

# CÁC MỐI QUAN HỆ





# Cuốn sách nhỏ này nói về điều gì?

Cuốn sách nhỏ này có nội dung hoàn toàn về các mối quan hệ lãng mạn hay thân mật!

**Bạn sẽ tìm thấy thông tin hữu ích về:**

- các mối quan hệ
- mối quan hệ thân mật
- mối quan hệ cùng giới
- hẹn hò và bắt đầu một mối quan hệ
- cách nói chuyện với cha mẹ của bạn về việc hẹn hò và các mối quan hệ
- điều gì có thể xảy ra ở lần đầu quan hệ tình dục của bạn
- đồng thuận
- sự mâu thuẫn trong một mối quan hệ
- mâu thuẫn trên không gian mạng
- cách hàn gắn đổ vỡ
- tìm kiếm thêm thông tin ở đâu

**Cuốn sách nhỏ này được viết ra để dành cho bạn, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn sẽ cần thông tin này ngay. Cuốn sách nhỏ này dành cho bất kỳ ai:**

- đang trong một mối quan hệ
- đang không trong một mối quan hệ nhưng muốn có một mối quan hệ ở thời điểm nào đó trong tương lai
- muốn tìm hiểu thêm về các mối quan hệ

**HÃY TẬN HƯỞNG  
VIỆC KHÁM PHÁ MỌI  
THỨ VỀ MỐI QUAN  
HỆ!**

# Các mối quan hệ

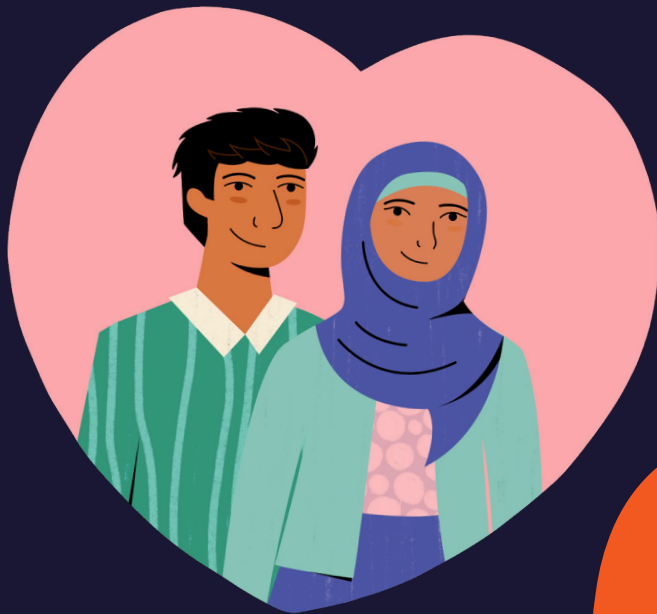


Mối quan hệ là một phần quan trọng của cuộc sống. Không phải tất cả các mối quan hệ đều giống nhau. Một số mối quan hệ sẽ diễn ra trong thời gian dài và một số sẽ kết thúc. Bạn có thể chấm dứt gặp gỡ ai đó rồi lại trở thành bạn bè với họ. Điều này là hoàn toàn bình thường.

## **Có nhiều kiểu mối quan hệ khác nhau. Đây có thể là:**

- các mối quan hệ gia đình
- mối quan hệ bạn bè
- các mối quan hệ tại trường học
- các mối quan hệ tại nơi làm việc
- mối quan hệ thân mật

# Mối quan hệ thân mật



Đôi khi bạn có thể thích ai đó hơn mức bạn bè đơn thuần. Bạn có thể muốn dành nhiều thời gian ở bên họ hoặc nghĩ về họ theo một cách lãng mạn. Đôi khi họ có thể có cùng cảm xúc giống bạn và đôi khi có thể không.

Mối quan hệ thân mật là một mối quan hệ đặc biệt. Bạn có mối quan hệ này nếu bạn thực sự thích ai đó và họ cũng có cùng cảm nhận. Cả hai người phải đồng ý, hoặc đồng thuận, tham gia vào một mối quan hệ thân mật.

## Mối quan hệ thân mật có thể giữa:

- những người đang hẹn hò hoặc 'đang tìm hiểu'
- những người đang gặp gỡ nhau hoặc có sự 'kết nối'
- một cặp đôi đã kết hôn
- những người khác giới
- những người cùng giới

Những người trong các mối quan hệ khác nhau này có thể gọi nhau là bạn trai, bạn gái, chồng, vợ hoặc đối tác. Từ "đối tác" sẽ được sử dụng trong cuốn sách nhỏ này để ám chỉ bạn trai, bạn gái, vợ hoặc chồng.

**Sẽ ra sao  
nếu tôi thích  
ai đó hơn  
mức bạn bè  
đơn thuần?**



Khi bạn trưởng thành, bạn sẽ gặp gỡ ngày càng nhiều người.

Bạn có thể gặp gỡ mọi người qua trường học, qua gia đình, bạn bè hoặc các nhóm xã hội hoặc trên mạng xã hội.

Khi bạn gặp gỡ nhiều người hơn, bạn có thể bắt đầu thích ai đó hơn mức bạn bè đơn thuần. Bạn có thể bắt đầu thích họ ngày càng nhiều và nuôi dưỡng cảm xúc lớn hơn dành cho họ. Đây là điều bình thường. Mọi người có thể có những cảm xúc này vào những giai đoạn khác nhau của cuộc đời.

**Khi bạn bắt đầu thích ai đó rất nhiều, bạn có thể cảm thấy tất cả các kiểu cảm xúc. Bạn có thể cảm thấy:**

- hạnh phúc
- hứng thú
- e thẹn
- bồn chồn
- những chú bướm trong dạ dày (đây không phải những chú bướm thật. Đây là cảm giác xao xuyến trong dạ dày khi bạn nhìn thấy ai đó mà bạn rất thích)

Bạn có thể cảm thấy hứng thú với việc bắt đầu một mối quan hệ. Bạn cũng có thể cảm thấy lo lắng hoặc sợ bị tổn thương. Cảm xúc theo cách này của bạn là bình thường. Những bước đầu tiên để bắt đầu một mối quan hệ có thể khó khăn. Nhưng trước khi bạn có thể bắt đầu một mối quan hệ, điều quan trọng là phải biết đối phương cảm nhận về bạn như thế nào.

# Sẽ ra sao nếu tôi thích ai đó cùng giới với mình?

Sẽ không sao nếu bạn là một cô gái và bạn thích một cô gái khác. Cũng sẽ không sao nếu bạn là một chàng trai và bạn thích một chàng trai khác. Một người có thể thích người khác giới, cùng giới hoặc cả hai giới. Đây là điều bình thường. Mọi người không nên cảm thấy xấu hổ về những cảm xúc của mình hoặc kiểu mối quan hệ mà họ muốn có. Việc bạn chọn ai cho một mối quan hệ thân mật là tùy thuộc ở bạn.



# Họ cũng thích tôi phải không?

Có thể khó để nói rằng ai đó thích bạn hơn mức bạn bè đơn thuần. Đôi khi bạn cảm thấy thoải mái khi hỏi cảm nhận của họ, nhưng đôi khi bạn có thể không cảm thấy thoải mái. Không sao cả.

Bạn có thể cố gắng nói cho đối phương biết cảm nhận của bạn là như thế nào. Sau đó bạn có thể hỏi cảm nhận của họ về bạn. Việc nói về cảm nhận của bạn có thể khiến bạn lo sợ hoặc hồi hộp. Đây là điều bình thường. Nếu không chắc chắn làm thế nào để nói cho ai đó biết về cảm nhận của bạn, bạn có thể tham khảo một số điều dưới đây.

- Tôi thực sự thích nói chuyện với bạn
- Tôi thực sự thích dành thời gian bên bạn
- Tôi thực sự thích bạn



## Họ thích tôi! Tiếp theo là gì?

Họ thích bạn và bạn thích họ! Đây là cơ sở tuyệt vời để bắt đầu cho việc phát triển một mối quan hệ thân mật. Đối với nhiều người thì bước tiếp theo là hẹn hò.

Hẹn hò là khi hai người thích nhau hơn mức bạn bè đơn thuần ra ngoài cùng nhau. Họ có thể làm điều này để có thể hiểu rõ hơn về nhau hoặc dành thời gian bên nhau. Mọi người có thể tiếp tục nhiều lần hẹn hò với nhau rồi mới bắt đầu một mối quan hệ, hoặc bắt đầu một mối quan hệ chỉ sau ít lần hẹn hò. Những người khác có thể chỉ hẹn hò ít lần rồi quyết định không ra ngoài cùng nhau nữa. Đây là điều bình thường.

Việc rủ ai đó ra ngoài hẹn hò có thể khiến bạn căng thẳng. Đây là điều bình thường. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy thử rủ họ ra ngoài cùng với một nhóm bạn.

Hãy nhớ rằng khi bạn rủ ai đó ra ngoài, họ có thể đồng ý. Họ cũng có thể từ chối. Cả hai người phải cùng đồng ý ra ngoài hẹn hò.





# Sẽ ra sao nếu tôi thích ai đó nhưng họ lại không thích tôi?

Đôi khi, khi bạn thích ai đó, họ có thể không đáp lại những tình cảm của bạn. Điều này có nghĩa là họ không có cùng cảm nhận với cách bạn cảm nhận về họ. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy buồn rầu. Đây là điều bình thường.

Nếu ai đó không thích bạn như cách bạn thích họ, điều này không có nghĩa là bạn đang có vấn đề gì đó. Chỉ đơn giản là người đó không phù hợp với bạn. Nếu ai đó không có cùng cảm xúc với bạn, bạn cần tôn trọng cảm xúc của họ.

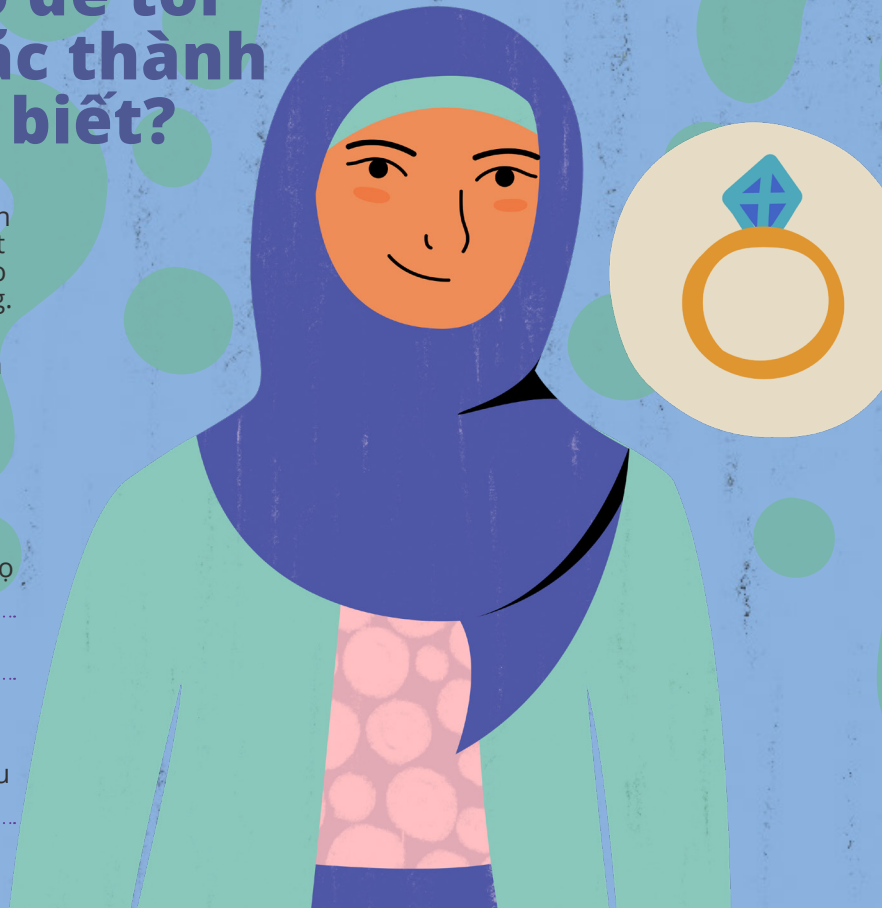
Điều này có nghĩa là bạn cần lắng nghe họ khi họ từ chối. Họ có thể từ chối hẹn hò, dành thời gian bên bạn hoặc nói chuyện qua điện thoại.

# Tôi đã sẵn sàng hẹn hò nhưng làm thế nào để tôi nói cho cha mẹ hoặc thành viên gia đình mình biết?

Bạn có thể thấy khó nói cho cha mẹ hoặc thành viên gia đình biết rằng bạn đã sẵn sàng bắt đầu hẹn hò. Bạn có thể lo lắng rằng họ sẽ tức giận hoặc thất vọng. Bạn cũng có thể lo lắng rằng họ sẽ không cho phép bạn hẹn hò với ai đó. Đây là điều bình thường.

Sẽ không sao nếu bạn không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với cha mẹ hoặc thành viên gia đình về việc hẹn hò hoặc các mối quan hệ. Dưới đây là một số điều bạn có thể cân nhắc khi nói chuyện với cha mẹ hoặc thành viên gia đình về việc hẹn hò hoặc các mối quan hệ.

- Nếu bạn không chắc phải bắt đầu từ đâu, bạn có thể hỏi ý kiến của họ về độ tuổi có thể bắt đầu hẹn hò. Thông tin này sẽ cho bạn gợi ý là họ có nghĩ bạn đã sẵn sàng hẹn hò hay chưa.
- Chọn đúng thời điểm. Nói chuyện với họ khi họ đang có tâm trạng vui vẻ là một ý tưởng hay.
- Bạn có thể nghĩ về hẹn hò theo cách khác với cha mẹ hoặc thành viên gia đình mình. Những hy vọng của bạn và những quy tắc của họ có thể không hoàn toàn khớp với nhau. Đây là điều bình thường.





# Sẽ ra sao nếu cha mẹ tôi không cho phép tôi hẹn hò?

**Có rất nhiều lý do khiến cha mẹ có thể không cho phép con mình hẹn hò. Đây có thể là:**

- không nghĩ rằng con họ đã sẵn sàng hẹn hò với ai đó
- không nghĩ rằng con họ hẹn hò với người phù hợp
- muốn con họ chờ cho đến khi họ kết hôn xong rồi mới có một mối quan hệ
- đức tin và thực hành văn hóa hoặc tôn giáo

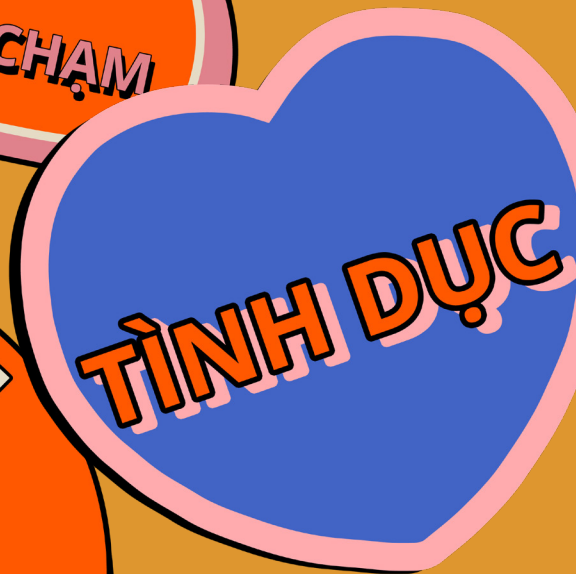
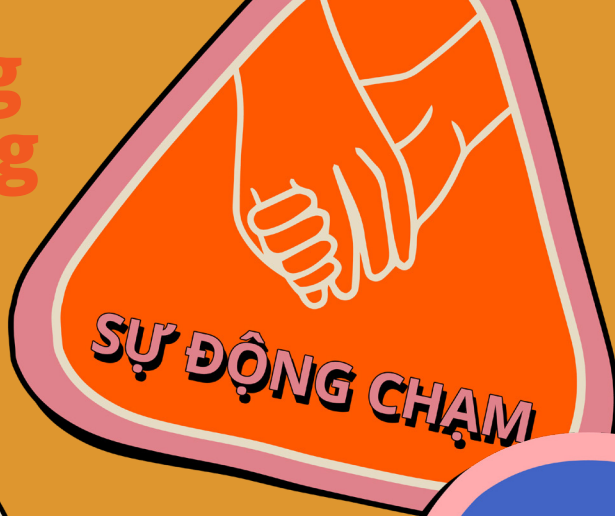
**Dưới đây là một số gợi ý nếu cha mẹ bạn không muốn bạn hẹn hò:**

- nói chuyện với cha mẹ bạn về lý do tại sao họ không muốn bạn hẹn hò
- cố gắng tìm hiểu lý do tại sao họ không muốn bạn hẹn hò
- nói chuyện với họ về lý do tại sao hẹn hò lại quan trọng với bạn

Cũng sẽ không sao nếu không hẹn hò với ai đó! Bạn có thể chọn không bước vào một mối quan hệ hoặc chờ cho đến khi kết hôn xong và điều này là bình thường.

**Đôi**  
khi bạn có thể không được phép có một mối quan hệ ngay cả khi bạn muốn có. Đây có thể là khó khăn. Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó về cảm xúc và mối quan hệ mà bạn có thể có, hãy gọi đến Đường dây trợ giúp dành cho trẻ em (Kids Helpline) theo số 1800 55 1800 (24 giờ/7 ngày).

Chúng ta cùng  
nói về sự đồng  
thuận



**Đồng thuận là khi một người cho phép một người khác làm điều gì đó, chẳng hạn như hoạt động tình dục. Điều này có nghĩa là bạn cần sự đồng thuận để:**

- hôn
- ôm
- chạm vào bộ phận sinh dục ngoài/bộ phận riêng tư, ngực hoặc hậu môn của đối tác
- quan hệ tình dục qua đường miệng, âm đạo hoặc hậu môn

**Cả hai người đều luôn cần đưa ra sự đồng thuận cho bất cứ hoạt động tình dục nào. Bạn có thể đề nghị sự đồng thuận từ đối tác bằng cách nói:**

- anh/em cảm thấy ổn chứ?
- anh/em có muốn làm điều này không?
- anh/em có muốn dừng lại?

**Có hai kiểu đồng thuận:**

- đồng thuận miệng
- đồng thuận không dùng lời nói (đôi khi còn được gọi là ngôn ngữ cơ thể)

**Đối tác của bạn có thể đồng thuận bằng cách:**

- nói 'đồng ý'
- nói 'điều đó thật tuyệt'
- kéo bạn vào gần hơn
- gật đầu để nói 'đồng ý'

**Đối tác của bạn có thể không đồng thuận. Nếu họ không đồng thuận, họ có thể:**

- nói 'không'
- nói 'anh/em muốn dừng lại'
- nói 'anh/em không chắc'
- không nói gì khi bạn đề nghị sự đồng thuận từ họ
- đẩy bạn ra xa
- quay đi hoặc nhìn chỗ khác
- khoanh chặt tay quanh người họ
- đứng yên

Thật tốt khi có được cả sự đồng thuận miệng lẫn đồng thuận bằng ngôn ngữ cơ thể. Điều này sẽ giúp bạn biết liệu đối tác của mình có thoải mái hay không. Nếu đối tác của bạn không thoải mái hoặc thiếu tự tin, bạn nên dừng lại. Họ có thể không sẵn sàng hoặc họ có thể đã thay đổi quyết định. Bạn không nên khiến cho đối tác của mình có cảm xúc tội tệ nếu họ không sẵn sàng quan hệ tình dục, nếu họ không muốn quan hệ tình dục hoặc nếu họ thay đổi quyết định.

**Bạn có thể tìm thêm thông tin về sự đồng thuận tại đây: [www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)**

# Quan hệ tình dục lần đầu tiên?



Ở bên đối tác có thể khiến bạn vui vẻ và kích thích. Có rất nhiều thứ bạn có thể thử trong một mối quan hệ. Quan hệ tình dục có thể là một trong số đó. Tình dục là một phần tự nhiên của cuộc sống và mỗi quan hệ!

**Quan hệ tình dục lần đầu có thể khiến bạn cảm thấy nhiều thứ khác nhau: Bạn có thể cảm thấy:**

- hạnh phúc
- bồn chồn
- thiếu tự tin
- hứng thú

Cảm xúc theo cách này của bạn là hoàn toàn bình thường! Bạn có thể nói với đối tác của bạn về cảm giác bạn đang có. Bạn có thể quyết định rằng bạn đã sẵn sàng quan hệ tình dục, nhưng bạn cũng có thể quyết định rằng bạn chưa sẵn sàng. Sẽ không sao khi thay đổi quyết định nếu bạn cho rằng bạn đã sẵn sàng nhưng sau đó lại không tự tin.

**Có rất nhiều thứ phải suy nghĩ trước khi bạn quan hệ tình dục lần đầu. Bạn có thể tự hỏi là làm sao để biết khi nào thì bạn sẵn sàng quan hệ tình dục. Dưới đây là một số dấu hiệu cho thấy bạn có thể đã sẵn sàng quan hệ tình dục:**

- bạn cảm thấy thoải mái khi quan hệ tình dục với đối tác của mình
- bạn không cảm thấy áp lực khi quan hệ tình dục với đối tác của mình
- quan hệ tình dục là việc bạn muốn làm
- bạn thoải mái nói chuyện với đối tác của mình về thực hành tình dục an toàn
- bạn thấy thoải mái khi quan hệ tình dục sau khi cân nhắc về những giá trị cá nhân, văn hóa và tôn giáo của mình

**Bạn có thể tìm thêm thông tin về quan hệ tình dục an toàn tại đây: [www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)**

An illustration of a man and a woman. The man on the left is wearing a blue cap, a blue t-shirt with white stripes on the sleeves, and orange shorts. He has a black fanny pack slung across his chest. The woman on the right has black hair styled in a bun, is wearing a yellow and orange striped t-shirt and a white skirt with a blue fanny pack. In the background, there is a large orange circle containing text.

## Tình dục an toàn là khi:

- bạn và đối tác của mình có sự đồng thuận
- bạn sử dụng bao cao su để phòng ngừa:
  - các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs)
  - có thai ngoài ý muốn

# Sự mâu thuẫn trong một mối quan hệ



Những bất đồng và tranh cãi có thể xảy ra trong mọi mối quan hệ. Đây là điều bình thường. Sẽ là bình thường nếu bạn và đối tác của mình bất đồng về một số thứ. Mọi người đều có suy nghĩ khác nhau. Mặc dù đối tác không cần phải hòa hợp mọi lúc thì việc đôi khi có bất đồng là bình thường và lành mạnh.

**Nếu bạn có bất đồng hoặc tranh cãi với đối tác của mình, bạn có thể tham khảo một số cách sau đây:**

- nói về tranh cãi sau khi cả hai đã bình tĩnh lại
- nói chuyện trực tiếp với đối tác của mình. Không gửi tin nhắn hay tranh cãi trên mạng xã hội
- xem xét về vấn đề từ góc độ của đối tác
- nói chuyện về vấn đề và đi đến quyết định mà cả bạn lẫn đối tác đều hài lòng

Điều quan trọng cần biết là khi nào bất đồng đang trở lên không lành mạnh. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các dấu hiệu của mối quan hệ không lành mạnh tại đây: [www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us](http://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us)



# Mâu thuẫn trên không gian mạng



## Vâng, mâu thuẫn trên không gian mạng là một vấn đề!

Mâu thuẫn trên không gian mạng là khi các tranh cãi xảy ra trực tuyến hoặc qua tin nhắn văn bản. Đôi khi mâu thuẫn trên không gian mạng có thể dẫn đến mâu thuẫn trực tiếp. Điều này có thể xảy ra giữa bạn và đối tác của bạn, bạn bè của bạn hoặc thậm chí là thành viên gia đình bạn.

### **Bạn có thể biết một số trong những kiểu mâu thuẫn trên không gian mạng sau:**

- ai đó đổi tình trạng mối quan hệ của họ thành 'độc thân' sau khi có mâu thuẫn với đối tác của họ
- ai đó để lại nhận xét gây tổn thương trên bài đăng của ai đó trên mạng xã hội

### **Dưới đây là một số gợi ý về cách giải quyết mâu thuẫn trên không gian mạng:**

- không phản hồi tin nhắn/bình luận
- tạm dừng dùng mạng xã hội
- nói chuyện trực tiếp. Mọi người có thể nói những điều trên mạng xã hội mà ở ngoài đời thực họ không bao giờ nói
- đề nghị giúp đỡ nếu mâu thuẫn trên không gian mạng ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Việc giúp đỡ này có thể thông qua nói chuyện với cha/mẹ hoặc ai đó mà bạn tin tưởng. Bạn cũng có thể gọi đến Đường dây trợ giúp dành cho trẻ em (Kids Helpline) theo số 1800 55 1800 và nói chuyện với ai đó về cảm xúc của bạn.

# Đổ vỡ

Đổ vỡ mỗi quan hệ, hay chỉ đơn giản là đổ vỡ, là sự kết thúc một mối quan hệ. Các mối quan hệ có thể kết thúc vì rất nhiều lý do. Đôi khi nhiều thứ không giải quyết được và đó không phải lỗi của ai cả. Đôi khi mọi người mắc sai lầm và làm tổn thương lẫn nhau. Đôi khi mọi người có thể quay lại với nhau sau một thời gian đổ vỡ. Đôi khi điều này không xảy ra. Đổ vỡ là bình thường và không có gì phải xấu hổ cả.

Đổ vỡ có thể dai dẳng bất kể hoàn cảnh là gì. Hàn gắn đổ vỡ có thể khó khăn. Sẽ là bình thường nếu bạn cảm thấy chán nản hoặc buồn rầu. Rất nhiều người có cảm xúc tương tự sau khi mối quan hệ của họ bị đổ vỡ.

## **Dưới đây là một số điều quan trọng cần ghi nhớ khi đi qua đổ vỡ:**

- bạn không có vấn đề gì. Đây chỉ đơn giản là mối quan hệ không phù hợp
- không bước vào một mối quan hệ còn hơn là bước vào một mối quan hệ tồi
- là bình thường nếu bạn cảm thấy bị tổn thương, tức giận hoặc nhớ người kia. Thậm chí cũng bình thường khi có cảm xúc theo cách này nếu bạn là người làm mọi thứ đổ vỡ
- những cảm xúc này không kéo dài mãi mãi. Hãy cho bản thân một chút thời gian để vượt qua khi mất đi mối quan hệ

## **Khi bạn chia tay ai đó:**

- hãy thành thật với cảm xúc của bạn
- nói chuyện trực tiếp với đối tác của bạn. Không nói lời chia tay qua tin nhắn văn bản hoặc trên mạng xã hội, chừng nào bạn cảm thấy an toàn khi làm vậy
- cho nhau một chút không gian khi cả hai cùng đang chữa lành vết thương

**Nếu bạn cảm thấy thực sự chán nản hoặc thấy khó hàn gắn đồ vỡ, bạn nên nói chuyện với ai đó về điều này. Đó có thể là một người bạn đáng tin cậy, một thành viên gia đình hoặc một tư vấn viên.**



Này, tôi muốn nói chuyện với bạn về một vài điều, chúng mình có thể gặp nhau vào ngày mai sau khi tan trường không?

Ừ, chắc chắn rồi

**Nếu bạn muốn nói chuyện với một tư vấn viên về cảm xúc của bạn, bạn có thể liên hệ:**

- Đường dây trợ giúp dành cho trẻ em (Kids Helpline) theo số 1800 55 1800 (24 giờ/7 ngày)
- eheadspace theo số 1800 650 890 hoặc [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)
- Truy cập [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

## Thông tin bổ sung

Nếu muốn tìm hiểu thêm về các mối quan hệ và sức khỏe tình dục, bạn có thể:

- truy cập trang web của Know Your Health tại địa chỉ [www.fpnsw.org.au/know-your-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health)
- truy cập [www.bodytalk.org.au](http://www.bodytalk.org.au)
- truy cập [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)
- gọi đến đường dây Talkline của Family Planning NSW theo số 1300 658 886 (thứ Hai đến thứ Sáu, 8:00 sáng - 8:00 tối)

Để nói chuyện với ai đó bằng ngôn ngữ của bạn, hãy gọi đến Dịch vụ Biên Thông Dịch (TIS) theo số 131 450. Đề nghị họ kết nối bạn với Family Planning NSW.

Được tài trợ bởi NSW Health

