

Biết rõ quyền và trách nhiệm của bạn: Sức khỏe tình dục



Tất cả chúng ta đều có quyền và trách nhiệm, và mong muốn có những mối quan hệ an toàn, tôn trọng và lành mạnh. Tất cả chúng ta đều có quyền quyết định khi nào, ở đâu, trong tình huống nào và với ai mà chúng ta muốn quan hệ tình dục. Nếu bạn cho rằng mình đã sẵn sàng để bắt đầu một mối quan hệ tình dục với ai đó, điều quan trọng là phải chăm sóc sức khỏe tình dục của mình và nắm rõ các luật về sự đồng thuận tại Úc. Điều quan trọng cần nhớ là bất kỳ hoạt động tình dục nào mà không có sự đồng thuận đều là vi phạm pháp luật tại Úc.

Nếu bạn có hoạt động tình dục, việc thăm khám bác sĩ định kỳ để kiểm tra sức khỏe tình dục là rất quan trọng. Bạn có thể hỏi bác sĩ về các vấn đề liên quan đến sức khỏe tình dục và sinh sản cũng như các quyền của mình.

TÓM TẮT

- Điều quan trọng là bạn cần được thông tin đầy đủ về sức khỏe tình dục của mình.
- Bất kỳ ai có hoạt động tình dục đều nên thực hiện các cuộc kiểm tra sức khỏe tình dục định kỳ.
- Thực hành quan hệ tình dục an toàn có thể giúp giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) hoặc mang thai ngoài ý muốn.

Sức khỏe tình dục là gì?

Nếu bạn có hoạt động tình dục, điều quan trọng là phải có kiến thức đầy đủ và đảm bảo rằng bạn và bạn tình của mình luôn an toàn, khỏe mạnh và tôn trọng lẫn nhau. Sức khỏe tình dục bao gồm sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm lý liên quan đến các vấn đề tình dục.

?

Sức khỏe tình dục được Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa là 'trạng thái khỏe mạnh về thể chất, tinh thần, tâm lý và xã hội liên quan đến tình dục; nó không chỉ là sự vắng mặt của bệnh tật, rối loạn hoặc suy yếu. Sức khỏe tình dục đòi hỏi một cách tiếp cận tích cực và tôn trọng đối với tình dục và các mối quan hệ tình dục, cũng như khả năng có được những trải nghiệm tình dục vui vẻ và an toàn, không bị ép buộc, phân biệt đối xử và bạo lực.'

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới

Kiểm tra sức khỏe tình dục là gì?

Kiểm tra sức khỏe tình dục là một việc đơn giản và là một phần bình thường của một cuộc sống tình dục lành mạnh. Nếu bạn có hoạt động tình dục, điều quan trọng là bạn nên thăm khám bác sĩ định kỳ để kiểm tra sức khỏe tình dục. Trong quá trình khám sức khỏe tình dục, bác sĩ sẽ đặt ra những câu hỏi chi tiết về lịch sử quan hệ tình dục của bạn để giúp xác định loại hỗ trợ mà bạn cần. Mặc dù bạn có thể cảm thấy lo lắng hoặc không thoải mái khi thảo luận về những chủ đề này, các bác sĩ đã được đào tạo để làm điều này và việc trả lời thành thật các câu hỏi là rất quan trọng, vì điều này có thể ảnh hưởng đến loại xét nghiệm hoặc lời khuyên mà bạn nhận được. Mọi cuộc trò chuyện của bạn với bác sĩ tại Úc đều được bảo mật tuyệt đối.

Kiểm tra sức khỏe tình dục có thể bao gồm:



- Các cuộc thảo luận về lịch sử tình dục của bạn và các quyền của bạn trong các mối quan hệ tình dục.



- Thực hiện các xét nghiệm (xét nghiệm nước tiểu, xét nghiệm máu, xét nghiệm bằng que thử hoặc khám lâm sàng)



- Thảo luận về các phương pháp tránh thai để phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai.



- Chẩn đoán các vấn đề về sinh sản hoặc rối loạn chức năng tình dục.

Quan hệ tình dục an toàn - Giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) và mang thai ngoài ý muốn.

Cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) hoặc mang thai ngoài ý muốn là thực hành 'quan hệ tình dục an toàn'. Quan hệ tình dục an toàn có nghĩa là thực hiện các biện pháp để giảm tiếp xúc với dịch cơ thể của bạn tình, và có thể bao gồm việc sử dụng biện pháp tránh thai trong quá trình quan hệ tình dục.

Phương pháp tránh thai



Phương pháp tránh thai giúp ngăn ngừa mang thai, cho phép mọi người quan hệ tình dục mà không lo lắng về việc mang thai ngoài ý muốn. Điều quan trọng là nên thảo luận về biện pháp tránh thai với bạn tình mới trước khi quyết định quan hệ tình dục. Phương pháp tránh thai ảnh hưởng đến cả bạn và bạn tình, vì vậy cả hai đều có trách nhiệm với nó. Cả bạn và bạn tình đều phải đồng ý với bất kỳ hoạt động tình dục nào. Tại Úc, nếu bạn tình của bạn từ chối sử dụng biện pháp tránh thai hoặc có các hành vi như gây áp lực, thao túng hoặc đe dọa liên quan đến việc sử dụng biện pháp tránh thai, điều này được coi là một hình thức lạm dụng tình dục.

Có nhiều hình thức tránh thai khác nhau. Ví dụ, phụ nữ có thể xem xét sử dụng phương pháp tránh thai bằng que cấy, thuốc tránh thai khẩn cấp hoặc thuốc tránh thai uống để giảm thêm nguy cơ mang thai; tuy nhiên, các phương pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs). Một số loại thuốc tránh thai này cần có đơn thuốc từ bác sĩ hoặc phòng khám kế hoạch hóa gia đình tại Úc.

Khi sử dụng đúng cách, bao cao su là phương pháp tránh thai duy nhất giúp bảo vệ khỏi cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) và mang thai. Chúng rất dễ tiếp cận, nhỏ gọn và dễ mang theo. Bạn không cần phải đến gặp bác sĩ để có được chúng – bạn có thể mua chúng tại hiệu thuốc hoặc siêu thị, hoặc nhận miễn phí tại các phòng khám kế hoạch hóa gia đình.

Nếu bạn đang cân nhắc các biện pháp tránh thai, nên đến gặp bác sĩ hoặc phòng khám kế hoạch hóa gia đình để được tư vấn. Họ có thể tư vấn cho bạn về các lựa chọn phù hợp với tình trạng sức khỏe và lối sống của bạn.

Bệnh lây truyền qua đường tình dục



Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) có thể lây truyền từ người này sang người khác trong quá trình quan hệ tình dục. Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) không có triệu chứng, vì vậy bạn có thể không biết liệu bản thân hoặc bạn tình có bị STI hay không.

Có nhiều loại bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) khác nhau và chúng có thể do virus (ví dụ: virus suy giảm miễn dịch ở người (HIV, herpes), vi khuẩn (ví dụ: lậu, giang mai) hoặc ký sinh trùng (ví dụ: chấy rận) gây ra. Các triệu chứng phổ biến của bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) có thể bao gồm viêm da hoặc phát ban, ngứa, đau ở vùng bụng dưới hoặc bộ phận sinh dục, hoặc cảm giác bỏng rát khi đi vệ sinh.

Nếu có nhiễm trùng, điều quan trọng là bạn cần được điều trị và nhận tư vấn về cách duy trì sức khỏe. Mặc dù một số nhiễm trùng có vẻ như tự khỏi mà không cần điều trị, chúng vẫn hoạt động trong cơ thể. Điều này có nghĩa là các bệnh nhiễm trùng có thể lây truyền sang bạn tình của bạn và/hoặc gây ra các vấn đề sức khỏe sau này.

Tôi nên đến đâu để kiểm tra sức khỏe tình dục?

Bạn có thể đến khám tại bác sĩ gia đình, phòng khám sức khỏe tình dục hoặc phòng khám kế hoạch hóa gia đình gần nhất. Hãy nhớ rằng, bác sĩ của bạn không thể chia sẻ kết quả xét nghiệm của bạn với bất kỳ ai mà không có sự đồng ý của bạn.

Khi nào tôi cần kiểm tra sức khỏe tình dục?

Bất kỳ ai có hoạt động tình dục đều nên thực hiện các cuộc kiểm tra sức khỏe tình dục định kỳ. Nếu bất kỳ điều nào sau đây áp dụng cho bạn, việc kiểm tra sức khỏe tình dục được khuyến nghị mạnh mẽ:



- Nếu bạn nghi ngờ mình có thể bị nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)



- Nếu bạn đã quan hệ tình dục không an toàn/không sử dụng biện pháp bảo vệ.



- Nếu bao cao su bị rách hoặc tuột ra trong quá trình quan hệ tình dục.



- Nếu bạn hoặc bạn tình có hơn một bạn tình



- Nếu bạn đang ở giai đoạn đầu của một mối quan hệ tình dục mới.



Nơi để nhận được sự giúp đỡ hoặc nói chuyện với ai đó

Nếu bạn bị tấn công tình dục và muốn khiếu nại, bạn nên báo cảnh sát càng sớm càng tốt. Nếu bạn cảm thấy không an toàn hoặc trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 000. Bạn cũng có thể nhận được sự hỗ trợ từ dịch vụ hỗ trợ về tấn công tình dục, chẳng hạn như 1800RESPECT theo số 1800 737 732.

Có ai từ chương trình PALM có thể giúp tôi không?

Việc thích nghi với cuộc sống ở một quốc gia khác có thể khó khăn nhưng bạn sẽ được hỗ trợ và cung cấp nhiều nguồn lực. Nếu bạn có thắc mắc về việc thích nghi với cuộc sống ở Úc, bạn có thể hỏi nhà tuyển dụng của mình. Nếu không biết câu trả lời, họ có thể cho bạn biết nên nói chuyện với ai, bao gồm cả các hỗ trợ khác của chương trình PALM như:



Chuyên viên liên lạc quốc gia (CLO) hoặc tùy viên lao động

Bạn có thể tìm thấy tất cả thông tin liên hệ hiện tại của CLO trên trang mạng PALM (<https://www.palmscheme.gov.au/contact>).



Dịch vụ hỗ trợ PALM qua số điện thoại (1800 51 51 31) hoặc email (support@pacificlabourfacility.com.au)

Vui lòng lưu ý rằng đường dây hỗ trợ và hộp thư điện tử được theo dõi từ 8h30 sáng đến 6h30 chiều theo giờ AEST. Các cuộc gọi ngoài giờ làm việc chỉ nên dành cho các trường hợp khẩn cấp.

Tôi có thể nhận thêm thông tin hoặc sự trợ giúp chuyên nghiệp bảo mật bằng cách nào?



Nếu bạn hoặc ai đó muốn tìm hiểu thêm thông tin về sức khỏe tình dục và an sinh khi ở Úc, bạn có thể liên hệ với các dịch vụ thông tin và hỗ trợ được liệt kê trong bảng dưới đây. Các tổ chức này có thể giúp bạn hoặc chỉ cho bạn hướng đi đúng để tìm dịch vụ phù hợp với nhu cầu của bạn và dễ tiếp cận với bạn.

CÁC DỊCH VỤ GIỚI THIỆU VÀ HỖ TRỢ CHÍNH TẠI ÚC

DỊCH VỤ	DỊCH VỤ LÀM GÌ?	THÔNG TIN LIÊN LẠC
Reach Out	Reach Out là một chương trình hỗ trợ tự giúp đỡ trực tuyến, hỗ trợ đồng đẳng và công cụ giới thiệu nhằm giúp mọi người duy trì sức khỏe và sống khỏe mạnh. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về cách thực hiện kiểm tra sức khỏe tình dục (như thời điểm nên thực hiện kiểm tra, quy trình kiểm tra sức khỏe tình dục và cách tìm nhà cung cấp dịch vụ), hãy truy cập trang mạng Reach Out.	 Thăm trang mạng của họ https://au.reachout.com để biết thêm thông tin về: <u>Cách thực hiện kiểm tra sức khỏe</u> <u>Cách trò chuyện về sức khỏe tình dục với bạn tình</u> <u>Dịch vụ sức khỏe tình dục đa dạng về văn hóa</u>
Heath Direct	Cách tốt nhất để tìm nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tình dục gần bạn là đến gặp bác sĩ hoặc truy cập trang mạng Health Direct. Bạn có thể sử dụng công cụ tìm kiếm dịch vụ của họ để tìm kiếm sự trợ giúp gần nhất với bạn – chọn ‘sexual health’ (‘sức khỏe tình dục’) trong danh sách dịch vụ và nhập mã bưu điện của bạn để tìm dịch vụ gần nhất với bạn.	 Gọi: 1800 022 222  Trang mạng: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services
Family Planning Alliance Australia (Cấp Quốc gia và Tiểu bang)	Family Planning Alliance Australia (Liên minh Kế hoạch Hóa Gia đình) là tổ chức hàng đầu của quốc gia về sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục. Tổ chức này thúc đẩy sức khỏe cộng đồng thông qua các nghiên cứu về chính sách và vận động chính sách. Nếu bạn muốn thăm một phòng khám kế hoạch hóa gia đình hoặc muốn tìm hiểu về giáo dục, hãy truy cập trang dịch vụ để tìm tổ chức kế hoạch hóa gia đình trong khu vực của bạn, hoặc liên hệ với hiệp hội trong tiểu bang của bạn. Thăm trang mạng của Family Planning Alliance Australia (Liên minh Kế hoạch hóa Gia đình Úc): https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/	Hiệp hội kế hoạch hóa gia đình của tiểu bang và vùng lãnh thổ: ACT - Sexual Health and Family Planning (Sức khỏe Tình dục và Kế hoạch hóa Gia đình) ACT  Điện thoại: 02 6247 3077  Trang mạng: https://www.shfpact.org.au/ NSW – Kế hoạch hóa Gia đình NSW  Điện thoại: 1300 658 886  Trang mạng: https://www.fpnsw.org.au/ (Tiếp tục sang trang tiếp theo)

CÁC DỊCH VỤ GIỚI THIỆU VÀ HỖ TRỢ CHÍNH TẠI ÚC

DỊCH VỤ	DỊCH VỤ LÀM GÌ?	THÔNG TIN LIÊN LẠC
Family Planning Alliance Australia (Cấp Quốc gia và Tiểu bang)	Tiếp tục từ trang trước Family Planning Alliance là tổ chức hàng đầu của quốc gia về sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục. Tổ chức này thúc đẩy sức khỏe cộng đồng thông qua các nghiên cứu về chính sách và vận động chính sách. Nếu bạn muốn thăm một phòng khám kế hoạch hóa gia đình hoặc muốn tìm hiểu về giáo dục, hãy truy cập trang dịch vụ để tìm tổ chức kế hoạch hóa gia đình trong khu vực của bạn, hoặc liên hệ với hiệp hội trong tiểu bang của bạn. Thăm trang mạng của Family Planning Alliance Australia (Liên minh Kế hoạch hóa Gia đình Úc): https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/	Hiệp hội kế hoạch hóa gia đình của tiểu bang và vùng lãnh thổ: Family Planning Welfare Association of NT Inc. (Hiệp hội Phúc lợi Kế hoạch Hóa Gia đình của NT) Điện thoại (08) 8948 0144 Trang mạng: http://www.fpwnt.com.au/ QLD - True: Quan hệ và Sức khỏe Sinh sản Điện thoại: (07) 3250 0200 Trang mạng: https://www.true.org.au/ SA - Shine SA Điện thoại: 1300 883 793 Trang mạng: https://shinesa.org.au/ TAS - Kế hoạch hóa Gia đình Tasmania Điện thoại: (03) 6273 9117 Trang mạng: https://fpt.org.au/ VIC - Kế hoạch hóa gia đình Victoria Điện thoại: 03 9257 0100 Trang mạng: https://shvic.org.au/ WA - Sexual Health Quarters Western Australia (Trung tâm Sức khỏe Tình dục Tây Úc) Điện thoại: (08) 9227 6177 Trang mạng: https://shq.org.au/

Mặc dù đã hết sức cẩn thận trong quá trình chuẩn bị tài liệu này, nhưng chương trình PALM, nhân viên, tình nguyện viên hoặc đối tác của chương trình không chịu trách nhiệm về bất kỳ lỗi, thiếu sót, không chính xác nào liên quan đến thông tin trong tờ thông tin này hoặc bất kỳ mất mát hoặc thiệt hại nào phát sinh từ bất kỳ người nào dựa vào bất kỳ thông tin nào trong tờ thông tin này. Thông tin được cung cấp trong tài liệu này được chuẩn bị chỉ nhằm cung cấp thông tin tổng quát. Tài liệu này không nhằm mục đích để dựa vào hoặc thay thế cho lời khuyên pháp lý hoặc lời khuyên chuyên môn khác. Chương trình PALM và các đối tác của chương trình không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ hậu quả nào, dù đã biết hay chưa biết, có thể phát sinh từ việc dựa vào bất kỳ thông tin nào được cung cấp trong tài liệu này.

