

TÌNH DỤC VÀ AN TOÀN TÌNH DỤC

Phần A. Kiến thức cơ bản

I. Tình dục

1. Khái niệm về tình dục: Là nhu cầu sinh lý tự nhiên, lành mạnh của con người, là sự tự nguyện, hòa hợp về tâm hồn và thể xác giữa hai người. Là nhu cầu cần thiết cho sự tồn tại của giống nòi, là biểu hiện mãnh liệt của sự hòa nhập không thể thiếu được trong một tình yêu trọn vẹn.

2. Tình dục “an toàn”: Là cách đạt được khoái cảm nhưng không để máu, tinh dịch của người này thâm nhập vào cơ thể của người kia, đảm bảo không để mang thai ngoài ý muốn và không mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, kể cả HIV/AIDS. Để thực hiện tình dục an toàn, các bạn có thể vượt ve âu yếm nhau, và phải sử dụng bao cao su đúng cách.

3. Tình dục “có trách nhiệm”: Thể hiện sự hiểu biết, nhận biết và tôn trọng nhu cầu và giá trị của người khác và bản thân mình về tình dục là cả nam và nữ phải kiểm soát được hành vi tình dục của mình và của bạn mình khi quan hệ tình dục. Là việc phối hợp của hai người trong việc sử dụng các biện pháp tránh thai phù hợp để tránh mang thai ngoài ý muốn và không mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, kể cả HIV/AIDS. Tình dục có trách nhiệm cần nằm trong khuôn khổ luật pháp và được pháp luật bảo vệ như: không bao giờ được hành vi tình dục của mình vi phạm quyền của người khác (bao gồm cả người yêu hay bạn tình, cả những người có liên quan khác như gia đình riêng của một trong hai người...)

II. Mối quan hệ giữa tình yêu và tình dục

1. Yêu có nghĩa là có cảm giác và tình cảm sâu sắc, mạnh mẽ đối với một hoặc nhiều người. Con người có khả năng ban phát và tiếp nhận tình yêu. Có nhiều loại tình yêu như: yêu cha mẹ, yêu mọi người trong gia đình, yêu bè bạn...

2. Tình yêu nam nữ là loại tình cảm đặc biệt, là biểu hiện cao nhất của tình người, thúc đẩy mỗi người vượt qua khỏi cái vỏ cá nhân của mình để đi đến hoà quyện với một người khác giới, trong đó mỗi người đều trở nên phong phú hơn nhờ người kia. Tuy nhiên tình yêu nam nữ không đồng nghĩa với quan hệ tình dục.

3. Tình yêu lành mạnh đòi hỏi mỗi người: Tôn trọng bản thân, có cách suy nghĩ, nhìn nhận, phản ứng phù hợp với hoàn cảnh, biết quý trọng bản thân. Luôn biết chia sẻ những niềm vui nỗi buồn, quan tâm và giúp đỡ, chung thủy với người mình yêu. Tôn trọng và thông cảm với các mối quan hệ xã hội của người yêu; không căm đoán hoặc ghen tuông.

4. Quan hệ tình dục: Là cách thể hiện cụ thể, mãnh liệt của sự hoà nhập không thể thiếu được trong một tình yêu trọn vẹn.

Là nhu cầu bình thường của mỗi con người, bắt đầu ở tuổi dậy thì và là một phần bản năng duy trì nòi giống.

Là một mặt của nhân cách, biểu hiện tất cả những cảm xúc và hành vi giới tính của một người. Tình dục có thể biểu hiện cảm xúc và cũng có thể là một hoạt động sinh lý.

Người ta có thể thoả mãn tình dục bằng nhiều cách khác nhau, nhiều khi không nhất thiết phải *đi đến tận cùng*. Đây là điều cần lưu tâm tới, nhất là ở thời đại chúng ta ngày càng ý thức về an toàn tình dục hơn.

III. Có nên quan hệ tình dục ở tuổi vị thành niên?

Các bạn trẻ chưa nên quan hệ tình dục ở tuổi vị thành niên vì những lý do sau: Các em có thể có thai ngoài ý muốn hoặc mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS. Các em còn quá trẻ và chưa chuẩn bị sẵn sàng cho mình để có quan hệ tình dục. Các em không muốn làm cho bố mẹ mình thất vọng. Đối với các em học hành là quan trọng hơn cả. Các em muốn khẳng định người yêu của mình yêu mình thực sự chứ không phải chỉ ham muốn tình dục.

Phần B: Hướng dẫn tổ chức truyền thông nhóm chủ đề “Hãy biết nói KHÔNG với quan hệ tình dục”

I. Mục tiêu sinh hoạt

Sau buổi sinh hoạt các thành viên tham dự có thể:

1. Hiểu được thế nào là tình yêu, tình yêu lành mạnh, tình dục, tình dục an toàn và tình dục có trách nhiệm.
2. Giải thích được quan điểm cá nhân: Vị thành niên có nên quan hệ tình dục hay không? đồng thời biết kiên định với lựa chọn của mình và tôn trọng sự lựa chọn của người khác.
3. Giúp cho các thành viên có kỹ năng từ chối không quan hệ tình dục.

II. Thời gian sinh hoạt: 90 phút

III. Chuẩn bị

1. Phương tiện: Phòng, loa đài, máy chiếu, băng dính giấy, giấy A0, bìa màu, bút dạ, giấy màu trang trí, tài liệu truyền thông, quà cho các thành viên tham dự.
2. Địa điểm: Những nơi có diện tích rộng để cho các hoạt động cần phải dịch chuyển cả nhóm lớn; Kê ghế theo hình chữ U, hình vòng cung hoặc hình tròn để mọi người có thể nhìn thấy nhau (không cần kê bàn).

IV. Hình thức tổ chức: Trò chơi; Thuyết trình; Động não - Thảo luận nhóm; Sắm vai.

V. Mô tả hoạt động

Hoạt động 1: Khởi động

- **Thời gian:** 10 phút
- **Hướng dẫn:** Trò chơi “Nói gì?”
- + Tất cả thành viên đứng thành một vòng tròn.

+ Người hướng dẫn cho các thành viên học thuộc lòng các câu sau (rồi thu lại):

Người hướng dẫn hô	Các thành viên tham dự đáp
1- Vị thành niên	1. Không quan hệ tình dục
2- Nếu quan hệ tình dục	2. Thì sử dụng bao cao su
3- Nếu không sử dụng bao cao su	3. Thì chết
4- Sử dụng bao cao su	4. Thì sống
5- Sống thế nào?	5. Trong sáng, lành mạnh, an toàn và có trách nhiệm
6- Chúng ta hãy nói	6. “KHÔNG” với quan hệ tình dục

+ Khi người hướng dẫn hô một câu thì các thành viên phải trả lời lại bằng một câu theo như đã hướng dẫn.

+ Cứ làm như thế nhiều lần.

+ Nếu như có ai đó không đáp lại hoặc đáp lại sai thì mời người đó vào giữa vòng tròn để chờ hình thức phạt của câu lạc bộ.

Hoạt động 2: Tóm tắt nội dung chính của kỳ sinh hoạt trước và giới thiệu nội dung buổi sinh hoạt lần này.

- *Thời gian:* 5 phút.

- *Hình thức:* Thuyết trình

Hoạt động 3: Tìm hiểu về các biểu hiện của tình yêu giữa hai người khác giới.

- *Thời gian:* 10 phút

- *Hình thức:* Động não

- *Hướng dẫn:*

+ Toàn bộ CLB/lớp ngồi vòng tròn. Phát cho mỗi người 1 tờ bìa màu. Yêu cầu mỗi người sẽ viết hoặc vẽ minh họa các cách thể hiện tình yêu. Sau đó dán lên trên tường.

+ Người hướng dẫn sẽ tập hợp kết quả theo nhóm nội dung thể hiện tình yêu.

+ Sau đó người hướng dẫn tổng kết:

Viết to 2 cụm từ ‘**Biểu hiện tình yêu**’,

Ghi lại các cách thể hiện tình yêu.

Cho các em đọc to các nội dung: *Các cách thể hiện tình yêu là:*

✓ Viết thư tỏ tình.

✓ Ôm hôn.

✓ Cầm tay nhau.

✓ Vuốt ve, mơn trớn.

✓ Tặng hoa nhân ngày lễ tình yêu, ngày 8/3...

- ✓ Đi chơi với nhau thường xuyên.
- ✓ Đi xem phim.
- + Hướng dẫn viên nhấn mạnh các thông điệp cần ghi nhớ

Thông điệp cần ghi nhớ

Tình yêu nam nữ là loại tình cảm đặc biệt, là biểu hiện cao nhất của tình người, thúc đẩy mỗi người vượt qua cá nhân mình để hoà quyện với một người khác giới, trong đó mỗi người đều trở nên phong phú hơn nhờ người kia. Tuy nhiên tình yêu nam nữ không đồng nghĩa với quan hệ tình dục.

Tình yêu lành mạnh đòi hỏi mỗi người :Tôn trọng và biết quý trọng bản thân, có cách suy nghĩ, nhìn nhận, phản ứng phù hợp với hoàn cảnh. Luôn biết chia sẻ những niềm vui nỗi buồn, quan tâm và giúp đỡ, chung thuỷ với người mình yêu. Tôn trọng và thông cảm với các mối quan hệ xã hội của người mình yêu;

Hoạt động 4: *Nói chuyện chuyên đề về quan hệ tình dục.*

- Thời gian: 20 phút
- Hình thức: Thuyết trình
- Hướng dẫn:

Hướng dẫn viên ghi thật to chữ “Tình dục”, “Tình dục an toàn” và “ Quan hệ tình dục” hoặc khoanh 2 cụm từ đó lại và hỏi mọi người đã từng nghe và hiểu 2 khái niệm này chưa? (Khuyến khích mọi người phát biểu, Hướng dẫn viên ghi nội dung lên bảng)

Hướng dẫn viên CLB cần giới thiệu và trình bày với học viên về “Tình dục”, “Tình dục an toàn” và “QHTD”:

Tình dục là nhu cầu sinh lý tự nhiên, lành mạnh của con người, là sự tự nguyện, hòa hợp về tâm hồn và thể xác giữa hai người. Là nhu cầu cần thiết cho sự tồn tại của giống nòi, là biểu hiện mãnh liệt của sự hòa nhập không thể thiếu được trong một tình yêu trọn vẹn.

Tình dục là một mặt của nhân cách, biểu hiện tất cả những cảm xúc và hành vi giới tính của một người. Tình dục có thể biểu hiện cảm xúc và cũng có thể là một hoạt động sinh lý.

Khi yêu nhau người ta luôn sống trong sự mong đợi khát khao, chờ đợi và luôn muốn khám phá thế giới riêng của hai người và khám phá những điều kỳ diệu của người bạn khác giới. Cả nam và nữ giới đều có ham muốn tình dục và có nhu cầu tình dục khác nhau.

QHTD là cách thể hiện cụ thể, mãnh liệt của sự hoà nhập không thể thiếu được trong một tình yêu trọn vẹn.

QHTD là nhu cầu bình thường của mỗi con người, bắt đầu ở tuổi dậy thì và là một phần bản năng duy trì nòi giống.

Người ta có thể thoả mãn tình dục bằng nhiều cách khác nhau, nhiều khi không nhất thiết phải đi đến tận cùng. Đây là điều cần lưu tâm tới, nhất là ở thời đại chúng ta ngày càng ý thức về an toàn tình dục hơn.

Tình dục “an toàn” là cách đạt được khoái cảm nhưng không để máu, tinh dịch của người này thâm nhập vào cơ thể của người kia, đảm bảo không để mang thai ngoài ý muốn và không mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, kể cả HIV/AIDS. Để thực hiện tình dục an toàn, các bạn có thể vượt ve âu yếm nhau, và phải sử dụng bao cao su đúng cách.

Thông điệp cần ghi nhớ

Tình dục là biểu hiện cụ thể, mạnh liệt của sự hòa hợp không thể thiếu trong một tình yêu trọn vẹn ở những người trưởng thành.

QHTD chỉ nên có khi hai người đã kết hôn, nếu không thì sẽ dẫn đến những hậu quả nguy hiểm như tinh thần bị ảnh hưởng, mang thai ngoài ý muốn, phá thai ở tuổi vị thành niên, phải nghỉ học, mất tương lai, bị xã hội và gia đình phân biệt đối xử.

Vị thành niên chưa nên quan hệ tình dục vì ở tuổi này các bạn chưa thật hoàn chỉnh về cơ thể, chưa trưởng thành về tâm lý chưa đủ điều kiện, kinh nghiệm và kỹ năng sống để tránh được những hậu quả đáng tiếc của việc mang thai ngoài ý muốn, nhiễm bệnh lây truyền qua đường sinh dục, HIV/AIDS.

Hoạt động 5: Ứng xử trước tình huống đòi hỏi quan hệ tình dục.

- *Thời gian:* 35 phút

- *Hình thức:* Sắm vai, thảo luận nhóm

- *Hướng dẫn:*

Sắm vai theo tình huống: 15 phút

Bước chuẩn bị (10 phút):

Chọn “Diễn viên”. Nêu rõ vai trò và hoàn cảnh của từng vai trên những tờ giấy khác nhau, nhưng không viết ra lời đối thoại. Nhắc các “diễn viên” không nên đọc vai của những người khác. Tìm hiểu xem mỗi “diễn viên” đó hiểu rõ vai trò và tình huống của mình hay chưa.

Sắm vai/Diễn (5 phút): Giới thiệu cho lớp/CLB biết bối cảnh của tình huống này. Các diễn viên sắm vai/diễn. Người hướng dẫn quan sát và cần “cắt” vở diễn đúng lúc cao điểm. Cảm ơn các “diễn viên” và hỏi các em cảm thấy như thế nào về vai diễn của mình.

Nên nhắc là màn kịch đó chấm dứt, họ đó trở về vai trò bình thường của các em trong lớp/CLB.

Tình huống: *Một bạn gái gọi điện đến tổng đài tư vấn để xin lời khuyên:*

“ Lan quen Quân cách đây 3 tháng. Thực sự Lan rất thích Quân. Có một lần hai người đi chơi, Quân yêu cầu Lan quan hệ tình dục. Lan không muốn điều đó vì cả hai còn rất trẻ và mới quen nhau trong một thời gian ngắn. Nhưng Quân cứ khẳng định nói rằng điều này rất bình thường đối với những người đang yêu nhau, Quân muốn Lan thể hiện tình yêu của mình đối với Quân. Lan thực sự không muốn và đã tranh luận với Quân về vấn đề này. Lan băn khoăn mình có nên đồng ý quan hệ tình dục với Quân hay nên nghe theo cảm nhận của chính mình? Lan sợ sẽ mất người bạn trai nếu mình không đồng ý...”

Thảo luận nhóm (20 phút): Chia các thành viên tham dự thành 3 nhóm nhỏ (chia nhóm cùng giới để họ có thể thoải mái trao đổi). Mỗi nhóm thảo luận một câu hỏi và ghi kết quả vào giấy A0:

Câu hỏi thảo luận:

- Theo các bạn, Lan đó có nên QHTD với Quân không?
- Nếu có thì tại sao? Nếu không thì tại sao?
- Quan niệm của Quân về tình dục có đúng không? vì sao?
- Hãy cho Lan một lời khuyên về cách xử sự nếu bạn ấy không muốn QHTD

Các nhóm trình bày kết quả thảo luận nhóm

Hướng dẫn viên tổng kết:

Lường trước hậu quả của việc ra quyết định có QHTD, có giao hợp với ai đó là một điều rất quan trọng. Bởi vì bạn có thể sẽ cảm thấy tội lỗi và thất vọng nếu bạn cho rằng mình đã quyết định sai lầm và cảm thấy mình chưa sẵn sàng chuyện đó. (Ví dụ như: Mình đã hiểu rõ về bạn tình/ người yêu của mình chưa?, mình đã hiểu rõ về tình dục và tình dục an toàn chưa?, mình đã thực sự gánh vác trách nhiệm với hành vi của mình chưa?, sức khỏe thể chất và tinh thần của mình đã sẵn sàng chưa?...)

Có một số người chủ động lựa chọn QHTD không giao hợp. Còn có những người quyết định có giao hợp thì vì nhiều lý do khác nhau: có thể áp lực từ phía bạn tình, có thể vì bạn bè mình đã từng có quan hệ như vậy hoặc vì có thể cảm thấy đây là một cách tự khẳng định mình. Nhiều người quyết định đợi đến khi lập gia đình mới có QHTD hoặc khi hiểu rõ người kia. Đôi khi bạn có QHTD có giao hợp chỉ một phút “xao lãng”, bị kích thích. Việc quyết định QHTD đặc biệt là quan hệ giao hợp với ai, khi nào thì chẳng đơn giản chút nào.

Mỗi quyết định từ những sự việc dù nhỏ nhất cũng có thể có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe. Có những quyết định chúng ta nghĩ tưởng chừng như vô hại vào thời điểm này, nhưng lại có thể có những tác hại rất lớn sau này.

Vì vậy việc suy nghĩ chín chắn đến những điều gì có thể xảy ra nếu chúng ta quyết định như thế này hay thế khác là rất quan trọng.

Đừng bao giờ quên rằng bạn có thể từ chối không quan hệ tình dục với người nào đó. Một khi bạn nói “Có” hay “Không”, hãy nghĩ tới những hậu quả xảy ra.

Mỗi người có những lý do khác nhau cho những lựa chọn, quyết định của mình về quan hệ tình dục. Hãy kiên định với lựa chọn của mình và hãy tôn trọng với lựa chọn của người khác.

Thông điệp cần ghi nhớ

- Quan hệ tình dục vào giai đoạn tình yêu chưa thử thách, chưa chín muồi có thể dẫn đến hậu quả xấu như:

+ Có thể dẫn đến mang thai ngoài ý muốn. Nếu phải phá thai có thể dẫn đến vô sinh, ảnh hưởng đến sức khỏe người con gái và hạnh phúc gia đình về sau

+ Có mặc cảm tội lỗi, dễ chán đời, dễ bị người yêu ruồng bỏ

+ Nếu lỡ có thai, phải kết hôn và sinh con, nuôi con trong lúc còn đang đi học, không có kinh tế... cuộc sống dễ va chạm, xung đột...

- Khi gặp tình huống trên, bạn gái cần kiên định biết cách từ chối và thuyết phục bạn trai một cách khéo léo để trì hoãn quan hệ tình dục nhưng vẫn duy trì được tình bạn giữa hai người.

Hoạt động 6: Đánh giá/ Tổng kết buổi sinh hoạt và giới thiệu nội dung sinh hoạt lần sau.

Thời gian: 10 phút

Hình thức: Hỏi đáp/ Thuyết trình.

Cách làm:

+ Phát cho các thành viên mỗi người 2 tấm thẻ (hồng/ xanh)

+ Hỏi các thành viên tham gia xem các em có thích buổi sinh hoạt kỳ này (Chủ đề, Hình thức sinh hoạt) hay không?

+ Ai thích gior tấm thẻ màu hồng (đếm xem bao nhiêu em)

+ Ai không thích gior tấm thẻ màu xanh (đếm xem bao nhiêu em)

+ Giới thiệu nội dung sinh hoạt lần sau.

Phần C. Các câu hỏi để hướng dẫn viên tham khảo

Câu 1: Tình dục có quan hệ mật thiết với tình yêu như thế nào?

Trả lời: Tình dục là biểu hiện cụ thể, mãnh liệt của sự hoà nhập không thể thiếu được trong một tình yêu trọn vẹn. Tình dục và tình yêu có mối quan hệ mật thiết, không thể tách rời nhau. Trên nền của tình yêu, tình dục không thuần túy là một bản năng mà được nâng lên, được xử sự một cách văn hoá, tình người.

Câu 2: Tình dục của nam giới và nữ giới khác nhau như thế nào?

Trả lời: ở nam giới nhu cầu tình dục mạnh hơn, cấp bách hơn, thường muốn được thoả mãn trạng thái căng thẳng. Khi có điều kiện nảy sinh ham muốn tình dục, nam giới thường ít kiềm chế bản thân và không đủ bình tĩnh, ý thức trách

nhệm trong hoạt động tình dục. ở nữ giới nhu cầu tình dục thoát đầu ít cấp bách và nảy sinh chậm hơn. Nữ giới thường thích vuốt ve, âu yếm. Tuy nhiên, nhu cầu tình dục của nữ bền bỉ hơn và không kém phần nồng nhiệt, sâu sắc. Các bạn nữ thường bị động trong quan hệ tình dục và phải chịu hậu quả trực tiếp, nặng nề. Các bạn nữ thường đắn đo, do dự, giữ gìn nhiều hơn, song cũng lại dễ dàng nhượng bộ.

Câu 3 : Ngọn lửa tình dục mạnh mẽ quá, nhiều khi lại đến cả từ 2 phía, vậy làm thế nào để chế ngự nó bây giờ?

Trả lời: Đúng là ham muốn sẽ thường đến từ cả 2 phía, nhưng nam giới thường chủ động hơn, và nếu xảy ra chuyện gì, thì như các bạn thấy đây, nữ giới là người sẽ phải gánh chịu nhiều hơn. Do vậy, để không đi quá giới hạn, các bạn nữ cần học kỹ năng từ chối và các bạn nam thì cần biết tôn trọng và giữ gìn cho người yêu.

Câu 4: Kỹ năng từ chối? Kỹ năng từ chối là thế nào ạ?

Trả lời: Trước hết, bạn hãy thành thực và chân thành với bản thân. Nếu bạn thật sự không muốn quan hệ tình dục thì chính bản thân bạn phải tôn trọng suy nghĩ ấy, đừng để người khác làm lung lay. Bạn cũng phải chú ý vài điều nữa: Tránh những tình huống “tiến thoái lưỡng nan” như: dẫn nhau vào công viên buổi tối, đến nhà nhau khi không có ai khác ở nhà.

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

Nếu có lúc nào đó người yêu bạn có đề nghị quan hệ tình dục, dù đề nghị bằng lời nói hay hành động, bạn hãy luôn cương quyết từ chối. Cương quyết có thể là mềm mỏng thuyết phục người yêu “Đừng làm thế, em không muốn thế đâu anh”. “Em muốn chuyện này hãy để đến lúc cưới nhau đã” nhưng lúc cần thiết thì nên mạnh mẽ “Anh phải tôn trọng em chứ”, hoặc thậm chí đứng lên bỏ đi nơi khác. Cái gốc của tình yêu cũng như bất cứ tình cảm tốt đẹp nào khác của con người là lòng tôn trọng. Nếu tình yêu chân chính thì người yêu của bạn cũng tôn trọng bạn. Thiếu sự tôn trọng đó, tình cảm dù lãng mạn cũng không đáng quý nữa.