

Từ chối lạm dụng rượu, bia

Lạm dụng rượu, bia khiến bạn mất tự chủ và có thể dẫn tới hành vi tình dục không an toàn. Dưới đây là cách từ chối:

- Nếu có thể, hãy từ chối tham gia ngay từ đầu.
- Tránh đi với bạn đến những nơi mọi người thường uống bia, rượu như quán bar, karaoke, tiệm mát xa...
- Nói 'KHÔNG' một cách cương quyết. Không thảo luận. Không bàn bạc. Không giải thích. Đó là quyết định của bạn và quyền của bạn. Không để mọi người bảo bạn phải làm gì.
- Không để bạn bè ép bạn uống bia, rượu. Đơn giản chỉ cần nói "Tôi không biết uống", "Tôi không uống", "Tôi có việc phải đi ngay", "Tôi phải làm việc", hoặc đơn giản là bỏ đi. Đừng nghĩ rằng không uống là không tôn trọng bạn bè. Từ chối uống không phải là ngu ngốc. Hãy tin vào quyết định của mình.
- Hãy duy trì một lối sống lành mạnh và kết bạn với những người bạn cũng có nếp sống lành mạnh. Điều này giúp bạn tránh xa sử dụng và lạm dụng bia, rượu.

Bao cao su...
Tại sao không?



Hãy sử dụng bao cao su để phòng lây nhiễm HIV mỗi khi quan hệ tình dục!



Hoan hiệp tim
Chung hành động

Bộ Y tế

Để có thêm thông tin, hãy truy cập
www.hoanhiptim.vn

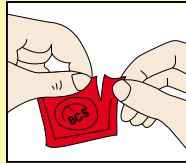


Sử dụng bao cao su đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục sẽ giúp bạn phòng tránh:

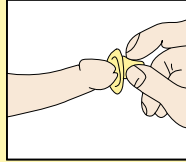
- HIV – vi rút gây ra bệnh AIDS.
- Các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác như lậu, giang mai, héc pết, chlamydia...

Sử dụng bao cao su như thế nào?

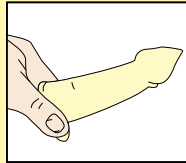
- Kiểm tra hạn sử dụng.
- Đẩy bao cao su về một phía, xé vỏ bọc và lấy bao nhẹ nhàng, tránh làm rách bao. Không dùng răng hay vật sắc để cắt vỏ bao.
- Bóp đầu bao cao su để đẩy không khí ra ngoài. Chụp bao cao su lên đầu dương vật đã cương cứng. Vuốt nhẹ để bao che toàn bộ dương vật.
- Dùng bao cao su trong suốt thời gian giao hợp.
- Sau khi xuất tinh, lúc dương vật vẫn còn cương, giữ bao ở gốc dương vật, rồi từ từ lấy bao khỏi dương vật. Khi lấy bao, tránh làm tràn tinh dịch ra ngoài.
- Thắt bao lại, gói bao bằng giấy rồi bỏ vào thùng rác.



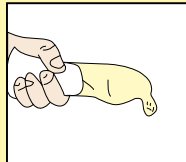
Xé vỏ bọc, lấy bao cao su nhẹ nhàng.



Chụp bao cao su lên đầu dương vật đã cương cứng.



Vuốt nhẹ nhàng vành bao để che toàn bộ dương vật.



Sau khi xuất tinh, tháo bao cao su khi dương vật còn cương cứng.

Lưu ý khi sử dụng bao cao su

- Luôn sử dụng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục.
- Bao cao su mất tác dụng bảo vệ nếu bị rách trong khi sử dụng, hay sử dụng không đúng cách.



- Một bao cao su chỉ sử dụng một lần.
- Bảo quản bao cao su ở nơi khô, mát.
- Không dùng bao cao su đã quá hạn sử dụng, hoặc khi vỏ bọc đã bị hở, rách.
- Chất bôi trơn giúp bạn dễ chịu hơn. Nên sử dụng thêm chất bôi trơn mua ở hiệu thuốc cùng với bao cao su. Không dùng vasolín, sữa tắm hay dầu ăn vì có thể làm rách hay thủng bao cao su.