Script : MÁU VÀ ĐỊNH KIẾN – NGÀY THU ÂM :

HOST:
SPEAKER:
SỐ LƯỢNG SPEAKER: 2 BẠN
REQUIREMENT: Không nhắc số tập, không lặp bặp, chú ý dùng từ, không đưa ra quan điểm quá nhiều, không khẳng định 1 vấn đề theo góc nhìn bản thân, không đi xa khỏi kịch bản.
KÍ HIỆU:

- [NS]: NAME SPEAKER
- [NH]: NAME HOST
- [Shoot2]: Không để record nhảy quá 2s
- [Shoot5]: Giả bộ suy tư, ừm ừ.
- [_]: Khoảng nghỉ tầm 2-3s

Concert/ Idea/ Slogan: Blood is Normal
Note: Trong các phần như [NS], [NH] thì có thể thay thế các đại từ nhân xưng cho phù hợp

CALL 1: Intro	Chào tất cả mọi người đã đến đây để lắng nghe buổi OnMic của Let's Talk Period. Let's Talk Period là một dự án về giáo dục giới tính, được thành lập để cổ vũ các bạn yêu thương cơ thể của mình hơn và cung cấp những kiến thức về sức khỏe tình dục cũng như là nơi tâm sự và giải đáp thắc mắc cho các bạn. Nhấn vào đường link chúng mình để bên dưới để tìm đến Let's Talk Period, nhớ like và follow fanpage của Let's Talk Period nhé.
CALL 2: Host	Chào mọi người, lại là [NH] đây. Ở buổi OnMic lần này chúng ta sẽ chào mừng 2 bạn khách mời để cùng [NH] nói về chủ đề quanh cái tên của buổi OnMic ngày hôm nay. Trước tiên mời 2 bạn khách mời giới thiệu sơ về bản thân trước ạ.
CALL 3: Speaker 1	Giới thiệu: Tên, tuổi, nơi sinh sống. Rất vui khi được đồng hành cùng Let's Talk Period trong tập phát sóng lần này. **Requirement**: Tên có thể dùng nick name hoặc tiếng Anh. Speaker 17+
CALL 4: Speaker 2	Giới thiệu: Tên, tuổi, nơi sinh sống. [NS2] đã theo dõi Let's Talk Period một thời gian rồi và khá thích góc nhìn của Let's Talk Period, cho nên khi mà nhận được lời mời tham gia buổi OnMic này thì [NS2] rất là mong đợi. **Requirement**: Tên có thể dùng nick name hoặc tiếng Anh. Speaker 17+

CALL 5: [Shoot 2] Host	Rất chào mừng 2 bạn đã tham gia cùng Let's Talk Period lần này. Trước tiên thì [NH] muốn hỏi là 2 bạn khách mời nghĩ sao về từ "máu" trong tên của chủ đề OnMic lần này? Mời [NS2] trước đi ha! Người đã theo dõi OnMic của Let's Talk Period
CALL 6: Speaker 2 [Shoot 2]	Như [NS2] biết thì Let's Talk Period là một dự án kể về câu chuyện kinh nguyệt của các bạn nữ cũng như lời khuyên về vấn đề sức khỏe giới tính cho các bạn, [NS2] khá là thích chủ đề chuyện kinh nguyệt của Let's Talk Period và cũng có like fanpage của Let's Talk và đọc rất nhiều câu chuyện hay meme liên quan đến kinh nguyệt trên page, nên [NS2] nghĩ chắc từ "máu" lần này cũng liên quan đến kinh nguyệt.
CALL 7: Speaker 1 [Smile]	[NS1] cũng nghĩ như [NS2] á, có vẻ tâm linh tương thông ha. Nhưng mà tên OnMic còn có cả "định kiến" vậy thì chẳng lẽ chủ đề lần này là định kiến về kinh nguyệt hả [NH]
CALL 8: Host [Shoot 2] + [Smile]	Hai bạn nói trúng luôn chủ đề OnMic này luôn rồi. [NH] cứ tưởng cái tên này cũng khó đoán lắm chứ. Thôi để [NH] nói sơ về lý do Let's Talk Period chọn chủ đề này ha. Thì như mọi người biết, Let's Talk Period với mục tiêu giúp đỡ mọi người, cổ vũ các bạn yêu thương và lắng nghe bản thân cũng như lên tiếng bảo vệ cho quyền lợi của các bạn nữ. Nhưng mà chỉ với sự cố gắng của Let's Talk Period thì chưa đủ, bởi truyền thông hay những thông điệp tiêu cực đã đi qua nhiều thế hệ và đi sâu vào tư tưởng của các bạn. [NH] hy vọng những bạn đang nghe buổi OnMic này có thể like và follow fanpage của Let's Talk để chúng ta cùng nhau xóa bỏ đi sự tiêu cực từ những định kiến này nha. Chủ đề kinh nguyệt chúng ta nói đến ngày hôm nay gặp rất nhiều định kiến, cả những định kiến vô tình hay là cố ý.
CALL 9: Speaker 1 [Shoot 2]	Cái này [NS1] hiểu, vì [NS1] từng nghe những câu mà người lớn nói như là con gái khi đến tháng thì không được thắp nhang, không được đi chùa, không được đi ngang qua bàn thờ. Bởi vì ông bà quan niệm rằng máu kinh của phụ nữ là máu dơ và thần linh sẽ nổi giận nếu thấy máu bẩn, hay thậm chí nhiều người cho rằng máu kinh của phụ nữ sẽ

	làm ô uế nơi linh thiêng, hay là phụ nữ đến tháng không được muối dưa cà vì dưa cà sẽ bị thối. Có lẽ không chỉ [NS1] mà còn nhiều bạn sẽ thấy đó là những điều vô lý và tức giận khi nghe những điều đó. Nhưng chúng ta đã được dạy chúng từ khi ta còn bé, nhất là với các bé gái thì khi mà bé vừa xuất hiện kinh nguyệt lần đầu thì đã được người mẹ dạy cho những "quy tắc" phi lí đó.
CALL 10: Speaker 2 [Shoot 2]	[NS2] agree nha. Nhiều khi [NS2] đi mua băng vệ sinh thì nhân viên bán hàng sẽ mặc định cho băng vệ sinh vào túi màu đen vì chúng được coi là mặt hàng "nhạy cảm". Hay như lúc mà [NS2] đi học thì các bạn nữ khi đến kỳ kinh nguyệt khi mà muốn thay băng vệ sinh thì phải giấu diếm rồi lén lút đi để không bị bạn bè xung quanh cười cợt, đánh giá. [NS2] cũng từng đọc một câu chuyện của một bạn nữ, khi mà bạn vô tình đánh rơi miếng băng vệ sinh chưa dùng ra khỏi cặp thì bị mấy bạn nam trong lớp nhặt lên, ném qua ném lại khắp phòng học. Còn những bạn còn lại có cả nhiều bạn nữ thì né miếng băng vệ sinh như né dịch bệnh. Thế mới nói câu chuyện định kiến về kinh nguyệt nó ở xung quanh chúng ta ra sao, mà chẳng qua là ta không nhận ra thôi.
CALL 11: Host [Shoot 2]	[NH] còn thấy cả những câu đùa, trêu chọc nhắm vào những bạn nữ gặp phải tai nạn khi đến kỳ kinh nguyệt, những hành động chỉ trỏ hay thì thầm nói xấu sau lưng bạn nữ đó. Những bạn đó hành động như thể kinh nguyệt là một thứ gì đó xấu xa Nhưng thật ra kinh nguyệt chỉ là một chu kỳ sinh học tự nhiên mà mỗi bạn nữ đều trải qua hàng tháng. Hiện tượng kinh nguyệt xuất hiện là do sự thay đổi hormone sinh dục ở nữ, lúc này thì nội mạc sẽ bao phủ toàn bộ tử cung và xây dựng để sẵn sàng làm tổ cho trứng được thụ tinh và hình thành bào thai. Trong trường hợp sự thụ tinh không xảy ra thì lớp nội mạc tử cung này sẽ tự bong ra và gây chảy máu đường âm đạo hay còn gọi là hiện tượng hành kinh. Cho nên việc máu chảy ra từ âm đạo trong thời gian hành kinh chỉ là sản phẩm tự nhiên của quá trình thụ tinh thất bại ở tử cung.

	Nhưng đôi khi [NH] nghĩ rằng câu chuyện định kiến này xảy ra một cách vô thức vậy xuất phát ngay từ cách mà người lớn đối diện với những câu hỏi về giới tính của con em mình
CALL 12: Speaker 2 [Smile]	Khoan khoan, ý của [NH] là sao? Là cách giáo dục giới tính cho trẻ em nó không đúng á hả? phải không?
CALL 13: Host [Smile]	Dạ đúng rồi, tại vì [NH] thấy là cha mẹ thường lảng tránh khi mà con cái hỏi về cơ thể mình hay ngay cả nhà trường khi có những tiết học đề cập đến kinh nguyệt hay về chủ đề sinh sản thì giáo viên cũng sẽ ậm ờ cho qua. Thậm chí với người lớn thì nội dung giáo dục về kinh nguyện còn bị dán nhãn là "nội dung người lớn", trong khi đó việc giáo dục này cung cấp cho các bạn trong lứa tuổi dậy thì một nguồn kiến thức giúp các bạn chăm sóc cơ thể mình khỏe mạnh hơn. Chính vì những hành động vậy của thế hệ trước đã khiến cho thể hệ sau tin rằng kinh nguyệt là một thứ độc hại, dơ bẩn và cần được giữ bí mật chứ không được phép đem ra thảo luận với người khác. Từ đó các bạn nữ trở nên xấu hổ, tự ti về bản thân, trở nên ngại ngùng và gặp khó khăn khi cần chia sẻ cho người khác như bố mẹ hay bác sĩ về vấn đề sức khỏe sinh sản cũng như thể chất của mình.
CALL 14: Speaker 1 [Shoot 2]	[NS1] có thấy một điều đó là phần lớn chúng ta luôn cố tránh nhắc đến từ "kinh nguyệt". Ta dùng những từ ngữ khác ẩn dụ hơn để nói về kinh nguyệt như là đến tháng, bà dì, rụng dâu,… hay có những từ như tuần cá mập, thủy triều đỏ. Những từ ngữ đó được truyền thông cũng như mạng xã hội tạo ra để tránh nhắc đến kinh nguyệt. Dường như chính những ngôn ngữ thường ngày này khiến cho chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với từ "kinh nguyệt" và nhạy cảm hơn khi nói đến nó. Thậm chí là với vật dụng quen thuộc của phần lớn bạn nữ là băng vệ sinh cũng bị thay thế với những từ lảng tránh hơn như băng hay bánh hay là "cái đó". [NS1] từng coi một clip tik tok ví dụ về tampon có sử dụng nước màu đỏ để minh họa cho dịch kinh nguyệt, thì cái clip đó bị dãn nhãn là bạo lực, không phù hợp, nhạy cảm, thậm chí [NS1] đọc được những comment như là "sao lại dùng màu đỏ", "dùng

	màu xanh thay thế không được hả" hay những comment tiêu cực hơn nói rằng nhìn ghê quá, dơ quá. Trong khi những nội dung phim bạo lực, máu me lại được hầu hết mọi người đón nhận, mọi người khen rằng những cảnh máu me đó coi đã quá, khen rằng nhìn chân thật. Vậy mà máu kinh đối với truyền thông và xã hội lại bị coi là một điều cấm kỵ. Và những quảng cáo băng vệ sinh mà chúng ta xem luôn sử dụng dung dịch màu xanh dương để tượng trưng cho máu kinh nguyệt, thậm chí kinh nguyệt sẽ bị biến mất hay chế giễu nếu như nó hiển thị. Chính điều đó khiến cho phụ nữ có tâm lý cảm thấy bản thân ghê tởm mỗi khi đến kỳ kinh nguyệt, nó gây ảnh hưởng đến tinh thần và thể chất của phụ nữ rất lớn. [_] Ban nãy thì [NS1] có nói tới những quy tắc phi lý mà người lớn thường dạy chúng ta khi còn nhỏ, nhưng mà [NS1] thắc mắc rằng những định kiến đó xuất hiện từ bao giờ?
CALL 15: Speaker 2 [Shoot 2]	Cái này thì [NS2] có biết một phong tục Do Thái cũ để [NS2] nhớ [_] Thì phong tục đó tên là Minhang, mà người mẹ sẽ tát con gái của mình khi cô bé lần đầu có kinh nguyệt như một lời cảnh báo không được làm ô nhục gia đình bằng việc mang thai ngoài giá thú. Không chỉ vậy mục đích của phong tục "tát" như vậy còn dựa trên niềm tin rằng máu hành kinh là loại máu ô uế nên việc tát khiến máu chảy dồn dập trên mặt sẽ giữ cho máu không ra quá nhiều ở dưới âm đạo. Hay chu ở miền tây tại Ấn Độ có một ngôi làng được biết đến là "làng của phụ nữ không tử cung" vì phụ nữ tại đây phải chấp nhận cắt tử dung để có thể đến làm việc tại các cánh đồng mía, chỉ vì nếu họ nghỉ một ngày khi đến kỳ kinh nguyệt, họ phải trả tiền phạt cho các chủ thầu.
CALL 16: Speaker 1 [Shoot 2]	Hình như Ấn Độ là nơi mà phụ nữ không những được coi trọng mà kinh nguyệt còn bị coi là sự "không thuần khiết". Tại đây khi mà phụ nữ đến kỳ kinh nguyệt thì cha mẹ sẽ không nói chuyện với con gái, vợ cũng sẽ không chia sẻ cùng chồng, họ cũng

	sẽ chuyển kênh nếu như thấy quảng cáo băng vệ sinh xuất hiện trên TV Thậm chí có những suy nghĩ sai trái về kinh nguyệt như ● Tới kỳ kinh nguyệt, ra ngoài sau khi mặt trời lặn sẽ bị mù mắt ● Đau bụng do kinh nguyệt là sự trừng phạt do tội nghiệp quá nặng ● Nếu như muốn chửi mắng một người phụ nữ, cách tốt nhất có thể làm chính là dùng kỳ kinh nguyệt của cô ấy [NS1] còn đọc được rằng tại những vùng nông thôn ở Ấn Độ "cách ly kinh nguyệt" trở nên ngày càng phổ biến và tồi tệ hơn nhiều. ở những vùng núi thường sẽ có một số căn lều gọi là "phòng kinh nguyệt" thường sẽ làm bằng gỗ, gạch, bùn và thậm chí không có cửa sổ. Và phụ nữ khi đến kỳ kinh nguyệt sẽ bị ép rời khỏi nhà để đến đây cách ly. Họ chỉ có thể ngủ trên sàn nhà, nhất là vào mùa mưa mái nhà còn có thể dột, mặt đất thì đọng nước. Nếu để tả thì [NS1] thấy cuộc sống của họ tại "căn phòng" đó không khác nhà tù là bao. Thậm chí họ còn lo sợ không thể ngủ ngon, vừa phải đề phòng rắn độc thú dữ, vừa phải lo sợ bị đàn ông bắt cóc, cưỡng bức. Ban nãy thì [NS1] cũng có nhắc đến ảnh hưởng của những định kiến này đến tâm lý của giới nữ như thế nào, thì chúng ta cần biết rằng mặc dù cũng là phụ nữ nhưng lại có tới 70% các bà mẹ coi kinh nguyệt là một "thứ bẩn thỉu".
CALL 17: Host [Shoot 2]	Vâng thì nếu những định kiến đó cứ tiếp tục thì chúng ta càng tiếp tục lảng tránh việc đối diện với chủ đề kinh nguyệt. Nếu như niềm tin kinh nguyệt là một điều xấu hổ cảng củng cố và phát triển trong suy nghĩ của các bé gái thì quá trình trưởng thành của các bé sẽ bị ảnh hưởng một cách nghiêm trọng. Các bé cảm thấy xấu hổ về cơ thể mình, lớn lên với sự chấp nhận những định kiến đó và các bé sẽ không biết cách trân trọng cơ thể mình, dễ dàng trở thành nạn nhân của sự thao túng tinh thần hay không muốn phản kháng lại những thứ đe dọa quyền lợi của chính mình. Hơn nữa chính suy nghĩ tiêu cực này lại trở thành một vòng lặp truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

	Cho nên đó cũng là lý do mà Let's Talk Period quyết định làm nên câu chuyện kinh nguyệt này để giúp các bạn nữ cảm thấy tự tin và biết yêu thương hơn cơ thể của mình. Các bạn muốn chia sẻ câu chuyện hay cần tìm lời khuyên có thể tìm đến fanpage của Let's Talk nha, đường link sẽ được để ở phía dưới, Let's Talk cảm thấy vô cùng may mắn khi không chiến đấu một mình mà còn có những bạn ở đây, những tổ chức cũng chung tay giúp phá vỡ những định kiến về kinh nguyệt này. Kể đến có thể nói là Bodyform. Không biết hai khách mời chúng ta có biết đến Bodyform với câu chuyện "Blood normal" không nhờ?
CALL 18: Speaker 2 [Shoot 2]	À cái này thì [NS2] có nghe đến nè. Theo như [NS2] biết thì Blood Normal muốn thách thức sự kỳ thị kinh nguyệt và chứng minh rằng kinh nguyệt là một chuyện bình thường và không phải xấu hổ. Thì họ là công ty bán các sản phẩm liên quan đến kinh nguyệt và thay vì như những công ty khác sử dụng màu xanh để tượng trưng cho màu kinh nguyệt thì họ sử dụng màu đỏ cấm kỵ vào ngày trong quảng cáo của minh. Thứ mà Blood Normal mang đến không chỉ là xây dựng một quảng cáo phá bỏ đi định kiến xã hội mà còn thể hiện lên mong muốn giúp đỡ phụ nữ và khiến cho đàn ông trên toàn thế giới hiểu rằng kinh nguyệt là một chuyện hết sức bình thường. Từ việc thay đổi truyền thông thì có thể thay đổi tư duy, giúp các bạn nữ trở nên tự tin hơn và bình thường hóa đi câu chuyện kinh nguyệt, và thay đổi định kiến từ lâu nay.
CALL 19: Speaker 1 [Shoot 2]	À thì [NS1] cũng có để ý một cái, hai người có biết "Viva La Vulva" không nhỉ?
CALL 20: Host [Smile]	[NH] không biết rồi nha
CALL 21: Speaker 2 [Smile]	[NS2] cũng chưa nghe luôn
CALL 22: Speaker 1 [Shoot 2]	Thì đây là một cuộc truyền thông nhằm bình thường hóa các cuộc thảo luận về cơ quan sinh dục và kinh nguyệt ở phụ nữ. Họ có là ra một Video mô tả một mảng hình ảnh cảm giác được thiết kế để trông giống như những bộ phận sinh dực nữ, ngoài ra thì họ lồng ghép các ca khúc bào đó nhưng âm nhạc mang đến sự đa dạng về cảm xúc - và nó khá là lạ á nhưng cũng mang điều gì đó hay ho.

	Video chính là lời thách thức những kỳ thị về sự xấu hổ xung quanh âm hộ phụ nữ và xu hướng hành kinh của nó, họ cố gắng làm nó trở nên hài hướng. Bởi vì họ nhận ra rằng có đến hơn 50% phụ nữ cảm thấy áp lực về âm hộ mình và 44% cảm thấy khá xấu hổ và hình dáng hay mùi cũng như cảm giác của nó. Họ đang nỗ lực để cho phép phụ nữ bớt ức chế với bộ phận sinh dục của mình. [NS1] nghĩ việc sử dụng truyền thông chính thống để bình thường hóa kinh nguyệt là một bước đi táo bạo nhưng cũng mang lại hiệu quả khá là lớn.
CALL 23: Speaker 2 [Shoot 2]	[NS2] có một câu hỏi là, khi mà video đó được công bố thì họ có gặp phải chỉ trích gì không. Chứ hành động táo bạo của họ chắc sẽ khiến những người đã kỳ thị kinh nguyệt bao lâu nay tức giận chứ ha?
CALL 24: Speaker 1 [Shoot 2]	Thì cũng có, ở Pháp thì đã có hơn 2000 đơn khiếu nại gửi đến cơ quan quản lý phương tiện truyền thông điện tử. Tuy nhiên thì chính sự tức giận này đã củng cố cho nỗ lực phá vỡ định kiến của họ. Bởi vì tại một số quốc gia thì các sản phẩm vệ sinh có mức giá khá là cao, chắc hai bạn cũng có nghe qua chứ nhờ. Vấn đề này tại các quốc gia gặp phải khó khăn về kinh tế hay nghèo đói thì là một vấn đề nan giải. Nếu như có thể phá vỡ sự im lặng cũng như định kiến này sẽ giúp cho phụ nữ ở khắp nơi nhận được sự chăm sóc và sự thoải mái dành riêng cho họ. Ai cũng có quyền con người mà
CALL 25: Speaker 2 [Shoot 2] + [Smile]	[NS2] agree nha. [NS2] cũng có lời nhắn nhủ đến các bạn đang nghe OnMic này, thì các bạn ạ, máu kinh như chúng ta biết thì chúng hầu như không có vi khuẩn "xấu" nào đâu, đặc biệt là so sánh với các vật dụng hàng ngày như điện thoại, tiền mặt hay thẻ tín dụng và thậm chí cả thịt sống nữa. Nên các bạn hãy cứ yêu thương và chăm sóc cơ thể của mình, có chế độ dinh dưỡng đầy đủ cũng như tập luyện thể dục thể chất. Ngoài ra còn có những Tips cho các bạn nữ khi trong chu kỳ để vừa bảo vệ và chăm sóc cho vùng kín cũng như đỡ đau đớn hơn vào mùa kinh nguyệt, thì những tips đó các bạn có thể ấn vào link phía dưới cùng tham khảo để "hết mệt ngày dâu" nha. Link

	Hãy tự hào về cơ thể mình bởi vì máu kinh, âm hộ đều sạch sẽ và là một điều kỳ diệu mà đúng không. Blood is normal![Có thể diễn cho hợp với câu]
CALL 26: Host [Shoot 2] + [Smile]	Cảm ơn hai bạn rất là nhiều vì giúp các bạn đang lắng nghe buổi OnMic hôm nay biết được những thứ mới và [NH] hy vọng tất cả chúng ta đều trân trọng cơ thể mình hơn và hẹn gặp mọi người trong chủ đề OnMic lần tới nhé.
CALL 27: Speaker 1 + Speaker 2 [Shoot 2] + [Smile]	Tạm biệt mọi người nha
CALL 28: Host [Shoot 2] + [Smile]	NH hẹn gặp lại mọi người, đừng quên nhấn follow Let's Talk Period cũng như like fanpage của Let's Talk Period nha. Chào tạm biệt mọi người.

Q&A:

1. Trong tháng sẽ có 3 - 5 ngày là em thấy đồ lót em dính dịch âm đạo, thì em để ý là nó hơi đặc và có màu trắng đục. Như vậy có phải là bình thường không ạ?

➔ Chào em, về tình trạng của em thì nó là phản ứng bình thường của cơ thể nha. Với dịch màu trắng, hơi đặc thì nó được gọi là huyết trắng và hoàn toàn an toàn. Sẽ xuất hiện khi gần đến ngày rụng trứng. Ngoài ra nếu em muốn biết chi tiết hơn hoặc tham khảo các trạng thái của dịch âm đạo thì có thể đọc bài post được ghim trên fanpage của Let's Talk Period nhé, link fanpage sẽ được để phía dưới nha.

2. Em khá là thích uống nước dừa và em đọc được rằng uống nước dừa vào ngày có kinh nguyệt sẽ giúp đỡ đau bụng hơn. Nhưng mà mẹ em lại phản đối điều đó vì mẹ em lo uống nước dừa sẽ gây ra loãng máu và không tốt. Vậy em muốn hỏi là uống nước dừa vào ngày kinh nguyệt có được không ạ?

➔ Chào em, thì hiện tại chưa có một tài liệu hay bằng chứng y khoa nào chỉ ra rằng nước dừa gây loãng máu cho nên đó chỉ là tin đồn thiếu cơ sở khoa học. Ngoài ra thì nước dừa giúp cung cấp dưỡng chất, vitamin và khoáng chất trong kỳ kinh nguyệt, giúp điều hòa tử cung và hạn chế các cơn đau trong kỳ kinh nguyệt. Tuy nhiên thì em cần tránh uống nước dừa lạnh và không uống vào buổi tối để tránh nặng bụng, ngoài ra chỉ nên uống một lượng vừa phải, có thể là 2 lần/ngày để tránh cảm giác đầy bụng và khó chịu nhất là với những ai mắc hội chứng tiền kinh nguyệt. Nếu em thắc mắc về hội chứng tiền kinh nguyệt cũng như có câu hỏi gì thì có thể ib cho fanpage Let's Talk Period để được giải đáp chi tiết nha.