

Uông Bí, ngày 17 tháng 10 năm 2024

## TUYÊN TRUYỀN NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TÂM SINH LÝ 2 LỨA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

- Thời gian: Tuyên truyền cho học sinh trong 10 phút đầu giờ, thứ 5 ngày 17/10/2024 và trong tiết sinh hoạt lớp thứ 7 ngày 19/10/2024.
- Địa điểm: Tại lớp học, sân trường
- Thành phần: GVCN, học sinh
- Chủ trì: Giáo viên chủ nhiệm, CLB truyền thông, Y tế
- Nguồn tài liệu: Suu tầm từ Bộ GDĐT, soạn nội dung tuyên truyền Y tế trường học.
- Nội dung:

### 1. ĐẶC ĐIỂM CHUNG

#### 1.1. Tuổi vị thành niên và các giai đoạn

Theo “Hướng dẫn quốc gia về sức khỏe sinh sản” của Bộ Y Tế, lứa tuổi Vị thành niên (VTN) là từ 10 đến 18 tuổi và được chia ra 3 giai đoạn:

- VTN sớm: từ 10 đến 13 tuổi
- VTN giữa: từ 14 đến 16 tuổi
- VTN muộn: từ 17 đến 18 tuổi VTN là từ xuất phát từ tiếng La-tinh, có nghĩa là “lớn lên”. Giai đoạn VTN là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ thơ sang giai đoạn trưởng thành với rất nhiều sự thay đổi về tâm sinh lý

#### 1.2. Tuổi dậy thì

Dậy thì là giai đoạn trưởng thành nhanh chóng về thể xác liên quan đến hoóc-môn và những thay đổi về cơ thể thường xảy ra trong thời kì đầu VTN (John W. Santrock, 2003).

Tại Việt Nam, hướng dẫn quốc gia về chăm sóc SKSS của Bộ Y tế xác định, tuổi dậy thì ở các em nữ thường sớm hơn và trong khoảng từ 10 - 15 tuổi, các em nam trong khoảng từ 12 - 17 tuổi (Bộ Y tế, 2009). Tuy nhiên có những em dậy thì sớm, nữ có thể bắt đầu dậy thì từ lúc 9 tuổi; nam 10 tuổi, hoặc muộn hơn, nữ 17 - 18 tuổi, nam 18 - 19 tuổi.

### 2. NHỮNG THAY ĐỔI VỀ CƠ THỂ

#### 2.1. Những thay đổi chung với cả nam và nữ

Có hai loại hoóc-môn chính tác động đến những thay đổi của tuổi dậy thì, đó là: hoóc-môn tăng trưởng (somatotropin) và hoóc-môn giới tính (estrogen, testosterone). Các cơ quan tiếp nhận hoóc-môn nằm rải rác khắp nơi trên cơ thể như: bộ phận sinh dục, xương, các bắp cơ, da và não.

Với cả VTN nam và nữ, có thể có những thay đổi chung như sau:

- Tăng cân, tăng chiều cao.
- Mọc lông một số nơi trên cơ thể gồm lông mu, lông nách, lông chân, tay, bụng.  
Nặng mùi cơ thể: Tuyến mồ hôi tăng cường hoạt động nên mồ hôi tiết ra nhiều hơn và gây mùi, đặc biệt là những khu vực như nách, cơ quan sinh dục.
- Xuất hiện mụn trứng cá.
- Thay đổi giọng nói: Sự thay đổi giọng nói đối với VTN nữ thường thay đổi một cách từ từ, riêng với VTN nam thì sự thay đổi giọng nói rõ nhận biết hơn, còn được gọi là “vỡ giọng”. Dù có chung những đặc điểm thay đổi như trên, trong giai

đoạn này, VTN nam và VTN nữ cũng có những thay đổi riêng rất đặc trưng.

## 2.2. Những thay đổi về cơ thể ở VTN nữ

- Thay đổi vóc dáng: Lớp mỡ dưới da dày hơn và làm cho cơ thể của bạn trông mềm mại hơn.

- Vú phát triển: Hình dáng của bộ ngực mỗi người mỗi khác. Giai đoạn này cơ thể của VTN nữ còn chưa hoàn thiện nên có thể hai vú không đều nhau hoặc núm vú tụt vào trong; hoặc ngực hơi đau đau, núm vú ngứa,... Tuy nhiên, những hiện tượng này sẽ hết khi vú hoàn toàn phát triển.

- Cơ quan sinh dục phát triển: Môi lớn, môi nhỏ, âm vật và âm đạo tất cả đều phát triển. Lông mu bắt đầu mọc quanh âm hộ, và âm hộ bắt đầu có màu sắc sẫm hơn trước. Bên trong cơ thể, âm đạo, tử cung cũng phát triển. Âm đạo tiết ra chất dịch nhờn có màu trắng gọi là dịch âm đạo, chất này có tác dụng giữ ẩm và làm sạch âm đạo.

- Xuất hiện kinh nguyệt: Là hiện tượng chảy máu ra ngoài âm đạo hàng tháng ở cơ thể VTN nữ do sự bong niêm mạc tử cung khi trứng không được thụ tinh. Mỗi chu kỳ kinh nguyệt có từ 100 - 150ml máu. Máu kinh bao gồm cả máu, chất tiết và mô niêm mạc tử cung. Hành kinh được lặp đi lặp lại trong vòng khoảng từ 24 - 35 ngày. Khi mới thấy kinh, chu kỳ có thể thất thường, tuy nhiên vài năm sau, chu kỳ kinh nguyệt sẽ ổn định.

## 2.3. Những thay đổi cơ thể ở VTN nam

- Vóc dáng thay đổi: Chân tay dài ra, cơ bắp ở vai và ngực phát triển nhanh.

- Cụt yết hầu ở cổ nhô lên.

- Mọc râu, ria.

- Cơ quan sinh dục phát triển: Dương vật lớn hơn và màu sẫm hơn.

- Xuất tinh: Là hiện tượng dương vật xuất ra một chất dịch nhầy, đặc và có màu trắng sữa. Chất nhầy này gồm tinh dịch và tinh trùng. Tinh trùng là tế bào sinh sản nam, còn tinh dịch là chất giúp tinh trùng di chuyển và cung cấp dưỡng chất để nuôi tinh trùng. Hiện tượng xuất tinh trong khi đang ngủ còn được gọi là mộng tinh. Đây là hiện tượng khá phổ biến đối với VTN nam ở lứa tuổi dậy thì.

## 2.4. Vệ sinh cơ thể ở tuổi vị thành niên

Để vệ sinh cơ thể, VTN cần tắm rửa, rửa bộ phận sinh dục và thay quần lót hàng ngày. Để giảm mụn trứng cá, có thể rửa mặt 2 lần/ngày với sữa rửa mặt nhưng đừng rửa quá nhiều vì điều này sẽ dẫn đến da bị khô và mụn nhiều hơn.

Các em cũng nên hạn chế nặn mụn.

### a. Một số lưu ý để chăm sóc vệ sinh đối với các bạn nữ

- Chọn quần lót vừa vặn, thấm hút tốt, thoáng khí. Thay quần lót hàng ngày.

- Có thể dùng dung dịch vệ sinh để rửa bộ phận sinh dục nhưng chỉ rửa bên ngoài, không thụt rửa sâu bên trong âm đạo.

- Sau khi đi vệ sinh, lau từ phía trước ra phía sau để tránh vi khuẩn có thể từ hậu môn đi lên cơ quan sinh dục và gây viêm nhiễm.

- Khi hành kinh, thay băng vệ sinh khoảng 4 tiếng/lần.

- Chọn loại áo ngực vừa vặn, thoáng, không nên sử dụng các loại áo nâng ngực vì có thể gây chèn ép khiến ngực không phát triển và có thể gây viêm nhiễm.

### b. Một số lưu ý để chăm sóc vệ sinh đối với các bạn nam

- Quần lót: Chọn loại vừa vặn, thoáng mát, thay quần lót hàng ngày.

- Vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày bằng nước sạch. Khi vệ sinh cơ quan sinh dục, kéo bao quy đầu về phía người mình, rửa sạch bao quy đầu và dương vật.

## 3. NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ VÀ TÍNH DỤC Ở VỊ THÀNH NIÊN

### 3.1. Những đặc điểm về tâm lý ở vị thành niên

Bên cạnh những thay đổi về cơ thể, những thay đổi về tâm lý của VTN cũng rất mạnh mẽ.

- Thay đổi về cảm xúc và tính khí thất thường: Tâm lý của VTN trở nên nhạy cảm dẫn đến với những thay đổi thất thường về mặt cảm xúc. Lòng tự tin của VTN dễ bị lung lay với rất nhiều trạng thái tình cảm như hân hoan, vui sướng đến vô cùng đau khổ,... Hành vi cũng thay đổi, lúc thì gay gắt, thô lỗ, lúc thì mâu thuẫn, lúc lại hối hận. Các em có thể thấy bờ ngỡ và nghi ngờ bản thân.

- Băn khoăn về những thay đổi về cơ thể: VTN nữ thường lo lắng về kinh nguyệt, kích cỡ vú, mụn trứng cá, vóc dáng cơ thể,... Các em trai thường lo lắng về chiều cao, râu, lông, kích cỡ dương vật,...

- Quan tâm đến hình thức: Đến tuổi dậy thì, VTN bắt đầu chú ý hơn đến ngoại hình, cách ăn mặc và có những cảm nhận riêng về cơ thể mình. Cả VTN nam và nữ có xu hướng dành nhiều thời gian cho quần áo, đầu tóc và cố thể hiện để mình quyến rũ hơn.

- Phức tạp hóa vấn đề: Những chuyện nhỏ như dáng vẻ bề ngoài, kết quả học tập, mối quan hệ với người khác,... có thể làm các căng thẳng quá mức. Nếu các em không có sự hỗ trợ từ phía gia đình hay nhà trường, các em có thể gặp những vấn đề về SKTT.

- Tò mò, chủ quan, chưa lường được hậu quả: Nhiều VTN hành động bất chấp hậu quả, kèm với nhu cầu được hài lòng tức thời và khám phá cảm xúc mới lạ.

- Muốn tự lập, tách dần khỏi sự quản lý của người lớn: VTN cố gắng tạo dựng cá tính riêng của mình và muốn tự lập. Ở tuổi này, VTN muốn tự đưa ra một số quyết định cho bản thân và muốn chứng tỏ rằng mình đã lớn.

- Thích tụ tập bạn bè: Mối quan hệ bạn bè ở VTN trở nên sâu sắc hơn. Các em thường thích kết bạn theo nhóm có chung những mối quan tâm và sở thích.

- Có những rung động, hấp dẫn về mặt giới tính: Sự gia tăng nhanh chóng của các hoóc-môn sinh dục cùng với nhận thức rõ hơn về giới tính đã thôi thúc VTN nảy sinh những hấp dẫn. Ý thức về giới tính trở nên rõ rệt hơn trước. Sự hấp dẫn có thể khá mạnh mẽ, làm các em xúc động, băn khoăn.

### ***3.2. Những đặc điểm về tính dục của vị thành niên***

VTN bắt đầu nhận ra xu hướng tình dục (sexual orientation), bị hấp dẫn giới tính bởi người khác, có thể là người khác giới (dị tính - straight), đồng giới (gay or lesbian), cả nam và nữ (bisexual) hay không chắc chắn (questioning). Trong giai đoạn đầu, hầu hết VTN tò mò về tình dục, các hành vi tình dục giới hạn ở thủ dâm. Tuy nhiên, đến giai đoạn sau, VTN có thể trải nghiệm nhiều hành vi tình dục khác nhau, từ thủ dâm, có bạn tình hoặc cả hai.

Ở tuổi VTN, từng khía cạnh của tính dục dần được hình thành và phát triển nhưng không đồng đều. Do vậy VTN cần được chuẩn bị và thảo luận về tất cả các khía cạnh của tình dục, cần có khả năng đưa ra quyết định sáng suốt và có suy nghĩ chín chắn. Hiểu về quá trình phát triển tính dục của VTN có thể hỗ trợ VTN cũng như xây dựng được các chương trình can thiệp tốt hơn.

Ở tuổi 12 - 13, trẻ bắt đầu quan tâm đến các chủ đề về tình dục. Để thỏa mãn trí tò mò, trẻ có thể đọc các thông tin về tình dục, xem các tranh, ảnh có nội dung tình dục qua báo, tạp chí, chương trình truyền hình dành cho người lớn, internet, một số có thể bí mật quan sát người lớn khi tắm, thay quần áo,... Đây là hành vi tự nhiên của trẻ, nếu làm trẻ cảm thấy xấu hổ khi bị phát hiện, trẻ có thể chối bỏ hoặc giấu giếm.

Trong giai đoạn dậy thì, hiện tượng xuất tinh ở VTN nam có thể xảy ra tự nhiên, bột phát, không có nguyên nhân và sẽ tự điều chỉnh theo sự thay đổi học môn và phản ứng hóa học trong giai đoạn dậy thì. Tương tự, VTN nữ có thể tiết

dịch âm đạo tự nhiên, tăng dịch tiết âm đạo có thể do hứng thú tình dục nhưng cũng có thể do sự thay đổi hormone theo chu kỳ kinh nguyệt.

Ở độ tuổi 13 - 14, VTN có nhu cầu tình dục, thủ dâm và trải nghiệm cảm xúc mới này.

Mặc dù hành vi tình dục trong giai đoạn này chỉ giới hạn ở thủ dâm, tuy nhiên nam và nữ cũng có thể có những trải nghiệm tình dục qua tán tỉnh, ôm, hôn. VTN cũng bắt đầu nói chuyện, đùa giỡn với bạn đồng trang lứa về tình dục, trực tiếp hay gián tiếp qua các câu chuyện có hàm ý về tình dục. Do bắt đầu quan tâm đến ý kiến và phán xét của người khác về cơ thể mình, VTN có thể ngại ngùng và cần không gian riêng tư để thay đồ, tắm rửa,... kể cả đối với người cùng giới (12).

Trong giai đoạn 14 - 15 tuổi, VTN để ý hơn đến phát triển các mối quan hệ lãng mạn với bạn tình. Mỗi quan hệ này có thể bùng nổ và diễn ra chóng vánh nhưng cũng có thể trở thành mối quan hệ chung thủy lâu dài. Cha mẹ và người lớn nhân cơ hội này trao đổi với cả con trai và con gái về các chủ đề tình dục. Ví dụ như thảo luận với con sau khi xem ti vi có cảnh hoặc nội dung về tình dục hay khi bạn bè, người thân, họ hàng có người mang thai. Những cơ hội tự nhiên như thế giúp cuộc thảo luận trở nên thoải mái hơn, giúp VTN có được những thông tin cơ bản và cần thiết về tình dục.

Cả nam và nữ đều quan tâm đến hành vi tình dục và giới hạn nên có, thường băn khoăn về ranh giới của các hành vi tình dục. Ví dụ VTN có thể có những trải nghiệm về tình dục như động chạm, ôm hôn, có thể có quan hệ tình dục bằng miệng, qua hậu môn hoặc giúp nhau thủ dâm. Tuy nhiên VTN có thể không coi đây là hành vi tình dục và nghĩ rằng mình vẫn còn “trinh” cho đến khi có quan hệ tình dục dương vật - âm đạo. Các em có thể có quan hệ tình dục mà không áp dụng các biện pháp bảo vệ cần thiết và có nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục cũng như mang thai ngoài ý muốn. Tất cả các hành vi tình dục trên đều có thể để lại hậu quả về cảm xúc - xã hội giống như quan hệ tình dục dương vật - âm đạo (ví dụ như bạn bè xa lánh, trêu trọc, lo lắng, ân hận,...).

Tại thời điểm 14 - 15, suy nghĩ và quyết định về tình dục của VTN cũng trưởng thành hơn. Ở độ tuổi 15 - 16, nữ VTN quan tâm đến hậu quả về thể chất và tâm lý của quan hệ tình dục. Nữ VTN cũng tự xác định những ranh giới đối với bạn tình ví dụ như:

- 1) Hành vi tình dục nào có thể chấp nhận được?
- 2) Khi nào hay trong hoàn cảnh nào thì có thể có quan hệ tình dục?
- 3) Đây là tiêu chí nào để định hướng quyết định?

Các em gái cần chuẩn bị cho những câu hỏi này trước khi điều đó thực sự xảy ra. Các em trai cũng có nguy cơ về sức khỏe giống như các em gái khi quan hệ tình dục không an toàn.

Ở độ tuổi 16 - 19, nhu cầu tình dục tăng dần đối với cả nam và nữ. Nữ giới thường có quan hệ tình dục khi mối quan hệ bền vững và có sự cam kết. Một số nam giới cũng vậy. Một số VTN tại một số thời điểm thích hẹn hò và quan hệ tình dục ngẫu hứng, một số chỉ quan hệ tình dục khi có tình yêu, sự cam kết và chung thủy.

**KT. HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**Đinh Thị Thùy Dương**

**XÂY DỰNG NỘI DUNG  
Y TẾ NHÀ TRƯỜNG**

  
**Phạm Thị Ngọc Hải**

