



**MEN'S  
HEALTH**  
BE STRONGER



**BANANA**  
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH

CẨM NANG SỨC KHỎE NAM GIỚI

# SỨC KHỎE TÌNH DỤC NGƯỜI ĐỒNG TÍNH NAM



PHÒNG NGỪA  
THÔNG MINH



XÉT NGHIỆM  
ĐỊNH KỲ



TƯ VẤN  
TIN CẬY



AN TOÀN  
LÀ ƯU TIÊN



ĐIỀU TRỊ  
KỊP THỜI



SỐNG KHỎE  
HẠNH PHÚC



TÁC GIẢ

**TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**



Hệ thống Trung tâm  
Sức khỏe Nam giới Men's Health

**2026**

XUẤT BẢN

# LỜI NGỎ

*Kiến thức đúng – lựa chọn chủ động – chăm sóc không kỳ thị*

**Sức khỏe tình dục của người đồng tính nam** không chỉ là câu chuyện phòng tránh HIV hay bệnh lây truyền qua đường tình dục. Đó còn là quyền được hiểu cơ thể, được đồng thuận, được yêu thương, được chăm sóc sức khỏe hậu môn – sinh dục, được hỗ trợ tâm lý và được tiếp cận dịch vụ y tế tôn trọng sự đa dạng.

Cẩm nang này trình bày thông tin theo hướng thực hành, dễ tra cứu và không phán xét. Mỗi cá nhân có hành vi, mối quan hệ, bệnh nền và mức nguy cơ khác nhau; vì vậy, lịch xét nghiệm, tiêm chủng và lựa chọn dự phòng cần được cá thể hóa cùng bác sĩ.

**Lưu ý y khoa:** Cẩm nang mang tính giáo dục sức khỏe, không thay thế chẩn đoán hoặc đơn thuốc. Khi có phơi nhiễm HIV trong vòng 72 giờ, đau dữ dội, sốt cao, chảy máu nhiều, phát ban lan rộng hoặc dấu hiệu cấp cứu, cần đến cơ sở y tế ngay.

## Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health

Trụ sở chính: **7B/31 Thành Thái, Phường Diên Hồng, TP.HCM**

Hotline: **0902 353 353**

Giờ làm việc: **08:00–20:00, thứ Hai đến Chủ nhật, hoạt động cả dịp Lễ**

# NỘI DUNG CẨM NANG

1. Giới thiệu tác giả
2. Giới thiệu Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health
3. Đại cương về sức khỏe tình dục người đồng tính nam
4. Câu hỏi thường gặp
5. Kết luận
6. Tài liệu tham khảo

# 1. GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là bác sĩ chuyên sâu về Nam khoa, Y học giới tính, sức khỏe sinh sản nam và các rối loạn chức năng tình dục. Trong quá trình đào tạo và tu nghiệp tại nhiều quốc gia, bác sĩ tiếp cận các mô hình chăm sóc hiện đại đặt người bệnh ở trung tâm, kết hợp kiến thức tiết niệu – nam khoa với nội tiết, bệnh truyền nhiễm, tâm lý và sức khỏe cộng đồng. Ông đặc biệt quan tâm đến những vấn đề thường bị xem là “nhạy cảm”, nơi sự im lặng, kỳ thị hoặc thông tin sai có thể khiến người bệnh trì hoãn thăm khám và bỏ lỡ cơ hội điều trị sớm.



Với vai trò người sáng lập Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy định hướng xây dựng dịch vụ chăm sóc toàn diện theo triết lý thân – tâm – trí. Trong chuyên môn, ông tham gia điều trị các bệnh lý cơ quan sinh dục nam, vô sinh nam, rối loạn cương, rối loạn xuất tinh, suy giảm ham muốn, bệnh lây truyền qua đường tình dục và các tình huống phức tạp cần phối hợp liên chuyên khoa. Ở lĩnh vực truyền thông sức khỏe, bác sĩ theo đuổi cách diễn giải khoa học nhưng gần gũi, giúp người đọc hiểu đúng nguy cơ, biết khi nào cần xét nghiệm và chủ động trao đổi với nhân viên y tế.

Đối với cộng đồng người đồng tính nam và nam quan hệ tình dục đồng giới, bác sĩ nhấn mạnh nguyên tắc chăm sóc không phán xét, bảo mật, tôn trọng bản dạng và hành vi thực tế. Theo ông, một cuộc khám tốt không bắt đầu bằng câu hỏi “bạn là ai” để gắn nhãn, mà bắt đầu bằng việc lắng nghe “bạn cần gì” để xây dựng kế hoạch dự phòng, xét nghiệm và điều trị phù hợp. Cẩm nang này được biên soạn với mong muốn mỗi người có thể tiếp cận kiến thức đáng tin cậy, bình tĩnh trước nguy cơ và tự tin tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn khi cần.

## 2. GIỚI THIỆU HỆ THỐNG TRUNG TÂM SỨC KHỎE NAM GIỚI MEN'S HEALTH

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health là mô hình chăm sóc chuyên biệt dành cho nam giới, hướng đến giải quyết đồng thời các vấn đề thể chất, sinh sản, tình dục và tâm lý. Thay vì chỉ tập trung vào một triệu chứng, đội ngũ tiếp cận người bệnh theo toàn bộ hành trình: khai thác bệnh sử, tiền sử, đánh giá nguy cơ, khám chuyên khoa, thực hiện xét nghiệm cần thiết, tư vấn phòng ngừa, điều trị và theo dõi lâu dài. Các lĩnh vực trọng tâm gồm Nam khoa – Tiết niệu, bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/PrEP/PEP, nội tiết nam, sức khỏe sinh sản, vô sinh nam, rối loạn chức năng tình dục và hỗ trợ tâm lý – mối quan hệ.

Men's Health xây dựng môi trường thân thiện với sự đa dạng xu hướng tính dục và bản dạng giới. Người đến khám được khuyến khích chia sẻ hành vi tình dục thực tế mà không lo bị phán xét; thông tin cá nhân và nội dung tư vấn được tôn trọng theo nguyên tắc bảo mật y khoa. Đối với người đồng tính nam và nam quan hệ tình dục đồng giới, quy trình chăm sóc chú trọng xét nghiệm đúng vị trí phơi nhiễm, tư vấn dùng bao cao su – chất bôi trơn, dự phòng HIV, tiêm chủng, chăm sóc hậu môn – trực tràng, chức năng tình dục và sức khỏe tinh thần. Khi cần, bác sĩ phối hợp các chuyên ngành liên quan để tránh điều trị rời rạc hoặc bỏ sót bệnh đồng mắc.

Hệ thống hoạt động với tinh thần “Be Stronger” – khỏe mạnh hơn không chỉ ở cơ thể mà còn ở khả năng hiểu mình, bảo vệ mình và duy trì những mối quan hệ lành mạnh. Giờ hoạt động: 08:00 – 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm Lễ. Trụ sở chính: 7B/31 Thành Thái, phường Diên Hồng, TP.HCM (Quận 10 cũ). Số điện thoại đặt hẹn: 0902 353 353. Người có tình huống cấp cứu cần ưu tiên đến khoa Cấp cứu gần nhất thay vì chờ lịch khám thông thường.

## 3. ĐẠI CƯƠNG VỀ SỨC KHỎE TÌNH DỤC NGƯỜI ĐỒNG TÍNH NAM

### 3.1. Sức khỏe tình dục là gì?

Sức khỏe tình dục là trạng thái khỏe mạnh về thể chất, cảm xúc, tinh thần và xã hội liên quan đến tình dục; không đơn thuần là “không có bệnh”. Với người đồng tính nam, chăm sóc sức khỏe tình dục bao gồm hiểu cơ thể, thực hành đồng thuận, phòng ngừa HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục, duy trì chức năng tình dục, chăm sóc hậu môn – trực tràng, xây dựng mối quan hệ an toàn và xử lý tác động của kỳ thị. Một người có thể không có triệu chứng nhưng vẫn cần xét nghiệm; ngược lại, một vấn đề như đau khi quan hệ, mất ham muốn hoặc lo âu sau phơi nhiễm cũng xứng đáng được thăm khám dù xét nghiệm nhiễm trùng âm tính.

“Người đồng tính nam” mô tả xu hướng hấp dẫn tình cảm hoặc tình dục chủ yếu với nam giới. “Nam quan hệ tình dục đồng giới” (men who have sex with men – MSM) là thuật ngữ dịch tễ học dựa trên hành vi, không khẳng định một người tự nhận mình là đồng tính hay song tính. Phân biệt này quan trọng vì bác sĩ cần xây dựng kế hoạch dự phòng theo hành vi và vị trí phơi nhiễm, thay vì chỉ dựa vào nhãn xu hướng tính dục. Vai trò tình dục như người nhận, người đưa hoặc linh hoạt không phản ánh giá trị, nam tính hay tính cách; vai trò cũng có thể thay đổi theo bạn tình và hoàn cảnh.

### 3.2. Vì sao nguy cơ có thể khác nhau?

Niêm mạc trực tràng mỏng và dễ tổn thương hơn da bên ngoài. Khi quan hệ hậu môn, ma sát mạnh, thiếu chất bôi trơn, quan hệ kéo dài hoặc thao tác thô bạo có thể tạo những vết xước rất nhỏ, làm tăng khả năng tiếp xúc với máu và dịch tiết. Quan hệ hậu môn ở vai trò nhận thường có nguy cơ lây HIV cao hơn vai trò đưa nếu không có biện pháp bảo vệ; tuy nhiên, cả hai vai trò đều

có thể mắc HIV, lậu, chlamydia, giang mai, HPV, herpes, viêm gan và các nhiễm trùng khác. Quan hệ bằng miệng có nguy cơ HIV thấp hơn nhưng không phải bằng không, và vẫn có thể lây lậu, giang mai, herpes, HPV hoặc viêm gan A tùy hành vi.

Nguy cơ không chỉ đến từ sinh học. Kỳ thị, sợ lộ xu hướng tính dục, thiếu dịch vụ thân thiện, dùng rượu hoặc chất kích thích khi quan hệ, quan hệ với nhiều hoặc bạn tình ẩn danh, và không biết tình trạng xét nghiệm của nhau có thể làm giảm khả năng chủ động bảo vệ. Vì vậy, cách tiếp cận hiệu quả nhất không phải là “cắm đống”, mà là giảm hại: cung cấp nhiều lựa chọn bảo vệ, tạo điều kiện xét nghiệm định kỳ và hỗ trợ người dùng duy trì phương án phù hợp với cuộc sống thực tế.

## 7 LỚP BẢO VỆ SỨC KHỎE TÌNH DỤC

Kết hợp nhiều biện pháp sẽ hiệu quả hơn chỉ dựa vào một lựa chọn.

|   |  |                                                                                                                                      |
|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  | <b>Đồng thuận &amp; giao tiếp</b><br><small>Thống nhất ranh giới, biện pháp bảo vệ và kế hoạch xét nghiệm.</small>                   |
| 2 |  | <b>Bao cao su &amp; chất bôi trơn</b><br><small>Ưu tiên chất bôi trơn gốc nước hoặc silicone khi dùng bao latex.</small>             |
| 3 |  | <b>Xét nghiệm đúng vị trí</b><br><small>Máu, nước tiểu và mẫu họng/trực tràng tùy hành vi phơi nhiễm.</small>                        |
| 4 |  | <b>PrEP / PEP HIV</b><br><small>PrEP dùng trước nguy cơ; PEP bắt đầu càng sớm càng tốt, không quá 72 giờ.</small>                    |
| 5 |  | <b>Tiêm chủng</b><br><small>HPV, viêm gan A, viêm gan B và mpox khi có chỉ định/khả năng tiếp cận.</small>                           |
| 6 |  | <b>Điều trị sớm &amp; U=U</b><br><small>Điều trị HIV đạt tải lượng không phát hiện giúp không lây truyền qua đường tình dục.</small> |
| 7 |  | <b>Chăm sóc thân - tâm - trí</b><br><small>Sức khỏe hậu môn, chức năng tình dục, tinh thần và mối quan hệ đều quan trọng.</small>    |

Thông tin mang tính giáo dục; kế hoạch cá nhân cần được bác sĩ tư vấn theo nguy cơ thực tế.

Mô hình “7 lớp bảo vệ” – kết hợp dự phòng sinh học, hành vi và chăm sóc toàn diện.



### 3.3. Bộ công cụ phòng ngừa theo nhiều lớp

**Đồng thuận và giao tiếp trước quan hệ.** Đồng thuận phải rõ ràng, tự nguyện, có thể rút lại bất cứ lúc nào và không có giá trị khi một người mất khả năng quyết định do say hoặc dùng chất. Hai người nên trao đổi về ranh giới, bao cao su, PrEP, tình trạng xét nghiệm, việc chụp hình và cách xử lý nếu xảy ra sự cố. “Im lặng” hoặc “đã từng đồng ý trước đây” không đồng nghĩa với đồng ý ở lần hiện tại.

**Bao cao su và chất bôi trơn.** Bao cao su vẫn là công cụ quan trọng để giảm HIV và nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục. Với quan hệ hậu môn, cần dùng đủ chất bôi trơn gốc nước hoặc silicone; chất chứa dầu có thể làm hỏng bao cao su latex. Thay bao khi chuyển vị trí, khi dùng chung đồ chơi hoặc sau thời gian quan hệ kéo dài; không dùng hai bao cùng lúc vì ma sát có thể làm tăng nguy cơ rách.

**Xét nghiệm đúng vị trí phơi nhiễm.** Xét nghiệm nước tiểu không thể phát hiện đầy đủ nhiễm lậu hoặc chlamydia ở họng và trực tràng. Người có quan hệ bằng miệng hoặc hậu môn nên trao đổi với bác sĩ về mẫu họng, mẫu trực tràng, nước tiểu/niệu đạo và xét nghiệm máu. CDC khuyến nghị MSM có hoạt động tình dục xét nghiệm giang mai, lậu và chlamydia ít nhất hằng năm; người có nguy cơ cao hơn, đang dùng PrEP, sống với HIV hoặc có nhiều bạn tình có thể cần xét nghiệm mỗi 3–6 tháng.

**PrEP và PEP.** PrEP là thuốc dự phòng trước phơi nhiễm cho người chưa nhiễm HIV. Khi dùng đúng, PrEP làm giảm mạnh nguy cơ lây HIV qua đường tình dục, nhưng không ngừa các bệnh khác. PEP là dự phòng sau phơi nhiễm, cần bắt đầu càng sớm càng tốt và không muộn hơn 72 giờ, thường dùng đủ 28 ngày theo đơn. Không nên tự mua thuốc hoặc dùng thuốc của người khác vì phải đánh giá HIV nền, viêm gan B, chức năng thận, tương tác thuốc và kế hoạch xét nghiệm theo dõi.



**Tiêm chủng.** Các vaccine đáng quan tâm gồm HPV, viêm gan A, viêm gan B và vaccine mpox cho người thuộc nhóm nguy cơ khi có chỉ định và khả năng tiếp cận. Vaccine HPV có hiệu quả tốt nhất trước khi phơi nhiễm nhưng người đã quan hệ vẫn có thể hưởng lợi vì chưa chắc đã gặp tất cả type HPV có trong vaccine. Lịch tiêm cần cá thể hóa theo tuổi, miễn dịch, tiền sử tiêm và bệnh nền.

**Điều trị HIV và U=U.** Người sống với HIV điều trị thuốc kháng virus đều đặn và duy trì tải lượng virus dưới ngưỡng phát hiện không lây truyền HIV qua đường tình dục – thông điệp U=U (Undetectable = Untransmittable). U=U giúp giảm kỳ thị và cho phép các cặp đôi có đời sống tình dục an toàn hơn. Tuy nhiên, U=U không phòng lậu, giang mai, HPV hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác; lịch theo dõi tải lượng và xét nghiệm STI vẫn cần duy trì.

**Doxy-PEP trong nhóm phù hợp.** Hướng dẫn CDC năm 2024 khuyến nghị bác sĩ trao đổi về doxycycline dự phòng sau quan hệ với MSM và phụ nữ chuyển giới đã được chẩn đoán ít nhất một bệnh lây truyền do vi khuẩn trong 12 tháng trước. Đây không phải lựa chọn dùng đại trà: cần cân nhắc lợi ích, tác dụng phụ, nguy cơ kháng kháng sinh và xét nghiệm định kỳ. Người dùng không nên tự uống doxycycline sau mỗi lần quan hệ nếu chưa được đánh giá.

### 3.4. Những bệnh và vấn đề thường gặp

HIV có thể không gây triệu chứng trong thời gian dài. Xét nghiệm là cách duy nhất để biết tình trạng; xét nghiệm thể hệ thứ tư trong phòng xét nghiệm có cửa sổ phát hiện ngắn hơn nhiều test kháng thể, nhưng thời điểm kết luận còn phụ thuộc loại test, ngày phơi nhiễm và việc dùng PEP/PrEP. Người có nguy cơ liên tục nên xét nghiệm ít nhất hằng năm hoặc thường xuyên hơn theo kế hoạch cá nhân.

Lậu và chlamydia có thể nằm ở niệu đạo, họng hoặc trực tràng. Nhiều ca không có triệu chứng; khi có thể gặp tiểu buốt, chảy dịch niệu đạo, đau họng, đau hoặc tiết dịch trực tràng. Giang mai có thể bắt đầu bằng vết loét không đau, sau đó phát ban, nổi hạch hoặc bước vào giai đoạn tiềm ẩn. Tự điều trị kháng sinh dễ làm mờ triệu chứng, sai phác đồ và tăng kháng thuốc.

HPV rất phổ biến và có thể gây sùi mào gà hoặc tổn thương tiền ung thư. Không phải mọi nốt quanh hậu môn đều là sùi; nang tuyến bã, viêm nang lông, molluscum hoặc nếp da lành tính có thể giống nhau. Herpes thường gây cụm mụn nước/loét đau nhưng cũng có thể biểu hiện nhẹ. Viêm gan A lây qua đường phân – miệng, viêm gan B qua máu và dịch cơ thể, còn viêm gan C chủ yếu qua máu nhưng nguy cơ tình dục tăng trong một số bối cảnh như quan hệ gây chảy máu, dùng chất hoặc đồng nhiễm HIV.

Mpox lây qua tiếp xúc da kề da, tổn thương, dịch tiết và vật dụng nhiễm bẩn; quan hệ tình dục là một bối cảnh tiếp xúc gần nhưng bệnh không chỉ lây qua tình dục. Dấu hiệu có thể gồm sốt, nổi hạch và tổn thương da/sinh dục/hậu môn đau. Khi nghi ngờ, nên hạn chế tiếp xúc gần, che tổn thương và đi khám sớm để được xét nghiệm và hướng dẫn cách ly phù hợp.

Sức khỏe hậu môn cần được xem như một phần bình thường của chăm sóc nam khoa. Đau, chảy máu, nứt kẽ, trĩ, viêm trực tràng, áp-xe hoặc tổn thương HPV có triệu chứng chồng lấp. Chảy một ít máu sau lần đầu quan hệ có thể do xây xước nhưng không nên xem là “bình thường bất buộc”; chảy máu tái diễn, đau tăng, sốt, mủ hoặc khối bất thường cần khám. Ở người sống với HIV, đặc biệt MSM từ 35 tuổi, các hướng dẫn Hoa Kỳ gần đây khuyến nghị thảo luận chương trình sàng lọc ung thư hậu môn tùy nguồn lực, bao gồm đánh giá triệu chứng, khám hậu môn bằng ngón tay và chuyển soi độ phân giải cao khi phù hợp.

Rối loạn cương, giảm ham muốn, khó đạt cực khoái, xuất tinh chậm hoặc đau khi quan hệ cũng có thể xảy ra ở người đồng tính nam. Nguyên nhân thường là sự kết hợp của bệnh lý mạch máu, nội tiết, thuốc, lo âu thành tích, hình ảnh

cơ thể, mâu thuẫn vai trò, trải nghiệm kỳ thị hoặc sử dụng chất. Điều trị hiệu quả cần xem xét cả thân – tâm – mối quan hệ, thay vì quy mọi vấn đề cho “tâm lý” hay tự dùng testosterone và thuốc cường dương.

### 3.5. Sức khỏe tinh thần, mối quan hệ và chemsex

Người đồng tính nam không mặc nhiên có vấn đề tâm lý. Tuy nhiên, áp lực che giấu, bắt nạt, phân biệt đối xử, mâu thuẫn gia đình và kỳ thị nội tâm có thể làm tăng lo âu, trầm cảm, cô đơn hoặc hành vi tình dục mang tính cưỡng bức. Hỗ trợ tâm lý khẳng định xu hướng tính dục giúp người bệnh hiểu cảm xúc, thiết lập ranh giới và xây dựng mối quan hệ lành mạnh; “liệu pháp chuyển đổi” không có cơ sở khoa học và có thể gây hại.

Chemsex là việc sử dụng chất nhằm kéo dài hoặc tăng trải nghiệm tình dục. Tác động có thể gồm mất khả năng đồng thuận, quan hệ kéo dài gây tổn thương, bỏ liều PrEP/ART, tương tác thuốc, quá liều, rối loạn cương, mất ngủ và lệ thuộc. Cách tiếp cận nên là giảm hại: không dùng một mình, biết thành phần chất, không trộn nhiều chất, giữ liên lạc với người tin cậy, chuẩn bị bao cao su/chất bôi trơn, duy trì thuốc dự phòng và tìm hỗ trợ chuyên môn khi việc dùng chất khó kiểm soát. Trường hợp bất tỉnh, đau ngực, co giật, khó thở hoặc kích động nặng là cấp cứu.

Mối quan hệ một vợ một chồng, mở hoặc linh hoạt đều có thể lành mạnh nếu có đồng thuận và quy ước rõ ràng. Sự an toàn không đến từ tên gọi mối quan hệ mà từ tính trung thực, khả năng thương lượng, tôn trọng ranh giới và kế hoạch xét nghiệm. Khi hai người có nhu cầu hoặc vai trò khác nhau, tư vấn cặp đôi có thể giúp giảm áp lực “phải thực hiện” và mở rộng cách thân mật ngoài giao hợp.

### 3.6. Khi nào cần đi khám ngay?

- Phơi nhiễm HIV có khả năng xảy ra trong vòng 72 giờ và chưa được bảo vệ bằng PrEP đúng cách.
- Đau tinh hoàn đột ngột, dữ dội; bìu sưng nhanh; buồn nôn – cần loại trừ xoắn tinh hoàn.
- Chảy máu hậu môn nhiều, chói, đau bụng dữ dội, sốt hoặc nghi thủng/tổn thương do dị vật.
- Sốt cao, phát ban lan rộng, đau đầu dữ dội, cứng gáy, khó thở hoặc rối loạn ý thức.
- Tiết mủ niệu đạo, loét sinh dục, đau trực tràng kèm mủ/máu, hạch đau hoặc tổn thương da mới xuất hiện.
- Bị ép buộc quan hệ, bị bạo lực hoặc không nhớ rõ sự việc sau khi dùng chất/rượu.

**Thông điệp cốt lõi:** Không cần chờ có triệu chứng mới đi khám. Một kế hoạch chủ động thường gồm xét nghiệm HIV/STI theo nguy cơ, tiêm chủng, phương án PrEP/PEP, bao cao su – chất bôi trơn và nơi hỗ trợ tin cậy khi có sự cố.

## 4. CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ SỨC KHỎE TÌNH DỤC NGƯỜI ĐỒNG TÍNH NAM

### NHÓM 1. HIỂU ĐÚNG VỀ XU HƯỚNG TÍNH DỤC VÀ SỨC KHỎE

#### 1. Sức khỏe tình dục của người đồng tính nam bao gồm những gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, sức khỏe tình dục bao gồm phòng ngừa nhiễm trùng, chức năng tình dục, sức khỏe hậu môn – sinh dục, đồng thuận, cảm xúc và mối quan hệ. Không có bệnh không đồng nghĩa với đã khỏe toàn diện.

#### 2. Đồng tính nam có phải là bệnh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đồng tính nam không phải là bệnh, rối loạn hay dấu hiệu “thiếu nam tính”. Điều cần chăm sóc là các nhu cầu sức khỏe thực tế và những tác động do kỳ thị, không phải “chữa” xu hướng tính dục.

#### 3. MSM khác “người đồng tính nam” như thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, MSM là thuật ngữ chỉ nam có quan hệ tình dục với nam, dựa trên hành vi; người đó có thể tự nhận là đồng tính, song tính hoặc không gắn nhãn. Đánh giá y khoa nên dựa trên hành vi và vị trí phơi nhiễm.

#### 4. “Top”, “bottom” và “vers” có ý nghĩa y khoa gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đây là cách mô tả vai trò trong quan hệ hậu môn: đưa, nhận hoặc linh hoạt. Vai trò giúp bác sĩ đánh giá vị trí xét nghiệm và nguy cơ, nhưng không nói lên tính cách, giá trị hay mức độ nam tính.

## 5. Vai trò tình dục có cố định suốt đời không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, vai trò có thể ổn định hoặc thay đổi tùy bạn tình, sức khỏe và sở thích. Không nên ép bản thân giữ một vai trò gây đau, lo âu hoặc không còn phù hợp.

## 6. Người đồng tính nam có thể có đời sống tình dục khỏe mạnh không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, hoàn toàn có thể khi quan hệ dựa trên đồng thuận, giao tiếp, bảo vệ phù hợp và chăm sóc định kỳ. Mục tiêu là an toàn, thoải mái và tôn trọng, không phải đạt một “chuẩn” duy nhất.

## 7. Liệu pháp chuyển đổi xu hướng tính dục có nên thực hiện không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nên. Các biện pháp cố thay đổi xu hướng tính dục không có cơ sở khoa học, có thể làm tăng xấu hổ, lo âu, trầm cảm và tổn thương tâm lý.

## 8. Có cần nói xu hướng tính dục với bác sĩ không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, bạn không bắt buộc giấu nhặn, nhưng nên chia sẻ hành vi liên quan để bác sĩ chọn xét nghiệm đúng vị trí và tư vấn đúng. Một cơ sở tốt phải bảo mật và không phán xét.

## 9. Bác sĩ thường hỏi gì khi khai thác sức khỏe tình dục?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, bác sĩ có thể hỏi bạn tình, loại quan hệ, vị trí tiếp xúc, bao cao su, PrEP/PEP, tiền sử STI, thuốc và chất kích thích. Câu hỏi nhằm định hướng chăm sóc, không phải đánh giá đạo đức.

## 10. Không có triệu chứng có cần khám định kỳ không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có. Nhiều trường hợp HIV, lậu họng, lậu/chlamydia trực tràng và giang mai giai đoạn tiềm ẩn không gây triệu chứng rõ.

## NHÓM 2. ĐỒNG THUẬN, BAO CAO SU VÀ THỰC HÀNH AN TOÀN

### 11. Đồng thuận trong quan hệ tình dục là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, đồng thuận phải rõ ràng, tự nguyện, cụ thể và có thể rút lại bất cứ lúc nào. Người đang bất tỉnh, quá say hoặc mất khả năng quyết định không thể đưa ra đồng thuận hợp lệ.

### 12. Quan hệ hậu môn có bắt buộc phải dùng bao cao su không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, bao cao su là lựa chọn quan trọng để giảm HIV và nhiều STI, đặc biệt khi chưa biết rõ tình trạng của nhau. PrEP hoặc U=U có thể bảo vệ HIV nhưng không thay thế phòng ngừa STI.

### 13. Dùng bao cao su đúng cách cần lưu ý gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, kiểm tra hạn dùng, mở nhẹ tay, bóp đầu chứa khí, đeo từ đầu đến cuối và giữ gốc khi rút. Thay bao nếu rách, tuột, chuyển vị trí hoặc dùng cho đồ chơi khác.

### 14. Nên chọn chất bôi trơn nào khi quan hệ hậu môn?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, chất bôi trơn gốc nước hoặc silicone thường phù hợp với bao cao su latex. Silicone bền hơn khi quan hệ kéo dài; gốc nước dễ rửa nhưng có thể cần bổ sung.

### 15. Dầu dừa hoặc vaseline có dùng với bao cao su được không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nên dùng sản phẩm gốc dầu với bao cao su latex vì có thể làm bao yếu và rách. Hãy kiểm tra hướng dẫn tương thích trên sản phẩm.

### 16. Quan hệ bằng miệng có an toàn tuyệt đối không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nguy cơ HIV thấp hơn quan hệ hậu môn nhưng vẫn có thể lây lậu họng, giang mai, herpes, HPV và viêm gan. Tránh



quan hệ khi có loét miệng, chảy máu lợi hoặc tổn thương sinh dục chưa rõ nguyên nhân.

### 17. Rimming có thể lây bệnh gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, tiếp xúc miệng – hậu môn có thể lây viêm gan A, ký sinh trùng đường ruột, shigella, giardiasis và một số STI. Rửa nhẹ bên ngoài, dùng màng chắn và tiêm vaccine phù hợp giúp giảm nguy cơ.

### 18. Dùng chung đồ chơi tình dục có nguy cơ không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể truyền dịch tiết, máu và vi sinh vật. Nên dùng bao cao su mới cho mỗi người/vị trí, vệ sinh theo hướng dẫn vật liệu và không chia sẻ nếu có tổn thương.

### 19. Thụt rửa hậu môn trước quan hệ có cần thiết không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không bắt buộc và thụt quá sâu hoặc dùng xà phòng dễ kích ứng, mất cân bằng niêm mạc. Nếu thực hiện, dùng nước ấm sạch, lượng vừa phải và dừng khi đau hoặc chảy máu.

### 20. Chảy ít máu sau quan hệ hậu môn có bình thường không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể do xây xước hoặc nứt kẽ nhưng không nên xem là điều bắt buộc. Chảy máu tái diễn, lượng nhiều, đau tăng, sốt hoặc chóng mặt cần khám sớm.

## NHÓM 3. HIV, PrEP, PEP VÀ U=U

### 21. Hành vi nào có nguy cơ HIV cao hơn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, quan hệ hậu môn không bảo vệ ở vai trò nhận thường có nguy cơ cao hơn vai trò đưa; nguy cơ tăng khi có STI, chảy máu hoặc tải lượng HIV của bạn tình chưa được kiểm soát. PrEP, bao cao su và U=U làm giảm nguy cơ mạnh.

### 22. Sau phơi nhiễm bao lâu nên xét nghiệm HIV?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần xét nghiệm càng sớm càng tốt và lặp lại theo loại test, thời điểm phơi nhiễm và việc dùng PEP/PrEP. Không nên tự kết luận từ một test quá sớm.

### 23. Xét nghiệm HIV thế hệ thứ tư có cửa sổ bao lâu?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, xét nghiệm kháng nguyên/kháng thể tại phòng xét nghiệm thường phát hiện sớm hơn test chỉ kháng thể, nhưng cửa sổ có thể kéo dài vài tuần. Bác sĩ sẽ hẹn mốc kiểm tra và xét nghiệm lại phù hợp.

### 24. PrEP là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, PrEP là thuốc dự phòng trước phơi nhiễm dành cho người chưa nhiễm HIV. Khi dùng đúng và được theo dõi, PrEP giảm rất mạnh nguy cơ lây HIV qua đường tình dục.

### 25. Ai nên cân nhắc dùng PrEP?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, người có nguy cơ HIV hoặc đơn giản là muốn có thêm một lớp bảo vệ có thể trao đổi với bác sĩ. Nhu cầu PrEP không nên bị giới hạn bởi việc người bệnh có “khai đủ” yếu tố nguy cơ hay không.

## 26. PrEP 2-1-1 có dùng cho mọi người không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không. Phác đồ theo sự kiện chỉ có bằng chứng trong một số nam trưởng thành quan hệ đồng giới dùng TDF/FTC, không phù hợp cho mọi trường hợp và cần bác sĩ hướng dẫn, đặc biệt khi có viêm gan B.

## 27. Có PrEP dạng tiêm tác dụng kéo dài không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, trên thế giới đã có PrEP uống hằng ngày và các lựa chọn tiêm tác dụng kéo dài như cabotegravir hoặc lenacapavir. Khả năng tiếp cận tại Việt Nam phụ thuộc phê duyệt, nguồn cung và cơ sở điều trị.

## 28. PEP phải bắt đầu khi nào và dùng bao lâu?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, PEP cần bắt đầu càng sớm càng tốt, không muộn hơn 72 giờ sau phơi nhiễm, và thường dùng đủ 28 ngày. Đây là tình huống cần đánh giá khẩn, không nên chờ triệu chứng.

## 29. U=U nghĩa là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, U=U nghĩa là người sống với HIV điều trị đều và duy trì tải lượng dưới ngưỡng phát hiện không lây truyền HIV qua đường tình dục. Điều kiện quan trọng là tuân thủ điều trị và theo dõi tải lượng định kỳ.

## 30. Đang dùng PrEP hoặc bạn tình U=U có cần bao cao su không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, PrEP và U=U bảo vệ rất tốt đối với HIV nhưng không ngừa lậu, giang mai, chlamydia, HPV hay viêm gan. Quyết định dùng bao cần dựa trên mục tiêu phòng STI, xét nghiệm và thỏa thuận của hai người.

## NHÓM 4. XÉT NGHIỆM VÀ THEO DÕI BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

### 31. Người đồng tính nam nên xét nghiệm STI bao lâu một lần?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, người có hoạt động tình dục nên xét nghiệm ít nhất hàng năm; người có nhiều bạn tình, đang dùng PrEP, sống với HIV hoặc từng mắc STI có thể cần mỗi 3–6 tháng. Lịch cụ thể phải cá thể hóa.

### 32. “Xét nghiệm đúng vị trí” nghĩa là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, mẫu xét nghiệm phải phù hợp nơi đã tiếp xúc: họng, trực tràng, nước tiểu/niệu đạo và máu. Chỉ làm một vị trí có thể bỏ sót nhiễm trùng không triệu chứng ở vị trí khác.

### 33. Chỉ xét nghiệm nước tiểu có đủ không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thường không đủ nếu có quan hệ bằng miệng hoặc hậu môn. Nước tiểu không phát hiện đáng tin cậy lậu/chlamydia ở họng và trực tràng.

### 34. Xét nghiệm giang mai gồm những gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, chẩn đoán thường phối hợp test không đặc hiệu và test đặc hiệu, đồng thời xem triệu chứng và tiền sử điều trị. Kết quả cần bác sĩ giải thích vì kháng thể có thể còn dương tính sau điều trị.

### 35. Có cần xét nghiệm viêm gan B và C không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên kiểm tra tình trạng viêm gan B để biết đã miễn dịch, đang nhiễm hay cần tiêm vaccine. Viêm gan C nên được xét nghiệm ít nhất một lần và lặp lại khi có nguy cơ tiếp diễn.

### 36. Không có triệu chứng thì xét nghiệm có phát hiện được không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** có. Nhiều nhiễm lậu, chlamydia, HIV hoặc giang mai tiềm ẩn không biểu hiện nhưng vẫn phát hiện bằng xét nghiệm phù hợp.

### 37. Bạn tình có STI thì tôi có cần điều trị không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** bạn cần được đánh giá sớm; một số tình huống bác sĩ có thể điều trị theo phơi nhiễm, nhưng không nên tự uống cùng đơn của bạn tình. Cần kiêng quan hệ theo hướng dẫn để tránh tái nhiễm.

### 38. Sau điều trị STI có cần xét nghiệm lại không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** nhiều bệnh cần xét nghiệm lại khoảng 3 tháng để phát hiện tái nhiễm; một số trường hợp cần test kiểm tra khỏi bệnh sớm hơn. Mốc cụ thể phụ thuộc tác nhân và vị trí nhiễm.

### 39. Test HIV tại nhà có đáng tin cậy không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** test tự làm được cấp phép có thể hữu ích nhưng thường là test kháng thể nên cửa sổ dài hơn xét nghiệm phòng lab. Kết quả dương tính cần khẳng định; kết quả âm tính quá sớm cần lặp lại.

### 40. Thông tin xét nghiệm có được bảo mật không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** cơ sở y tế có trách nhiệm bảo mật thông tin người bệnh theo quy định và đạo đức nghề nghiệp. Bạn có thể hỏi trước về quy trình lưu trữ, nhận kết quả và liên hệ kín đáo.

## NHÓM 5. CÁC NHIỄM TRÙNG THƯỜNG GẶP

### 41. Lậu ở nam giới có dấu hiệu gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, lậu niệu đạo thường gây tiểu buốt và tiết dịch mủ; lậu họng hoặc trực tràng có thể không triệu chứng. Đau họng, đau hậu môn, tiết dịch hoặc chảy máu cần xét nghiệm đúng vị trí.

### 42. Chlamydia có dễ nhận biết không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chlamydia thường ít triệu chứng hơn lậu, nhất là ở họng và trực tràng. Khi có thể gặp tiểu rát, đau tinh hoàn, đau hoặc tiết dịch trực tràng.

### 43. Giang mai diễn tiến như thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, giang mai có thể bắt đầu bằng vết loét không đau, tiếp theo là phát ban, nổi hạch rồi chuyển sang tiềm ẩn. Điều trị sớm rất hiệu quả nhưng cần theo dõi huyết thanh sau điều trị.

### 44. Sùi mào gà có phải lúc nào cũng do quan hệ gần đây?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không. HPV có thể tồn tại âm thầm lâu trước khi xuất hiện tổn thương, nên thường không thể xác định chính xác thời điểm hoặc người truyền.

### 45. Herpes sinh dục có chữa khỏi hoàn toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thuốc kháng virus giúp rút ngắn đợt bệnh và giảm tái phát/lây truyền nhưng không loại bỏ virus khỏi cơ thể. Nhiều người kiểm soát tốt và có đời sống tình dục bình thường.

### 46. Viêm gan A, B và C khác nhau thế nào?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, viêm gan A thường lây đường phân – miệng và có vaccine; viêm gan B lây qua máu/dịch cơ thể và có vaccine;

viêm gan C chủ yếu qua máu, chưa có vaccine nhưng hiện có thuốc điều trị khỏi ở phần lớn trường hợp.

#### 47. Mpox có phải chỉ là bệnh lây qua đường tình dục không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không. Mpox lây qua tiếp xúc gần da kề da, tổn thương, dịch tiết và đồ vật nhiễm; tình dục chỉ là một bối cảnh tiếp xúc mật thiết.

#### 48. Nốt nhỏ quanh vùng kín có chắc là sùi mào gà không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không. Viêm nang lông, nang tuyến bã, molluscum, chuối hạt lành tính hoặc nếp da có thể giống sùi; cần khám trực tiếp thay vì tự đốt hoặc bôi acid.

#### 49. Ghê có thể lây khi quan hệ không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, ghê lây qua tiếp xúc da kéo dài và có thể lây trong quan hệ. Người bệnh và người tiếp xúc gần thường cần điều trị đồng thời, giặt nóng chăn áo theo hướng dẫn.

#### 50. Mycoplasma genitalium có cần xét nghiệm thường quy không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, thường không sàng lọc đại trà người không triệu chứng. Xét nghiệm được cân nhắc khi viêm niệu đạo hoặc viêm trực tràng kéo dài/tái phát và điều trị cần dựa vào hướng dẫn kháng thuốc.

## NHÓM 6. VACCINE VÀ DỰ PHÒNG BẰNG THUỐC

### 51. Người đồng tính nam có nên tiêm vaccine HPV không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên kiểm tra chỉ định theo tuổi và tiền sử tiêm. Khuyến nghị thường quy đến 26 tuổi; từ 27–45 tuổi có thể quyết định cùng bác sĩ dựa trên nguy cơ và lợi ích.

### 52. Vì sao nên tiêm vaccine viêm gan A?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, viêm gan A có thể lây qua tiếp xúc miệng – hậu môn và gây bệnh gan cấp. Người chưa có miễn dịch nên trao đổi về tiêm vaccine, đặc biệt khi có nguy cơ tình dục hoặc đi đến vùng lưu hành.

### 53. Vaccine viêm gan B có cần xét nghiệm trước không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, xét nghiệm trước giúp biết đã miễn dịch, chưa nhiễm hay đang nhiễm, nhưng không nên để việc xét nghiệm làm trì hoãn tiêm ở người có nguy cơ nếu bác sĩ thấy phù hợp.

### 54. Ai nên cân nhắc vaccine mpox?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, người có nguy cơ theo hướng dẫn địa phương, như nhiều bạn tình, STI gần đây hoặc dự kiến tham gia bối cảnh tiếp xúc gần, có thể được khuyến nghị tiêm 2 liều khi vaccine sẵn có.

### 55. Hiện đã có vaccine HIV chưa?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, hiện chưa có vaccine HIV được phê duyệt để sử dụng rộng rãi. Các biện pháp hiệu quả gồm PrEP, PEP, bao cao su, xét nghiệm và U=U.

### 56. Doxy-PEP là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, doxy-PEP là dùng doxycycline sau quan hệ để giảm một số STI do vi khuẩn ở nhóm phù hợp. CDC khuyến nghị thảo



luyện cho MSM hoặc phụ nữ chuyển giới có STI do vi khuẩn trong 12 tháng trước, dưới giám sát bác sĩ.

### 57. Có nên tự uống kháng sinh sau quan hệ không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nên. Dùng sai thuốc hoặc liều có thể gây tác dụng phụ, che lấp bệnh, làm tăng kháng kháng sinh và khiến điều trị sau này khó hơn.

### 58. Thuốc bổ, thảo dược có ngừa HIV hoặc STI không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không có thực phẩm chức năng hay thảo dược nào thay thế PrEP, PEP, vaccine, bao cao su và xét nghiệm. Một số sản phẩm còn tương tác với thuốc điều trị.

### 59. Uống kháng sinh trước khi quan hệ có phòng STI không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nên dùng kháng sinh “phòng trước” tùy ý. Doxy-PEP là chiến lược sau quan hệ cho nhóm chọn lọc, không phải giấy phép dùng kháng sinh tự do.

### 60. Đã từng nhiễm HPV hoặc viêm gan A/B còn tiêm vaccine được không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, vẫn có thể có lợi tùy loại nhiễm và miễn dịch hiện tại. Xét nghiệm và bác sĩ sẽ giúp xác định có cần hoàn tất hoặc tiêm lại lịch vaccine hay không.

## NHÓM 7. SỨC KHỎE HẬU MÔN VÀ CHỨC NĂNG TÌNH DỤC

### 61. Đau hậu môn sau quan hệ nên xử trí thế nào?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên ngưng quan hệ, vệ sinh nhẹ, tránh thắt rửa và theo dõi. Đau kéo dài, sốt, mủ, chảy máu hoặc khối sưng cần khám để loại trừ nứt kẽ, viêm trực tràng hay áp-xe.

### 62. Phân biệt nứt kẽ hậu môn và trĩ bằng cách nào?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nứt kẽ thường đau rất như “xé” khi đi tiêu; trĩ có thể gây chảy máu đỏ tươi, sa hoặc ngứa. Hai bệnh có thể cùng tồn tại nên chẩn đoán cần khám.

### 63. Viêm trực tràng do STI có biểu hiện gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể đau hậu môn, mót rặn, tiết dịch, chảy máu hoặc đau khi đi tiêu; đôi khi không triệu chứng. Lậu, chlamydia, herpes và giang mai đều có thể gây viêm trực tràng.

### 64. Người đồng tính nam có cần sàng lọc ung thư hậu môn không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, khuyến nghị đang phát triển. Người sống với HIV, đặc biệt MSM từ 35 tuổi, nên trao đổi về đánh giá triệu chứng, khám hậu môn và chương trình sàng lọc có soi độ phân giải cao khi sẵn có.

### 65. Rối loạn cương ở người đồng tính nam có khác không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, cơ chế sinh học tương tự nhưng yếu tố tâm lý, vai trò tình dục, kỳ thị, chất kích thích hoặc lo âu thành tích có thể nổi bật. Điều trị cần đánh giá tim mạch, nội tiết, thuốc và bối cảnh quan hệ.

## 66. Xuất tinh sớm có xảy ra trong quan hệ đồng giới không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể xảy ra khi hoạt động có xuất tinh diễn ra sớm hơn mong muốn và gây khó chịu. Đánh giá dựa trên kiểm soát, mức phiền toái và bối cảnh, không chỉ đo số phút.

## 67. Xuất tinh chậm hoặc không đạt cực khoái do đâu?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nguyên nhân có thể là thuốc chống trầm cảm, rượu/chất, giảm cảm giác, lo âu, kỹ thuật kích thích không phù hợp hoặc bệnh thần kinh – nội tiết. Không nên tự dùng thuốc tăng testosterone khi chưa xét nghiệm.

## 68. Giảm ham muốn có phải do “hết yêu” không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, không nhất thiết. Thiếu ngủ, stress, trầm cảm, thuốc, nội tiết, đau khi quan hệ và mâu thuẫn đều có thể làm giảm ham muốn; cần nhìn toàn diện.

## 69. Tập sàn chậu có giúp quan hệ tốt hơn không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, bài tập sàn chậu đúng có thể hỗ trợ kiểm soát tiểu, cương và nhận biết cơ thể. Tập siết quá mức có thể làm đau vùng chậu, vì vậy người đau nên được chuyên viên hướng dẫn.

## 70. Chemsex ảnh hưởng chức năng tình dục thế nào?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, chất kích thích có thể làm kéo dài quan hệ nhưng gây mất cương, chậm xuất tinh, tổn thương niêm mạc, lệ thuộc và rối loạn giấc ngủ. Nếu khó kiểm soát, cần hỗ trợ giảm hại và sức khỏe tâm thần.

## NHÓM 8. SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ MỐI QUAN HỆ

### 71. Kỳ thị có thể ảnh hưởng sức khỏe tinh dục ra sao?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** kỳ thị kéo dài có thể làm tăng lo âu, trầm cảm, che giấu, né tránh và quan hệ thiếu an toàn. Vấn đề nằm ở môi trường kỳ thị, không phải ở xu hướng tính dục.

### 72. Vì sao tôi hoảng sợ HIV sau mỗi lần quan hệ dù đã bảo vệ?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** đây có thể là lo âu sức khỏe, thường tăng khi thiếu kiến thức về nguy cơ hoặc từng có trải nghiệm sang chấn. Một kế hoạch xét nghiệm rõ, PrEP và tư vấn tâm lý có thể giúp giảm vòng lặp kiểm tra – hoảng sợ.

### 73. Kỳ thị nội tâm là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** đó là khi một người hấp thu định kiến xã hội và quay sự xấu hổ vào chính mình. Hỗ trợ tâm lý khẳng định xu hướng tính dục giúp xây dựng lòng tự trọng và lựa chọn lành mạnh.

### 74. Có nên công khai xu hướng tính dục với gia đình?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** đây là quyết định cá nhân, nên cân nhắc an toàn, độc lập tài chính và hệ thống hỗ trợ. Không ai có nghĩa vụ công khai khi điều đó có thể gây nguy hiểm.

### 75. Mối quan hệ mở có thể lành mạnh không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** có thể nếu cả hai tự nguyện, trung thực và thống nhất quy tắc về bạn tình, bảo vệ và xét nghiệm. Ép buộc hoặc dùng “mối quan hệ mở” để hợp thức hóa phản bội không phải đồng thuận.

## 76. Làm sao giảm ghen trong mối quan hệ mở?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** cần nói rõ nhu cầu, giới hạn, điều gì phải báo trước và cách trấn an nhau. Nếu xung đột lặp lại, tư vấn cặp đôi có thể giúp điều chỉnh thỏa thuận.

## 77. Hai người không hợp vai trò tình dục thì có chia tay không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** không nhất thiết. Có thể mở rộng cách thân mật, luân phiên, sử dụng đồ chơi an toàn hoặc tư vấn tình dục; điều quan trọng là không ép buộc.

## 78. Bạo lực trong mối quan hệ đồng giới có được xem là bạo lực bạn tình không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** có. Kiểm soát, đe dọa công khai xu hướng, ép quan hệ, giữ tiền hoặc gây thương tích đều là bạo lực và cần kế hoạch an toàn.

## 79. Rượu hoặc chất kích thích ảnh hưởng đồng thuận thế nào?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** khi khả năng nhận thức và quyết định bị suy giảm, đồng thuận không còn đáng tin cậy. Nên thống nhất giới hạn trước và dừng khi một người không còn tỉnh táo.

## 80. Lối sống nào giúp duy trì sức khỏe tình dục?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** ngủ đủ, vận động, không hút thuốc, hạn chế rượu/chất, ăn cân bằng và quản lý stress hỗ trợ mạch máu, nội tiết và ham muốn. Khám định kỳ giúp phát hiện sớm bệnh nền.

## NHÓM 9. SỐNG KHỎE VỚI HIV

### 81. Người nhiễm HIV có thể sống và làm việc bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có. Điều trị kháng virus sớm và đều giúp hệ miễn dịch phục hồi, tuổi thọ gần bình thường và ngăn lây truyền qua tình dục khi đạt U=U.

### 82. Vì sao nên bắt đầu ART sớm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, điều trị sớm bảo vệ miễn dịch, giảm bệnh cơ hội và nhanh đạt tải lượng không phát hiện. Không nên chờ CD4 giảm hoặc xuất hiện triệu chứng.

### 83. Người sống với HIV có cần nói với bạn tình không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, việc chia sẻ nên được cân nhắc trong bối cảnh bảo mật, an toàn, trách nhiệm và sự tôn trọng lẫn nhau. U=U là thông tin khoa học quan trọng giúp hai người cùng xây dựng kế hoạch phù hợp.

### 84. Đạt U=U rồi có cần đo tải lượng nữa không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, vẫn cần. U=U dựa trên tải lượng được theo dõi và duy trì nhờ tuân thủ thuốc; bỏ theo dõi có thể không phát hiện thất bại điều trị.

### 85. Người sống với HIV có tiêm vaccine được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phần lớn vaccine bất hoạt dùng được và rất cần thiết; vaccine sống cần cân nhắc theo CD4 và hướng dẫn chuyên khoa. Lịch tiêm nên được bác sĩ HIV cá thể hóa.

### 86. Người có HIV cần xét nghiệm STI thường xuyên hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường nên ít nhất hằng năm và mỗi 3–6 tháng nếu có nguy cơ tiếp diễn. STI có thể không triệu chứng và gây viêm dù HIV đã kiểm soát tốt.

### 87. Người nam sống với HIV có thể có con không nhiễm HIV không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** có. Khi điều trị đạt tải lượng không phát hiện và được tư vấn sinh sản, nguy cơ lây cho bạn tình được loại bỏ qua đường tình dục; kế hoạch thụ thai cần phối hợp chuyên khoa.

### 88. ART có tương tác với thuốc cường dương hoặc chất kích thích không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** có thể, đặc biệt với một số thuốc tăng cường chuyển hóa và nitrate/poppers. Cần cho bác sĩ biết đầy đủ thuốc và chất đang dùng để tránh tụt huyết áp hoặc quá liều.

### 89. Lỡ quên một liều ART phải làm gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** làm theo hướng dẫn riêng của thuốc và liên hệ cơ sở điều trị nếu không chắc. Không tự uống gấp đôi tùy ý; quan trọng là tìm nguyên nhân để tránh quên lặp lại.

### 90. Khi sống với HIV, hỗ trợ tâm lý có quan trọng không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy,** rất quan trọng. Lo sợ kỳ thị, tiết lộ tình trạng và mối quan hệ có thể ảnh hưởng toàn thân; hỗ trợ khẳng định giúp người bệnh thích nghi và sống tích cực.

## NHÓM 10. TÌNH HUỐNG THỰC HÀNH VÀ DẤU HIỆU CẤP CỨU

### 91. Bao cao su rách khi quan hệ hậu môn, tôi cần làm gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, dừng quan hệ, không thực rửa mạnh và đến cơ sở y tế ngay để đánh giá PEP trong 72 giờ. Đồng thời cần kế hoạch xét nghiệm HIV, giang mai, lậu/chlamydia và viêm gan.

### 92. Bị ép quan hệ hoặc nghi bị xâm hại sau khi dùng chất phải làm gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, ưu tiên an toàn, đến cấp cứu càng sớm càng tốt, tránh tắm/rửa hoặc thay đồ nếu muốn bảo tồn bằng chứng. Cần đánh giá chấn thương, PEP, STI và hỗ trợ tâm lý – pháp lý.

### 93. Chảy máu hậu môn nhiều sau quan hệ có nguy hiểm không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể nguy hiểm nếu máu nhiều, đau bụng, choáng hoặc có dị vật. Cần đến cấp cứu, không tự nhét thuốc hay cố lấy dị vật sâu.

### 94. Đau tinh hoàn đột ngột sau quan hệ có cần cấp cứu không?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có. Đau dữ dội, bùi sưng hoặc buồn nôn cần loại trừ xoắn tinh hoàn trong vài giờ vàng, không nên chờ tự hết.

### 95. Tiết dịch mủ niệu đạo nên làm gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, cần khám sớm, lấy mẫu trước khi dùng kháng sinh nếu có thể và kiêng quan hệ đến khi hoàn tất điều trị theo hướng dẫn. Bạn tình cũng cần được đánh giá.

### 96. Sốt, phát ban và nổi hạch sau quan hệ có thể là bệnh gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, có thể liên quan HIV cấp, giang mai, mpox hoặc nhiễm virus khác. Không thể chẩn đoán bằng hình ảnh trên mạng; cần khám và xét nghiệm sớm.



### 97. Nên chọn cơ sở khám sức khỏe tình dục như thế nào?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, nên chọn nơi bảo mật, không kỳ thị, có xét nghiệm đúng vị trí, tư vấn PrEP/PEP, vaccine và khả năng theo dõi sau điều trị. Cơ sở cần giải thích rõ chi phí và kế hoạch.

### 98. Cần chuẩn bị gì trước khi đi khám?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, ghi lại ngày phơi nhiễm, triệu chứng, loại quan hệ, vị trí tiếp xúc, thuốc đang dùng và kết quả cũ. Tránh tự uống kháng sinh; nếu lấy mẫu nước tiểu, hỏi trước có cần nhịn tiểu.

### 99. Bao lâu nên khám sức khỏe tình dục toàn diện một lần?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, ít nhất mỗi năm với người có hoạt động tình dục; mỗi 3–6 tháng nếu nguy cơ cao hơn. Ngoài xét nghiệm, nên rà soát vaccine, PrEP, sức khỏe hậu môn, chức năng tình dục và tinh thần.

### 100. Năm việc quan trọng nhất để bảo vệ sức khỏe tình dục là gì?

**Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy**, hãy xét nghiệm đúng lịch và đúng vị trí; có kế hoạch PrEP/PEP; dùng bao cao su – chất bôi trơn phù hợp; tiêm vaccine cần thiết; và chọn một cơ sở y tế thân thiện để có thể tìm trợ giúp sớm.

## 5. KẾT LUẬN

Sức khỏe tình dục người đồng tính nam cần được nhìn nhận bằng kiến thức khoa học, sự tôn trọng và quyền lựa chọn. Nguy cơ không được quyết định bởi xu hướng tính dục, mà bởi hành vi, vị trí phơi nhiễm, tình trạng của bạn tình và các biện pháp bảo vệ đang sử dụng. Vì vậy, một kế hoạch tốt luôn là kế hoạch cá thể hóa, kết hợp nhiều lớp thay vì phụ thuộc vào một biện pháp duy nhất.

Xét nghiệm HIV và bệnh lây truyền qua đường tình dục đúng lịch, đúng vị trí; sử dụng PrEP hoặc PEP khi phù hợp; tiêm chủng; dùng bao cao su và chất bôi trơn; điều trị sớm; hiểu U=U; và chăm sóc sức khỏe hậu môn – chức năng tình dục – tinh thần là những trụ cột chính. Quan trọng không kém là lựa chọn một cơ sở y tế bảo mật, không kỳ thị và có khả năng theo dõi lâu dài.

Mỗi người đều xứng đáng có đời sống tình dục an toàn, thoải mái và có phẩm giá. Khi có nghi ngờ, hãy tìm hỗ trợ sớm thay vì tự chẩn đoán, tự dùng kháng sinh hoặc sống trong lo sợ. Chủ động chăm sóc không phải là dấu hiệu “có vấn đề”; đó là một biểu hiện của trách nhiệm với bản thân và người mình yêu.

**Men's Health:** 08:00 – 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm Lễ.  
Đặt hẹn: 0902 353 353.

## 6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization. Consolidated guidelines on HIV, viral hepatitis and STI prevention, diagnosis, treatment and care for key populations. Geneva: WHO; 2022.
2. Workowski KA, Bachmann LH, Chan PA, et al. Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines, 2021. MMWR Recomm Rep. 2021;70(4):1–187.
3. Centers for Disease Control and Prevention. STI Screening Recommendations: Men Who Have Sex With Men. Cập nhật 2026.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Clinical Guidance for PrEP. HIV Nexus. Cập nhật 30/4/2026.
5. Patel RR, et al. Clinical Recommendation for the Use of Injectable Lenacapavir as HIV Preexposure Prophylaxis. MMWR. 2025;74.
6. Tanner MR, et al. Antiretroviral Postexposure Prophylaxis After Sexual, Injection Drug Use, or Other Nonoccupational Exposure to HIV — United States, 2025. MMWR Recomm Rep. 2025;74(1):1–56.
7. Bachmann LH, Barbee LA, Chan P, et al. CDC Clinical Guidelines on the Use of Doxycycline Postexposure Prophylaxis for Bacterial STI Prevention, United States, 2024. MMWR Recomm Rep. 2024;73(2):1–8.
8. Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Adult Immunization Schedule, United States, 2025.
9. Centers for Disease Control and Prevention. Undetectable = Untransmittable (U=U). Cập nhật 2024.
10. Panel on Guidelines for the Prevention and Treatment of Opportunistic Infections in Adults and Adolescents With HIV. Human Papillomavirus Disease: Anal Cancer Screening Recommendations. NIH; 2024–2025.
11. Stier EA, Clarke MA, Deshmukh AA, et al. International Anal Neoplasia Society's consensus guidelines for anal cancer screening. Int J Cancer. 2024;154(10):1694–1702.
12. Palefsky JM, Lee JY, Jay N, et al. Treatment of Anal High-Grade Squamous Intraepithelial Lesions to Prevent Anal Cancer. N Engl J Med. 2022;386:2273–2282.
13. Centers for Disease Control and Prevention. Clinical Testing Guidance for HIV. HIV Nexus. Cập nhật 2025.
14. Centers for Disease Control and Prevention. Adult Immunization Schedule Notes: Hepatitis A, Hepatitis B, HPV and Mpox Vaccination. 2025.
15. Centers for Disease Control and Prevention. Getting Tested for STIs. Cập nhật 17/3/2026.

# CHĂM SÓC KHÔNG KỲ THỊ KIẾN THỨC ĐÚNG – LỰA CHỌN CHỦ ĐỘNG

**Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health**

7B/31 Thành Thái, Phường Diên Hồng, TP.HCM

08:00 – 20:00 | 0902 353 353



**MEN'S<sup>®</sup>  
HEALTH**  
BE STRONGER



**Doctor**  
**BANANA<sup>®</sup>**  
PHẢI MẠNH LÀ PHẢI MẠNH