

Tài liệu

AN TOÀN TÌNH DỤC

Phần 4:

Vấn đề sử dụng chất trong hoạt động tình dục



Tài liệu lưu hành nội bộ

Tài liệu này dành cho người từ đủ 16 tuổi



Tài liệu được xây dựng bởi
Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI),
và lưu hành nội bộ.

Xuất bản tháng 7 năm 2023





CHEMSEX LÀ GÌ?

CHEMSEX

là một ý định về việc sử dụng chất trước và trong hoạt động tình dục (theo cặp/theo nhóm/một mình) không tính đến giới tính và xu hướng tính dục của người sử dụng. Ở Việt Nam, thuật ngữ khác thường dùng hơn là highfun (hay hf). Highfun thường liên hệ nhiều đến sử dụng ma túy tổng hợp, cụ thể là ma túy đá (methamphetamine)

Định nghĩa bởi các nhóm cộng đồng tại Việt Nam.

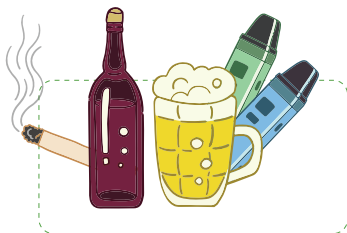


CÁC CHẤT ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG CHEMSEX

thường gồm (nhưng không giới hạn) các nhóm chất sau:

Chất gây nghiện hợp pháp:

bia, rượu, thuốc lá,...



Chất kích dục:

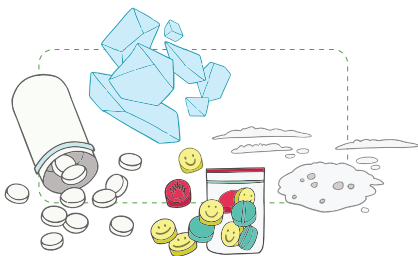
(chất trợ dục)

popper, thuốc trợ cương
(viagra, ngựa thái),...



Ma túy:

heroin, đá, kẹo, thuốc lắc,
ketamin,...



MỤC ĐÍCH CỦA MỖI NGƯỜI ĐỐI VỚI
CHEMSEX LÀ KHÁC NHAU



Có người xuất phát từ mong muốn đạt được hưng phấn tình dục
và do vậy họ chọn dùng chất.



Có người lại xuất phát từ mong muốn dùng chất và chọn tình
dục như một cách để trao đổi hoặc thoả hiệp
với đối tác của họ.

Có người thì do hoàn cảnh hoặc tò mò.



Cho dù với lý do gì, bản thân người thực hiện hành vi chemsex có thể sẽ gặp phải những vấn đề của chemsex như lệ thuộc chất, ảnh hưởng lên đời sống và các mối quan hệ, nguy cơ lây bệnh tình dục...

Vậy liệu bạn có đang lựa chọn và kiểm soát hành vi chemsex của mình hay đang để chemsex dẫn dắt và kiểm soát cuộc sống của bạn?

CHÚNG TA SẼ CÙNG LÀM RÕ VỚI NHAU NHÉ!



ẢNH HƯỞNG ĐA DẠNG CỦA CHEMSEX LÊN SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tâm thần và xã hội chứ không phải chỉ bao gồm có tình trạng không có bệnh hay thương tật

Thể chất

cơ thể, cơ quan và hoạt động
chức năng

Xã hội

các mối quan hệ xã hội,
những gắn kết người-người
hay người-vật/việc.

Tâm thần

cách ta cảm nhận, suy nghĩ về
cuộc sống, mục tiêu và ý nghĩa sống



Chemsex, hay đúng hơn là sự ảnh hưởng của các chất dùng trong chemsex, có thể sẽ tác động và làm thay đổi 3 giá trị sức khỏe. Điều đáng lo ngại là những thay đổi này thường âm ỉ và kéo dài, tích lũy từng chút theo thời gian và có thể khó phát hiện được ở giai đoạn đầu. Thậm chí, bạn có thể sẽ cảm thấy mình “khỏe hơn” ở những lần chemsex đầu tiên, để rồi chỉ cảm thấy những thay đổi lên sức khỏe khi chúng đã nghiêm trọng.

Thay đổi lên thể chất thường dễ thấy nhất, như suy nhược, môi khô, da xỉn màu,... và cũng dễ khắc phục qua cách sinh hoạt phù hợp.

**Nhưng còn
những thay đổi
lên tâm thần
và xã hội
thì sao?**

Những thay đổi này có thể khó nhận thấy hơn. Bạn có thể có những dấu hiệu như lo âu, trầm cảm,... Các mối quan hệ tốt dần trở nên xa lạ... Đó là các biểu hiện của sức khỏe tâm thần và sức khỏe xã hội bị suy giảm.



THỰC HÀNH

Câu hỏi đặt ra cho bạn là:

Liệu mình có bị ảnh hưởng gì bởi 3 khía cạnh sức khỏe không?
Sức khỏe thể chất? Sức khỏe tâm thần? Sức khỏe xã hội?

Câu hỏi nữa dành cho bạn:

Liệu sức khỏe tình dục của mình có bị ảnh hưởng do chemsex không? Ảnh hưởng tốt hơn hay xấu đi?

Và liệu mình có khả năng kiểm soát đời sống tình dục của mình không, có thể “chào cờ” bất cứ khi nào mình muốn hay “lên đỉnh” dễ dàng mà KHÔNG CẦN ĐẾN CHẤT/CHEMSEX?



KHOAN,

đừng vội trả lời,

hãy dành ít phút nhắm mắt và thả lỏng đối thoại với chính mình, so sánh bản thân của hiện tại và trước đây.



QUÁ KHỨ

HIỆN TẠI

Thể chất

Tâm thần

Xã hội

Vậy cần tỉnh táo,
nhận thức rõ về chemsex
và các tác động của nó.

ẢNH HƯỞNG CỦA CHEMSEX

sẽ khác nhau ở những người khác nhau, phụ thuộc nhiều vào
phương thức sử dụng và các yếu tố cá nhân của từng người.

Nhưng có một đặc điểm chung là nó thường tác động
một cách “âm ỉ và tích lũy”.

tích lũy

âm ỉ





03



CÁC THỰC HÀNH GIẢM HẠI TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI CHÊMSEX

Lưu ý không khuyến khích
sử dụng chất.



Hãy hạn chế tối đa tác hại của
chất đối với sức khỏe
và cuộc sống của bạn.



CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI CHÈMSEX

Lựa chọn địa điểm an toàn
(Xác định địa điểm, đến sớm để kiểm tra).



Đặt bao cao su, chất bôi trơn tại các vị trí dễ lấy, chuẩn bị
găng tay cao su, phủ giường, sofa bằng tấm ni lông, đặt
các loại thức ăn lành mạnh và nước uống ở nơi dễ thấy.

Chuẩn bị các dụng cụ của riêng mình như bao cao su, đồ
chơi tình dục. Không dùng chung ống hút hay cốc.



Tìm hiểu kỹ kiến thức về từng loại chất.

Nạp đủ năng lượng và nước bằng việc ăn, uống và nghỉ
ngơi đầy đủ, nếu không bạn dễ bị kiệt sức.





CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI CHÈMSEX



Trao đổi thẳng thắn để hiểu rõ về tình trạng sức khỏe, vấn đề HIV và STI, sử dụng PrEP, hành vi nguy cơ cao,... của bạn tình.

Sử dụng son dưỡng môi giúp bảo vệ và chữa lành môi nứt nẻ hoặc bị tổn thương (người dùng “đá” dễ bị nẻ môi, tạo đường vào cho HIV, viêm gan C), và nhai kẹo cao su không đường giúp kích thích tạo ra nước bọt để bảo vệ răng và giảm tổn thương răng.



Uống thuốc đều, bất kể đó là PrEP hay ARV. Nếu bạn lỡ có hành vi nguy cơ mà chưa kịp bảo vệ bản thân bằng PrEP, hãy đến cơ sở y tế sớm nhất có thể, và không quá 72 giờ đầu để được điều trị sau phơi nhiễm HIV (PEP).

Chuẩn bị về việc phục hồi, nghỉ ngơi như chuẩn bị các đồ dùng để tự xoa dịu, chuẩn bị thức ăn dễ ăn, chuẩn bị không gian thư giãn tốt,...





SẴN SÀNG KHI VÀO CUỘC

Đặt ra giới hạn và đồng thuận: thảo luận về ranh giới với bạn tình trước khi quan hệ, trao đổi với bạn tình một cách tự nhiên.

Anh thích khi...

Lần sau em thích...



Không sử dụng liều cao ngay lần đầu. Những lần dùng sau giảm dần liều. Thật cẩn trọng khi mua hàng từ những người bán mới.

Không nên sử dụng khi ở một mình.





SẴN SÀNG KHI VÀO CUỘC

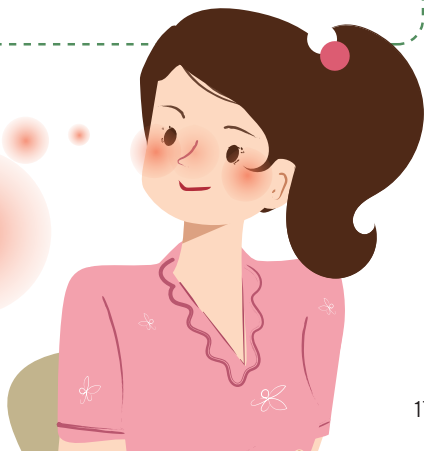
Không nên trộn các chất với nhau vì có nguy cơ tương tác.

Không dùng lượng nhiều khi kết hợp nhiều chất, tránh việc sử dụng lẫn các chất an dũ với nhau, và các chất kích thích với nhau.

Không sử dụng cùng một lúc, chờ đến khi cảm nhận hết tác động của chất thứ nhất sau đó mới chuyển sang chất thứ hai.



Theo dõi việc sử dụng chất hoặc thuốc kê đơn trong một lần tham gia chemsex (ví dụ: đặt chuông báo về thời gian sử dụng và liều sử dụng giữa các lần, hoặc đặt chuông báo để uống thuốc có kê đơn).



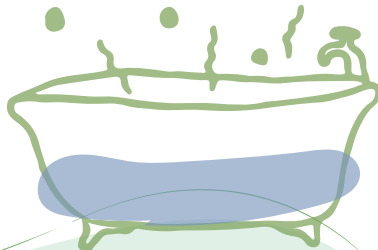
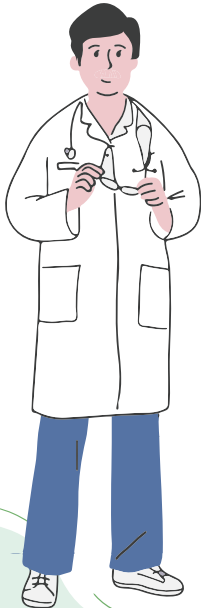


THEO DÕI SAU KHI SỬ DỤNG

Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia tâm lý, chuyên gia về nghiện chất nếu bạn gặp những rối loạn liên quan đến sử dụng chất, hoặc gặp phải những ảnh hưởng về sức khỏe, tinh thần hoặc các vấn đề về gia đình, xã hội do sử dụng chất.

Các vấn đề thể chất thường gặp khi tham gia chemsex như: rách hậu môn/âm đạo, tổn thương dương vật, đau rát họng. Khi đó có thể đến bệnh viện, hay nghỉ ngơi, giữ các vùng nhạy cảm sạch sẽ và nhẹ nhàng, để hấp thụ chất dinh dưỡng.

Ảnh hưởng của đá đối với môi, da, tóc như khô, mất nước, khó chịu. Khi đó có thể tắm nước mát, giữ ẩm cho da và môi, giữ mát, uống đủ nước





THEO DÕI SAU KHI SỬ DỤNG

Theo dõi các tác động về sức khỏe tâm thần phổ biến khi tham gia chemsex như mệt mỏi, cảm giác tội lỗi/xấu hổ, hội chứng cai (triệu chứng thần kinh xảy ra do thèm nhớ khi ngừng sử dụng một số loại chất, như run, mệt, nhức đầu, đổ mồ hôi, tăng phản xạ, thậm chí ảo giác...

⇒ **Nghỉ ngơi ngay lần gặp đầu tiên,
ăn uống, tắm rửa, cố gắng vận động.**

Nếu “sập nguồn” hay kiệt sức
thì dành một ngày nghỉ trên giường,
hoặc tham gia nhiều hoạt động vui
chơi giải trí, thể thao, đi chơi với bạn bè,
nhắc nhở bản thân đây chỉ là tạm thời





04



MỘT SỐ LƯU Ý KHI SỬ DỤNG NHỮNG CHẤT THƯỜNG DÙNG TRONG CHEMSEX

MỘT SỐ LƯU Ý KHI DÙNG POPPER

Rất dễ bắt cháy, nên bảo quản cẩn thận, tránh tiếp xúc với vật quá nóng, tránh lửa.

Dùng chung với ma túy đá có thể làm nhịp tim tăng quá mức.

Dùng chung với Viagra (thuốc trị rối loạn cương dương) sẽ tăng nguy cơ tụt huyết áp và suy giảm nhận thức.

Không được uống vì có thể gây mù, tổn thương não, suy các cơ quan và tử vong.

MỘT SỐ LƯU Ý KHI DÙNG THUỐC TRỢ CƯƠNG

Viagra dùng chung với popper hoặc rượu bia có thể gây suy giảm ý thức nặng và tụt huyết áp nghiêm trọng.

Viagra dùng chung với các chất kích thích như ma túy đá hay mephedrone có thể tăng gánh nặng cho tim và tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim.

MỘT SỐ LƯU Ý KHI SỬ DỤNG MA TUÝ ĐÁ VÀ CHẤT KÍCH THÍCH (CKT) NỔI CHUNG

CKT có thể tác động làm kéo dài thời gian quan hệ và quan hệ mạnh bạo, “nhiệt tình” hơn; làm hậu môn bị mất nước nhanh nên dễ bị rách và tổn thương. Do đó, hãy dùng nhiều gel bôi trơn.

CKT làm giảm sự thèm ăn nên ăn uống đầy đủ dinh dưỡng trước khi dùng. Cần bổ sung nước uống và dinh dưỡng trước và sau chemsex cố gắng ăn nhẹ hay ăn vặt một số thức ăn giàu dinh dưỡng và dễ tiêu hoá như chuối, sinh tố, đồ ăn nhiều đạm dạng lỏng.

Hãy đảm bảo rằng bạn không bị quá nóng khi dùng CKT. Tăng thân nhiệt kéo dài rất nguy hiểm cho các cơ quan trong cơ thể. Do đó, hãy “giải lao” thường xuyên trong cuộc vui và cố gắng uống nước lọc hoặc nước ép trái cây mỗi giờ.



Không bao giờ dùng chung bất kỳ dụng cụ hít, hút hay tiêm chích CKT với người khác.

Hãy chuẩn bị tinh thần là bạn sẽ rất mệt mỏi, uể oải trong vài ngày sau khi kết thúc đợt sử dụng CKT. Đó chỉ là một trong số rất nhiều tác hại khác của CKT. Nghỉ ngơi thật nhiều, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng sẽ giúp bạn cảm thấy dần dần khỏe hơn.





SỬ DỤNG ĐA CHẤT

Sử dụng đa chất đề cập đến việc sử dụng kết hợp nhiều loại chất (hoặc thuốc) có tác động kích thích thần kinh (trực tiếp hay gián tiếp), có hoặc không có nhận thức của người đó

So với chemsex đơn chất, chemsex đa chất có sự gia tăng rủi ro:

- ➡ Quá liều, ngộ độc: tác động cộng hưởng khiến các ngưỡng liều thay đổi đáng kể, khó kiểm soát liều hơn
- ➡ Mất kiểm soát hành vi/loạn thần: đặc biệt khi kết hợp ma túy đá và chất gây ảo giác.
- ➡ Nguy cơ truy tìm mạch, tổn thương đa cơ quan, ví dụ kết hợp popper với đá, popper với thuốc trợ cương,...
- ➡ Hành vi tình dục không an toàn gia tăng.



*Khi chemsex, rất nhiều người không sử dụng bao cao su.
Theo các khảo sát, tỷ lệ nhiễm HIV/STIs ở nhóm người có chemsex
ngày càng gia tăng.*

SỰ TĂNG NGUY CƠ NHIỄM HIV VÀ STI DO:

Bạn có xu hướng không dùng bao cao su kể cả khi bạn đã có ý định từ trước.

⚠ Nếu bạn đang sử dụng PrEP hoặc điều trị HIV, bạn có thể quên uống thuốc, làm giảm hiệu quả điều trị.

⚠ Bạn có thể quan hệ tình dục thô bạo hơn và làm tăng nguy cơ tổn thương hậu môn, âm đạo.

⚠ Bạn có thể bị cưỡng ép quan hệ ngoài ý muốn khi say rượu, phê thuốc.

Do vậy, hãy bảo vệ tốt cho chính bạn bằng các việc làm sau:

Cố gắng dùng BCS tối đa có thể

Thăm khám và xét nghiệm HIV/STIs định kỳ ít nhất 6 tháng 1 lần

Dùng PrEP/PEP nếu bạn không nhiễm HIV và tuân thủ điều trị ARV để đạt K=K* nếu đang sống chung với HIV

Bạn có thể xem thêm nội dung này tại Phần 2.

SỰ AN TOÀN CỦA BẠN
NẴM TRONG LỰA CHỌN
CỦA CHÍNH BẠN.

Chú thích*:

K=K* là Không phát hiện = Không lây nhiễm, thông điệp khuyến khích điều trị để phòng tránh lây nhiễm HIV.

TÓM TẮT THÔNG ĐIỆP:

Sử dụng chất trong hoạt động tình dục có nhiều ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất, tinh thần và cuộc sống xã hội của người sử dụng.

Do đó hãy luôn tiết chế, phòng tránh, nếu có sử dụng thì cần hiểu biết về chất mình dùng và luôn thực hiện dự phòng HIV và STI.

Khi nhận thấy những ảnh hưởng tiêu cực, đừng ngại tìm kiếm sự giúp đỡ.



Chịu trách nhiệm sản xuất: Nguyễn Thùy Linh

Nội dung: Bác sỹ Nguyễn Đức Khánh

Hiệu đính: Bác sỹ Nguyễn Tấn Thủ, Hiếu Khuất

Trình bày: Hiếu Khuất, Trần Thu Hằng

Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng

Số 9, ngõ 165/30 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội

www.scdi.org.vn | www.facebook.com/SCDIVietnam

