**BÀI TRUYỀN THÔNG VỀ TÌNH DỤC AN TOÀN**

**Thế nào là tình dục an toàn?**

*Quan hệ tình dục an toàn giúp bảo vệ sức khỏe bản thân, hạn chế khả năng mang thai ngoài ý muốn và nguy cơ mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục.*



1. Thế nào là quan hệ tình dục an toàn và không an toàn?

**Quan hệ tình dục an toàn** là hình thức quan hệ tình dục giúp hạn chế khả năng mang thai ngoài ý muốn và không làm lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục (STDs). Điều này có nghĩa là trong quá trình giao cấu với bạn tình, không có sự tiếp xúc cơ thể với máu, dịch tiết âm đạo và tinh dịch.

**Làm thế nào để có được tình dục an toàn** là một trong những mục tiêu chính của công cuộc giáo dục giới tính. **Tình dục an toàn** có thể làm giảm nguy cơ dẫn đến hậu quả ngoài ý muốn, nhưng không thể ngăn chặn hoàn toàn nguy cơ xảy ra. Tình dục an toàn chỉ thật sự hiệu quả khi cả hai người đều đồng ý và cùng thực hiện. Đây cũng là biện pháp giúp đảm bảo kế hoạch hóa gia đình.

Ngược lại, **quan hệ tình dục không an toàn** làm lây nhiễm [**các bệnh lây qua đường tình dục**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cac-benh-lay-qua-duong-tinh-duc-la-nhung-benh-nao/) (STDs) và dẫn đến mang thai ngoài ý muốn. Hiện nay, các nhà khoa học đã xác định được khoảng hơn 20 loại STDs, bao gồm HIV/AIDS, [**lậu**](https://www.vinmec.com/vi/benh/lau-3009/), sùi mào gà, mụn rộp sinh dục, hạ cam mềm, giang mai, nhiễm trùng âm đạo, nhiễm nấm sinh dục, chlamydia,... Nhiều trường hợp mang thai ngoài ý muốn buộc phải thực hiện nạo phá thai, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người phụ nữ, cả về thể chất lẫn tinh thần.

2. Làm thế nào để có được tình dục an toàn?

Cách tránh thai phổ biến nhất là dùng bao cao su

Hiện nay, cách tránh thai phổ biến nhất là dùng bao cao su, đặt vòng tránh thai hoặc uống thuốc ngừa thai. Tuy nhiên, cách duy nhất để chắc chắn không mang thai cũng như mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục là kiêng cử quan hệ hoàn toàn.

Thanh thiếu niên mong muốn **quan hệ tình dục an toàn** có nhiều lựa chọn để giảm nguy cơ mang thai ngoài ý muốn. Mỗi phương pháp ngừa thai khác nhau đều ẩn chứa những rủi ro nhất định. Bao cao su là một trong những phương pháp ngừa thai phổ biến nhất, nhưng nếu không được sử dụng đúng cách, nguy cơ mang thai là tương đối cao. Bao cao su với chất liệu latex là hình thức duy nhất có tác dụng bảo vệ, đồng thời ngăn chặn sự lây truyền [**HIV**](https://www.vinmec.com/vi/benh/hiv-2975/). Các phương pháp khác, bao gồm liệu pháp nội tiết tố như thuốc tránh thai, liệu pháp vật lý như đặt vòng tránh thai, màng ngăn và chất diệt tinh trùng, cần phải được sự tham vấn và chỉ định từ bác sĩ.

3. Quan hệ tình dục an toàn có giúp ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục?

**Quan hệ tình dục an toàn** giúp ngừa thai và giảm khả năng mắc các bệnh lây qua đường tình dục. Tuy nhiên khả năng bảo vệ còn tùy thuộc vào cơ chế hoạt động và cách sử dụng của từng phương pháp. Bao cao su latex được coi là cách phòng ngừa hiệu quả đối với STDs, hoạt động bằng cách giảm khả năng tiếp xúc trực tiếp với bộ phận sinh dục hoặc dịch tiết từ bạn tình. Sản phẩm này được bày bán rất rộng rãi và người tiêu dùng có thể dễ dàng tìm mua. Tuy nhiên, **làm thế nào để có được tình dục an toàn** còn tùy thuộc vào việc sử dụng bao cao su đúng cách. Để có hiệu quả cao nhất, người tiêu dùng cần thực hiện theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất.

4. Quan hệ tình dục bằng miệng có an toàn hay không?

Quan hệ bằng miệng không hẳn là**quan hệ tình dục an toàn** vì vẫn có khả năng lây truyền STDs (cho cả 2 người). Những tác nhân gây ra STDs chủ yếu là virus hoặc vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể thông qua những vết xước nhỏ trên da hoặc lớp màng nhầy trong khi quan hệ. Do đó, bất kỳ hình thức tiếp xúc tình dục nào cũng đều có nguy cơ dẫn đến lây truyền bệnh. Cụ thể, các bệnh như herpes, lậu, giang mai, viêm gan A, B, C và HIV đều có khả năng lây truyền qua quan hệ tình dục bằng miệng.

Bao cao su và tấm bảo vệ miệng có thể làm giảm nguy cơ mắc STDs khi quan hệ bằng miệng.

5. Quan hệ tình dục an toàn cần sự phối hợp giữa 2 người

Quan hệ tình dục an toàn cần sự phối hợp giữa hai người

Giao tiếp là một phần quan trọng của **quan hệ tình dục an toàn**. Hãy thẳng thắn trao đổi với bạn tình về sự an toàn và cần thiết phải có biện pháp bảo vệ nếu 2 người đang có ý định về chuyện quan hệ tình dục. Ngoài ra, nếu đang mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, bệnh nhân nên trình bày điều này với bạn tình của mình để họ ý thức được tầm quan trọng của biện pháp bảo vệ. Tuy nhiên, ngay cả khi người bạn tình khỏe mạnh và không có biểu hiện bệnh về tình dục thì họ vẫn có khả năng bị nhiễm bệnh mà không hề biết.

Theo thống kê, có đến 3/4 số phụ nữ và một nửa số nam giới bị nhiễm chlamydia mà không hề có bất kỳ triệu chứng nào. Như vậy, cách duy nhất để chắc chắn một người có mắc STDs hay không là đi khám và làm xét nghiệm.

6. Tỷ lệ tránh thai thất bại khi dùng bao cao su

Với bao cao su latex, dù được sử dụng đúng cách thì vẫn có tỷ lệ thất bại khoảng 3%. Trường hợp nếu sử dụng không đúng hướng dẫn hoặc làm rách bao cao su khi đang quan hệ thì tỷ lệ mang thai ngoài ý muốn sẽ cao hơn. Nếu sử dụng kết hợp với các phương pháp tránh thai khác (ví dụ như thuốc tránh thai, dụng cụ tránh thai,...) nguy cơ mang thai sẽ giảm đi đáng kể.

7. Tỷ lệ tránh thai thất bại khi dùng thuốc tránh thai

Thuốc tránh thai cần sử dụng theo tư vấn của bác sĩ và hướng dẫn của nhà sản xuất. Nếu đảm bảo được những điều này, khả năng mang thai ngoài ý muốn đối với thuốc tránh thai nói chung chỉ còn dưới 1%.

Một điều cần lưu ý, đó là thuốc tránh thai không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

8. Tầm quan trọng của việc giáo dục giới tính

Có kiến thức sớm về quan hệ tình dục an toàn sẽ giúp thanh thiếu niên có được nguồn thông tin chính xác, giúp tự bảo vệ mình, tránh nguy cơ mắc STDs và mang thai ngoài ý muốn

Cha mẹ, thầy cô và cộng đồng nên thực hiện giới dục giới tính sớm cho trẻ em, nhất là các trẻ ở tuổi vị thành niên. Có kiến thức sớm về **quan hệ tình dục an toàn** sẽ giúp thanh thiếu niên có được nguồn thông tin chính xác, giúp tự bảo vệ mình, tránh nguy cơ mắc STDs và mang thai ngoài ý muốn.

Giáo dục giới tính cho trẻ còn giúp trẻ trì hoãn việc quan hệ tình dục, phát triển các mối quan hệ tình cảm sâu sắc hơn trước khi nghĩ đến chuyện tình dục. Bên cạnh đó, những thanh thiếu niên có kiến thức về **quan hệ tình dục an toàn** sẽ có xu hướng lựa chọn bạn tình phù hợp hơn, có mối quan hệ lành mạnh và ít xảy ra những rủi ro về sức khỏe hơn. Đối với các cặp đồng tính nam hoặc đồng tính nữ, quan hệ tình dục có bảo vệ là biện pháp giúp ngăn ngừa nguy cơ mắc STDs, đặc biệt là HIV.

Trong mọi trường hợp, kiêng cử quan hệ tình dục hoàn toàn là biện pháp an toàn và đảm bảo duy nhất, giúp các cặp đôi không mang thai ngoài ý muốn cũng như không mắc phải các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Khi có mong muốn sinh con, để chuẩn bị một thai kỳ khỏe mạnh, cả vợ và chồng nên kiểm tra sức khỏe sinh sản từ 3-5 tháng trước khi mang thai.

Người vợ nên:

* [**Tiêm chủng trước khi mang thai**](https://www.vinmec.com/vi/vac-xin/kien-thuc-tiem-chung/danh-sach-cac-vac-xin-nen-tiem-phong-truoc-khi-mang-thai/) (đặc biệt là [**ngừa rubella vì rubella trong thai kỳ cực kỳ nguy hiểm**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tai-sao-rubella-dac-biet-nguy-hiem-voi-phu-nu-co-thai/))
* Xét nghiệm gen để [**sàng lọc các bệnh lý di truyền trước khi mang thai**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/sang-loc-gen-truoc-khi-mang-thai-nhung-dieu-can-biet/)
* Kiểm tra tình trạng [**viêm nhiễm phụ khoa**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/viem-phu-khoa-khi-mang-thai-co-gay-anh-huong-den-thai-nhi/) tránh gây ảnh hưởng tới sức khỏe của mẹ và thai nhi
* Đặc biệt là [**phụ nữ trên 35 tuổi nếu muốn mang thai**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/suy-giam-kha-nang-sinh-san-lien-quan-den-tuoi-nu/) (nhất là chưa mang thai lần nào) sẽ phải kiểm tra sức khỏe rất chi tiết do mang thai ở tuổi này thường gặp các vấn đề: Suy buồng trứng, sinh non, nguy cơ dị tật thai nhi, rau tiền đạo, tiền sản giật cao hơn.

Người chồng nên:

* Kiểm tra sức khỏe sinh sản, phát hiện các bệnh lý teo tinh hoàn, yếu sinh lý, tinh trùng yếu...
* Các bệnh lây qua đường tình dục nhất là những [**bệnh không thể chữa khỏi vô cùng nguy hiểm**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhung-benh-lay-qua-duong-tinh-duc-khong-chua-khoi-duoc/)