

STIs

Bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI) là những bệnh nhiễm trùng lây lan qua đường quan hệ tình dục xâm nhập (hậu môn, miệng và âm đạo) và quan hệ tình dục không xâm nhập (dùng chung đồ chơi tình dục, tiếp xúc da kề da ở bộ phận sinh dục).

**Bạn có thể bị STI mà không biết.
Một số người không có triệu chứng nào.**

CHLAMYDIA

Triệu chứng: Đau khi đi tiểu, ra máu, chảy máu giữa kỳ kinh hoặc sau khi quan hệ tình dục.

Xét nghiệm: Mẫu nước tiểu hoặc que lấy mẫu.

Điều trị: Điều trị bằng thuốc kháng sinh dạng viên.

BỆNH LẬU

Triệu chứng: Ra khí hư, chảy máu giữa kỳ kinh.

Xét nghiệm: Mẫu nước tiểu hoặc que lấy mẫu.

Điều trị: Điều trị bằng thuốc kháng sinh.

BỆNH GIANG MAI

Triệu chứng: Phồng rộp hoặc lở loét quanh vùng sinh dục/hậu môn (có thể đau hoặc không), phát ban trên cơ thể.

Xét nghiệm: Mẫu máu.

Điều trị: Điều trị bằng thuốc kháng sinh.

HIV

Triệu chứng: Có thể bị bệnh giống cúm sau vài tuần nhiễm trùng, phát ban trên cơ thể.

Xét nghiệm: Xét nghiệm bằng cách lấy máu hoặc lấy ngón tay, tùy thuộc vào nơi bạn đến để làm xét nghiệm.

Điều trị: Kiểm soát bằng thuốc kháng vi-rút. Nếu bạn đang được điều trị hiệu quả và có tải lượng vi-rút không phát hiện được, bạn sẽ không thể lây truyền HIV cho bất kỳ ai khác.

BỆNH HERPES SINH DỤC

Triệu chứng: Các mụn nước hoặc vết loét đau đớn xung quanh vùng sinh dục/hậu môn.

Xét nghiệm: Lấy mẫu từ vết phồng rộp hoặc vết loét.

Điều trị: Điều trị bằng thuốc kháng vi-rút.

MỤN CỐC SINH DỤC

Triệu chứng: Các khối u, vết sưng hoặc vết loét xung quanh vùng sinh dục/hậu môn.

Xét nghiệm: Bác sĩ/y tá sẽ kiểm tra vùng bị ảnh hưởng.

Điều trị: Xử lý bằng cách dùng kem hoặc phương pháp đông lạnh.

Chấp thuận

Chấp thuận có nghĩa là đồng ý làm điều gì đó. Khi nói đến tình dục, điều này có nghĩa là đồng ý quan hệ tình dục hoặc tham gia vào hoạt động tình dục.

NÊN

- Đảm bảo rằng bạn đã hỏi xin sự chấp thuận từ người khác. Bao gồm cả những người bạn tình thường xuyên.
- Hỏi xin sự chấp thuận cho mỗi hành động tình dục. Chỉ vì ai đó đồng ý với một hành động tình dục không có nghĩa là họ đồng ý với những hành động khác.
- Chú ý tới ngôn ngữ cơ thể. Nếu ai đó có vẻ không thoải mái nhưng đã nói đồng ý thì có thể họ không thực sự muốn quan hệ tình dục.



KHÔNG NÊN

- Cho rằng ai đó đã chấp thuận dựa trên trang phục hoặc cách hành động của họ.
- Gây áp lực buộc ai đó phải quan hệ tình dục với bạn. Sự chấp thuận phải là quyết định tự nguyện.



Ở Anh, độ tuổi hợp pháp để quan hệ tình dục là 16.

i

Luật này được thiết kế nhằm bảo vệ người trẻ khỏi bị người lớn lạm dụng. Luật này không có mục đích gán tội hình sự cho những cá nhân dưới 16 tuổi có quan hệ tình dục trong đó cả hai người đều có độ tuổi tương tự nhau.

Bạn có thể trò chuyện riêng tư với nhóm chuyên gia sức khỏe tình dục của chúng tôi.

C-Card

Nhận bao cao su và chất bôi trơn miễn phí từ các hiệu thuốc, phòng khám và địa điểm giáo dục với C-Card - dành cho những người từ 13 tuổi trở lên.

Quét mã QR để xem danh sách những nơi bạn có thể đăng ký và để biết thêm thông tin trên trang web của chúng tôi.

Tùy thuộc vào độ tuổi, bạn cũng có thể đăng ký trực tuyến.



Thuốc tránh thai khẩn cấp

Thuốc tránh thai khẩn cấp có thể ngăn thụ thai sau khi quan hệ tình dục mà không dùng biện pháp tránh thai hoặc nếu biện pháp tránh thai không hiệu quả. Có hai lựa chọn tránh thai khẩn cấp miễn phí từ NHS:

- **Vòng tránh thai khẩn cấp (vòng đồng)** – có tại các phòng khám sức khỏe tình dục và một số bác sĩ đa khoa.
- **Thuốc tránh thai khẩn cấp bằng hormone** – đôi khi được gọi là 'thuốc tránh thai sáng hôm sau' – có bán tại các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tình dục, bác sĩ gia đình và một số hiệu thuốc.

Tốt nhất là nên sử dụng biện pháp tránh thai khẩn cấp càng sớm càng tốt sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ.



 openclinic.org.uk

Các dịch vụ sức khỏe tình dục này được cung cấp bởi Midlands Partnership NHS Foundation Trust và được chính quyền địa phương ủy quyền.

Chúng tôi có thể sắp xếp thông dịch viên cho các cuộc hẹn về sức khỏe tình dục nếu cần.

Vietnamese | June 2026

Tránh thai

Nếu bạn quan hệ tình dục, sử dụng biện pháp tránh thai là cách tốt nhất để giảm nguy cơ mang thai. Có nhiều loại biện pháp tránh thai để lựa chọn và mỗi phương pháp phù hợp với mỗi người khác nhau. Một số biện pháp đòi hỏi phải thực hiện một quy trình để lắp và tháo.

Cấy ghép

Một que nhỏ giải phóng hormone progestogen được cấy dưới da vào bắp tay.

- Hiệu quả trên 99%
- Có thể kéo dài tới 5 năm
- Chu kỳ kinh nguyệt có thể giống nhau, dừng lại, thường xuyên hoặc không đều



Tiêm

Hormone progestogen được tiêm vào cơ, thường là vào mông của bạn.

- Hiệu quả trên 99% nếu tiêm nhắc lại đúng thời điểm theo khuyến cáo)
- Kéo dài trong 14 tuần
- Chu kỳ kinh nguyệt thường dừng lại sau 2-3 lần tiêm



IUS (vòng tránh thai nội tiết tố)

Một thiết bị nhựa nhỏ được đặt vào tử cung.

- Hiệu quả trên 99%
- Có thể sử dụng tới 8 năm, tùy thuộc vào loại lắp đặt
- Chu kỳ kinh nguyệt có thể nhẹ hơn hoặc dừng lại



Vòng tránh thai (vòng đồng)

Một thiết bị nhỏ bằng nhựa và đồng được đặt vào tử cung.

- Hiệu quả trên 99%
- Có thể kéo dài tới 10 năm
- Chu kỳ kinh nguyệt có thể không thay đổi hoặc nặng hơn/kéo dài hơn/đau đớn hơn



Thuốc viên kết hợp

Một viên thuốc chứa estrogen và hormone progestogen.

- Hiệu quả 91% khi sử dụng thông thường
- Dùng hàng ngày trong ít nhất 3 tuần, có hoặc không có thời gian nghỉ
- Bạn có thể kiểm soát thời điểm hoặc việc bạn có chảy máu hay không, và thuốc này thường làm cho kỳ kinh nguyệt nhẹ hơn và ít đau hơn.



Thuốc chỉ có progestogen

Một viên thuốc chỉ chứa hormone progestogen.

- Hiệu quả 91% khi sử dụng thông thường
- Bạn cần phải dùng nó mỗi ngày, liên tục
- Chu kỳ kinh nguyệt có thể giữ nguyên, dừng lại hoặc thường xuyên hoặc không đều



Bao cao su (dành cho dương vật)

Một lớp vỏ mỏng bằng cao su hoặc nhựa được đặt lên dương vật đang cương cứng.

- Độ hiệu quả khoảng 85% khi sử dụng thông thường
- Bảo vệ chống lại STI



Bao cao su (dành cho âm đạo)

Một lớp nhựa mỏng bao quanh âm đạo và che phủ khu vực bên ngoài.

- Độ hiệu quả khoảng 85% khi sử dụng thông thường
- Bảo vệ chống lại STI



Ngoài những phương pháp được liệt kê ở đây, còn có nhiều phương pháp khác nữa. Để biết phương pháp nào phù hợp nhất với bạn, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình hoặc dịch vụ sức khỏe tình dục.