rủ bạn đi nhậu. Bạn muốn ở lại chơi nhưng không muốn uống tiếp”
- “Có người đề nghị bạn quan hệ tình dục không bảo vệ”
- “Bạn cãi vã với bạn gái hoặc vợ. Bạn muốn tâm sự với bạn bè thân và nhờ họ giúp giải quyết mâu thuẫn”

Dành cho mỗi nhóm 5 phút xây dựng tình tiết tình huống của nhóm mình. Mỗi nhóm có 2-3 phút để thể hiện vai diễn.



Thời gian
20 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận theo các gợi ý sau:

- ✿ Với bạn bè thân, giao tiếp theo cách nào là hiệu quả nhất?
- ✿ Với vợ hoặc với bạn gái thì nên giao tiếp theo cách nào?
- ✿ Chọn cách giao tiếp, ứng xử tốt để cùng nhau giải quyết vấn đề sẽ mang lại những hiệu quả gì?
- ✿ Chúng ta cần làm gì để có thể học hỏi và áp dụng được nhiều cách giao tiếp hiệu quả mới?



Thời gian
10 phút

Kết luận

- ✿ Mọi quan hệ nào cũng phải thông qua giao tiếp.
Giao tiếp cởi mở, tích cực và thẳng thắn mang mọi người xích lại gần nhau hơn, giúp chúng ta giải quyết được mâu thuẫn hoặc vướng mắc trước khi chúng trở nên không thể giải quyết được và tác động xấu đến mối quan hệ.
- ✿ Giao tiếp, ứng xử tốt giúp ta tránh được nhiều nguy cơ vì qua giao tiếp, chúng ta có thể thương lượng trì hoãn quan hệ tình dục, thuyết phục sử dụng bao cao su, biết nói không với ma túy, giải quyết vấn đề mà không cần tới bạo lực.
- ✿ Hãy cùng thực hành cách giao tiếp cởi mở, tích cực và khẳng khái ngay từ bây giờ. Các bạn ơi, chúng ta hãy thực hành ngay trong câu lạc bộ của chúng mình nhé!

16. Biểu lộ cảm xúc




Phần dành cho người hướng dẫn:

Thông điệp: Cảm xúc ai cũng có và phát sinh một cách chủ quan, chúng ta cần có cách biểu lộ cảm xúc thích hợp và đúng để tránh những hậu quả xấu

Mục đích: Nhận biết những khó khăn của nam thanh niên trong việc biểu lộ một số cảm xúc và những hậu quả của những trở ngại này đối với bản thân họ và các mối quan hệ.

Mục tiêu:

Kết thúc buổi sinh hoạt, thành viên có thể:

-  Phân biệt được một số cảm xúc mang lại cho ta cảm giác tích cực và những cảm xúc mang lại tâm trạng tiêu cực.
-  Xác định được những cảm xúc nam thanh niên được khuyến khích thể hiện và những cảm xúc họ phải đè nén hoặc giấu kín.
-  Thảo luận một số giải pháp tích cực, mang tính xây dựng cho nam thanh niên khi phải đối diện với những vấn đề cảm xúc (làm thế nào để thể hiện cảm xúc theo hướng tích cực) và những dự định sẽ thể hiện cảm xúc của mình trong thời gian sắp tới.

Chuẩn bị: Giấy A0, bút viết, giấy nhỏ, poster chủ đề này.







Thời gian dự kiến: 2 giờ



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Tôi đang cảm thấy gì? Các thành viên ngồi thành vòng tròn. Một người xung phong diễn đạt một cảm xúc nào đó. Những người còn lại quan sát và đoán xem tên cảm xúc ấy là gì. Người trả lời đúng sẽ thể hiện một cảm xúc mới cho cả nhóm đoán tiếp.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho người tham gia

Cảm xúc là một trạng thái tâm sinh lý thể hiện tâm trạng của chúng ta khi bị tác động bởi những yếu tố bên ngoài. Những hình thái cảm xúc khác nhau thể hiện những nhu cầu khác nhau của mỗi người. Trong cuộc sống, việc học cách xử lý những cảm xúc khi chúng xuất hiện là điều rất cần thiết cho mỗi cá nhân.

Thể hiện cảm xúc một cách tích cực, xây dựng giúp chúng ta đáp ứng được nhu cầu. Tuy nhiên, mỗi người thể hiện cảm xúc theo những cách rất khác nhau. Nhiều bạn nam vẫn còn quan niệm rằng nam giới không nên bộc lộ tâm trạng, cảm xúc của mình cho bạn bè trừ phi đó là những cảm xúc hạnh phúc hoặc yêu đương. Thông thường, nam giới có xu hướng che giấu những cảm xúc sợ hãi, buồn nản hoặc cô đơn. Tuy nhiên, việc kiểm chế hoặc không bộc lộ ra như thế này chỉ mang lại tiêu cực mà thôi. Vì cảm xúc là lẽ tự nhiên của con người mà!

Chúng ta không thể loại bỏ những gì mình đang cảm nhận. Nhưng chúng ta phải chịu trách nhiệm về cách biểu lộ và đối phó với những cảm xúc của mình như thế nào. Bộc lộ cảm xúc bằng cách dùng bạo lực không phải là cách thể hiện tốt. Thay vào đó chúng ta nên trò chuyện cởi mở với bạn thân, với người ta tin tưởng hoặc với chuyên gia tâm lý hoặc tư vấn. Một số bạn chọn cách viết ra cảm xúc lên giấy:

- ✿ Viết lên tâm trạng, cảm xúc hoặc vấn đề đang gặp phải ra giấy rồi đốt đi.
- ✿ Viết cảm xúc, tâm trạng rồi để sang một bên. Ngày hôm sau lấy ra đọc lại. Cách làm này giúp chúng ta hiểu rõ tâm trạng của mình và có khả năng xử lý những vướng mắc, vấn đề của bản thân.

Không bộc lộ tâm trạng, không biết cách đối phó với cảm xúc một cách khôn ngoan, tích cực có thể dẫn đến nguy cơ nhiễm HIV. Ví dụ, một số bạn nam sau khi chia tay với bạn gái của mình không ngăn được nỗi buồn và cô đơn. Trong thời điểm ấy, họ cũng khó lòng xây dựng một mối quan hệ khác. Để vượt qua nỗi buồn, họ đi tìm đến gái mại dâm. Hành vi này sẽ khiến họ gặp nguy cơ cao.

Bây giờ chúng ta sẽ cùng nhau thực hiện một hoạt động, qua đó giúp xác định những cảm xúc dễ bày tỏ nhất và tìm lời lý giải vì sao lại như vậy.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Phát cho mỗi bạn một vài tờ giấy nhỏ để mọi người ghi lại những cảm xúc mình thường có (mỗi tờ một cảm xúc)...
2. Yêu cầu từng thành viên đọc to miếng giấy của mình, sau đó dán vào các ô trong bảng sau:

<i>Dễ biểu lộ nhất</i>	<i>Không dễ biểu lộ</i>	<i>Khó biểu lộ</i>	<i>Hầu như không thể biểu lộ được</i>

3. Sau khi nhóm hoàn tất, đặt những câu hỏi sau để làm rõ ý trả lời của các bạn hơn:

- ❖ Cảm xúc nào thường được biểu lộ một cách dễ dàng nhất?
- ❖ Cảm xúc nào khó biểu lộ nhất?
- ❖ Nam và nữ thường bộc lộ cảm xúc khác nhau như thế nào?

Những cảm xúc ta cảm nhận mỗi ngày giúp chúng ta hiểu rõ cuộc sống của mình hơn. Vì thế, tất cả mọi tâm trạng, cảm xúc đều rất *bình thường và tự nhiên*. Chính xã hội nơi ta đang sống đưa ra những quy định cho phép ta thể hiện một số cảm xúc và buộc ta phải giấu đi những cảm xúc khác. Ví dụ chúng ta thường dễ dàng thể hiện niềm vui, hạnh phúc của mình nhất.



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Thảo luận theo nhóm lớn các câu hỏi gợi ý sau đây:

- 🌸 Nam giới thường khó biểu lộ những cảm xúc nào? Vì sao lại như vậy?
- 🌸 Có cách nào bộc lộ những cảm xúc này một cách tích cực không?
- 🌸 Nếu bạn của bạn đang lo lắng về tương lai và cần tư vấn, bạn sẽ khuyên người ấy như thế nào?
- 🌸 Nếu có người bạn đang bất hòa hoặc chia tay với bạn gái/vợ, bạn sẽ khuyên họ như thế nào?
- 🌸 Việc bộc lộ tâm trạng, cảm xúc theo hướng tích cực sẽ mang lại những hiệu quả gì cho mối quan hệ?

[Lưu ý: Khuyến khích mọi người thảo luận về những kết quả có thể xảy ra do những trạng thái, cảm xúc mang đến. Đồng thời giúp mọi người thấy được khả năng điều chỉnh, kiểm soát cảm xúc là một cột mốc đánh dấu sự trưởng thành của mỗi người.]



Kết luận

- ✿ Trạng thái, cảm xúc là một phần của bản chất con người. Đừng giấu diếm che đậy mà hãy bộc lộ ra bên ngoài.

Dù một số trạng thái hay cảm xúc xuất hiện bất chấp ý muốn của chúng ta, nhưng chúng ta hoàn toàn phải chịu trách nhiệm về những việc mình làm với những cảm xúc ấy

- ✿ Có rất nhiều cách thể hiện cảm xúc, tâm trạng một cách tích cực và hiệu quả.

Một số bạn trẻ chọn cách chia sẻ cho gia đình hoặc bạn thân – họ cũng khích lệ bạn bè làm tương tự. Số khác có nhu cầu thể hiện tâm trạng, tình cảm, cảm xúc của mình qua nghệ thuật hoặc âm nhạc. Bạn có thể tìm cho mình cách thể hiện sao cho phù hợp nhất. Tìm được cách thể hiện hiệu quả và tích cực, bạn sẽ vượt qua được rất nhiều sóng gió và nguy cơ trên đường đời.

- ✿ Chúng ta hãy khuyến khích, động viên lẫn nhau chia sẻ mọi dạng cảm xúc theo hướng tích cực nhất, bạn nhé!



17. Vấn đề khoái cảm

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Liệt kê những cách đạt khoái cảm và thể hiện tình yêu mà không nhất thiết phải quan hệ tình dục.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có thể:

-  Nêu được ít nhất 10 cách đạt khoái cảm và thể hiện tình yêu cho nhau mà không nhất thiết phải quan hệ tình dục.
-  Giải thích được vì sao duy trì mối quan hệ yêu đương mà không quan hệ tình dục lại bảo vệ cả hai bạn tránh nguy cơ lây nhiễm HIV.

Chuẩn bị: Giấy A0 và bút dạ viết bảng, poster của bài này. Một số phần thưởng nhỏ.







Thời gian dự kiến: 1 tiếng 15 phút



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập



Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



**Thời gian
10 phút**

Thông tin cho thành viên

-  Các bạn thanh niên có nhu cầu quan hệ tình dục vì nhiều lý do khác nhau, có thể do tò mò hoặc là cách thể hiện tình yêu của mình đối với người yêu.
-  Vì sức khỏe và tương lai của mình, chúng ta chỉ nên quan hệ tình dục vào đúng thời điểm, khi chúng ta đã sẵn sàng và trong điều kiện an toàn cho bản thân.

Thực ra, có rất nhiều cách tạo khoái cảm và thỏa mãn óc tò mò của ta mà không nhất thiết phải thực hiện hành vi tình dục. Tương tự, chúng ta có thể thể hiện tình yêu của mình và đón nhận tình yêu của người mình yêu theo nhiều cách khác nhau mà không cần phải thông qua tình dục. Biết vận dụng những cách này, chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn trong việc đưa ra các quyết định tốt cho mình và người yêu của mình.

Thông qua hoạt động sau, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu các cách tạo khoái cảm và thể hiện tình yêu của mình một cách an toàn.



**Thời gian
20 phút**

Hoạt động

Các bước thực hiện--

1. Chia thành viên thành 3 nhóm, phát cho mỗi nhóm một số tờ giấy khổ A0 và bút dạ viết bảng.
2. Yêu cầu các nhóm liệt kê các cách tạo khoái cảm cho bạn tình nhưng KHÔNG thực hiện hành vi quan hệ tình dục. Khuyến khích các nhóm sáng tạo và tìm càng nhiều càng tốt. Hãy nghĩ ra bất kì cách nào để gây hưng phấn khoái cảm cho người yêu.
3. Thông báo luật chơi rằng nhóm thắng cuộc là nhóm liệt kê được nhiều cách nhất. Mỗi đội có 5 phút để hoàn thành yêu cầu.
4. Sau 5 phút, dán kết quả lên tường.
5. Các nhóm lần lượt đọc to kết quả lên.
6. Thành viên của các nhóm còn lại được quyền đặt câu hỏi nếu chưa rõ ý.
7. Sử dụng tờ poster của bài này để làm kết luận và giới thiệu 1 số cách thể hiện tình cảm là không cần đến quan hệ tình dục.
8. Đếm kết quả và tuyên bố đội thắng cuộc.
9. Thông báo có giải thưởng phụ. Yêu cầu các nhóm đề cử kết quả hay nhất theo tiêu chí:
 - ❑ Ý tưởng sáng tạo nhất
 - ❑ Ý tưởng lãng mạn nhất
 - ❑ Ý tưởng dí dỏm nhất
 - ❑ Ý tưởng gợi cảm nhất



Thời gian
20 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận chung cả nhóm theo các gợi ý sau:

- ✿ Trò chuyện với nhau về đề tài khoái cảm có dễ dàng không? Vì sao lại như vậy?
- ✿ Các đôi trai gái cần làm gì để có thể trò chuyện với nhau về đề tài khoái cảm?
- ✿ Sự khác nhau giữa tình yêu và tình dục là gì?
- ✿ Yêu, thể hiện tình yêu mà không cần phải quan hệ tình dục giúp chúng ta phòng tránh mang thai ngoài ý muốn và HIV như thế nào?



Thời gian
10 phút

Kết luận

- ✿ Chúng ta có thể cảm nhận khoái cảm bằng nhiều cách khác nhau.

Chúng ta có thể cảm nhận được khoái cảm thông qua mọi giác quan và cảm xúc. Tình dục không phải là cách duy nhất để đạt khoái cảm.

- ✿ Biết cách tạo khoái cảm và mang lại khoái cảm cho người mình yêu là một lợi thế lớn của chúng ta.

1. Nó cho phép ta đưa ra các quyết định đúng về thời điểm quan hệ tình dục, cách quan hệ an toàn thay vì thực hiện điều ấy mỗi khi có thể. Những quyết định về tình dục sẽ có tác động rất lớn đến cuộc đời và tương lai của mỗi người. Việc thực hiện hành vi tình dục dựa trên quyết định đúng đắn, không bị thúc ép hay vội vã sẽ giúp ta an toàn và thoải mái.

2. Trong mối quan hệ yêu đương, nếu biết cách thể hiện tình yêu cho nhau mà không cần phải thực hiện hành vi tình dục sẽ giúp cả hai gắn bó với nhau hơn. Cả hai sẽ hiểu nhau hơn, tin tưởng nhau hơn và quan trọng nhất là không bị áp lực phải quan hệ tình dục để chứng minh tình yêu của mình.

- ✿ Mỗi cá nhân sẽ thoải mái tình dục theo những cách rất khác nhau.

Hãy nói cho bạn tình, người yêu của mình biết bạn thích gì và không thích gì.

Điều này cũng có ích cho bạn sau khi đã lập gia đình. Hai vợ chồng cũng cần biết những điều làm cả hai thoải mái và vui vẻ!




18. Muốn...Không muốn...

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Đạt được kĩ năng thương lượng để nói không với tình dục.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:

-  Giải thích được lý do khiến các bạn thanh niên nên trì hoãn có quan hệ tình dục.
-  Lý giải được vì sao việc tạo áp lực buộc một ai đó phải quan hệ tình dục là không công bằng.
-  Tập cách thương lượng nói không với tình dục.

Yêu cầu chuẩn bị: giấy Ao, bút dạ màu, poster chủ đề này và các tờ photo Thông tin tham khảo.







Thời gian dự kiến: 2 tiếng



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



**Thời gian
15 phút**

Khởi động

Mảnh giấy và ống hút: Chia thành viên thành nhóm nhỏ. Mỗi nhóm xếp thành hàng và đặt 1 mảnh giấy nhỏ (có thể dùng một danh thiếp mỏng) ở đầu hàng. Mỗi người được phát một ống hút (nước). Trò chơi bắt đầu, người đầu hàng hút tờ giấy

lên khỏi mặt đất bằng ống hút và giữ không cho rơi, sau đó chuyển cho người tiếp theo. Nếu làm rơi giấy, nhóm phải làm lại từ đầu.

Nhóm thắng cuộc là nhóm hoàn thành việc chuyển giấy bằng ống hút đến người cuối cùng trước.



**Thời gian
15 phút**

Thông tin cho thành viên

Trì hoãn quan hệ tình dục là không thực hiện hành vi tình dục trong một khoảng thời gian nhất định.

✿ **Trì hoãn** quan hệ tình dục là một biện pháp phòng tránh HIV, các nhiễm khuẩn qua đường tình dục hoặc có thai ngoài ý muốn. Trên thực tế, đây là cách phòng tránh HIV, mang thai ngoài ý muốn tốt nhất (đối với người không tiêm chích ma túy)!

✿ Nhiều bạn nam thanh niên không quan hệ tình dục nhưng vì lý do chưa có cơ hội. Thực ra họ đang thực hiện việc trì hoãn quan hệ tình dục và đây là một hành vi rất tích cực và lành mạnh!

✿ Có nhiều lý do khác nhau để các bạn nam nữ thanh niên quyết định chưa quan hệ tình dục.

Đặt câu hỏi cho các bạn thành viên để các bạn nêu lên những lý do khiến các bạn nam không muốn quan hệ tình dục trước hôn nhân. Sau đó đặt tiếp câu hỏi vì sao các bạn nữ cũng không muốn quan hệ tình dục trước khi lập gia đình. Yêu cầu mọi người đưa ra các ví dụ thực tế [Nếu mọi người chưa liệt kê đầy đủ, có thể tham khảo thêm trong tờ *Thông tin tham khảo*.]

✿ Vì trong mối quan hệ bao giờ cũng có hai người, chúng ta nên học cách trao đổi và thương lượng để có được một kế hoạch tốt nhất cho cả hai.

Thương lượng là quá trình các bên thảo luận để đạt được sự đồng thuận với nhau. Tiến trình thương lượng gồm các bước sau:

1. Hai bên nói lên ý tưởng của mình
2. Hai bên cùng giải quyết vấn đề
3. Hai bên cùng thống nhất với nhau.

Chú ý: Sử dụng poster để minh họa tiến trình thương lượng

Một số mẹo áp dụng trong thương lượng:

- Hiểu thật rõ quan điểm của người kia
- Mục tiêu **KHÔNG PHẢI** là thuyết phục mà là **TÌM** ra một giải pháp chung.
- Thương lượng **KHÔNG** phải là nói to hoặc tìm cách trấn áp người kia mà **LÀ** xác định được mong muốn của cả hai.
- Mọi người đều có quyền từ chối quan hệ tình dục. Nếu buộc người khác phải quan hệ tình dục thì có thể bị coi là cưỡng bức tình dục hoặc bạo lực tình dục.

Hỏi xem mọi người còn nhớ lại một số cách cho và nhận tình yêu mà không cần đến tình dục đã thảo luận trong chủ đề trước hay không. Liệt kê ra giấy và treo lên tường.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện-

- Chia thành viên làm bốn nhóm.
- Phân cho mỗi nhóm một chủ đề theo bảng dưới đây. Hai nhóm đại diện cho bạn nam (Nam 1 và Nam 2), hai nhóm còn lại đại diện cho nữ (Nữ 1 và Nữ 2).

Nhóm	Đặc điểm
Nam 1	Nam muốn QHTD với bạn gái.
Nam 2	Nam không muốn QHTD với bạn gái
Nữ 1	Nữ muốn QHTD với bạn trai.
Nữ 2	Nữ không muốn QHTD với bạn trai.

- Các nhóm được yêu cầu tìm cách thương lượng để trì hoãn việc quan hệ tình dục. Mỗi nhóm có 5 phút để thảo luận và chuẩn bị ý trước khi thương lượng.

Nhóm Nam 1 (Nam muốn QHTD) thương lượng với **Nhóm Nữ 2** (Nữ không muốn QHTD). Yêu cầu 2 nhóm này thảo luận và đi đến thống nhất chung.

Nhóm Nam 2 (Nam không muốn QHTD) thương lượng với **Nhóm Nữ 1** (Nữ muốn QHTD). Yêu cầu 2 nhóm này thảo luận đi đến thống nhất chung.

- Viết lên giấy A0 những điểm mà nhóm đã thống nhất được với nhau, những lý do thuyết phục nhất cho cả hai phía.



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận chung cả nhóm theo các gợi ý sau:

- 🌸 Bạn cảm thấy thế nào trong suốt quá trình thương lượng? Và sau đó?
- 🌸 Khi thảo luận với bạn tình về vấn đề này, chúng ta thu được những lợi ích gì?
- 🌸 Nếu chúng ta phải thương lượng vào đúng thời điểm bạn tình của ta đã bị kích thích thì chuyện gì sẽ xảy ra? Chúng ta có gặp khó khăn hơn không?
- 🌸 Nam giới có thể nói không với tình dục không? Vì sao?
- 🌸 Nữ giới có thể nói không với tình dục không? Vì sao?



Thời gian
15 phút

Kết luận

- 🌸 Các bạn trì hoãn việc quan hệ tình dục vì nhiều lý do có lợi.
- 🌸 Trì hoãn quan hệ tình dục là một biện pháp hiệu quả trong việc phòng tránh HIV và mang thai ngoài ý muốn.
- 🌸 Kỹ năng thương lượng nói không với tình dục rất cần thiết và hữu ích.

Thương lượng phải được tiến hành trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau. Thương lượng không phải là giành phần thắng bằng mọi giá, mà là tìm kiếm một giải pháp tốt nhất cho cả hai.

Thông tin tham khảo 18

Vì sao nam nữ thanh niên muốn trải nghiệm tình dục

- ✿ Vì sắp kết hôn
- ✿ Thoả mãn sự hiếu kỳ, tò mò
- ✿ Để được thương yêu
- ✿ Để thể hiện tình cảm yêu thương của mình với bạn tình
- ✿ Để vội đi nỗi cô đơn
- ✿ Để đạt được cảm giác thoả mãn tình dục
- ✿ Bạn bè đã trải qua kinh nghiệm tình dục khuyến khích ta thử
- ✿ Để giữ bạn trai hoặc bạn gái của mình
- ✿ Vì không biết cách nói “không”
- ✿ Để bạn tình không nài ép nữa
- ✿ Để chứng tỏ nam tính/nữ tính của mình
- ✿ Vì không còn việc gì khác phải làm
- ✿ Vì các phương tiện thông tin đại chúng khuếch đại khiến ta có cảm tưởng nó là thứ gì đó tuyệt mỹ

Những lý do thanh niên **không** quan hệ tình dục

- 😞 Theo yêu cầu của gia đình hoặc do niềm tin tôn giáo.
- 😞 Không muốn có thai
- 😞 Không muốn bị nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
- 😞 Không muốn mất uy tín
- 😞 Không phải hối tiếc hoặc đối diện với những vấn đề phát sinh sau khi ‘vượt rào’
- 😞 Chờ đợi người yêu lý tưởng.
- 😞 Sợ bị đau
- 😞 Chưa sẵn sàng.
- 😞 Chờ cho đến khi kết hôn.
- 😞 Không muốn làm cha mẹ thất vọng.

(Nguồn: Phỏng theo CEDPA: *Lựa chọn tương lai: Các Vấn đề và Sự Lựa chọn của các Em Nam vị thành niên*)

19. Chung thủy

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Trao đổi ý nghĩa của sự chung thủy và cách xây dựng mối quan hệ khăng khít và thủy chung.

Mục tiêu: Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:



Nên được định nghĩa về lòng chung thủy



Miêu tả được những cách nam thanh niên có thể làm để củng cố mối quan hệ và gìn giữ sự chung thủy



Giải thích được cách thức và thời điểm sử dụng các kỹ năng ra quyết định để giữ chung thủy.

Chuẩn bị: giấy Ao, giấy khổ nhỏ, bút hoặc bút chì, poster chủ đề Chung thủy.

Thời gian dự kiến: 2 tiếng

Chú ý thực hiện: Ghi câu hỏi sau trên các tấm thẻ (không ghi phần trong ngoặc)

- ❑ Các bạn nam cần làm gì để không thực hiện một hành vi theo ham muốn? (ý kiến hay)
- ❑ Bạn có thể nói gì thật sắc sảo để bảo vệ cho một người bạn tốt đang là đề tài trêu chọc của một nhóm bạn vì bạn ấy đã từ chối đi tìm gái mại dâm để thoả mãn tình dục? (ý kiến hay)
- ❑ Chúng ta cần làm gì để luôn làm tươi mới đời sống tình dục trong hôn nhân? (ý kiến hay)
- ❑ Vì sao những quan hệ “bên ngoài” lại phá nát mối quan hệ của ta với người yêu? Hãy đứng trên quan điểm của người nữ để trả lời câu hỏi này (ý tưởng hay) [thường thêm 5 điểm cho mỗi câu trả lời hay]
- ❑ Vì sao nam giới cho rằng họ được quyền “vui vẻ bên ngoài”? (nhận thức chung)
- ❑ Chung thủy đem lại điều gì cho cá nhân và cả gia đình? (nhận thức chung)
- ❑ Bạn bè cần làm những gì để bạn cảm thấy được ủng hộ khi chung thủy? (khác)
- ❑ Gần đây bạn đã làm gì để giúp những người bạn của mình được an toàn trong quan hệ yêu đương? (khác)

Sắp xếp các tấm thẻ theo những nhóm sau:

1. Ý kiến hay.
2. Quan điểm chung.
3. Khác.



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

"Cả nhà thương nhau" Cho mọi người xếp thành vòng tròn, chia nhóm 3 người đóng vai ba-mẹ-con. Sau đó bắt nhịp bài hát "Cả nhà thương nhau". Hát xong, người điều hành hô hiệu lệnh để mọi người làm theo

- 🌸 Bố, mẹ thương con --> Bố mẹ bế con
- 🌸 Bố, con yêu mẹ --> Bố và con bế mẹ
- 🌸 Bố, con bế mẹ bên tay trái
- 🌸 Mẹ, con bế bố bên tay phải
- 🌸 Con bế bố mẹ

Tùy theo sự sáng tạo của người điều hành để có sự hoán đổi.

- 📌 Kết thúc: Sự gắn gũi tạo ra sự thân thiện và gây dựng tình cảm trong mỗi người. Tình cảm là yếu tố rất quan trọng trong Chung thủy. Hôm nay chúng ta sẽ cùng thảo luận chủ đề Chung thủy.


Hoạt động này do các bạn trong câu lạc bộ "Vi sức khỏe nam giới" tại trường Hồng Cẩm, phân hiệu Cẩm Phả, Quảng Ninh cung cấp.

Thông tin cho người tham dự




Thời gian
30 phút

Chú ý: Sử dụng tờ Poster trong phần cung cấp thông tin.

 **Chung thủy** nghĩa là chỉ có một bạn tình tại một thời điểm.

Chung thủy với một bạn tình không có HIV là cách phòng tránh HIV hiệu quả nhất.

Trước hôn nhân, chung thủy nghĩa là chỉ quan hệ tình dục với một người. Sau hôn nhân, chung thủy là chỉ quan hệ tình dục với vợ mình.


 Người Việt Nam tin tưởng vào sự chung thủy trong hôn nhân. Tuy nhiên, không phải mọi người nam giữ được điều này do một số nguyên nhân như:

1. Bị người khác rủ rê đi “vui vẻ” với gái mại dâm
2. Thời kỳ đầu hôn nhân, khi mọi điều còn mới và hấp dẫn, chung thủy là một việc dễ thực hiện. Nhưng sau một thời gian, khi mọi thứ trở nên nhàm chán hoặc khi bất hòa với vợ, nam giới có xu hướng tìm sự vui vẻ bên ngoài.

Là nam giới, chúng ta có thể làm nhiều điều để giữ quan hệ vợ chồng bền chặt. Xưa kia, xã hội cho rằng sau hôn nhân, nam giới cần tập trung vào công việc để nuôi gia đình. Đó là điều cha ông chúng ta đã làm. Nhưng cuộc sống đã thay đổi. Ngày nay, nếu người đàn ông chỉ biết lo kiếm tiền mà không quan tâm chăm sóc vợ con thì người vợ sẽ thất vọng và vì thế làm mất đi sự thân mật trong quan hệ vợ chồng.

Chúng ta cần quan tâm đến mối quan hệ vợ chồng và giữ cho mọi việc hài hòa. Nam giới nên tiếp tục thể hiện tính lãng mạn sau hôn nhân. Hãy giao tiếp cởi mở, tích cực, bao gồm lắng nghe tích cực.

Mẹo: Chúng ta biết rằng không có mối quan hệ nào là hoàn thiện cả. Chúng ta cần kiên trì và nỗ lực để duy trì mối quan hệ, như chúng ta vẫn làm để duy trì tình bạn và để thành công trong công việc.

 Mỗi người có cách thể hiện tình yêu của mình đối với người mình yêu thương mà không nhất thiết phải thông qua tình dục. Bạn và người bạn đời (tương lai) của bạn cũng vậy!

Để biết ý thích của mình, mời bạn hãy trả lời câu hỏi sau đây:

Tôi thấy mình được yêu nhiều nhất khi nàg:

- A. Rủ tôi cùng làm việc gì đó, như đi dạo hoặc chở nhau đi chơi
- B. Thỏ thẻ với tôi rằng nàg yêu tôi rất nhiều
- C. Mua quà tặng — món quà ấy là hiện thân cho tình yêu của nàg.
- D. Làm công việc chung quanh nhà.
- C. Ôm hôn tôi nồng thắm.

Bạn có thể thích một hoặc nhiều cách nêu trên. Nhưng điều mà bạn thích nhất sẽ là “cách yêu” của bạn.

- ❖ Nếu chọn câu A, cách yêu của bạn là *Thời gian dành cho nhau*. Bạn cảm thấy được yêu thương nhất khi hai người có thời gian ở bên nhau, gắn bó mặn nồng và không bị can thiệp hay cắt ngang.
- ❖ Nếu chọn câu B, cách yêu của bạn là *Nghe lời yêu thương*. Bạn thích nghe những lời động viên êm dịu. Bạn muốn được nghe những lời như “Anh yêu, anh quả là người chồng tuyệt vời” hoặc “Em thật may mắn khi tìm thấy anh.”
- ❖ Nếu chọn câu C, cách yêu của bạn là *Quà tặng*. Quà tặng có thể là bất kỳ thứ gì người ấy mua hoặc tự làm cho bạn. Đối với bạn, ý nghĩa của món quà mới quan trọng chứ không phải giá trị món quà.
- ❖ Nếu chọn câu D, cách yêu của bạn là *Chăm sóc*. Bạn thích những việc làm cho cuộc sống trở nên dễ chịu hơn. Ví dụ chỉ cần cô ấy vào bếp nấu nướng thôi là bạn đã cảm thấy mình được yêu thương rồi.
- ❖ Nếu chọn câu E, ngôn ngữ tình yêu của bạn là *Ngôn ngữ của cơ thể*. Rõ ràng bạn thích được ôm, hôn.... Nhưng bạn cũng là người rất trân trọng những cái nắm tay hay thời khắc hai người ngồi sát bên nhau.

Hãy suy nghĩ về câu bạn chọn. Hãy sử dụng những thông tin này khi bạn có người yêu/bạn đời – hãy hỏi xem người ấy chọn câu trả lời nào và chia sẻ câu trả lời của bạn. Hai câu trả lời có thể khác nhau đấy!



**Thời gian
30 phút**

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia mọi người làm 2-3 nhóm. Chọn ra 1 người dẫn chương trình và 2 giám khảo.
2. Người dẫn chương trình sẽ lựa chọn một tấm thẻ (có các câu hỏi đã chuẩn bị ở trên) và đọc một câu hỏi cho từng nhóm. Mỗi thành viên trong nhóm phải đưa ra câu trả lời.
3. Giám khảo chấm điểm cho nhóm dựa trên số câu trả lời đúng tương ứng 10 điểm. (Do đó, nếu 1 nhóm có 5 người trả lời đúng một câu hỏi sẽ được 50 điểm. Thang điểm do ban giám khảo quyết định.)
4. Nhóm chiến thắng là nhóm có tổng số điểm cao nhất.



**Thời gian
20 phút**

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận theo các gợi ý sau:

- 🌸 Quan niệm giới và chuẩn mực xã hội có tác động như thế nào đến sự chung thủy hoặc không chung thủy của nam giới?
- 🌸 Nam thanh niên chúng ta cần làm gì để tránh bị rơi vào tình trạng bị bạn bè ép phải có nhiều bạn tình?
- 🌸 Chúng ta có thể làm gì để đồng viên và hỗ trợ bạn bè mình luôn giữ sự thủy chung?



**Thời gian
10 phút**

Kết luận

Chung thủy với một bạn tình không bị nhiễm HIV là một cách phòng chống HIV hữu hiệu nhất. Chung thủy còn làm cho chúng ta thêm tự hào, tự tin vì thấy mình là một bạn trai/người chồng lý tưởng.

Hãy tìm hiểu để biết sở thích của người yêu, từ đó chúng ta có thể tự tin bày tỏ tình yêu của mình. Hãy giao tiếp cởi mở và tích cực để duy trì và phát triển tốt mối quan hệ của hai bên.




20. Quan hệ tình dục với người hành nghề mại dâm

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Hiểu rõ những nguy cơ khi quan hệ tình dục với người hành nghề mại dâm để tìm cách tránh hoặc giảm thiểu nguy cơ.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có thể:

-  Nhận biết được những nguy cơ khi có quan hệ tình dục với người hành nghề mại dâm
-  Với những bạn nam có quan hệ với người hành nghề mại dâm, biết cách thực hiện các biện pháp an toàn
-  Thảo luận các giải pháp thực tiễn để giúp bạn bè tránh có quan hệ tình dục với người hành nghề mại dâm, hoặc nếu có thì cũng thực hiện các biện pháp bảo vệ an toàn.







Chuẩn bị: Giấy Ao, bút dạ viết bảng, giấy thường và bút, Poster chủ đề này.



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Khởi động

Phản hồi tích cực: Chia mọi người thành các cặp. Phát cho mỗi người một tờ giấy nhỏ. Người này sẽ sẽ ghi lại nhận xét của mình về người kia về:

- 🌸 1 đặc điểm ưa nhìn về hình thức bên ngoài
- 🌸 2 tính cách tốt
- 🌸 2 kỹ năng giỏi

Mọi người sẽ giữ lại tờ giấy có đặc điểm về mình để xem lại về sau.



Thông tin cho thành viên

Người hành nghề mại dâm là người thực hiện hành vi tình dục vì tiền.

🌸 Bất kì hình thức quan hệ tình dục nào với người hành nghề mại dâm cũng đều mang lại nguy cơ.

- 📌 Ở Việt Nam người hành nghề mại dâm là nữ giới có tỉ lệ nhiễm HIV cao thứ nhì, chỉ sau người tiêm chích ma túy⁷.

Năm 2006, ước tính có 6,5% người hành nghề mại dâm nhiễm HIV. Con số này thực tế cao hơn nhiều tại Hải Phòng, thành phố HCM, Hà Nội và Cần Thơ.

Như vậy, tỉ lệ khách mua dâm nhiễm HIV cũng sẽ gia tăng. Trên thực tế, số người nhiễm HIV do mua bán dâm nhiều hơn số người nhiễm do sử dụng ma túy.

🌸 Có một số yếu tố tác động tới nguy cơ lây nhiễm cao.

- 📌 Người hành nghề mại dâm thường có quan hệ tình dục với nhiều người mà không có biện pháp bảo vệ.

Dù có nhiều khách hàng nam giới sử dụng bao cao su trong quan hệ, song không phải ai cũng làm như vậy. Một số nghiên cứu cho thấy rất nhiều người đã không hề sử dụng bao cao su trong những lần quan hệ đầu tiên. Và rất nhiều người quên hoặc không thể sử dụng bao cao su vì đã quá say.

Chúng ta không thể lấy những yếu tố như sắc đẹp, giá cao, nơi cư trú của người hành nghề mại dâm để làm cơ sở đánh giá liệu người ấy có nhiễm HIV hay không.

- 📌 Kể cả khi đã sử dụng bao cao su cũng không có gì bảo đảm 100% việc phòng tránh HIV và các nhiễm khuẩn qua đường tình dục.

- Trong vài tháng đầu tiên kể từ khi bị nhiễm, người mang vi rút đã có thể truyền sang cho người khác.

Đây là một thông tin rất quan trọng về sự lây truyền của HIV. Vì người hành nghề mại dâm quan hệ với nhiều người, và thời gian giữa hai lần tiếp khách hàng rất ngắn, họ có thể bị nhiễm virut và ngay sau đó truyền bệnh sang cho nhiều người trước khi biết rằng mình đã mắc bệnh.

Chú ý: Sử dụng poster cho phần cung cấp thông tin



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia thành các nhóm nhỏ.
2. Đề nghị mỗi nhóm vẽ một cái cây có nhiều rễ và cành.
3. Giải thích rằng mỗi nhóm sẽ dùng “cây vấn đề” để lý giải vì sao nam giới lại đi tìm gái mại dâm.
4. Mỗi nhóm có 5-10 phút để xác định được các lý do này. Sau đó các nhóm ghi lại ý vào cạnh mỗi rễ cây hay “gốc rễ” của vấn đề.



Ví dụ, gốc rễ của việc quan hệ với người hành nghề mại dâm có thể do tò mò, bạn bè chèo kéo, quan hệ vợ chồng lục đục, cãi nhau với bạn gái, vv...

5. Sau 5-10 phút, yêu cầu mỗi nhóm viết lên cành cây hậu quả của việc quan hệ với người hành nghề mại dâm.

Ví dụ hậu quả có thể là: mất niềm tin của bạn gái hoặc vợ, nhiễm HIV, không thể xử lý được các vấn đề trong mối quan hệ, coi người hành nghề mại dâm như đồ vật có thể mua bán.

6. Yêu cầu mỗi nhóm chia sẻ phần phân tích “cây vấn đề” của nhóm.

7. Sau đó, hướng dẫn mỗi nhóm chuẩn bị một vở kịch ngắn theo các tình huống sau:

- Một người bạn rủ cả nhóm đi tìm gái mại dâm sau khi uống say.
- Một thanh niên cãi nhau với bạn gái của mình. Những người bạn khác rủ anh ta đi chơi cho khuây khoả.
- Một ông chú nói với cháu mình là nam phải biết quan hệ tình dục và rủ cháu đi tìm gái mại dâm.



Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận theo các gợi ý sau:

- 🌸 Quan hệ với người hành nghề mại dâm có liên quan như thế nào đến quan niệm giới và những mong đợi của xã hội đối với nam giới?
- 🌸 Nam giới chúng ta cần làm gì để không bị bạn bè rủ rê đi tìm gái mại dâm?
- 🌸 Chúng ta có thể làm gì để giúp bạn bè nói không với với người hành nghề mại dâm hoặc nhắc nhở họ sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ?



Kết luận

- 🌸 Quan hệ tình dục với người hành nghề mại dâm có nguy cơ cao. Phần lớn các ca nhiễm HIV mới ở Việt Nam là do có quan hệ với gái mại dâm. Ngoài ra, đây còn là nguyên nhân dẫn tới hàng loạt những hậu quả như làm tan vỡ gia đình hoặc tạo gương xấu cho con cái.
- 🌸 Nam thanh niên phải đối diện với nhiều cám dỗ và sự thúc ép của bạn bè để có quan hệ TD với người hành nghề mại dâm. Có nhiều cách để tránh hoặc giảm nguy cơ.
 - 📌 Sự lựa chọn an toàn và lành mạnh nhất là nói không với gái mại dâm. Bằng cách nào?
 - Nói rõ với bạn bè rằng bạn sẽ không đi tìm gái mại dâm. Hãy nói thật rõ ràng, quyết đoán và cụ thể. Phần lớn mọi người sẽ phải tôn trọng quyết định của bạn.
 - Sau khi uống bia/rượu, hãy nhờ bạn bè đưa mình về nhà.
 - Luôn nhớ rằng bạn không buộc phải hành động theo cám dỗ - có nhiều cách

để bản thân đạt khoái cảm.

- ❏ Nếu bạn quyết định đi với bạn bè, hãy thực hiện các cách giảm nguy cơ lây nhiễm:
 - Không đi “hiệp hai” nếu đã thấy mình say
 - Đừng quan hệ tình dục.
 - Nếu có quan hệ tình dục, hãy sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ.

Trong phần này, chúng ta sẽ tập trung đi sâu vào vấn đề sử dụng rượu bia và ma túy của một số nam thanh niên và mối liên hệ với HIV, đồng thời đề ra một số giải pháp hạn chế việc sử dụng những chất gây nghiện này.



*Phần 5:
Sử dụng và lạm dụng
Các chất gây nghiện*

Đặt vấn đề

Nam giới với vấn đề sử dụng các chất gây nghiện

Sử dụng chất gây nghiện có quan hệ mật thiết với chuẩn mực giới. Nam giới thường buộc phải uống rượu bia khi tụ tập với bạn bè hoặc trong giao tiếp với đối tác làm ăn. Nam giới cũng uống rượu để thể hiện khả năng mạo hiểm, thể hiện sức mạnh và cũng do họ không được trang bị kỹ năng xử lý cảm xúc tốt. Tất cả những yếu tố tác động đến việc sử dụng các chất gây nghiện kể trên đều ít nhiều do tác động của chuẩn mực giới. Người ta chia việc uống rượu thành nhiều mức độ khác nhau, có người chỉ uống trong những dịp đặc biệt, có người uống thường xuyên, có người uống ít và có người uống nhiều. Nghiện rượu có mối liên hệ mật thiết với các vấn đề tai nạn, tử vong do giao thông, bạo lực và hàng loạt các vấn đề sức khỏe khác – trong đó có cả HIV/AIDS.

Thanh niên nam chiếm đa phần trong nhóm những người sử dụng ma túy. Một lần nữa, những chuẩn mực giới như áp lực bạn bè, thực hiện các hành vi mạo hiểm, khả năng đối phó với cảm xúc kém chính là những tác nhân dẫn đến tình trạng sử dụng ma túy trong nhóm nam thanh niên này.

Uống rượu có xấu không?

Đi uống vài chén với bạn bè. Nghe cũng vui đấy chứ? Rất có thể là vậy. Tuy nhiên, nhậu nhẹt thường đi kèm với những nguy cơ, nhất là có cả ‘hiệp hai’ – tức là có quan hệ tình dục.

Rượu bia thường đi kèm với các hoạt động giao tiếp. Người ta uống bia rượu khi đi chơi với bạn bè hoặc trong tiệc tùng. Lý do ư? Vì rượu tạo cảm giác thư giãn, tự tin, giảm ức chế. Một số người cảm thấy vui trong trạng thái ngà say và được thoát khỏi tình trạng tự vệ lúc tỉnh táo.

Nếu uống một lượng rượu nhỏ thì không gây hại gì. Thực tế từ những nghiên cứu mới cho thấy nếu uống đều đặn một hoặc hai ly mỗi ngày còn có lợi cho sức khỏe nữa. Tuy nhiên, nếu uống quá số lượng này sẽ gây hậu quả vì rượu làm giảm khả năng xét đoán của người sử dụng. Rượu làm tăng nguy cơ ẩu đả, bạo lực, lái xe ẩu, đồng thời khiến người sử dụng gặp nguy cơ sức khỏe khi quan hệ tình dục trong trạng thái say xỉn. Khi say chúng ta thường làm những hành vi mà lúc tỉnh lý trí ta không bao giờ cho phép. Say xỉn khiến ta quên không sử dụng bao cao su hoặc sử dụng bao cao su không đúng cách. Hậu quả kéo theo là mang thai ngoài ý muốn, nhiễm STIs và HIV.

Ngoài ra sau một đêm say xỉn, khả năng tình dục có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Chúng ta biết rằng rượu là một chất gây mê. Uống quá nhiều rượu có thể làm tê liệt tế bào thần kinh tại bộ phận sinh dục gây khó cương và khó đạt cực khoái.

Rượu tác động đến chúng ta như thế nào?

Rượu có tính chất gây ức chế. Khi cơ thể tiếp nhận một lượng rượu lớn, hệ thần kinh trung ương: não bộ và tuỷ sống – cơ quan kiểm soát các chức năng cơ thể sẽ bị tê liệt tạm thời. Rượu ngăn chặn tín hiệu truyền đến não bộ. Vì lẽ này, chúng ta thường phản ứng chậm hơn, cảm thấy thư giãn và giảm âu lo hơn.

Rượu có thể tác động lên cơ thể và các chức năng của cơ thể như sau:

Vùng / khu	Tác động
Cảm xúc	<i>Giải toả ức chế và “giải phóng” những rào cản mà con người có thể gặp phải trong giao tiếp xã hội</i> <i>Rượu làm giảm khả năng xử lý cảm xúc một cách bình tĩnh và lý trí; rượu có xu hướng làm tăng bạo lực.</i>
Tình dục	<i>Rượu làm gia tăng nhu cầu quan hệ tình dục, giảm khả năng sử dụng bao cao su đúng cách, dẫn đến tình trạng nhiễm STIs và HIV.</i> <i>Uống nhiều rượu gây suy giảm chức năng tình dục = bất lực và giảm năng lực tình dục. William Shakespeare đã viết: “Rượu khơi dậy sự ham muốn nhưng cũng đặt dấu chấm hết cho việc thực hiện”.</i>
Cảm giác và tri giác	<i>Vị giác và khứu giác mất nhạy cảm.</i> <i>Thị lực giảm. Khả năng nhận diện màu sắc giảm, nhất là màu đỏ (không nhận ra màu đỏ của đèn hiệu giao thông!)</i>
Kỹ năng vận động	<i>Khi say xỉn, cơ thể mất khả năng phối hợp tốt.</i>
Tim mạch	<i>Ngắn hạn: Nhịp tim và huyết áp gia tăng tạm thời. Mạch máu ngoại biên phập phồng do mất nhiệt và cảm giác nóng bức.</i> <i>Dài hạn: Tăng huyết áp, tăng nồng độ mỡ máu và nguy cơ đột quỵ. (người uống rượu ít hoặc vừa phải ít gặp vấn đề tim mạch hơn)</i>
Hệ thần kinh trung ương	<i>Ngắn hạn: Trầm cảm, có thể dẫn đến bất tỉnh / tử vong</i> <i>Dài hạn: gây kích ứng hệ tiêu hoá, dẫn đến viêm loét, bào mòn thành dạ dày, kích ứng tụy</i>
Gan	<i>Dài hạn: gan nhiễm mỡ, viêm gan do rượu, xơ gan</i>
Ung thư	<i>Dài hạn: tăng nguy cơ ung thư gan, tụy, trực tràng, vú, miệng, thanh quản, thực quản</i>

Nếu tiếp tục uống rượu, chúng ta có thể bị ngộ độc. Lúc này, thị giác của ta không còn rõ ràng nữa, giọng nói nhè nhè và cơ thể mất chức năng phối hợp. Đôi khi người ta trở nên thân thiện và vui vẻ khi say, song cũng có người thấy bực bội hoặc muốn gây gổ. Tâm trạng và phản ứng của mỗi người còn tùy thuộc vào từng tình huống cụ thể.

Nam thanh niên và ma túy?

Các chất ma túy dạng gây nghiện là những hoá chất có khả năng làm biến đổi não trạng và chức năng hoạt động của cơ thể. Khi được đưa vào cơ thể, những chất này sẽ theo máu đi đến tất cả các cơ quan nội tạng, kể cả não bộ. Khi đến não, các chất gây nghiện sẽ làm thay đổi giác quan, biến đổi mức độ tỉnh táo, đôi khi cũng có tác dụng giảm đau. Như vậy những chất ma túy gây nghiện cũng có thể có ích hoặc có thể gây hại. Những chất gây nghiện (bất hợp pháp) thường đem lại cảm giác dễ chịu lúc ban đầu, nhưng dần dà sẽ gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể và não. Những chất này làm tăng năng lượng, chậm nhịp tim và tăng huyết áp. Đồng thời chúng gây ra một loạt những vấn đề khác như tâm trạng bứt rứt, hành động thiếu cân nhắc, gây hấn, hoang mang, mất ngủ, sụt cân, nghiện ngập và suy tim. Não bộ cũng bị tổn thương, trí nhớ sa sút và giảm khả năng học tập.

Một trong những nguy cơ khi sử dụng các chất gây nghiện bất hợp pháp là tình trạng nhiễm HIV. Năm 2006, tổ chức phòng chống HIV/AIDS của liên hiệp quốc (UNAIDS) dự báo rằng đa số các ca nhiễm HIV mới ở Việt Nam sẽ qua con đường quan hệ tình dục nhưng khẳng định rằng tiêm chích ma túy vẫn là con đường lây truyền phổ biến nhất⁸.

HIV và một số loại vi rút khác có khả năng lây lan khi sử dụng lại bơm kim tiêm đã bị nhiễm bẩn bởi người dùng bị nhiễm trước đó. Động tác này diễn ra khi người dùng sau rút ra một ít máu vào ống bơm để kiểm tra xem kim đã đâm đúng vào tĩnh mạch hay chưa. HIV cũng có thể lây lan khi bơm kim tiêm nhiễm khuẩn được dùng để hòa tan thuốc với nước và dung dịch ma túy. Ngoài con đường lây nhiễm khi bị truyền máu nhiễm khuẩn, hành vi sử dụng chung bơm kim tiêm là con đường lây truyền HIV dễ dàng nhất.

Năm 2006, Bộ công an dự đoán con số nghiện chích ma túy trong nước là khoảng 160,226 người. Phần lớn nhóm nghiện chích là thanh niên; theo thống kê năm 2006 trên 70% đối tượng nghiện chích có độ tuổi từ 18 đến 35. Những người nghiện chích ma túy có tỉ lệ nhiễm HIV cao nhất trong cả nước. Hiện nay ước tính có hơn 1/3 người sử dụng ma túy nhiễm HIV, con số này cao hơn rất nhiều tại thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng, và Quảng Ninh. Năm 2006 ở tại Hải Phòng, 66% đối tượng tiêm chích ma túy nhiễm HIV, Quảng Ninh là 59%⁹.

8. Tóm tắt đại dịch HIV tại Việt Nam. Dự báo và ước tính chính thức đại dịch HIV/AIDS tại Việt Nam 2005-20101 và báo cáo UNGASS lần thứ 2. UNAIDS, Hà Nội, tháng 9 năm 2006.

9. Kết quả của Chương trình giám sát kết hợp hành vi và các chỉ số sinh học (IBBS) tại Việt Nam, năm 2005 – 2006. Bộ Y tế, Tổ chức quốc tế sức khỏe gia đình, PEPFAR/USAID, 2006.

Nhóm tiêm chích ma túy mới và trẻ có tỉ lệ nhiễm HIV cao xuất phát từ các nguyên nhân xã hội và nguyên nhân sinh học¹⁰. Người tiêm chích ma túy trẻ có xu hướng dùng chung bơm kim tiêm vì họ được những người lớn tuổi hơn coi là “mạnh khỏe”. Họ thường tiêm chích theo nhóm từ 2-3 người, thường che giấu việc sử dụng ma túy nên việc tiêm chích diễn ra lén lút trong môi trường không an toàn¹¹. Một nguyên nhân khác khiến nhóm tiêm chích ma túy trẻ có tỉ lệ nhiễm HIV cao là trong giai đoạn mới sử dụng ma túy ban đầu, tương đương với thời kỳ 3 tháng – 1 năm, người sử dụng ma túy thường có nhu cầu tình dục rất cao. Nhóm người này có nhu cầu thỏa mãn tình dục cao, và dai sức trong quan hệ. Điều này làm họ lầm tưởng rằng việc trả tiền cho gái mại dâm để đổi lấy những “giá trị” này là xứng đáng, vì thế họ tìm đến gái mại dâm nhiều hơn¹². Ít khi họ sử dụng bao cao su do sợ bao làm giảm cảm giác. Hơn nữa họ tin rằng tiêm chích ma túy đã là hành vi có nguy cơ cao nhất rồi¹³. Ngoài ra, một số còn bán dâm hoặc đổi tình lấy thuốc khiến nguy cơ lây nhiễm ngày càng trở nên trầm trọng.

Huy động sức mạnh cộng đồng cho phòng, chống ma túy

Thông tấn xã Việt Nam ngày 25/06/2007

Hà Nội – Việt Nam sẽ không khoan dung cho tội phạm buôn lậu ma túy, đó là thông điệp của Thủ tướng Chính phủ yêu cầu các bộ, ngành và địa phương mở đợt cao điểm phòng, chống ma túy từ ngày 26/5 đến 26/9, nhân dịp ngày Thế giới phòng chống ma túy (26/06).

Theo số liệu của Bộ Công an, kể từ năm 1997, đã có hơn 111.000 vụ buôn bán trái phép chất ma túy bị phát hiện với hơn 190.000 đối tượng phạm tội bị bắt giữ và xử lý, một khối lượng lớn thuốc phiện, heroin và cần sa, viên ma túy tổng hợp và thuốc tân dược gây nghiện bị thu giữ.

Các lực lượng chức năng đã triệt phá nhiều đường dây mua bán, vận chuyển ma túy xuyên quốc gia trong khi đưa hàng ngàn người nghiện vào các trung tâm cai nghiện và phục hồi cho người nghiện ma túy.

Công cuộc đấu tranh phòng chống ma túy ở Việt Nam có sự tham gia tích cực của tất cả các tầng lớp nhân dân, làm hạn chế đáng kể sự gia tăng các tội phạm về ma túy. Theo thống kê của Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, hiện cả nước có trên 4.000 xã, thị trấn không có tội phạm ma túy, chiếm 47% tổng số xã, phường, thị trấn trong cả nước. và gần 40.000 cơ quan, đơn vị được công nhận là cơ quan, đơn vị văn hoá không có ma túy.

Mặc dù vậy, theo đánh giá của Bộ Công an, tình hình ma túy trong nước vẫn diễn biến hết sức phức tạp, chịu tác động của tình hình ma túy trên thế giới và trong khu vực.

10. (Như trên)

11. Nghiên cứu định tính – Sử dụng ma túy, hành vi tình dục trong số đối tượng nam sử dụng ma túy tại Hà Nội, Việt Nam, Trung Nam Trân và cộng sự; Tạp chí quốc tế chính sách ma túy số 15 (2004) trang 182-188.

12. Eicher et al 2000, Ton & Nguyen 2001, như nêu trong T.N.Trần, Tạp chí quốc tế chính sách ma túy số 15 (2004) trang 182-188.






13. T.N. Trần, Tạp chí quốc tế chính sách ma túy số 15 (2004) trang 182-188.

Người ta dùng thử ma túy vì nhiều nguyên nhân khác nhau. Có người lầm tưởng ma túy làm gia tăng hưng phấn tình dục và kéo dài cảm giác tình dục hơn. Tuy nhiên ma túy chính là nguyên nhân gây ra tình trạng khó cương cứng và không đạt được cực khoái. Có những người được cho là có thể quan hệ hàng giờ khi dùng ma túy, tuy nhiên thực tế là do họ không thể đạt được cực khoái – điều này chẳng có liên quan gì đến khả năng tình dục tốt cả!




Có người dùng thử ma túy để tìm kiếm cảm giác mới lạ và vì họ nghe nói là dùng thử ma túy vài lần không gây nghiện. Điều này sai hoàn toàn – rất nhiều người bị nghiện ngay từ lần thử đầu tiên. Một số khác dùng ma túy để vượt qua vấn đề cá nhân. Nhiều thanh niên dùng vì các em bị trầm cảm. Song ma túy không giúp giải tỏa cảm xúc hoặc giải quyết được vấn đề mà ngược lại.

Các loại chất gây nghiện sau đây gây ra những tác hại tại chỗ và tác hại lâu dài cho sức khỏe¹⁴.

Heroin:

-  Heroin là tinh bột khô của hoa cây thuốc phiện. Heroin được pha chế ở nhiều dạng, từ chất bột màu trắng hoặc nâu đậm cho đến chất nhựa dính. Người ta có thể chích, hút hoặc hít heroin.
-  Heroin mang lại cảm giác lâng lâng bay bổng, nhất là qua đường tiêm chích. Sau giai đoạn phê thuốc, người sử dụng sẽ rơi vào tình trạng chóng mặt, buồn nôn, đau bụng và nôn mửa.
-  Sử dụng lâu dài, heroin sẽ tàn phá cơ thể trầm trọng. Heroin gây táo bón mạn tính, khô da, seot ven, khó thở. Người tiêm chích có thể bị trụy ven và dễ nhiễm những căn bệnh nguy hiểm như HIV, viêm gan siêu vi B hoặc C và những bệnh lý khác.
-  Heroin có tính gây nghiện rất cao, dễ bị quá liều (gây tử vong).
-  Tình trạng vã thuốc diễn ra nặng nề và rầm rộ với những triệu chứng như mất ngủ, đau cơ, chảy nước mắt sống, sổ mũi, ngáp, ớn lạnh, buồn nôn, tiêu chảy, run rẩy, đổ mồ hôi, cảm giác bồn chồn khó chịu, hoảng hốt.

Chất kích thích Amphetamines:

-  Đây là một chất kích thích, được bào chế ở dạng viên uống, hít hoặc tiêm chích.
-  Có tác dụng kích thích hoạt động của não bộ và cơ thể - làm cho người sử dụng luôn ở trong trạng thái đầy năng lượng, tỉnh táo, sung sức.
-  Làm tăng nhịp tim, nhịp thở và tăng huyết áp. Đồng thời có thể gây đổ mồ hôi, run rẩy, đau đầu, mất ngủ, mờ thị giác. Sử dụng lâu dài gây ảo giác và hoang tưởng.

14. Chất gây nghiện: Những điều bạn nên biết http://www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/know_about_drugs.html

- ❖ Amphetamines là chất gây nghiện hướng tâm thần. Những người đã thôi sử dụng loại chất này cho biết, khi không có thuốc thì thay đổi tâm sinh lý, trở nên cáu bẳn, dễ gây hấn, lo lắng hoang mang và nhất là tình trạng nhớ thềm cao độ.

Thuốc lắc Ecstasy:








- ❖ Là loại “thuốc của nhà thiết kế”, có ở dạng bột, viên nang hoặc viên nhộng. Có thể nuốt hoặc đôi khi hít.
- ❖ Loại thuốc này kết hợp hai yếu tố gây ảo giác và kích thích mạnh, gây hoạt hoá tối đa những cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực. Người sử dụng cảm nhận được cảm giác râm ran trên da thịt cộng với nhịp tim nhanh.
- ❖ Gây khô miệng, chuột rút, thị lực mờ, lạnh run, đổ mồ hôi và buồn nôn. Nhiều người còn bị trầm cảm, hoang tưởng, hoang mang lo lắng, và lú lẫn. Thuốc còn làm tăng thân nhiệt khiến các cơ quan nội tạng bị tổn thương, đôi khi dẫn đến tử vong.
- ❖ Mặc dù tình trạng lệ thuộc về thể chất đến nay vẫn chưa rõ, thanh niên sử dụng Ecstasy lệ thuộc thuốc và chỉ sau khi dùng mới cảm thấy ổn thoả hoặc xử lý stress được. Người ta quan ngại rằng tác hại của thuốc lên não có thể vĩnh viễn nếu sử dụng liên tục và lâu dài.

Cần sa:

- ❖ Cần sa trông giống lá cây xanh hoặc lá cây đã ngả vàng. Thường được gọi là thuốc “cồng chào” vì sử dụng thường xuyên sẽ khiến người dùng phải tìm đến một loại thuốc mạnh hơn. Cần sa thường được dùng ở dạng hút.
- ❖ Cần sa có thể ảnh hưởng tới tâm trạng và khả năng phối hợp. Tâm trạng dễ bị thay đổi, từ trạng thái kích động, hạnh phúc chuyển sang trạng thái buồn ngủ và trầm cảm. Cần sa làm tăng nhịp tim và huyết áp. Một số người bị đỏ mắt, cơ thể buồn ngủ hoặc đói bụng sau khi sử dụng cần sa. Thuốc cũng có thể gây hoang tưởng và ảo giác.
- ❖ Thanh niên sớm sử dụng cần sa dễ rơi vào tình trạng lệ thuộc tâm lý. Chỉ khi sử dụng họ mới cảm thấy ổn thoả, an toàn, mới xử trí tình huống cuộc sống bình thường hoặc đối phó được với stress. Ngoài ra cơ thể sẽ dẫn đòi hỏi một lượng cần sa lớn hơn để có được cảm giác phê thuốc như lúc mới bắt đầu.

Một người được chẩn đoán là lệ thuộc ma tuý khi người ấy có những cơn thèm thuốc bột phát, dành hầu hết thời gian và sức lực để có thuốc và tiếp tục sử dụng thuốc cho dù biết trước những hậu quả do việc sử dụng mang lại. Ma tuý có thể trở thành động lực mạnh mẽ nhất và duy nhất trong cuộc sống của người ấy. Người ấy sẽ làm tất cả mọi việc chỉ vì thuốc mà thôi. Đó là do những chất ma tuý này đã thay đổi não bộ, hành vi và mối quan hệ của người đó với thế giới bên ngoài.

Một số dấu hiệu cảnh báo nhằm phát hiện người đang sử dụng ma túy:

-  Học hành sa sút, hay nghỉ học
-  Từ bỏ mọi thú vui trước đây yêu thích
-  Hành vi trở nên hung hăng, hay gây hấn
-  Thay đổi cường độ năng lượng hoạt động, hoặc rất kích động hoặc mệt mỏi cao độ
-  Trở nên lén lút, giấu diếm hành vi và vật dụng sở hữu
-  Dấu hiệu sử dụng ma túy thể hiện rõ trên mắt: mắt đỏ ngầu hoặc đồng tử giãn
-  Luôn xin tiền nhưng không đưa ra được lý do dùng tiền chính đáng, gia đình hay bị mất tiền, vật dụng đột nhiên biến mất – dấu hiệu đem bán để có tiền hút chích

Điều trị ma túy

Một khi rơi vào vòng nghiện ngập, người sử dụng luôn có nhu cầu tiếp tục sử dụng ma túy. Tuy nhiên, một số người có thể tự mình dứt ra và không vướng vào ma túy nữa. Một số khác cần được hỗ trợ cai nghiện nhiều lần.

Hầu như những người nghiện đều từng đã tin rằng họ có khả năng từ bỏ ma túy khi muốn, và có thể làm được điều này mà không cần hỗ trợ điều trị. Tuy nhiên trên thực tế rất ít người thành công vì ma túy đã ăn sâu vào não. Những liệu pháp điều trị dựa trên nhu cầu và tình trạng từng cá nhân có thể giúp người nghiện phục hồi và sống cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Mục tiêu của liệu pháp cai nghiện ma túy là giúp người nghiện từ bỏ ma túy hoàn toàn. Tuy nhiên, đây là một quá trình lâu dài mà những bước đầu tiên là giảm lượng ma túy, cải thiện chức năng và khả năng hòa nhập xã hội, giảm thiểu các di chứng do ma túy mang lại.

Phương pháp cai nghiện có thể thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc liệu pháp nhóm. Trong quá trình trị liệu, người nghiện nêu ra những lý do khiến họ sử dụng ma túy, xây dựng kỹ năng đối phó với ma túy, tiến hành các hoạt động thay thế, tăng cường kỹ năng giải quyết vấn đề. Phương pháp trị liệu còn hỗ trợ người nghiện cải thiện các mối quan hệ với người thân.

Điều trị cắt cơn là liệu pháp loại bỏ ma túy ra khỏi cơ thể. Đây là giai đoạn đầu tiên của quá trình điều trị. Cắt cơn có thể gây nhiều đau đớn, nhất là với người nghiện heroin. Vì thế điều trị cắt cơn phải được thực hiện dưới sự giám sát chặt chẽ của cán bộ y tế chuyên khoa. Chúng ta cần lưu ý rằng cắt cơn chỉ là bước điều trị đầu tiên, nếu ngưng lại ở đây thì việc điều trị này không có tác dụng về lâu dài. Do đó cần áp

dụng một lộ trình điều trị đầy đủ và trọn vẹn. Người được điều trị cần tham gia vào các chương trình hỗ trợ cai nghiện “bạn giúp bạn” trong suốt quá trình điều trị cũng như sau khi điều trị để tăng cường khả năng nói không với ma túy.

Điều trị cai nghiện mang lại kết quả nhưng không hoàn hảo. Theo một vài nghiên cứu, điều trị cai nghiện làm giảm tỉ lệ tái sử dụng khoảng 40-60% và giảm hẳn hành vi phạm tội trong và sau giai đoạn điều trị. Nghiên cứu cũng cho thấy điều trị cai nghiện cũng góp phần làm giảm nguy cơ lây nhiễm HIV.

Phương pháp điều trị mới:

Methadone là một dạng thuốc phiện tổng hợp được điều chế để điều trị thay thế cho heroin. Methadone được đưa vào cơ thể theo đường uống nên tránh được hành vi tiêm chích (giảm nguy cơ lây nhiễm HIV và viêm gan siêu vi C). Người sử dụng Methadone không rơi vào tình trạng vã thuốc tồi tệ như với heroin, và việc ngưng sử dụng Methadone cũng dễ dàng hơn. Ngoài ra, việc sử dụng Methadone có giám sát đồng nghĩa với việc họ không cần phải thực hiện các hành vi phạm tội để kiếm tiền mua thuốc nữa. Sau cùng, những người sử dụng Methadone thay cho heroin có thể phục hồi chức năng hoạt động, và vì thế có thể tham gia vào liệu pháp điều trị cai thuốc.

Vào tháng 4 năm 2008, 700 đối tượng nghiện ở Hải Phòng được điều trị bằng methadone. Các phòng điều trị methadone này cũng đã được triển khai tại thành phố Hồ Chí Minh.

<http://www.thanhniennews.com/healthy/?catid=8&newsid=38075>

Mặc dù đây được coi là bước khởi đầu tích cực trong quá trình trị liệu, phương pháp này không thể đáp ứng được cho tất cả mọi đối tượng. Để được đưa vào chương trình, người nghiện ma túy phải hội đủ một số tiêu chí như có thời gian sử dụng ma túy trên 3 năm, đã từng điều trị cắt cơn nhiều lần nhưng thất bại. Đối với thanh niên, việc sử dụng ma túy trên 3 năm có nghĩa là họ có thể đã bị viêm gan C và HIV. Kết quả nghiên cứu trên đối tượng tiêm chích ma túy trẻ tuổi tại Hà Nội cho thấy gần 70% trong số này nhiễm viêm gan C sau 2.5 năm sử dụng.

Thêm vào đó, mặc dù liệu pháp thay thế dùng Methadone giúp bệnh nhân cai nghiện – nhưng vẫn đòi hỏi việc áp dụng một liệu pháp tổng thể thực sự để làm thay đổi hành vi và thói quen sử dụng ma túy một cách hiệu quả.




21. Rượu bia, các chất gây nghiện và HIV

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Nâng cao nhận thức về tác hại của rượu bia và ma túy lên cơ thể và thảo luận về các tình huống uống rượu bia sẽ dẫn đến nguy cơ lây nhiễm HIV.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:

-  Xác định các tác hại của việc sử dụng rượu bia và ma túy
-  Giải thích được việc uống rượu bia có thể ảnh hưởng đến việc ra quyết định về tình dục như thế nào.
-  Nêu ra được những hành động cụ thể hạn chế uống rượu bia và giúp bạn bè giảm nguy cơ do uống rượu bia.

Chuẩn bị: Giấy Ao, bút dạ viết bảng, băng dính, giấy thường và **Tờ thông tin tham khảo phát cho mọi thành viên**. Tờ rơi Giảm rượu bia







Thời gian dự kiến: 2 tiếng



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Tìm người trưởng trò. Thành viên ngồi thành vòng tròn. Một bạn xung phong đi ra khỏi phòng. Sau đó, những người còn lại chọn một 'trưởng trò'. Người này sẽ thực hiện một số hành động như vỗ tay, giậm chân... và cả nhóm cùng làm theo. Khi người xung phong quay lại phòng, họ sẽ đứng giữa vòng và đoán xem ai là người đang làm "trưởng trò".

Nhóm sẽ giữ kín bằng cách không nhìn vào người trưởng trò. Người này phải thay đổi nhiều động tác nhưng không để bị phát hiện. Khi người xung phong phát hiện thấy người chủ trò, người chủ trò phải ra khỏi phòng và nhóm sẽ chọn một người mới. Khi người trưởng trò bị phát hiện, người đó sẽ rời khỏi phòng để cả nhóm tìm một người trưởng trò mới. Trò chơi cứ thế tiếp tục.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho thành viên

Cồn là một độc tố có trong thành phần của rượu, bia và rượu mạnh. Cồn được tạo ra tự nhiên từ các-bon hy-đrô-rát khi các vi sinh vật chuyển hóa trong trạng yếm khí. Đây chính là quá trình lên men.

✿ Uống một lượng nhỏ rượu có thể có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên nếu lạm dụng và uống quá nhiều sẽ trở nên có hại.

Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng uống một lượng nhỏ rượu/bia sẽ có lợi cho tim. Một lượng nhỏ nghĩa là dưới 2 ly mỗi ngày. Tửu lượng thực tế còn phụ thuộc vào yếu tố khác như tuổi tác, cân nặng, vv...

Tuy nhiên, chỉ cần tăng lượng rượu lên một chút sẽ làm thay đổi kết quả. Rượu làm giảm khả năng vận động và phán đoán của người sử dụng. Rượu là nguyên nhân dẫn đến nhiều tai nạn giao thông thảm khốc và các hành vi bạo lực. Ngoài ra, uống quá nhiều rượu khiến người ta quên hoặc không thể sử dụng bao cao su đúng cách và làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.

Người uống nhiều rượu còn gặp nhiều rắc rối khác. Họ thường làm việc kém hiệu quả, đánh mất mối quan hệ với bạn bè và người yêu. Đây là tình trạng "lạm dụng rượu".

Uống nhiều rượu bia trong một thời gian sẽ gây tổn thương cho cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh và làm bệnh lý trở nên trầm trọng hơn.

🌸 Uống rượu bia có liên quan mật thiết tới quan điểm giới.

60% nam thanh niên được hỏi trong một cuộc khảo sát cho biết đã từng say xỉn trong khi tỉ lệ tương ứng ở nữ giới là 13%. Nam giới dường như lạm dụng rượu bia gấp đôi phụ nữ (10% so với 5%)

Ma túy là tên gọi chung của các chất gây nghiện, có nguồn gốc tự nhiên hay được tổng hợp, dễ gây nghiện, tạo sự lệ thuộc về thể chất và tâm lý. Ma túy làm biến đổi não trạng và thể chất của người sử dụng. Tiêm chích ma túy là một trong những đường lây HIV phổ biến nhất. Những loại ma túy bất hợp pháp khác như thuốc lắc (ecstasy) cũng khiến người sử dụng dễ nhiễm HIV vì nó tác động tới quyết định quan hệ tình dục. Người sử dụng ma túy thường không có khả năng suy nghĩ tỉnh táo nên thường làm những việc gây hại cho bản thân và những người chung quanh.

🌸 Dùng chỉ một lượng rất nhỏ ma túy thôi cũng đã gây hại cho sức khỏe.

Trái với quan điểm của nhiều người, chỉ cần sử dụng ma túy một lần thôi người ta cũng trở nên nghiện ngập và lệ thuộc.

🌸 Cũng giống như rượu bia, quan điểm giới cũng tác động lớn đến việc sử dụng ma túy.

80% người sử dụng ma túy là nam giới. Họ sử dụng để chứng tỏ mình mạnh mẽ, do áp lực bạn bè, hoặc muốn chạy trốn khỏi những vấn đề cá nhân hoặc áp lực cuộc sống. Tuy nhiên, ma túy không những không giúp họ giải quyết được vấn đề mà chỉ càng gây thêm nhiều vấn nạn.

Giải thích rằng hoạt động sau đây sẽ đề cập đến vấn đề rượu bia do phần lớn các bạn nam thanh niên có mặt trong câu lạc bộ đều không sử dụng ma túy. Tuy nhiên, nếu các bạn biết ai đó đang sử dụng ma túy, hãy khuyến khích người đó đến gặp tư vấn viên (địa chỉ ở danh sách dịch vụ chuyển tuyến) và đọc thêm Tờ thông tin tham khảo.



**Thời gian
30 phút**

Hoạt động

Các bước thực hiện--

1. Chia mọi người thành các nhóm nhỏ.
2. Phát cho mỗi nhóm một tờ giấy. Đề nghị mỗi nhóm viết ra 5 thú tiêu khiển của nam giới. Có thể đó là thú tiêu khiển của chính các bạn hoặc bạn quan sát được từ những người xung quanh.

3. Các nhóm chia sẻ câu trả lời. Viết các câu trả lời lên giấy Ao và treo lên. Đánh dấu ngôi sao vào bên cạnh của những thú tiêu khiển được ưa thích nhất.
4. Nếu các nhóm chưa đề cập đến, hãy hỏi: “Trong những thú tiêu khiển đã nêu thì rượu bia góp mặt ở những hoạt động nào?”
5. Hỏi “Tại sao nam thanh niên lại uống rượu bia?” Ghi lại câu trả lời lên một tờ Ao khác. Các câu trả lời có thể bao gồm “để hoà đồng”, “cho vui”, “để chứng tỏ tửu lượng cao”, hoặc “để không bị xấu mặt trước bạn bè”.
6. Tiếp theo, đưa mỗi nhóm một tờ Ao. Đề nghị các nhóm kẻ 2 cột: ‘Cá nhân’ và ‘Xã hội’
7. Hướng dẫn các nhóm liệt kê tác hại rượu bia vào mỗi cột tương ứng. Ví dụ như:
8. Yêu cầu các nhóm chia sẻ kết quả thảo luận. Nên nhớ là tác hại của rượu đối với mọi người không giống nhau và đối với cùng một người thì không phải lúc nào cũng vậy. Tác hại phụ thuộc vào số lượng rượu bia đã sử dụng, tốc độ uống nhanh chậm, thể trạng và sức khỏe của người uống, v.v..

Cá nhân	Xã hội
<p>Thể chất: Nôn mửa, mất khả năng phối hợp vận động, bạo lực. Các bệnh gan, ung thư.</p> <p>Tâm lý/Tình cảm: Cảm giác thư giãn, quá vui sướng/buồn rầu, khả năng suy xét bị giảm sút, mất trí nhớ, rối loạn</p>	<p>Tai nạn giao thông</p> <p>Bạo lực trong gia đình</p> <p>Mất sức lao động</p>

9. Sau đó dành cho mỗi nhóm 2-3 phút để chuẩn bị đóng vai theo các tình huống dưới đây để chứng minh việc uống rượu có tác động như thế nào đến việc ra quyết định:
 - ❑ Sau khi cãi nhau với vợ, một người đàn ông bỏ đi uống rượu với bạn
 - ❑ Một thanh niên đi chơi với bạn gái sau khi uống rượu
 - ❑ Một thanh niên uống say và đi tìm gái mại dâm. Anh ta không thể sử dụng BCS vì quá “xỉn”



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Quan điểm giới và chuẩn mực xã hội ảnh hưởng tới việc nam giới uống quá nhiều như thế nào?
- 🌸 Tại sao uống say khiến một người dễ nhiễm HIV hơn?
- 🌸 Chúng ta cần làm gì để giúp nhau giảm rượu bia và tránh say xỉn?

Chú ý: Sử dụng tờ rơi Giảm rượu bia để khuyến khích quá trình thảo luận cũng như đưa ra kết luận cho phần thảo luận nhóm



Thời gian
15 phút

Kết luận

- 🌸 Người ta cho rằng đã là nam giới thì phải biết uống rượu. Một lượng nhỏ sẽ không có hại gì cho người uống nhưng một khi say, họ rất dễ đưa ra quyết định thực hiện các hành vi nguy cơ.
- 🌸 Chúng ta cần xem xét lại các chuẩn mực giới liên quan đến rượu bia. Uống rượu bia quá nhiều dẫn tới bạo lực, quan hệ tình dục không an toàn và nhiều vấn đề khác.
- 🌸 Hãy ủng hộ và khích lệ những người bạn biết từ chối uống rượu bia hoặc những bạn muốn hạn chế rượu bia. Nếu bạn bè say xỉn, chúng ta hãy giúp họ tránh thực hiện những điều họ sẽ hối tiếc trong tương lai như quan hệ tình dục không bảo vệ

Thông tin tham khảo 21A

Phân loại đối tượng sử dụng chất gây nghiện

Liên hợp quốc đã phân loại 4 nhóm đối tượng sử dụng chất gây nghiện:

Nhóm dùng thử – Chỉ dừng lại ở mức thử dùng một hoặc một số chất gây nghiện vì các lý do khác nhau như tò mò, thích thử cái mới, do bạn bè, để được mọi người chú ý, v.v... Trong hầu hết các trường hợp, người thuộc nhóm này không sử dụng lại sau lần thử nghiệm ban đầu.

Nhóm dùng không thường xuyên – thỉnh thoảng dùng nếu môi trường thuận lợi và có sẵn chất gây nghiện. Không bị lệ thuộc thuốc, không bị tác động xấu trong các mối quan hệ xã hội, nghề nghiệp và tình cảm.

Nhóm dùng thường xuyên – thường xuyên sử dụng chất gây nghiện. Người sử dụng đã có thể nhận ra những dấu hiệu đổ vỡ trong các mối quan hệ. Tuy nhiên, người thuộc nhóm này vẫn có một cuộc sống xã hội tương đối bình thường mặc dù ẩn chứa nhiều bất ổn; có nguy cơ lệ thuộc thuốc.

Nhóm lệ thuộc thuốc hoặc “rối loạn chức năng” – sống phụ thuộc vào chất gây nghiện. Hậu quả là tất cả mất tất cả các mối quan hệ xã hội, bản thân bị cô lập, xa lánh.

Sử dụng chất gây nghiện và hành vi tình dục

Nhiều người tin rằng một số chất gây nghiện có thể cải thiện chức năng tình dục. Trên thực tế, các chất gây nghiện tác động lên mỗi cá nhân rất khác nhau, và tùy thuộc vào nhiều yếu tố như sinh học (sự chuyển hoá của cơ thể), tần suất sử dụng, môi trường và văn hóa, tâm lý. Thông thường tác động tích cực mà người ta gán cho các chất gây nghiện là do chính đương sự lầm tưởng chứ không phải do tác dụng của chúng. Lấy rượu làm ví dụ minh họa. Mọi người thường cho rằng rượu giúp người ta giảm cảm giác lo lắng, nhưng như nhà văn William Shakespeare đã viết: “Rượu khơi dậy sự ham muốn nhưng cũng đặt dấu chấm hết cho việc thực hiện”. Như vậy rõ ràng rượu chính là tác nhân khiến người uống không thể cương cứng. Tương tự như vậy, chất marijuana ức chế việc sản xuất nội tiết nam và làm suy giảm khả năng tạo tinh trùng. Côcain gây ức chế ham muốn và hưng phấn vì người sử dụng thích nó hơn quan hệ tình dục. Khi người ta đang bị tác động bởi các chất gây nghiện, họ sẽ khó lòng sử dụng bao cao su do lý trí và phản xạ giảm đi. Chỉ cần một lần như vậy thôi cũng đủ làm người ấy gặp nguy cơ mang thai ngoài ý muốn hoặc nhiễm HIV.

Jờ thông tin tham khảo 21B

Giúp bạn bè đang gặp vấn đề liên quan đến rượu bia hoặc ma túy

- ☹️ Hãy ở bên họ, đừng quay lưng lại với họ.
- ☹️ Lắng nghe tâm sự, cảm giác của họ
- ☹️ Không chỉ trích họ trực diện hoặc trước mặt người khác.
- ☹️ Gợi ý họ nên làm gì nhưng đừng nên thúc giục họ. Họ sẽ phải tự mình quyết định.
- ☹️ Động viên họ suy nghĩ tích cực, giúp họ nhận ra rằng họ có thể làm điều gì đó để giải quyết vấn đề của mình.
- ☹️ Đề nghị đi cùng họ đến các trung tâm tư vấn ma túy, hoặc tư vấn tâm lý để được chăm sóc và tư vấn.
- ☹️ Động viên họ đi điều trị. Đề nghị họ đồng ý cho bạn tìm địa chỉ phòng khám hoặc trung tâm hỗ trợ để đến thăm khám và điều trị phù hợp.

22. Quá trình ra quyết định và việc sử dụng chất gây nghiện

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Trao đổi về những quyết định liên quan tới việc sử dụng chất gây nghiện.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề, thành viên có khả năng:



Hiểu được những tình huống có thể dẫn đến ra quyết định liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện



Học và thực hành các kỹ năng ra quyết định tốt

Chuẩn bị: giấy khổ Ao, bút dạ màu, nhiều mũ giấy trên đó ghi “Người thông thái” phát cho ½ thành viên câu lạc bộ, các tấm thẻ có nội dung ghi trong phần Lưu ý khi thực hiện.

Thời gian dự kiến: 2 tiếng

Chú ý thực hiện: Chuẩn bị đủ số thẻ cho ½ số thành viên tham gia với những nội dung sau:

- ❑ Tối nay mình có nên đi uống mừng một người bạn vừa mới tìm được việc làm hay không?
- ❑ Mình nên làm gì nếu chỉ muốn uống nước hoa quả nhưng mấy đứa bạn cứ ép đòi phải uống rượu cho bằng được?
- ❑ Mình nên làm gì để thoát khỏi tâm trạng buồn chán vì chia tay người yêu?
- ❑ Mình cần làm gì khi quá chán vì không tìm được việc làm mong muốn?
- ❑ Mình có nên uống rượu nhiều khi đi tiệc không?
- ❑ Sau khi uống rượu, mình có nên nghe theo bạn bè đi tìm gái mại dâm không?
- ❑ Mình có nên thử dùng ma túy không?
- ❑ Có nên nhận lời đi nhậu tiếp với bạn bè không?
- ❑ Mình cần làm gì khi thấy đã uống đến ngưỡng rồi?
- ❑ Mình nên làm gì sau khi nhậu xong với bạn bè?

Chú ý: Thay đổi, điều chỉnh hoặc bổ sung các tình huống khác mà thành viên CLB hay gặp



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Đoàn kết. Mọi người đứng thành vòng tròn, người quản trò cùng đứng chung với mọi người và sẽ hô to: “Đoàn kết! Đoàn kết!”, tất cả sẽ cùng hỏi lại, “Kết mấy? Kết mấy?”. Người quản trò sẽ ra lệnh, “kết nhóm ba”, hay “nhóm bốn” hoặc: “Nhóm 3 người, 2 chân”. Mọi người sẽ phải làm theo mệnh lệnh, ai bị thừa ra, hoặc làm sai sẽ bị phạt.

Hoạt động khởi động này do các bạn câu lạc bộ Trường Cao đẳng Nghề thành phố Hồ Chí Minh đóng góp.



Thời gian
15 phút

Thông tin cho người tham gia

Hỏi xem các thành viên hiểu như thế nào về “Ra quyết định”

Nếu mọi người chưa đề cập đầy đủ, bạn hãy làm rõ rằng *ra quyết định* là một quá trình tư duy nhằm xác định những hành động sẽ thực hiện. Một số bước của quá trình ra quyết định:

1. Xác định mục đích (vì sao bạn phải cần đưa ra quyết định).
2. Xem xét mọi khả năng.
3. Cân nhắc các mặt lợi hại của từng khả năng
4. Ra quyết định.
5. Lập kế hoạch thực hiện quyết định đó.

Chúng ta biết rằng mình có thể đưa ra các quyết định ở rất nhiều thời điểm khác nhau. Những thời điểm này có thể là:

- ✿ Trước khi chúng ta tham gia vào một sự kiện nào đó hoặc trước khi đi chơi với bạn bè
- ✿ Trước khi ta uống rượu bia
- ✿ Nếu quyết định sẽ uống, ta vẫn có thể quyết định sẽ uống bao nhiêu cốc
- ✿ Khi ta quyết định uống thêm cốc nữa
- ✿ Khi ta quyết định không uống nữa
- ✿ Ta sẽ làm gì sau khi uống xong



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện--

1. Chia các bạn thành hai hàng với số lượng bằng nhau.
2. Giải thích là một hàng sẽ đóng vai *Nhà thông thái*, hàng còn lại là *những người cần được tư vấn*. Cho các bạn đội mũ giấy trên đó để "Nhà thông thái", còn người cần được tư vấn sẽ nhận các tấm thẻ đưa ra quyết định đã chuẩn bị ở trên.
3. Yêu cầu các thành viên đứng theo cặp, mỗi cặp gồm 1 nhà thông thái và 1 người cần được tư vấn.
4. Cho người cần được tư vấn 2-3 phút đưa ra quyết định của mình trước rồi mới tới tư vấn nhà thông thái
5. Sau vài phút trao đổi với nhà thông thái đầu tiên, người cần được tư vấn sẽ di chuyển để đến với nhà thông thái khác (có thể để họ di chuyển sang bên phải 1 người, vậy người cần tư vấn đứng cuối hàng ban đầu sẽ đến với nhà thông thái đứng đầu hàng ở lượt thứ 2). Họ cũng có 2-3 phút để xin lời khuyên của nhà thông thái.
6. Sau 10 phút, nhà thông thái và người xin lời khuyên sẽ đổi vai cho nhau(chuyển cả mũ và tấm thẻ)
7. Dành một vài phút để những người xin lời khuyên mới nghe tư vấn của nhà thông thái trước khi ra quyết định
8. Nội dung hoạt động này giúp mọi người thấy rằng bản thân chúng ta đã có những cách xử lý của riêng mình. Tuy nhiên, quá trình ra quyết định đòi hỏi ta phải xác định được thời điểm cần phải đưa ra quyết định và chọn cho mình một giải pháp có lợi nhất.



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Quá trình ra quyết định của bạn diễn ra như thế nào?
- 🌸 Bạn có hài lòng với những quyết định của mình không? Vì sao?
- 🌸 Bạn sẽ áp dụng quá trình tư duy để ra quyết định này như thế nào trong tương lai?



Thời gian
15 phút

Kết luận

- 🌸 Bạn toàn quyền đưa ra quyết định có uống hay không, có thử ma túy không, uống bao nhiêu, hoặc làm gì sau khi uống rượu.

Nam giới chúng ta thường bị ép sử dụng rượu bia khi đi giao tiếp bên ngoài. Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể đưa ra các quyết định đúng đắn trong từng tình huống cụ thể. Mọi người vẫn sẽ tôn trọng dù ta từ chối uống rượu. Ta có thể uống vừa phải và không để mình say. Quan trọng là phải biết lập ra giới hạn cho mình và tôn trọng giới hạn của bạn bè.

- 🌸 Với từng thời điểm đưa ra quyết định, hãy chọn điều tốt nhất cho bản thân.

Chúng ta có thể đưa ra quyết định mọi lúc mọi nơi mỗi ngày trong đời sống của mình. Chúng ta hoàn toàn có thể quyết định chọn bạn mới, những người không ép mình uống, hoặc quyết định ngừng uống sau hai chén.

23. Khoái cảm và nguy cơ

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Phản ánh những nguy cơ và tác hại khi đi tìm khoái cảm; thảo luận những biện pháp giảm thiểu những nguy cơ này.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề, thành viên có khả năng:



Nhận ra những nguy cơ và tác hại trong việc tìm kiếm những điều mang lại khoái cảm



Xác định được các biện pháp giảm thiểu nguy cơ

Chuẩn bị: Báo, tạp chí, kéo, hồ dán hoặc băng dính, giấy Ao, bút màu, poster chủ đề Khoái cảm & Nguy cơ.

Thời gian dự kiến: 2 tiếng



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

- 🌸 Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
- 🌸 Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
- 🌸 Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
- 🌸 Kết quả như thế nào?
- 🌸 Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
- 🌸 Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Có/Không: chia thành viên làm 2 hàng đối diện nhau. Người điều hành đưa ra một yêu cầu nào đó, ví dụ đề nghị hàng thứ nhất mở một buổi dạ tiệc chẳng hạn. Hàng thứ nhất sẽ tìm mọi cách để thuyết phục bên kia nói “Đồng ý”, hàng còn lại tìm cách thuyết phục theo hướng ngược lại. Dành thời gian để hai hàng có cơ hội

thuyết phục “Đồng ý” hoặc “Không”. Sau đó thảo luận để biết cảm nhận của mọi người khi nói “Đồng ý” hoặc “Không”. Giữa “Đồng ý” và “Không” cách nào để nói hơn?



Thông tin cho người tham gia

Thi sĩ nổi tiếng Tản Đà đã viết:

‘Trời đất nhĩ! Cái say là sướng thế’

Nhưng sau đó trong một bài thơ khác ông viết:

‘Say sưa nghĩ cũng hư đời’

Ông đã chỉ ra rằng thú vui bao giờ cũng đi kèm với những nguy cơ, dù rằng thời bấy giờ ông chưa biết đến các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV hoặc các nguy cơ thời hiện đại khác của việc uống rượu và say xỉn.

Để giảm nguy cơ, chúng ta không nhất thiết phải từ bỏ mọi thú vui. Chúng ta cần tránh một số hành vi, môi trường, hoặc tình huống tiềm ẩn nguy cơ mà thôi. Hoặc chúng ta có thể thực hiện *các biện pháp giảm nguy cơ*.

Chú ý: Sử dụng tờ Poster trong phần cung cấp thông tin – để các thành viên nhìn thấy cán cân giữa “Khoái cảm” và “Nguy cơ”



Hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia mọi người thành các nhóm nhỏ, phát cho mỗi nhóm giấy Ao
2. Yêu cầu các nhóm cắt dán để tạo nên một tác phẩm thể hiện những điều đem lại thú vui/khoái cảm. Các nhóm toàn quyền viết, vẽ hoặc cắt dán hình ảnh từ các quyển báo, tạp chí.
3. Sau 15 phút, đưa mỗi nhóm một tờ giấy hướng dẫn kẻ làm 3 cột như dưới đây:

<i>Nguy cơ/Tác hại</i>	<i>Thú vui/khoái cảm</i>	<i>Biện pháp bảo vệ</i>

[Chú ý: ở cột giữa, người tham gia nên viết những việc đem lại thú vui/khoái cảm. Ở cột bên trái, mô tả những nguy cơ/tác hại liên quan đến thú vui đó. Ở cột bên phải, các nhóm viết những biện pháp bảo vệ, nghĩa là những việc cần làm để đảm bảo thú vui đó không gây tác hại. Chia sẻ thêm những biện pháp như giãn cách lần uống bia

rượu, dùng xen kẽ nước trái cây, ngưng uống sau khi đã uống một lượng nhất định, nhờ ai đó đưa về nhà, v.v...)

4. Sau 15 phút mỗi nhóm sẽ trình bày tác phẩm cắt dán và nội dung ghi trong bảng kẻ 3 cột trước các nhóm còn lại.



Thời gian
15 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Những nguy cơ và khoái cảm nêu trên có liên quan gì đến các quan niệm giới?
- 🌸 Chúng ta có thể thực hiện những biện pháp an toàn nào khi thực hiện những hành vi mang lại khoái cảm?



Thời gian
15 phút

Kết luận

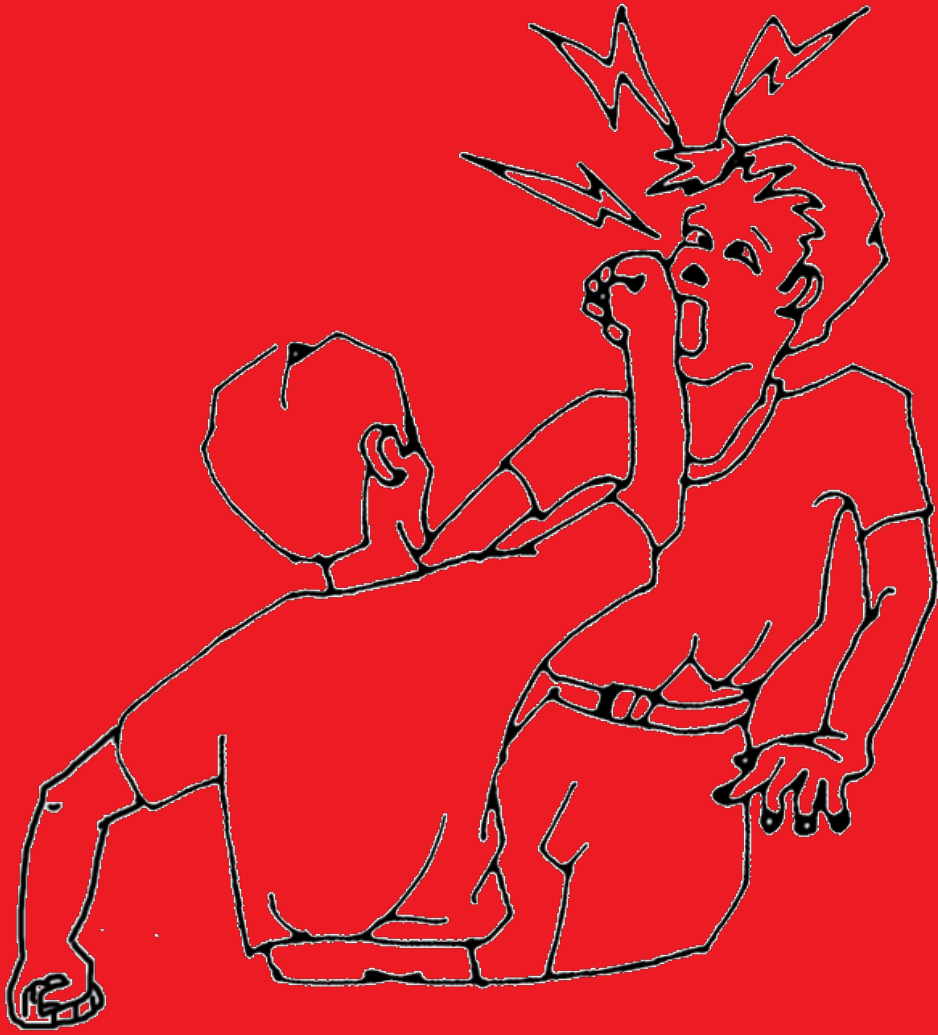
Hầu hết mọi thú vui trong cuộc sống đều có 2 mặt: khoái cảm và nguy cơ.

Khi trao đổi về những thú vui và những nguy cơ, tác hại đi kèm, chúng ta có thể nhận thức và thực hiện các biện pháp giảm nguy cơ.

Chúng ta có thể lên một kế hoạch giảm nguy cơ tổng quan cho toàn bộ cuộc sống của mình:

- 🌸 **Xác định mục tiêu.** Hãy bắt đầu với những mục tiêu quan trọng của cuộc sống. Sau đó xác định mục tiêu cụ thể để có hành vi tránh hoặc giảm nguy cơ. (Ví dụ, không quan hệ tình dục cho đến khi kết hôn, cải thiện giao tiếp trong các mối quan hệ hoặc không uống rượu say xỉn. Đây chính là các biện pháp giúp ta phòng tránh hoặc giảm nguy cơ nhiễm HIV rất hiệu quả)
- 🌸 **Lập kế hoạch.** Kế hoạch cá nhân sẽ giúp chúng ta đạt được mục tiêu trong cuộc sống, đồng thời giảm được nguy cơ. Trong kế hoạch của mình, chúng ta ghi các nội dung như mình sẽ làm gì, làm như thế nào, làm khi nào, cần ai hỗ trợ.

3. Hãy đạt mục tiêu bằng những **bước nhỏ**. Ví dụ, nếu mục tiêu của ta là không say xỉn, chúng ta có thể bắt đầu bằng quyết tâm say xỉn dưới 2 lần/tháng. Sau đó giảm xuống còn 1 lần/tháng... và tiếp tục như thế.



Phần 6: Bạo Lực

Đặt vấn đề

Phần này giải thích nguy cơ lây nhiễm HIV do bạo lực, trong đó có bạo lực tình dục gây ra, đồng thời đề ra một số biện pháp bộc lộ cơn giận một cách hiệu quả và lành mạnh.

Khái niệm về bạo lực

Bạo lực là gì? Theo ý nghĩa sơ khởi nhất, bạo lực là “hành vi sử dụng vũ lực hoặc đe dọa sử dụng vũ lực nhằm gây thiệt hại về mặt thể chất cho một người hoặc một nhóm người” (MaAlister, 1998). Định nghĩa này nhấn mạnh đến khía cạnh hành vi bạo lực của cá nhân hoặc bạo lực trong mối tương quan giữa các cá nhân với nhau. Bạo lực còn được hiểu là việc sử dụng quyền lực và đe dọa sử dụng quyền lực của một nhóm người này lên một nhóm người khác.

Việc nam giới chi phối phụ nữ trong nhiều thế kỷ, đôi khi đẩy phụ nữ xuống một địa vị hèn kém cũng là một dạng bạo lực. Một sắc tộc đô hộ một sắc tộc khác, một giai cấp xã hội hiếp đáp một giai cấp yếu thế hơn cũng được coi là một dạng bạo lực. Nội dung ‘bạo lực’ thảo luận trong chương trình này hướng tập trung vào khía cạnh bạo lực trong mối tương quan giữa các cá nhân.

Bạo lực không phải là một hành vi ngẫu nhiên. Bạo lực xảy ra trong những điều kiện, hoàn cảnh cụ thể. Trên phạm vi thế giới, bạo lực thường diễn ra giữa nam với nam – thường là những người trẻ. Trên góc độ xã hội, nam giới cũng là nạn nhân chính của tình trạng bạo lực. Tuy nhiên, ở góc độ riêng tư, nhất là trong gia đình, nam giới thường là kẻ bạo lực còn phụ nữ là nạn nhân của tình trạng bạo lực.

Khi đề cập đến bạo lực, chúng ta cũng cần thảo luận về hoà bình và sự chung sống trong hoà bình.

Nam thanh niên, Bạo lực và HIV

Vì sao nam giới lại thực hiện các hành vi bạo lực với nhau và dùng bạo lực với nữ giới? Đã bao nhiêu lần bạn nghe thấy câu “Nam giới thì phải thế!” Cho đến nay vẫn tồn đọng một quan niệm sai lầm phổ biến là nam giới có bản chất bạo lực. Bạo lực đôi khi cần thiết để bảo vệ bản thân và người khác, song bạo lực không phải là một đặc điểm tự nhiên hay bình thường. Bạo lực không có tính di truyền và không phải là một đặc điểm sinh học. Bạo lực là hành vi do bắt chước mà ra. Nguồn gốc bạo lực xuất phát từ thế giới quan của nam giới.

Bằng chứng là không phải người nam nào cũng có tính hung hãn, hay bạo lực với người khác. Dù nhóm nam giới thực hiện các hành vi bạo lực hoặc bạo lực nhiều hơn nữ giới nhưng nam giới nói chung không phải là những người bạo lực. Vậy nguyên nhân gì khiến nam giới có tỉ lệ bạo lực cao hơn nữ giới? Cũng có thể có phần góp của nguyên nhân sinh học, nhưng phần góp này không đáng kể. Một số nghiên cứu phát hiện rằng thiếu niên nam thiếu khả năng kiểm soát sự tự phát và yếu trong cảm nhận – đây là yếu tố thúc đẩy tính gây hấn (Miedzian, 1991; Earls, 1991). Một số kết quả nghiên cứu khác lại cho thấy một số thiếu niên nam dễ bị kích động và thiếu khả năng kiểm soát – nguyên nhân của những hành vi hiếu chiến về sau (Stormont-Spurgin & Zentall, 1995). Nhưng một số nghiên cứu khác lại cho rằng tính dễ bị kích động của các thiếu niên nam liên quan mật thiết đến những mong đợi của mọi người lên các em, hoặc do mọi người đối xử với các em ít nhẹ nhàng bình tĩnh hơn. Tuy chưa thống nhất với nhau về điểm này, nhưng tất cả các nhà nghiên cứu về bạo lực cùng thống nhất với nhau rằng đa phần hành vi bạo lực của các em thiếu niên nam có nguyên nhân xã hội và môi trường sống, nhất là trong giai đoạn các em còn bé và cả trong giai đoạn trưởng thành. Nói tóm lại, các em trai sinh ra không có sẵn tính bạo lực. Các em học được những hành vi này từ những người chung quanh.

Vậy các em học tính bạo lực này như thế nào? Câu trả lời là bằng cách quan sát những người chung quanh và qua phim bạo lực. Các em được khuyến khích phát triển tính hung hãn. Các em bị đối xử bạo lực. Các em bị dạy rằng bộc lộ sự tức giận thì được nhưng không được bộc lộ sự buồn phiền.

Trong bối cảnh gia đình, nam giới có xu hướng là kẻ bạo lực. Bạo lực có thể ở dạng thân thể hoặc tình dục. Bạo lực gia đình đang trở thành một vấn nạn lớn trong xã hội Việt Nam. Một số yếu tố về giới cũng góp phần gia tăng hiện tượng bạo lực gia đình như hiện nay. Một số bạn nam chứng kiến cảnh bạo lực trong gia đình và cho rằng bạo lực là cách phản ứng với áp lực cuộc sống và là phương pháp giải quyết mâu thuẫn. Vì nam giới không được xã hội khuyến khích chia sẻ tâm trạng, cảm xúc nên những cảm xúc tiêu cực này bị dồn nén và bùng nổ thành cơn giận dữ. Nhiều người nam thiếu kỹ năng trò chuyện để bộc lộ cảm xúc và giải quyết những vướng mắc trong quan hệ một cách êm thấm. Một nghiên cứu tại Việt Nam phát hiện rằng hai nguyên nhân trực tiếp khơi mào cho bạo lực gia đình gồm sự khó khăn về kinh tế và tình trạng nghiện rượu. Hai nguyên nhân này lại có mối liên hệ mật thiết với nhau.¹⁵ Một số nam giới trở nên bạo lực khi họ không gánh vác nổi vai trò người trụ cột truyền thống cho gia đình. Bạo lực được sử dụng như một vũ khí khẳng định “quyền lực” của đàn ông.

Vấn đề bạo lực gia đình diễn ra tại khắp các vùng miền ở Việt Nam, từ khu vực thành thị đến vùng nông thôn, trong tất cả các gia đình bất kể tình trạng kinh tế. Tuy nhiên, cường độ bạo lực ở từng khu vực là khác nhau tùy vào những yếu tố kể trên và một số yếu tố khác. Nguyên nhân sâu xa của tình trạng bạo lực gia đình xuất phát từ những

quan niệm đã ăn sâu từ lâu về vai trò và trách nhiệm xã hội, văn hoá giữa nam và nữ. Quan niệm xã hội cho rằng nữ giới phải có trách nhiệm duy trì không khí thuận hoà êm ấm trong gia đình và phải lệ thuộc vào nam giới. Ngược lại, tính nóng nảy và khả năng kiểm soát tình cảm kém của nam giới được xã hội chấp nhận, tình trạng này càng tồi tệ trong men say. Uống rượu được coi như một khía cạnh nam tính và cần thiết khi giao tiếp bên ngoài. Dù các quy định luật pháp đã được ban hành nhằm bảo vệ sự bình đẳng giới và chống bạo lực, quan niệm xã hội về tính bất bình đẳng giới và tình trạng bạo lực vẫn tồn tại ở nhiều khu vực, trong nhiều cộng đồng dân cư, đặc biệt tồn tại ngay trong một số cơ quan giám sát và thực thi pháp luật. – Gender-based Violence: The Case of Vietnam, The World Bank, 1999

Bạo lực về tình dục được định nghĩa là việc sử dụng vũ lực để bắt ép một người thực hiện hành vi tình dục trái với ý muốn của người đó, bất chấp hành vi ấy có hoàn thành hay ở dạng lạm dụng tình dục. Thông thường kẻ bạo lực tình dục là nam giới, nhưng cũng có trường hợp ngược lại. Cũng như những dạng bạo lực khác, bạo lực tình dục trên nạn nhân nữ giới có nguồn gốc xã hội và khát vọng thể hiện quyền lực lên kẻ khác.

Bạo lực tình dục trên đối tượng phụ nữ hoặc trẻ trai làm gia tăng nguy cơ lây nhiễm HIV. Nạn nhân nam và nữ của bạo lực tình dục thường mất niềm tin rằng họ có thể thương lượng tình dục an toàn với bạn tình. Khi bị cưỡng ép quan hệ tình dục, khả năng sử dụng bao cao su sẽ rất thấp, khả năng bị thương tích sẽ cao. Điều này làm gia tăng nguy cơ nhiễm HIV và các bệnh lý khác lây truyền qua con đường tình dục.

Luật chống bạo lực gia đình tại Việt Nam

Hiến pháp nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992 bảo đảm sự công bằng cho nam giới và nữ giới. Điều 63 Hiến pháp ghi “Công dân nữ và nam có quyền ngang nhau về mọi mặt chính trị, kinh tế, văn hoá, xã hội và gia đình. ... Nghiêm cấm mọi hành vi phân biệt đối xử với phụ nữ, xúc phạm nhân phẩm phụ nữ. Lao động nữ và nam việc làm như nhau thì tiền lương ngang nhau. Lao động nữ có quyền hưởng chế độ thai sản. Nhà nước và xã hội tạo điều kiện để phụ nữ nâng cao trình độ mọi mặt, không ngừng phát huy vai trò của mình trong xã hội.”

Bạo lực với phụ nữ và các thành viên trong gia đình bị tuyệt đối nghiêm cấm. Điều IV trong Luật hôn nhân và gia đình quy định “nghiêm cấm hành vi đối xử xấu và ngược đãi ông bà, cha mẹ, con cái, cháu chắt, anh chị em và các thành viên khác trong gia đình¹⁶.”

Ở Tin tức Việt Nam ngày 20 tháng 12 năm 2007 có bài nói về bạo lực với tiêu đề “Đất nước cần phải nâng cao nhận thức biết được cội rễ của lạm dụng bạo lực”

Ông Lương Phan Cừ, phó chủ nhiệm Ủy ban Về các vấn đề xã hội của Quốc hội có buổi trò chuyện với báo Quân đội nhân dân về bạo lực gia đình và luật mới nhằm giải quyết vấn đề này như sau:

16. Ủy ban xóa bỏ sự phân biệt đối xử với nữ giới, kỳ họp thứ 25, 2-20 tháng 6 năm 2001. Triển khai Hội nghị xóa bỏ phân biệt đối xử với phụ nữ. Joanna Bourke-Martignoni, cán bộ chương trình, tổ chức quốc tế chống cơ sở tàn bạo nghiên cứu và báo cáo.

Xin ông cho biết về tình hình bạo lực gia đình ở Việt Nam hiện nay?

Cho đến nay chưa có cơ quan nhà nước nào chịu trách nhiệm theo dõi tình trạng bạo lực gia đình nên chúng tôi chưa có con số thống kê chính thức. Một khảo sát gần đây tại 8 tỉnh thành phố cho thấy bạo lực gia đình là vấn đề của nhiều người. Ngoài tình trạng chồng bạo lực vợ, cha mẹ còn bạo lực con cái hoặc có những trường hợp con cái bạo lực lại cha mẹ. Cần nhấn mạnh 60% bạo lực xảy ra là do uống rượu, đói nghèo, thiếu kiến thức luật pháp. Song phải nói rằng cái gốc của bạo lực vẫn là sự bất bình đẳng giới trong xã hội.

Việc lạm dụng bạo lực ảnh hưởng gì tới xã hội?

Bạo lực trong gia đình gây nên nhiều hậu quả, đặc biệt là đối với nữ giới và trẻ em. Theo báo cáo của Bộ Công an, cứ 2-3 ngày lại có một người chết do nạn bạo lực gia đình. Các cơ sở y tế cũng báo cáo tỉ lệ người nhập viện là bệnh nhân của bạo lực này khá cao. Nó gây ra tác động xấu và sự xuống cấp đạo đức cho thế hệ sau. Trong nhiều gia đình, trẻ em lặp lại các hành vi bạo lực chúng học được từ bố mẹ. Bạo lực gia đình cũng đã làm tăng chi phí cho cơ sở y tế và hoạt động pháp lý.

Quốc gia có cần một bộ Luật phòng chống bạo lực gia đình mới?

Cần có chứ. Luật mới giúp mọi người thay đổi quan điểm đối với dạng bạo lực này. Một trong những mục đích căn bản của luật là bảo vệ nhân quyền, đặc biệt đối với phụ nữ, trẻ em và người già. Luật cũng phù hợp với cam kết quốc tế và hệ thống pháp luật Việt Nam. Bộ luật gồm 6 chương và 46 điều bao gồm các khái niệm về các hành vi bạo lực, các quy định về phòng, chống bạo lực. Trong đó còn có quyền của nạn nhân, trách nhiệm người vi phạm, những chính sách của Chính phủ và quốc tế trong việc phối hợp giải quyết nạn bạo lực. Bạo lực được chia làm 4 loại hành vi: bạo lực thân thể, bạo lực tinh thần, bạo lực tình dục và bạo lực kinh tế.

Cần làm gì để mọi người nắm được luật?

Luật có hiệu lực vào tháng 1 năm 2008. Luật có hướng dẫn cụ thể các hành vi cho những người trong gia đình, cộng đồng, xã hội, Nhà nước và công dân. Để đảm bảo nhiều người dân nắm được luật thì rất cần sự tham gia của mỗi cá nhân, gia đình, cộng đồng và các tổ chức xã hội. Khi ban hành bản luật, Chính phủ nên ban hành luôn các văn bản chính sách hướng dẫn thi hành — Tin tức Việt Nam

Nguồn: <http://vietnamnews.vnagency.com.vn/showarticle.php?num=02COM201207>




24. Bạo lực là gì?

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Xác định các dạng bạo lực có thể nảy sinh trong các mối quan hệ tình cảm, gia đình và tại cộng đồng.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:

-  Xác định được các dạng bạo lực trong các mối quan hệ tình cảm, gia đình và tại cộng đồng.
-  Lý giải được tại sao có sự liên quan giữa bạo lực với chuẩn mực giới
-  Giải thích được vì sao bạo lực dẫn đến gia tăng nguy cơ nhiễm HIV

Chuẩn bị: Giấy khổ A0 và bút dạ, tài liệu **Tờ thông tin tham khảo, tờ poster chủ đề Bạo lực**

Thời gian dự kiến: 2 tiếng







Chú ý khi thực hiện: Trong câu lạc bộ nơi bạn đang triển khai hoạt động, có thể một số thành viên đang là nạn nhân của tình trạng bạo lực tình dục và họ rất cần được giúp đỡ. Hãy chuẩn bị tốt và xử lý kịp thời. Hãy giới thiệu họ đến trung tâm tư vấn để được hỗ trợ.



**Thời gian
15 phút**

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Trồng cây. Mọi người đứng thành vòng tròn, người quản trò đứng giữa hướng dẫn các động tác: cuốc đất – trồng cây – tưới nước – bón phân. Sau đó yêu cầu cả nhóm vừa thực hiện động tác vừa hát theo mình, “Cụ già cuốc đất trồng cây, tưới nước, bón phân – cây nảy mầm”. Cả nhóm sẽ vừa hát vừa lặp lại các hành động trên cho các giai đoạn phát triển của cây: cây nảy mầm, cây lớn lên, cây ra hoa, cây kết trái, cây già đi, cây khô héo, cây chết đi. Chú ý yêu cầu mọi người thay đổi tư thế từ thấp đến cao để diễn tả các giai đoạn phát triển của cây, vừa tập thể dục.

Bài khởi động này do các bạn trong câu lạc bộ trường Trung cấp Nghề Hùng Vương, thành phố Hồ Chí Minh cung cấp.



Thời gian
15 phút

Thông tin dành cho thành viên

Bạo lực là việc một người dùng vũ lực (hoặc đe dọa dùng vũ lực) để chống lại người khác. Bạo lực thường được sử dụng để khống chế, áp đặt quyền lực lên người khác.

Khi nói đến bạo lực, thông thường người ta chỉ nghĩ đến dạng bạo lực về thể chất mà thôi. Tuy nhiên, có nhiều dạng bạo lực khác nhau:



Bạo lực tinh thần: bao gồm những hành vi sỉ nhục, đe dọa, lăng mạ, gây áp lực và biểu hiện ghen tuông hoặc chiếm hữu, ví dụ khống chế hành động và kiểm soát quyền ra quyết định của người khác.

Bạo lực thân thể: sử dụng vũ lực để đánh đập, tát hay đấm đá.

Bạo lực tình dục: ép buộc hoặc dùng vũ lực cưỡng chế một người để thực hiện hành vi tình dục (hôn hít, quan hệ tình dục, v.v...) bất chấp ý muốn của họ.

Chú ý: Sử dụng Poster để minh họa cho 3 dạng bạo lực trên.

[Lưu ý: Mọi tiếp xúc tình dục phải có sự đồng thuận cả hai bên, nghĩa là cả hai người đều đồng ý. Nếu sử dụng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực hoặc bất cứ hình thức ép buộc tình thần nào thì bị coi là trái với ý muốn người kia.]

-  Bạo lực đối với phụ nữ là vi phạm luật pháp. Bạo lực là hành vi vi phạm nhân quyền, làm tan vỡ hạnh phúc gia đình và gây phương hại cho cộng đồng.
-  Bạo lực làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV. Ít khi bao cao su được sử dụng trong các tình huống bạo lực tình dục.



Thời gian
30 phút

Hoạt động

Các bước thực hiện

Phần 1 – Chúng ta hiểu bạo lực là gì?

1. Yêu cầu nhóm ngồi thành vòng tròn và suy nghĩ trong vài phút xem mỗi người hiểu bạo lực là gì ?
2. Yêu cầu mọi người đưa ra định nghĩa về bạo lực. Người điều hành viết lên giấy Ao và treo lên.

Phần 2 – Thảo luận về các dạng bạo lực

3. Yêu cầu thành viên lần lượt đọc to các tình huống và câu hỏi sau đây:

Tình huống # 1

Nam và Mai là vợ chồng. Nam đang gặp điều buồn bực và bị căng thẳng, nhưng anh không muốn gia đình lo lắng nên đã giữ im lặng. Mai không hề biết về những lo lắng này của chồng. Cô muốn mua quần áo mới cho con và kể về những loại quần áo mà các gia đình chung quanh đã mua cho con cái họ. Nam không thể chịu nổi, và trong cơn căng thẳng, anh đã đánh vợ.

- ❑ Theo bạn, việc Nam đánh Mai như thế có chấp nhận được không?
- ❑ Trong trường hợp này, Nam nên làm như thế nào?

Tình huống # 2

Tuấn và Ngọc là người yêu. Tuấn luôn là người luôn chủ động đòi quan hệ tình dục. Đôi khi Ngọc không thích nhưng vẫn phải làm theo. Một hôm, Ngọc nói rằng cô đang có kinh nguyệt và không thể quan hệ được. Tuấn biết Ngọc nói dối và vẫn ép cô quan hệ cho bằng được.

- ❑ Đây có phải là một dạng bạo lực không? Vì sao?
- ❑ Theo bạn Tuấn nhẽ ra nên làm gì?



Thời gian
30 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm theo những câu hỏi sau:

- ❁ Vì sao nam giới hay sử dụng bạo lực hơn nữ?
- ❁ Bạo lực trong gia đình sẽ dẫn tới hậu quả gì?
- ❁ Bạo lực trong hôn nhân sẽ dẫn tới hậu quả gì?

- ✿ Hành vi bạo lực do say rượu có nên được tha thứ không? Vì sao?
- ✿ Người vợ có nên chấp nhận bị bạo hành để giữ thể diện cho gia đình không? Vì sao?



**Thời gian
15 phút**

Kết luận

- ✿ Bạo lực là trái với pháp luật và vi phạm nhân quyền. Bạo lực gây phương hại cho cá nhân, gia đình và cộng đồng.
- ✿ Bạo lực là một hành vi học từ người khác nên có thể phòng tránh được.

Một lý do khiến nam giới hay dùng bạo lực là do họ bị xã hội yêu cầu phải che giấu cảm xúc thật. Sự che giấu này dẫn đến tình trạng đè nén và khi bùng phát, họ có xu hướng trút giận lên người khác.

Ngoài ra còn một lý do nữa khiến nam giới sử dụng bạo lực vì họ được dạy tư tưởng có “quyền” đối với phụ nữ (ví dụ phụ nữ phải gánh vác việc nhà, thụ động về tình dục, v.v...) cũng như quyền dùng vũ lực nếu người nữ không chịu thực hiện những công việc trên.

- ✿ Chúng ta có thể giúp bạn bè giải tỏa cảm xúc và sự dồn nén mà không cần dùng đến bạo lực.

Jờ thông tin tham khảo 24

Các tình huống bạo hành

Tình huống # 1

Nam và Mai là vợ chồng. Nam đang gặp điều buồn bực và bị căng thẳng, nhưng anh không muốn gia đình lo lắng nên đã giữ im lặng. Mai không hề biết về những lo lắng này của chồng. Cô muốn mua quần áo mới cho con và kể về những loại quần áo mà các gia đình chung quanh đã mua cho con cái họ. Nam không thể chịu nổi, và trong cơn căng thẳng, anh đã đánh vợ.

- ☹ Theo bạn, việc Nam đánh Mai như thế có chấp nhận được không?
- ☹ Trong trường hợp này, Nam nên làm như thế nào?

Tình huống # 2

Tuấn và Ngọc là người yêu. Tuấn luôn là người luôn chủ động đòi quan hệ tình dục. Đôi khi Ngọc không thích nhưng vẫn phải làm theo. Một hôm, Ngọc nói rằng cô đang có kinh nguyệt và không thể quan hệ được. Tuấn biết Ngọc nói dối và vẫn ép cô quan hệ cho bằng được.

- ☹ Đây có phải là một dạng bạo lực không? Vì sao?
- ☹ Theo bạn Tuấn nhẽ ra nên làm gì?

Tình huống # 3

Ở nhiều cộng đồng, người sống chung với HIV thường bị lăng mạ và xa lánh. Có những trường hợp con cái của họ không được đến trường. Những đứa trẻ khác không chơi với chúng ngoài trường học.

- ☹ Đây có phải là một dạng bạo lực không?
- ☹ Bạn có nghĩ rằng sự phân biệt đối xử này khiến những người sống chung với HIV bị tổn thương sâu sắc ?
- ☹ Gia đình của họ có bị tổn thương không?
- ☹ Chúng ta cần làm những gì để cộng đồng nơi người sống chung với HIV đang sinh sống đón nhận họ?



25. Tôi phải làm gì khi tôi tức giận?

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Xác định được cảm giác tức giận và bộc lộ cảm xúc này theo hướng tích cực và mang tính xây dựng.

Mục tiêu:

Kết thúc chủ đề này, thành viên có khả năng:

-  Trao đổi về cách mọi người thể hiện sự tức giận của mình
-  Thực hành các cách bộc lộ tức giận hay thất vọng mà không dùng đến bạo lực.

Chuẩn bị: giấy Ao, giấy, bút, băng dính, và bản sao Thông tin tham khảo cho mỗi nhóm nhỏ, poster chủ đề “Thể hiện cảm xúc”.







Thời gian dự kiến: 1 giờ và 45 phút



Thời gian
15 phút

Ôn tập

Đề nghị các thành viên tóm tắt nội dung chính trong buổi sinh hoạt trước, bằng cách đặt một số câu cụ thể:

-  Tuần trước chúng ta sinh hoạt chủ đề gì?
-  Nội dung chính chúng ta trao đổi lần trước là gì?
-  Sau buổi sinh hoạt trước, các bạn đã làm gì hoặc nói gì khác chưa?
-  Kết quả như thế nào?
-  Bạn có định tiếp tục nói hoặc làm như vậy không?
-  Bạn muốn chúng tôi và nhóm bạn ở đây làm gì để hỗ trợ, khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi đó?



Thời gian
15 phút

Khởi động

Nút thắt bằng người: [Nếu có trên 15 bạn thì chia làm 2 nhóm.]

Yêu cầu thành viên tạo thành vòng tròn, đặt tay vào giữa vòng tròn và nắm một bàn tay khác. Sau khi tất cả mọi người đã nắm tay nhau, hướng dẫn mọi người đặt tay còn lại vào giữa vòng tròn và tiếp tục nắm lấy tay của một bạn khác.

Hướng dẫn mọi người buông người về phía trước, hướng vào tâm vòng tròn nhưng không rời tay nhau. Mọi người có thể điều chỉnh cổ bàn tay sao cho việc nắm tay trở nên dễ chịu nhưng nhất quyết không được buông tay nhau.

Mục tiêu của hoạt động này là giúp mọi người nhận ra rằng việc nắm tay chéo nhau như thế thể hiện sự rối rắm trong cảm xúc của chúng ta!



**Thời gian
15 phút**

Thông tin dành cho thành viên

Hỏi thành viên định nghĩa cảm xúc là gì?

Nếu mọi người chưa đề cập, hãy chia sẻ rằng cảm xúc chính là những gì chúng ta đang cảm nhận về những điều đang xảy ra quanh mình.

Giận dữ cũng là một cảm xúc tự nhiên. Người ta giận dữ khi thấy mình bị tổn thương, bị ngược đãi, hay quan điểm của mình bị phớt lờ và coi thường, hoặc mục tiêu đang đeo đuổi gặp rất nhiều cản trở. Tuy nhiên, cảm nhận về sự giận dữ và thể hiện cơn giận của mỗi người cũng khác nhau. Những ai thuộc nhóm “nóng tính” thường có những cơn giận bột phát mãnh liệt.

Hỏi xem mọi người có thể phân biệt được sự khác nhau giữa giận dữ và bạo lực hay không?

Bạo lực là một hành vi. Bạo lực cũng là cách thể hiện sự giận dữ. Tuy nhiên, có rất nhiều cách thể hiện cơn giận mà không mang tính bạo lực – thể hiện tâm trạng theo hướng tích cực và tốt đẹp hơn.

🌸 Chúng ta cùng thống nhất rằng giận dữ và bộc lộ sự giận dữ là một hành vi lành mạnh. Nếu giữ ở trong lòng không thể hiện ra, sự giận dữ sẽ gây nhiều tổn hại cho chúng ta.

Nếu tích tụ những cơn giận trong lòng, chúng ta khó lòng kiểm soát khi chúng bùng nổ. Lúc này, ta có thể dễ dàng có hành vi bạo lực. Ngoài ra, giữ cơn giận trong lòng còn có hại cho cơ thể và tinh thần. Và khi không thể chịu được nữa, cơn giận sẽ thoát ra theo hướng mất kiểm soát và phá vỡ các mối quan hệ.

🌸 Chúng ta nên học cách thể hiện sự giận dữ của mình một cách tích cực và hoà bình. Ngay cả người nóng tính cũng cần học cách thể hiện cơn giận của mình mà không làm tổn thương bản thân và người khác.

Chú ý: Sử dụng lại poster “Thể hiện cảm xúc” để những người tham gia cân nhắc về việc bộc lộ sự giận dữ theo hướng tích cực

Một số cách thể hiện sự giận dữ mà không dùng đến bạo lực:

1. Ngưng hẳn công việc mình đang làm. Thư giãn, hít thở sâu. Suy nghĩ về tâm trạng của mình. Sau đó nói với người đang làm bạn giận dữ: "Như vậy là đủ rồi! Tôi cần ra ngoài đi dạo và thư giãn. Khi nào bình tĩnh trở lại, chúng ta sẽ cùng nhau giải quyết vấn đề."
2. Miêu tả tâm trạng tức giận của mình cho người kia biết. Tuy nhiên không dùng từ xúc phạm, lăng mạ họ. Giải thích vì sao họ làm cho mình giận dữ.

[Lưu ý: khi tức giận không nên tìm tới rượu bia. Rượu bia càng làm cho chúng ta thêm ức chế, bức bối và dễ thực hiện các quyết định sai lầm.]



Thời gian
30 phút

Các hoạt động

Các bước thực hiện

1. Chia thành viên thành các cặp.
2. Mỗi cặp hoàn thành Tờ thông tin tham khảo trong 10-15 phút,
3. Sau đó, nhóm các cặp lại thành một số nhóm nhỏ.
4. Đưa cho mỗi nhóm một tờ giấy Ao. Yêu cầu làm thành 2 danh sách:
 - ▣ Những phản ứng tiêu cực khi tức giận
 - ▣ Những phản ứng tích cực (không gây hại) khi tức giận
5. Thời gian cho mỗi nhóm là 10 phút.
6. Mỗi nhóm dán kết quả lên tường để mọi người cùng xem (Nếu có thời gian, các nhóm giải thích câu trả lời của nhóm mình).



Thời gian
15 phút

Thảo luận nhóm

Hướng dẫn thảo luận nhóm lớn theo các câu hỏi gợi ý sau:

- 🌸 Chúng ta có thể ngừng để suy nghĩ trước khi nói hay làm một việc gì để giảm xung đột không?
- 🌸 Chúng ta có thể tránh dùng từ ngữ xúc phạm khi bộc lộ tức giận không?
- 🌸 Làm thế nào để áp dụng các biện pháp nêu trên khi chúng ta tức giận về sau?



**Thời gian
15 phút**

Kết luận

✿ Giới có tác động rất lớn đến cách chúng ta bộc lộ sự tức giận.

Giận dữ là một cảm xúc tự nhiên. Nam giới và nữ giới đều có cảm giác giận dữ, song cách bộc lộ của mỗi bên khá khác nhau. Có những bạn nam bộc lộ tức giận bằng bạo lực. Điều đó chỉ làm hỏng mối quan hệ của các bạn mà thôi.

✿ Tốt nhất chúng ta nên tìm cách thể hiện sự tức giận theo hướng tích cực nhất có thể được.

Liên hệ:

Phần hoạt động “Thể hiện cảm xúc” tạo cơ hội cho các bạn nam thanh niên đánh giá cách thể hiện cơn giận của mình. Trong dịp này các bạn cũng xác định được mức độ khó khăn trong việc bộc lộ sự giận dữ cũng như và các cảm xúc khác, hiểu rõ hơn các tác động của chúng lên bản thân và các mối quan hệ.

Jờ thông tin tham khảo 25

Tôi cần làm gì mỗi khi tức giận: Bản tự ngẫm

1. Bạn hãy nhớ lại lần tức giận gần đây nhất. Điều gì đã xảy ra? Viết ngắn gọn chi tiết của sự việc đó (một hoặc hai câu).

2. Bây giờ, hãy nhớ lại xem vào lúc đang tức giận, bạn đã nghĩ và cảm thấy gì. Ghi lại một hoặc hai cảm xúc khi đang tức giận:

3. Đôi khi vào những lúc tức giận, chúng ta phản ứng bằng những hành vi mang tính bạo lực. Những hành vi này có thể xảy ra trước khi chúng ta kịp nhận ra mình đang tức giận. Có người la hét, ném đồ vật, đập vào vật khác hoặc đánh đấm ai đó. Có lúc chúng ta im lặng tuyệt đối, thu mình lại không chịu giao tiếp với mọi người. Còn bạn thì sao?



*Phần 7:
Sự tham gia của
cộng đồng*

Đặt vấn đề

Các cá nhân và tập thể các bạn nam thanh niên được mời đưa ra các sáng kiến nhằm nâng cao khả năng dự phòng HIV tại cộng đồng của mình. Đó cũng là nội dung chính được đề cập trong phần 7 này.

Các hoạt động sử dụng trong bộ tài liệu này được dựa theo mô hình học tập kinh nghiệm mà qua đó nam thanh niên được khuyến khích đặt câu hỏi, phân tích vấn đề từ góc độ kinh nghiệm bản thân và trải nghiệm để hiểu những tác động của giới lên cuộc sống. Từ góc nhìn này, các bạn sẽ khám phá ra những định kiến của xã hội về giới là nguyên nhân gây ra sự bất cân bằng quyền lực trong các mối quan hệ, khiến cả nam lẫn nữ dễ dàng bị lây nhiễm HIV và AIDS. Nhưng quan trọng hơn hết, thông qua các hoạt động này, các bạn nam được khuyến khích suy nghĩ về những việc cần làm nhằm hướng tới điều chỉnh, thay đổi cho cuộc sống bản thân và cộng đồng.

Chủ đề cuối của chương trình tạo điều kiện cho các bạn nam thanh niên suy nghĩ về những giải pháp cần thực hiện để góp phần xây dựng một cộng đồng vững mạnh để tất cả các bạn được sống khỏe mạnh. Nội dung trong chủ đề này tăng cường thêm kiến thức mang tính thực tiễn để các bạn dễ dàng áp dụng và chỉ ra rằng sức trẻ của các bạn có thể làm nên việc lớn và tạo ra những chuyển biến tích cực, có lợi cho cộng đồng.

26. Tạo ra sự thay đổi trong cộng đồng

Phần dành cho người hướng dẫn:

Mục đích: Ôn lại những gì thành viên đã được học trong suốt chương trình và xây dựng các chương trình/dự án nhỏ tạo thay đổi tích cực trong cộng đồng.

Yêu cầu chuẩn bị: giấy Ao, bút màu, poster chủ đề này

Thời gian dự kiến: 1 giờ 30 phút

Lưu ý khi thực hiện: Mời các cá nhân hoặc tổ chức đồng ý hỗ trợ các bạn thành viên thực hiện các dự án nhỏ tại cộng đồng cùng đến sinh hoạt. Hoặc tổ chức một buổi làm việc sau đó.



Thời gian
30 phút

Khởi động

Mỗi nguy cơ. Viết các câu hỏi sau đây ra các mẫu giấy nhỏ:

1. Ai là những người có nguy cơ nhiễm HIV? (10)
2. Bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho một bạn nam muốn hòa mình với bạn bè nhưng lại không muốn uống rượu? (10)
3. Vì sao trì hoãn việc quan hệ tình dục lại là một biện pháp hiệu quả trong việc phòng tránh HIV? (20)
4. Hãy liệt kê 3 hậu quả gây ra do việc uống rượu bia (20)
5. Kể tên các loại dịch tiết cơ thể làm lây truyền vi rút HIV? (30)
6. Chuẩn mực giới là gì? (30)

Ở mặt sau mỗi mẫu giấy viết con số trong ngoặc. Dán các mẫu giấy lên tường hoặc tờ Ao để mặt có số quay ra ngoài.

Chia làm 2 đội. Mỗi đội lần lượt cử một bạn lên chọn một số. Bạn này lật mẫu giấy lên và đọc to câu hỏi cho cả 2 đội nghe. Sau đó đội có 2 phút chuẩn bị. Nếu trả lời đúng, đội sẽ ghi điểm. Nếu sai, đội còn lại được quyền trả lời. Kết thúc đội thắng cuộc là đội ghi được nhiều điểm hơn.



Các hoạt động

Các bước thực hiện

Phần 1 – Thay đổi của từng cá nhân

1. Chia làm 2 nhóm.
2. Mỗi nhóm nghĩ về những điều mình đã học qua các buổi sinh hoạt trước đây.
3. Sau 15 phút, mọi người cùng chia sẻ ý nghĩ của mình với nhau.

Phần 2- Thay đổi của cộng đồng

Chú ý: Sử dụng poster minh họa của chủ đề để phân hoạt động thêm sinh động và hấp dẫn

4. Người hướng dẫn cho biết đã đến lúc mọi người cùng nghĩ về những điều chúng ta có thể thực hiện để thay đổi cộng đồng.
5. Các nhóm được mời gọi suy nghĩ về những vấn đề xã hội hiện nay cộng đồng đang gặp phải liên quan tới các chủ đề đã học.
6. Các nhóm cùng đề xuất các ý tưởng (động não) về cách giải quyết/cải thiện vấn đề đã phát hiện.

📌 Gợi ý mọi người đề xuất nhiều hoạt động khác nhau: 1) chiến dịch truyền thông nâng cao nhận thức; 2) thông tin giáo dục chuyên đề; 3) kế hoạch nâng cao chất lượng cộng đồng.

📌 Đưa ra ví dụ cụ thể cho từng loại hoạt động.

a. Chiến dịch truyền thông nâng cao nhận thức: xây dựng một câu chuyện dài nhiều tập với nhiều tình tiết ứng với các chủ đề muốn tuyên truyền trên sóng đài phát thanh hoặc truyền hình.

b. Thông tin giáo dục: chọn thông tin mang ý nghĩa quan trọng đối với thanh niên theo các chủ đề câu lạc bộ đã thực hiện. Sử dụng các hình thức tuyên truyền thông tin hiệu quả, ví dụ thông qua việc tổ chức các buổi văn nghệ cộng đồng. Hoặc viết nội dung thông tin theo dạng thư gửi cho các báo đài.

c. Nâng cao chất lượng cộng đồng: Làm trong nhóm hoặc kết hợp với các nhóm khác cùng quét dọn công viên.

7. Sau 15 phút, đề nghị mọi người cùng chia sẻ ý tưởng.
8. Thống nhất các ý tưởng mà nhóm sẽ cùng thực hiện.
9. Dùng các câu hỏi sau đây cùng trao đổi và định hướng ý tưởng.
 - ❖ Bạn muốn thấy được những thay đổi gì sau khi thực hiện kế hoạch này?
 - ❖ Chúng ta sẽ gặp những khó khăn gì nếu triển khai hoạt động này?
 - ❖ Hoạt động này sẽ mang lại những lợi ích gì?
 - ❖ Chúng ta cần ai hỗ trợ?
10. Sau khi duyệt lại ý tưởng và thống nhất với nhau, mọi người cùng bắt tay lên kế hoạch và thời gian thực hiện.

Tài liệu tham khảo

Barker, G. and C. Ricardo (2005) Young Men and the Construction of Masculinity in Sub-Saharan Africa: Implications for HIV/AIDS, Conflict and Violence. Social Development Papers Paper No. 26 Washington, DC: World Bank.

Survey Assessment on Youth (SAVY)

Understanding and Challenging Stigma: Stigma Toolkit. CHANGE Project and ICRW, 2003.

WHO (2002) World Report on Violence and Health Geneva: World Health Organization.

Chịu trách nhiệm nội dung

Ông Nghiêm Trọng Quý, Tổng cục Dạy nghề, MOLISA

Ông Đỗ Năng Khánh, Tổng cục Dạy nghề, MOLISA

Bà Christine Ricardo, Instituto Promundo

Lê Thùy Dương, Save the Children USA

Lisa Sherburne, Save the Children USA

Hoàng Thu Hương, Save the Children USA

Góp ý nội dung

Bùi Trung Thu

Trần Đăng Phi Dung

Hoàng Thu Hiền

Hoàng Tây Ninh

Nguyễn Thúy Ngọc

Nguyễn Văn Huấn

Trần Thị Huế

Mai Thị Xuân

Nguyễn Như Mai Anh

Hoàng Minh Hằng

Đỗ Tài Hiền

Và toàn thể các Giảng viên chủ chốt, các Đồng đảng viên tại các trường dạy nghề tham gia vào Dự án N·A·M tại thành phố Hồ Chí Minh và Quảng Ninh.

Minh họa và thiết kế

Luck House Graphics



Save the Children

Tầng 6, 141 Lê Duẩn, Hà Nội, Việt Nam

Tel: 84-4-9425696

Fax: 84-4-9425697