

HÀ PHẠM **DU
ẢNH 6**

Cẩm nang Giáo dục giới tính và phòng chống xâm hại



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

HÀ PHẠM **DỰ ÁN 6**

CẨM NANG

Giáo dục giới tính

và phòng chống xâm hại



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

LỜI NÓI ĐẦU

Chương trình mục tiêu quốc gia giảm nghèo bền vững giai đoạn 2021-2025 được Thủ tướng chính phủ phê duyệt theo Quyết định số 90/QĐ-TTg ngày 18/01/2022, trong đó Bộ Thông tin và Truyền thông có trách nhiệm chủ trì thực hiện Tiểu dự án 1: Giảm nghèo về thông tin thuộc Dự án 6: Truyền thông và giảm nghèo về thông tin. Mục tiêu chính của tiểu dự án nhằm nâng cao khả năng tiếp cận thông tin, kiến thức và dịch vụ công của người dân, đặc biệt là ở các khu vực khó khăn, vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo, và các đối tượng nghèo, cận nghèo.*

Nhằm thực hiện Tiểu dự án, các xuất bản phẩm thuộc Dự án 6 có các nội dung hướng đến: Phổ biến, tuyên truyền về chủ trương, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước; Phổ biến kiến thức khoa học, kỹ thuật, công nghệ, kinh nghiệm áp dụng trong sản xuất, những mô hình sinh kế bền vững phục vụ cho phát triển kinh tế-xã hội, bảo vệ môi trường sinh thái và phòng, chống biến đổi khí hậu; Phổ biến, giới thiệu kiến thức về văn hóa, văn học, nghệ thuật, di sản văn hóa truyền thống của đồng bào dân tộc cần quảng bá, lưu giữ và truyền lại cho các thế hệ sau và tạo dựng sản phẩm phục vụ phát triển du lịch; Giới thiệu, tôn vinh những cá nhân điển hình, mô hình sản

* Nay do Bộ Văn hóa - Thể thao - Du lịch phụ trách.

xuất, kinh doanh giỏi, góp phần thực hiện mục tiêu phát triển kinh tế - xã hội, đảm bảo an ninh, quốc phòng.

Trong khuôn khổ Dự án 06, Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam trân trọng giới thiệu cuốn sách **Cẩm nang giáo dục giới tính và phòng chống xâm hại** như một cẩm nang hỗ trợ các bạn tuổi teen bước vào giai đoạn chuyển tiếp quan trọng của hành trình trưởng thành.

Nếu bạn đang cầm trên tay cuốn sách này, chắc hẳn bạn đang có những tò mò và quan tâm nhất định về giáo dục giới tính, phải vậy không nào? Tuổi teen là giai đoạn chúng mình có nhiều sự thay đổi nhất: từ cơ thể cho đến tâm lý, cảm xúc. Sẽ có rất nhiều sự ngỡ ngàng, ngạc nhiên, và cả loay hoay nữa. Đó là lý do cuốn sách này được ra đời, để giúp bạn hiểu hơn về cơ thể mình và trải qua giai đoạn tuổi dậy thì một cách dễ dàng, an tâm nhất.

Cuốn sách này bao gồm các thắc mắc thường gặp tuổi dậy thì, do Hà Phạm - một chuyên gia về giáo dục giới tính với chứng chỉ ở Anh quốc tổng hợp và biên soạn. Hãy coi cuốn sách này như một người bạn đồng hành thân thiết, một cuốn từ điển dễ đọc, dễ thương, dễ hiểu, để mỗi lần bạn gặp phải một thắc mắc nào đó trên hành trình trưởng thành của mình, hãy mở cuốn sách này ra, bạn sẽ tìm được chính xác câu trả lời mà mình cần.

Giáo dục giới tính luôn được coi là một chủ đề nhạy cảm, khó nói, nhưng cuốn sách này sẽ mang đến cho bạn những góc nhìn rất khác: góc nhìn của việc bình thường hóa, của sự yêu thích và tò mò một cách trong sáng về cách cơ thể chúng ta vận hành.

Nào, hãy cùng bắt đầu hành trình hiểu và yêu cơ thể này nhé!

CHƯƠNG 1

Tuổi dậy thì là gì?

Tại sao chúng ta lại dậy thì?

Bạn có bao giờ từng thắc mắc làm sao mà con người có thể tồn tại tới hàng nghìn năm không?

Để sinh sống và tồn tại nối tiếp từ thế hệ này sang thế hệ khác, con người, cũng giống như bất kỳ loài động vật nào khác, cần thực hiện việc duy trì nòi giống. Không ai sống trường thọ mãi mãi. Chúng ta rồi sẽ già đi, và có các thế hệ kế cận mình. Cơ thể con người sẽ thay đổi để thích nghi với hoạt động sinh nở duy trì giống nòi, tạo ra các thế hệ kế cận này.

Quá trình thay đổi đặc biệt ấy diễn ra mạnh mẽ nhất trong vòng 2-5 năm, trong giai đoạn từ 8-16 tuổi, và được gọi với cái tên quen thuộc là “tuổi dậy thì”. Tuổi dậy thì là khi chúng ta chuyển mình trở thành một người lớn trưởng thành với khả năng sinh sản hoàn chỉnh nhất.

Ba yếu tố thay đổi lớn nhất của cơ thể chúng ta trong giai

đoạn dậy thì này là: dáng vóc bên ngoài, bộ phận sinh sản bên trong và tâm lý cảm xúc.

Mặc dù ai rồi cũng phải trải qua tuổi dậy thì, nhưng mỗi người sẽ bắt đầu và kết thúc giai đoạn này ở những độ tuổi khác nhau, với những mức độ thay đổi cơ thể không ai giống ai, tùy thuộc vào yếu tố di truyền, dinh dưỡng và môi trường. Và dậy thì ở con gái và con trai cũng có nhiều điểm khác biệt.

Dấu hiệu dậy thì ở con gái là gì?

Tuổi dậy thì chính là “bước chuyển” biến một cô bé thành một thiếu nữ - thường khởi đầu từ khoảng 8 đến 13 tuổi và kéo dài vài năm. Ở giai đoạn này, các bạn nữ có sự thay đổi lớn về ngoại hình, cơ quan sinh sản và cả tâm lý.

Về ngoại hình:

Bạn sẽ cao lớn phổng phao hẳn lên với 3 vòng cơ thể ngày một trở nên rõ rệt. Ngực bắt đầu phát triển, nhú lên cao hơn. Hông cũng nở rộng hơn. Lông mọc lên dài, rậm và đậm màu hơn, đặc biệt là ở các vùng dưới cánh tay và khu vực “vùng tam giác” (là phần mu của bộ phận sinh dục nữ); Tuyến mồ hôi phát triển mạnh mẽ; Da cũng tiết nhiều dầu hơn, khiến cơ thể mọc nhiều mụn.

Về cơ quan sinh sản:

Sự xuất hiện của kinh nguyệt là một “tuyên ngôn” cho thấy cơ thể bạn nữ đã bắt đầu sẵn sàng cho khả năng sinh

sản, buồng trứng đã bắt đầu hoạt động và đẩy trứng ra bên ngoài mỗi tháng, sẵn sàng gặp gỡ với tinh trùng ở bạn nam để thực hiện hoạt động thụ tinh phát triển giống nòi. Đây cũng là sự thay đổi cơ thể chỉ riêng con gái mới có.

Về tâm lý, cảm xúc:

Tuổi dậy thì thường đi kèm với những biến đổi mạnh mẽ về cảm xúc. Đặc biệt ở nữ giới, xoay quanh chu kỳ kinh nguyệt là những thay đổi cảm xúc rõ rệt theo từng giai đoạn. Sẽ có những ngày bạn cảm thấy mình thật xinh đẹp, yêu đời, nhưng cũng sẽ có những lúc bạn cảm thấy thật tủi thân, dễ khóc, dễ giận, có những khi lại suy nghĩ rất logic, lý trí...

Những suy nghĩ của bạn bây giờ đã đa chiều và sâu sắc hơn. Các hormone hoạt động mạnh mẽ ở giai đoạn tuổi dậy thì cũng khiến bạn nhạy cảm hơn rất nhiều. Những phản ứng của bạn trong giai đoạn tuổi teen thường sẽ được khuếch đại nhiều hơn do sự tác động mạnh của cảm xúc.

Dấu hiệu dậy thì ở con trai là gì?

Bạn đã bao giờ thắc mắc vì sao một ngày nọ hội con trai bỗng “bẻ giọng”, mọc ria mép hay cao vống lên không? Dậy thì ở con trai là một hành trình kỳ diệu, thường bắt đầu từ khoảng 9 đến 14 tuổi, muộn hơn con gái một chút.

Về ngoại hình:

Lông mọc rậm rạp hơn ở quanh gốc dương vật, tay, chân

và dưới cánh tay. Mép và cằm cũng xuất hiện những sợi râu ria đầu tiên. Hormone testosterone khiến con trai “nhỏ giò”, tăng chiều cao 5-8 cm mỗi năm, vai rộng, ngực nở. Sau khoảng 2 năm, các bạn nam sẽ nhận thấy giọng mình bỗng trầm xuống, đây là hiện tượng vỡ giọng. Nếu soi gương, bạn còn thấy “yết hầu” (cục lồi ở cổ) rõ hơn.

Giống như ở con gái, hormone hoạt động mạnh mẽ tuổi dậy thì làm da tiết dầu nhiều hơn, dễ nổi mụn. Tuyến mồ hôi nhiều hơn, kéo theo mùi cơ thể rõ rệt hơn rất nhiều.

Về cơ quan sinh sản:

“Cậu nhỏ” lớn dần lên cả về chiều dài và bề ngang. Cơ thể sản xuất nhiều testosterone, bạn sẽ trải nghiệm cực khoái đầu đời - đó là những đợt xuất tinh ngẫu nhiên khi ngủ, hay còn gọi là “mộng tinh” (wet dreams). Điều này báo hiệu cơ thể bạn nam đã có khả năng sản xuất tinh trùng. Đồng thời, dương vật cũng dễ cương cứng bất ngờ và ham muốn tò mò về tình dục cũng xuất hiện - đây là điều rất đổi bình thường của quá trình trưởng thành.

Về tâm lý, cảm xúc:

Cùng với sự thay đổi của cơ thể, tâm lý bạn cũng lắc lư như thuyền trên sóng. Sự gia tăng hormone và áp lực từ bạn bè khiến nhiều chàng trai dễ nóng nảy, buồn vui bất chợt hoặc bất an về ngoại hình. Bạn có thể muốn tự lập hơn, chú ý hơn đến bạn bè xung quanh hoặc bắt đầu rung động trước ai đó. Những cảm xúc này giúp bạn phát triển bản sắc cá nhân và các mối quan hệ.

CHƯƠNG 2

Cơ thể chúng ta có gì?

Tại sao phải hiểu về cơ thể?

Tuổi teen là thời điểm cơ thể thay đổi nhanh nhất, từ vóc dáng, nội tiết tố đến cảm xúc. Bạn có thể lo lắng khi thấy kỳ kinh nguyệt hoặc lần mộng tinh đầu tiên, có thể tự ti vì lông mọc nhiều hơn, hay bối rối vì cơ thể có mùi lạ. Đôi khi, bạn dễ bực bội hoặc buồn vô cớ chỉ vì một chuyện nhỏ xíu.

Nhưng đoán xem, mọi sự thay đổi này đều có lý do. Hiểu về cơ thể mình là bước đầu tiên để tự tin với bản thân. Khi hiểu về cách cơ thể vận hành, bạn sẽ không còn lo lắng khi có bất cứ điều gì lạ lẫm, không giống “chuẩn” bỗng nhiên xảy đến với mình. Bạn sẽ biết chính xác tại sao chúng lại xảy ra, như thế nào là bình thường, như thế nào là bất thường, và khi nào cần tìm đến sự trợ giúp của người thân và bác sĩ, cách tìm như thế nào...

Bạn cũng sẽ hiểu hơn về những người bạn khác giới, họ

đã, đang và sẽ trải qua những thay đổi cơ thể như thế nào, giống và khác mình ra sao. Từ đó, bạn sẽ hình thành được cho mình sự thấu cảm và quan tâm tới người khác - một nét tính cách cực kỳ cần thiết, nhất là khi bạn bước vào những mối quan hệ tình cảm sau này.

Hiểu về cơ thể cũng giúp bạn cởi mở hơn khi tiếp nhận các kiến thức, thông tin về tình dục. Sex dưới góc nhìn “yêu cơ thể - hiểu bản thân” sẽ không còn là một chủ đề “thiếu trong sáng” nữa, mà thay vào đó, góc nhìn này có thể giúp bạn gỡ bỏ được rất nhiều rào cản về tâm lý và nhận thức.

Bạn sẽ không còn cảm thấy xấu hổ, khó nói, phải che giấu khi tìm hiểu về giáo dục giới tính, mà ngược lại, bạn sẽ xây dựng được cho mình một tâm thế tự tin hơn, dũng cảm dám cho phép bản thân được tò mò tìm hiểu về chính mình một cách vô tư, hồn nhiên, trong sáng nhất.

Bạn đã sẵn sàng để tìm hiểu về cơ thể của chúng mình chưa nào? Hãy bắt đầu nhé!

“Cô bé” – “Cậu bé”

Khoan đã! Đến giờ mà vẫn còn gọi “cô bé”, “cậu bé” sao? Bạn có thể gọi đúng tên của chúng không?

Nếu bạn vừa đứng hình vài giây và nhận ra rằng mình chưa từng gọi tên chính xác bộ phận sinh dục, thì bạn không

cô đơn đâu! Rất nhiều người lớn lên mà chẳng biết rõ về cơ thể mình. Và nếu bạn đang nghĩ đến “âm đạo” và “dương vật”, thì... vẫn chưa đủ đâu!

“Cô bé”, “cậu bé” thực ra chỉ là cách nói giảm nói tránh. Nhưng tại sao lại phải né tránh? Vì từ xưa đến nay, giới tính và tình dục luôn bị coi là nhạy cảm, khiến nhiều người ngại ngùng khi nhắc đến.

Nhưng tại sao lại phải ngại ngùng cơ chứ?! Mọi bộ phận trên cơ thể con người đều có những chức năng quan trọng, bình đẳng như nhau. Tai, mắt, mũi, miệng có tên gọi rõ ràng, thì bộ phận sinh dục cũng vậy.

Nếu bạn muốn hiểu rõ về cơ thể và có kiến thức đúng đắn, bước đầu tiên là gọi đúng tên các bộ phận này.

Vậy, cơ quan sinh dục của nam và nữ bao gồm những gì?

“CÔ BÉ” thực chất là gì thế?

“Cô bé” là từ lóng ám chỉ bộ phận sinh dục của nữ giới nói chung, nhưng chính vì sự nói giảm nói tránh này lại khiến nhiều người không thực sự hiểu về bộ phận sinh dục của chính mình. Trong thực tế, hệ thống sinh dục nữ có hai phần:

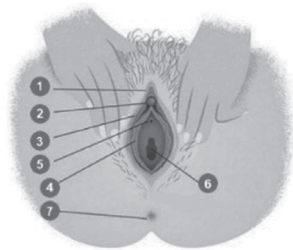
- Bên ngoài (có thể nhìn thấy và chạm vào)
- Bên trong (nằm ẩn sâu trong cơ thể)

Rất nhiều người gọi bộ phận sinh dục bên ngoài của bạn nữ là Âm đạo. Đây là một “quả mýt” (myth - nhầm lẫn) rất to!

Âm đạo nằm ẩn bên trong, còn những gì bạn nữ có thể nhìn thấy và chạm vào ở bên ngoài (ví dụ khi đi vệ sinh hoặc đi tắm) được gọi là Âm hộ.

Bên ngoài “cô bé” có gì?

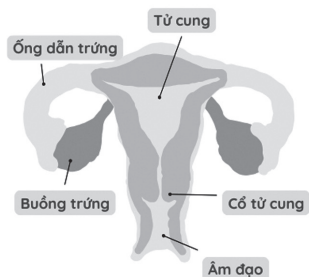
Âm hộ là toàn bộ khu vực bên ngoài mà bạn nữ có thể nhìn thấy và chạm vào. Khu vực âm hộ này bao gồm các bộ phận như trong hình và bảng dưới đây:



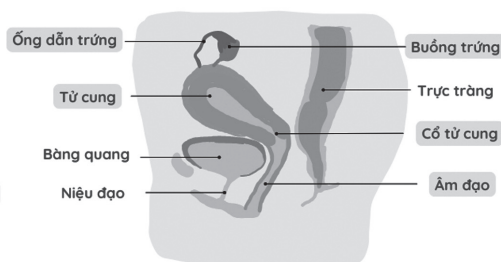
Số	Bộ phận này tên là gì?	Chúng có chức năng gì?
1	Mũ âm vật (Bao đầu âm vật)	Một lớp da nhỏ giống mũ hoodie, bảo vệ phần đầu của âm vật khỏi ma sát. Nó cũng góp phần giúp tạo khoái cảm.
2	Đầu âm vật	Nhỏ như hạt đậu nhưng chứa hơn 8000 dây thần kinh cảm giác với chức năng duy nhất là tạo khoái cảm. Đây là nơi chứa nhiều dây thần kinh nhất trên cơ thể! Nhưng đừng nhầm, dây chỉ là phần lộ ra ngoài, còn phần lớn của âm vật nằm bên trong.
3	Môi lớn	Hai lớp thịt đệm dây bên ngoài giúp bảo vệ khu vực âm hộ.
4	Môi bé	Nằm bên trong môi lớn, có chức năng bảo vệ niệu đạo và cửa âm đạo, đồng thời giúp giữ ẩm, ngăn viêm nhiễm.
5	Lỗ tiểu (Lỗ niệu đạo)	Nằm ngay dưới đầu âm vật, đây là nơi nước tiểu thoát ra ngoài. Nhiều người lầm tưởng lỗ tiểu là đầu âm vật, nhưng không phải đâu nha!
6	Lỗ âm đạo & Vành âm đạo (Màng trinh)	Lỗ âm đạo là cửa vào của âm đạo, phần còn lại của âm đạo nằm bên trong cơ thể. Bao quanh lỗ âm đạo là một lớp màng nhầy gọi là vành âm đạo (hay màng trinh). Nó không phải một tấm màng bịt kín mà chỉ là một vòng mô mỏng.
7	Hậu môn	Đây là nơi đào thải phân. Dù không thuộc cơ quan sinh dục, nhưng cũng nằm ở gần khu vực âm hộ. Đôi khi, lỗ hậu cũng được sử dụng trong các hoạt động quan hệ tình dục, đặc biệt là ở các cặp đôi LGBT+. Nhưng đây là một chủ đề đặc biệt, chúng ta sẽ nhắc đến trong phần sau của cuốn sách.

Bên trong “cô bé” có gì?

Bên trong cơ thể bạn nữ có những bộ phận quan trọng: Âm vật (phần thân ẩn bên trong), Âm đạo, Cổ tử cung, Tử cung, Buồng trứng và Ống dẫn trứng.



Góc nhìn chính diện

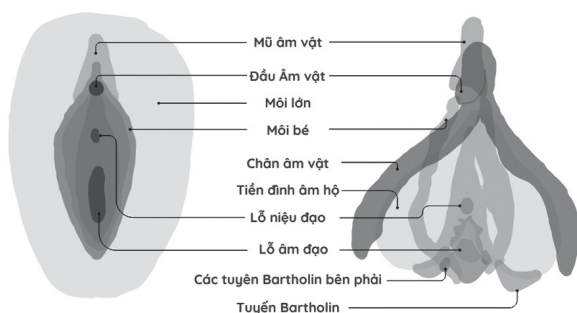


Góc nhìn từ bên hông

Số	Bộ phận này tên là gì?	Chúng có chức năng gì?
1	Âm đạo	Một ống cơ co giãn, dài khoảng 7-11 cm, đóng vai trò: - Dẫn máu kinh ra ngoài mỗi tháng. - Hỗ trợ sinh nở, giúp em bé chào đời. - Là nơi giao hợp, khi dương vật của bạn nam đi vào trong cơ thể nữ.
2	Cổ tử cung	Cổ tử cung là cửa ngõ giữa âm đạo và tử cung, có chức năng: - Ngăn vi khuẩn có hại xâm nhập vào tử cung. - Giúp máu kinh thoát ra ngoài. - Cho phép tinh trùng di chuyển vào trong, hỗ trợ thụ tinh. - Giữ em bé an toàn trong thai kỳ, chỉ mở ra khi sinh nở.
3	Tử cung	Hình quả lê úp ngược, là nơi điều tiết kinh nguyệt và chuẩn bị môi trường cho thai nhi phát triển.
4	Ống dẫn trứng	Hai ống dẫn trứng dài khoảng 10-12 cm, nối buồng trứng với tử cung. Đây là nơi dẫn dắt trứng gặp tinh trùng để thụ tinh.
5	Buồng trứng	Cơ thể nữ có hai buồng trứng, nằm ở hai bên tử cung. Mỗi buồng trứng có kích thước như một quả nho lớn, có chức năng tiết hormone nữ (estrogen và progesterone) và giải phóng trứng mỗi tháng để thụ tinh.

Phần ẩn bên trong Âm vật

Bạn còn nhớ phần hạt đậu nhỏ ở Âm hộ chứ? Nhiều người gọi đó là âm vật, hay một số tên gọi dân gian khác như “hột le”. Nhưng đó chỉ là phần đầu của âm vật thôi! Phần còn lại ẩn bên trong cơ thể, bao gồm: **Chân âm vật** và **Bầu âm vật** (còn gọi là tiền đình âm hộ). Chúng mở rộng sang hai bên, ôm lấy niệu đạo và âm đạo.



Điểm G trong truyền thuyết - một điểm chấm kỳ diệu được cho là nằm bên trong âm đạo của bạn nữ giúp tạo khoái cảm khi quan hệ tình dục thực ra không có thật như nhiều người vẫn tưởng. Chúng chính là những điểm chạm vào phần chân và bầu âm vật này đó!

Màng trinh là gì? Nó như thế nào?

Bạn đã nhìn thấy màng trinh trông tròn méo ra sao chưa? Màng trinh (trong tiếng Anh còn được gọi là “hymen” hay

“vaginal corona”) mặc dù chỉ là một tấm màng bé nhỏ, nhưng lại có vô vàn “truyền thuyết” được thêu dệt nên, đi cùng với đó là những hiểu lầm tai hại rằng tấm màng này sẽ rách nếu bạn “làm chuyện í” (quan hệ tình dục có dương vật tiến vào trong âm đạo). Tuy nhiên, điều này sai tề le luôn, và không có tấm màng nào như vậy cả.

Màng trinh là một lớp da rất mỏng, có hình dáng được ví như chiếc bánh donut, có chức năng che chắn một phần của cửa âm đạo, nằm ở khoảng 1-2cm ngay bên trong cửa âm đạo. Màng trinh **không phải** là một... bức tường thành che phủ toàn bộ âm đạo và có thể bị phá vỡ dễ dàng khi quan hệ lần đầu tiên. Rất nhiều người nghĩ như vậy, nhưng họ đã nhầm to! Thử tưởng tượng nếu âm đạo bị bịt kín bởi màng trinh, thì “bé dâu” (kinh nguyệt) làm sao có thể xuất hiện mỗi tháng được?!!

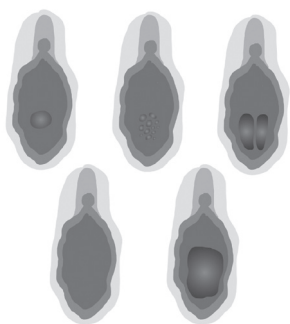
Màng trinh mỗi người đều khác nhau, khác nhau về kích thước, màu sắc, hình dạng.

- *Cấu trúc*: bao gồm các nếp gấp mỏng của mô nhầy, có thể được gấp chặt hoặc lỏng lẻo hơn.

- *Màu sắc*: hơi hồng, gần như trong suốt. Màng trinh dày trông hơi mờ đục hoặc hơi trắng.

- *Hình dạng*: giống như một chiếc bánh donut, hay những cánh hoa của một bông hồng, cũng có thể như một cánh hoa cẩm chướng, hoặc có thể giống như một mảnh ghép hình, hay một nửa mặt trăng, có thể có một lỗ, hoặc nhiều lỗ,...

Đây là một số hình ảnh minh họa cho màng trinh.



Lớp mô nhầy này có nhiều kiểu khác nhau: lỗ to, lỗ nhỏ, có 2 lỗ, có nhiều lỗ... Có những người sinh ra đã không có màng trinh, và điều này là hoàn toàn bình thường!

Màng trinh có thể che toàn bộ cửa âm đạo, nhưng điều này cực kỳ hiếm khi xảy ra. Những bạn gái có màng trinh che toàn bộ cửa âm đạo sẽ cần đến gặp bác sĩ để can thiệp mở lớp màng trinh này, giúp giải phóng máu kinh nguyệt, vì tất nhiên, bác sĩ sẽ cần mở lối cho “bé dâu” thoát ra mỗi khi bạn nữ đến kỳ chứ!

Không ai biết chức năng thực sự của màng trinh, nhưng nó có thể là tàn dư của sự phát triển của thai nhi khi chúng ta còn trong bụng mẹ.

Suy cho cùng, giá trị của một bạn nữ không thể, và không bao giờ bị đánh giá bởi một tấm màng, vốn dĩ đã không tồn tại, và cũng chẳng ai biết nó thực sự tròn méo ra sao.

Bác sĩ có thể kiểm tra màng trinh còn hay mất được không?

Câu trả lời, rất to và rõ ràng, là **KHÔNG!!**

Không có bất-kỳ-ai có thể kiểm tra màng trinh và đưa

ra kết luận nó còn hay mất, dù có là bác sĩ! Và điều này đã được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) thông báo chính thức.

Tại sao lại không thể kiểm tra màng trinh được? Thứ nhất, màng trinh không phải là một tấm màng. Thứ hai, có những bạn bẩm sinh không có màng trinh, và điều này là hoàn toàn bình thường. Chúng ta không thể chỉ vì sinh ra không có một miếng thịt thừa mà phải sống cả một đời không được coi trọng, đúng không? Thứ ba, vì màng trinh chỉ là một miếng da thừa, nên nếu có rách hay trầy xước, rồi nó cũng sẽ liền lại như bất cứ bộ phận nào trên cơ thể thôi! Thứ tư, không có bất kỳ một bằng chứng khoa học nào nói rằng việc kiểm tra màng trinh của một người, dù bằng bất kỳ phương pháp hay cách thức nào, có thể đưa đến kết luận là người này đã từng quan hệ tình dục hay chưa!

Các cơ quan trực thuộc Liên hợp quốc, UN Women, UN Human Rights, WHO đều đã lên tiếng và đưa ra thông báo chính thức rằng: Việc kiểm tra màng trinh để nhận biết lịch sử quan hệ thâm nhập của một người, dù có được thực hiện bởi bất kỳ mục đích nào (kể cả là chứng minh bị hiếp dâm, xâm hại) từ bác sĩ, cảnh sát... thì đều cần phải bị cấm.

Cuối cùng, điều quan trọng nhất là: Việc thực hiện xét nghiệm màng trinh là không cần thiết về mặt y tế, và nó vi phạm một số nhân quyền và tiêu chuẩn đạo đức, bao gồm cả nguyên tắc cơ bản trong y học là “không gây hại”.

Như thế nào thì được coi là mất trinh?

Trinh tiết là một khái niệm tồn tại từ thời xưa thời xưa, thường gắn với sự “trong trắng” của một người con gái. Sự “trong trắng” này lại thường được gắn với hành vi quan hệ tình dục thâm nhập, với dương vật tiến vào trong âm đạo, và thường được “hiểu” là sẽ làm rách màng trinh. Tương tự, bất cứ hành động nào nghe có vẻ như sẽ tác động vào bên trong âm đạo của bạn nữ đều bị cho là sẽ làm thủng màng trinh dẫn đến mất trinh, ví dụ như: dùng tampon, cốc nguyệt san...

Nhưng giờ đây bạn hiểu, dưới góc nhìn khoa học, màng trinh không phải là một tấm màng. Nó chỉ là một lớp da thừa bao quanh cửa âm đạo, và nó có lỗ để kinh nguyệt chảy ra ngoài mỗi tháng. Nhiều bạn bẩm sinh đã không có màng trinh.

Màng trinh vốn dĩ đã không có thật, nên nó không thể bị thủng được, cũng chẳng thể mất đi vì bất cứ hoạt động nào tác động lên âm đạo của bạn nữ. Vậy nên trinh tiết cũng không tồn tại.

Đừng bao giờ đánh giá một người con gái dựa trên quan niệm cổ hủ lạc hậu về màng trinh và trinh tiết nữa nhé!

Kinh nguyệt là gì?

Tại sao nó phức tạp hơn bạn tưởng?

Kinh nguyệt là dấu hiệu khẳng định cơ thể bạn nữ đã bắt đầu bước vào giai đoạn trưởng thành và sẵn sàng với

khả năng sinh sản duy trì giống nòi. Khi đó, âm đạo sẽ tiết ra chất dịch có màu đỏ như máu, kéo dài 3-5 ngày. Cứ mỗi tháng một lần như vậy, và bạn sẽ cần sự trợ giúp của các sản phẩm như băng vệ sinh, tampon, cốc nguyệt san.

Nhiều người cho rằng kinh nguyệt chỉ đơn giản là “đổ máu” mỗi tháng một lần, và chúng thật mất vệ sinh. Nhưng thực tế kinh nguyệt lại là một hoạt động ẩn chứa nhiều ý nghĩa sâu xa hơn thế.

Tuổi dậy thì là khi cơ thể bạn nữ bắt đầu có khả năng sinh em bé nếu trứng gặp gỡ với tinh trùng. Mang thai là một quá trình cực kỳ phức tạp và có nhiều rủi ro. Vậy nên, cơ thể chúng ta luôn phải đảm bảo rằng chỉ những tế bào khỏe mạnh nhất mới có thể tồn tại bên trong để giảm thiểu rủi ro cho bạn nữ.

Trứng được thụ tinh được coi là một tế bào khỏe mạnh. Nó sẽ di chuyển xuống tử cung và làm tổ vào niêm mạc tử cung. Lớp niêm mạc tử cung này sẽ cung cấp môi trường dưỡng chất để nuôi dưỡng trứng trở thành em bé.

Trứng không được thụ tinh không được coi là một tế bào quan trọng, cơ thể sẽ ngay lập tức nhận biết được bằng sự thay đổi hormones. Khi các hormones thay đổi, chúng báo hiệu rằng trứng vừa rụng không được thụ tinh, tức là bạn không dính bầu đâu, nên cơ thể sẽ phải loại bỏ những thứ không cần thiết để bảo vệ sức khỏe cho bạn nữ. Lớp niêm mạc tử cung lúc này không cần phải nuôi dưỡng trứng nữa, nên sẽ bong ra, trôi ra ngoài cơ thể. Đó chính là khi bạn nữ có kinh nguyệt.

Vậy nên, về bản chất, kinh nguyệt không phải chỉ là máu, cũng chẳng hề mất vệ sinh. Sự thật hoàn toàn ngược lại với những gì nhiều người vẫn tưởng: Kinh nguyệt chính là cơ chế nuôi dưỡng thai nhi và bảo vệ cơ thể con gái đó!

Cơ thể chúng mình thật kỳ diệu phải không?

Tại sao kinh nguyệt không đều?

Mọi hoạt động sinh sản trong cơ thể chúng ta đều được vận hành bởi hormones. Khi bạn bắt đầu có “chu kỳ dâu” (hay kinh nguyệt), cơ thể cần thời gian để thiết lập nhịp điệu hormones ổn định. Ở tuổi dậy thì, trong 2-3 năm đầu tiên có kinh, trục nội tiết điều khiển kinh nguyệt (gồm vùng dưới đồi, tuyến yên và buồng trứng) còn non nớt, nên nhiều kỳ sẽ không có trứng rụng. Vì vậy, chu kỳ có thể dài ngắn khác nhau, có tháng trễ kinh hoặc không có kinh, có tháng “bà đi” lại đến rất sớm. Đây là điều hoàn toàn bình thường, phải đến năm thứ 3 trở đi thì kinh nguyệt của bạn mới dần trở nên ổn định, với độ dài chu kỳ thường rơi vào khoảng 21-34 ngày.

Bên cạnh lý do dậy thì, cũng có nhiều lý do khác khiến kinh nguyệt thất thường, như:

- Căng thẳng, mệt mỏi do học hành, thi cử;
- Giảm cân hoặc tăng cân quá mức, tập thể dục quá sức hoặc bị căng thẳng;

- Các vấn đề bệnh lý - chẳng hạn hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) hoặc có vấn đề với tuyến giáp;
- Một số loại biện pháp tránh thai nội tiết tố - chẳng hạn như thuốc tránh thai, que cấy, vòng tránh thai (IUS)... - có thể khiến kỳ kinh đến sớm hoặc muộn;
- Bắt đầu thời kỳ mãn kinh, thường ở độ tuổi 45-55.

Nếu bạn vẫn đang ở trong độ tuổi teen, hiện tượng kinh nguyệt không đều trong một vài năm đầu tiên là điều bình thường, bạn không cần quá lo lắng đâu nha!

Tại sao lại đau bụng mỗi kỳ “dâu rụng”?

Đau bụng kinh là điều “bình thường như cân đường hộp sữa”. Hầu hết con gái ai cũng sẽ “dính chương” đau bụng kinh này, không nhiều thì ít.

Có 2 kiểu đau bụng kinh: Đau bụng kinh nguyên phát và Đau bụng kinh thứ phát.

Đau bụng kinh nguyên phát xuất hiện từ những năm tháng đầu tiên khi bắt đầu có kinh nguyệt. Nguyên nhân là do thành tử cung co bóp mạnh để đẩy máu kinh ra ngoài, việc co bóp này làm các mạch máu ở tử cung bị nén lại, làm chặn đường di chuyển của khí oxy, khiến các mô sản sinh ra các chất hóa học gây đau đớn, đặc biệt là chất prostaglandins - được ví như quái vật gây đau. Chất prostaglandins này cũng khiến các cơ tử cung co bóp mạnh hơn, khiến bạn càng đau

hơn nữa! Những cơn đau bụng kinh tồi tệ có thể so sánh với khi sinh em bé, với cường độ co thắt tử cung gần hơn. Đau bụng kinh nguyên phát là hiện tượng bình thường, chúng có thể khiến bạn khó chịu, nhưng không làm ảnh hưởng tới khả năng sinh sản.

Đau bụng kinh thứ phát là các cơn đau do bệnh lý, như u xơ tử cung, u nang buồng trứng, lạc nội mạc tử cung, u nang xơ tử cung... Đau bụng kinh do bệnh lý có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của bạn nữ. Tuy nhiên, các bệnh này không phải ai cũng gặp, và thường chỉ xuất hiện khi bạn 35-40 tuổi. Nếu bạn còn trẻ và đau bụng kinh từ sớm thì không cần thiết phải quá lo lắng đâu.

Để chắc chắn nhất, dù có là đau bụng kinh nguyên phát hay thứ phát, hãy hình thành cho mình thói quen theo dõi sức khỏe sinh sản, đi khám phụ khoa định kỳ để hiểu hơn về cơ thể của mình và có sự chuẩn bị, phòng vệ tốt nhất càng sớm càng tốt nhé!

PMS – Hội chứng tiền kinh nguyệt là gì?

PMS là viết tắt của “Premenstrual Syndrome”, chỉ các dấu hiệu xảy ra đối với cơ thể nữ giới trước khi “nàng dâu” tới gõ cửa mỗi tháng. Mỗi người sẽ có những triệu chứng khác nhau, cũng như ở những thời điểm khác nhau, đối với một vài người thì PMS còn ảnh hưởng khá nhiều tới cuộc

sống sinh hoạt thường ngày nữa. Và không phải tháng nào PMS cũng sẽ đến với khoảng thời gian và những dấu hiệu giống nhau đâu nha.

Những triệu chứng phổ biến nhất của hội chứng tiền kinh nguyệt PMS bao gồm:

- Tâm trạng, tính khí thay đổi thất thường;
- Buồn phiền, cáu gắt, hoặc lo lắng;
- Mệt mỏi hoặc khó ngủ;
- Đau hơi, hoặc đau âm ỉ phần bụng dưới;
- Đau đầu;
- Bị lên mụn hoặc tóc trở nên bết dính hơn;
- Thay đổi về khẩu vị ăn uống, hoặc nhu cầu tình dục.

Cho tới nay, các nghiên cứu vẫn chưa thực sự hiểu rõ được nguyên nhân chính gây ra hội chứng tiền kinh nguyệt PMS là gì. Tuy nhiên có rất nhiều thông tin chỉ ra rằng, PMS có thể là do sự thay đổi nồng độ hormone trong chu kỳ kinh nguyệt.

Một số bạn có thể chịu sự tác động bởi những thay đổi này nhiều hơn, và tệ hơn là khi các triệu chứng tiền kinh nguyệt PMS này sẽ trở thành PMDD - rối loạn tâm thần tiền kinh nguyệt (Premenstrual dysphoric disorder). Đây là cấp độ nghiêm trọng hơn của PMS, khi mà việc thay đổi hormones trong khoảng thời gian “đau rụng” khiến bạn cảm thấy tâm lý cực kỳ tồi tệ, và ảnh hưởng lớn tới cuộc sống thường ngày của bạn như trầm cảm, hay thậm chí có người có cảm giác muốn tự tử. Vậy nên, hãy đặc biệt lưu

tâm tới các thay đổi trong cơ thể và cảm xúc xung quanh chu kỳ đầu để có những sự hỗ trợ kịp thời nhé!

Các bạn teen hãy tạo cho mình thói quen sinh hoạt khoa học như:

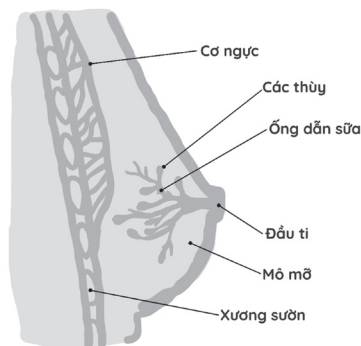
- Tập thể dục đều đặn
- Ăn uống theo chế độ cân bằng, lành mạnh
- Ngủ đủ giấc - tuyệt vời nhất là ngủ đủ 7-8 tiếng/ngày
- Tìm cách thư giãn, giảm căng thẳng bằng cách tập yoga hoặc thiền
- Uống thuốc giảm đau như ibuprofen hoặc paracetamol để làm dịu cơn đau
- Ghi chú lại tất cả các triệu chứng đã xảy ra ít nhất từ 2 đến 3 chu kỳ “đau” - sau này bạn có thể mang chúng đến để trao đổi và xin tư vấn của bác sĩ.

Đặc biệt, các bạn nữ không nên hút thuốc, uống bia, rượu, hay các đồ uống có chứa cafein như trà đặc, cà phê, đồ uống lạnh... trong các kỳ đầu vì điều này sẽ khiến tình trạng PMS của bạn tồi tệ hơn.

“Núi đôi” có cấu tạo và hình dáng thế nào?

Vòng một của nữ giới có tên là “vú”, nhưng còn được gọi bằng nhiều cái tên thân thương khác như: ti, núi đôi, đôi gò bông đào, bưởi, đào, cam, quýt... Chúng chủ yếu được tạo thành từ các tuyến sợi và mô mỡ.

Phía bên ngoài gồm 3 phần có thể dễ dàng nhìn thấy được là: tuyến montgomery, quầng ti và đầu ti. Quầng ti là vùng da sẫm màu xung quanh đầu ti, có kích thước nhỏ bằng $\frac{1}{3}$ bầu ngực và lớn hơn gấp 3 lần đầu ti.



Bộ ngực của bạn nữ bắt đầu phát triển mạnh ở tuổi dậy thì, kích cỡ lớn dần lên, mỗi người sẽ có bộ ngực với hình dáng khác nhau. Chức năng chính của vú là sản xuất sữa để nuôi con. Ngoài ra, bộ phận này cũng đóng vai trò trong khoái cảm tình dục.

Thử dịch nhầy ở quần lót là gì thế?

Chất lỏng màu trắng đục, đọng lại ở quần chip của con gái là dịch tiết âm đạo, hay còn được gọi là “khí hư”. Chúng được tạo thành từ tử cung, cổ tử cung và âm đạo.



Các bạn gái sẽ thấy được dịch tiết này khi cơ thể chuẩn bị có kỳ kinh đầu tiên. Đây là một tín hiệu khi cơ thể chúng mình bắt đầu có những thay đổi

về nội tiết tố, và chúng là hiện tượng hoàn toàn tự nhiên, bình thường của “cô bé”.

Dịch âm đạo ở mỗi người là khác nhau. Chúng cũng thay đổi ở mỗi giai đoạn khác nhau trong một chu kỳ kinh. Sự thay đổi này có thể quan sát được qua màu sắc, lượng dịch tiết ra, độ đặc lỏng kết dính của dịch nhầy âm đạo:

- Khi chuẩn bị đến kỳ: dịch ngả màu hơi ngà ngà, ít dần đi cho tới ngày đầu tiên “dâu rụng”.
- Khoảng 3-5 ngày sau khi hết kinh: dịch tiết ra màu trắng đục, kết cấu hơi dính.
- Thời gian rụng trứng: dịch lỏng, trong, giống như lòng trắng trứng; lượng dịch tiết ra nhiều, có thể gấp 30 lần bình thường, mục đích là tạo môi trường hấp dẫn cho tinh trùng.
- Sau khi rụng trứng: dịch âm đạo có màu trắng đục, hơi dính, như keo lỏng. Tình trạng này kéo dài trong 11-14 ngày cho tới kỳ kinh tiếp theo.

Dịch tiết âm đạo này có nhiệm vụ đẩy những vi khuẩn gây hại ra khỏi “cô bé” và duy trì độ pH phù hợp cho âm đạo của bạn nữ. Từ đó giúp cho âm đạo trở nên sạch sẽ, thông thoáng và ngăn ngừa viêm nhiễm. Đây chính là cơ chế tự làm sạch của âm đạo đó, thật kỳ diệu phải không!

Tại sao “cô bé” có mùi?

Các quảng cáo dung dịch vệ sinh, nước hoa vùng kín thường nói thế này: “Sản phẩm của chúng tôi sẽ giúp vùng kín Eva của bạn sạch sẽ, thơm tho, cảm giác thoáng mát suốt cả ngày, giúp ngăn chặn vi khuẩn, phòng viêm nhiễm nấm ngứa”... Bạn thấy những câu này có quen không?

Sự thật thì các quảng cáo này đều... vô dụng, và chẳng có “cô bé” nào thơm ngọt như một vườn hoa như quảng cáo cả!

Có 2 lý do chính tạo nên mùi của “cô bé”: Hệ vi khuẩn bên trong âm đạo và tuyến mồ hôi bên ngoài âm hộ. Âm đạo là nơi chứa nhiều vi khuẩn nhất cơ thể, với 95% là vi khuẩn có lợi, có chức năng tự làm sạch cho âm đạo. Hệ vi khuẩn này khiến “cô bé” có mùi đặc trưng như: mùi lên men, mùi men sữa chua, mùi men bia, mùi cà chua... Âm hộ thì lại được bao phủ bởi một lớp lông mu, và ẩn dưới lớp lông này là các tuyến mồ hôi. Mùi mồ hôi bên ngoài kết hợp với mùi lên men của hệ vi khuẩn bên trong khiến cho “cô bé” luôn có mùi đặc biệt. Và điều này là hoàn toàn bình thường!

Quảng cáo dung dịch vệ sinh, nước hoa vùng kín chỉ đang đánh vào tâm lý ưa sạch sẽ và thích mùi thơm của con gái mà thôi. Trong thực tế, điều duy nhất bạn cần làm là vệ sinh hằng ngày bên ngoài khu vực âm hộ **bằng nước sạch**. Tuyệt đối không sử dụng các dung dịch vệ sinh, đặc biệt là các sản phẩm có mùi thơm và xà phòng. Việc sử dụng các sản phẩm vệ sinh tạo mùi, hoặc thụt rửa âm đạo, sẽ làm mất cân bằng hệ vi khuẩn có lợi, khiến “cô bé” càng dễ viêm nhiễm hơn.

Làm thế nào để nhận biết “cô bé” có vấn đề?

Không phải dịch tiết âm đạo nào cũng lành tính giống nhau. Nếu bạn để ý thấy các dấu hiệu sau đây trong dịch âm đạo, hãy đi khám bác sĩ nhé:

- **Màu sắc:** xanh lá, vàng đậm, xám, giống như mủ.
- **Mùi:** mùi hôi như kiểu cá ươn, phô mai thối, nặng xộc lên mũi.
- **Kết cấu:** dạng bọt, vón cục như phô mai ướt, hoặc như một lớp nhầy mỏng với màu sắc khác nhau.
- **Đặc điểm khác:** âm hộ bị ngứa hoặc nóng ran lên, có nốt đỏ hoặc bị sưng phồng.

Những đặc điểm trên là biểu hiện của sự viêm nhiễm, như: viêm âm đạo do vi khuẩn, nhiễm trùng nấm men, bệnh nhiễm trùng roi (trichomonas), bệnh lậu, bệnh chlamydia, hoặc bỏ quên tampon, cốc nguyệt san bên trong âm đạo trong nhiều giờ...

Nếu bạn gặp phải những dấu hiệu trên, đừng bao giờ chạy ra hiệu thuốc hay cửa hàng tiện lợi để tự chữa trị tại nhà! Hãy đi thẳng đến khám bác sĩ phụ khoa.

Tại sao lại phải tốn công và tốn tiền như vậy? Tâm lý chung của mọi người sẽ là tìm cách tự chữa và ngại đi khám, nhưng sau đây là những lý do bạn không được coi thường sức khỏe vùng kín của mình:

- Rất khó để tự chẩn đoán tình trạng sức khỏe vùng kín

chỉ bằng cách mô tả cảm giác bằng lời nói, và cũng rất khó để biết được chính xác bạn đang cần điều trị bệnh gì. Nhiều vấn đề sức khỏe bề ngoài có vẻ giống nhau nhưng lại cần những cách điều trị khác nhau, và chỉ có sự thăm khám của bác sĩ mới cho bạn được câu trả lời chính xác. Lời khuyên từ hiệu thuốc và các cửa hàng tiện lợi không thể hoàn toàn tin được đâu nha!

- Rất nhiều sản phẩm vệ sinh vùng kín cho nữ giới được bày bán rộng rãi và quảng cáo rầm rộ không được bác sĩ khuyên dùng, ngay cả khi chúng được quảng cáo âm thầm rằng “bác sĩ khuyên dùng”. Hãy nhớ: Bạn không thể tin vào quảng cáo để xử lý các vấn đề sức khỏe của mình.

- Các sản phẩm vệ sinh vùng kín thường có nhiều mặt hại hơn là lợi ích thực sự.

Nếu trì hoãn việc thăm khám để tìm cách tự chữa trị tại nhà, thì thường là kết quả sẽ tồi tệ hơn, và cuối cùng bạn vẫn phải đến khám bác sĩ mà thôi, nhưng khi đó tình trạng bệnh đã phức tạp hơn trước nhiều rồi.

Khi đi khám, bác sĩ sẽ cùng bạn tìm hiểu về tiền sử sức khỏe, thực hiện các bài kiểm tra âm đạo và dịch tiết âm đạo để xem bạn có bị viêm nhiễm gì đặc biệt không. Tất cả những thắc mắc, lo lắng thầm kín của bạn đều sẽ được bác sĩ trả lời cụ thể, đi kèm với đó là một kế hoạch điều trị phù hợp, với những sản phẩm y tế phù hợp, giúp “cô bé” của bạn khỏe mạnh trở lại.

“Cậu bé” thực chất là gì thế?

“Cậu bé”, “cậu nhỏ”, “bé ciu”... là cách gọi thân mật cơ quan sinh dục của nam giới. Tuy nhiên, hầu hết chúng chỉ được hiểu là phần lộ ra bên ngoài, trong khi đó, bộ phận sinh dục của bạn nam nằm ở cả bên ngoài và bên trong.

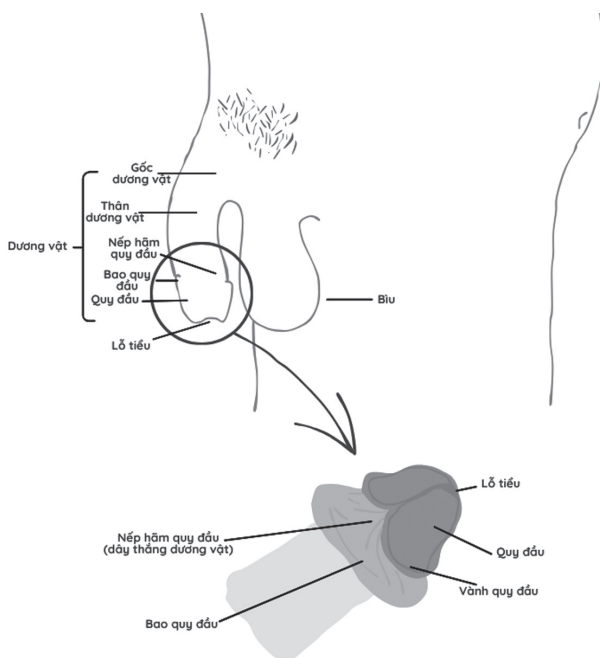
Cấu tạo thực sự của “bé ciu” không chỉ là phần bạn thấy khi nhìn xuống, mà gồm nhiều bộ phận phối hợp với nhau để bạn nam có thể đi tiểu, tạo khoái cảm và thực hiện chức năng sinh sản.

Bên ngoài “cậu nhỏ” có gì?

Phía bên ngoài của bộ phận sinh dục ở nam giới gồm có các bộ phận mà bạn có thể dễ dàng nhìn hay chạm vào như sau:

- **Dương vật:** là ống dài có ba phần chính: gốc - thân - đầu dương vật. Gốc dương vật là khu vực nối giữa xương mu và thân dương vật. Thân là đoạn ống chính chứa ba khoang mô xốp - hai thể hang và một thể xốp. Đầu dương vật là chóp hình nón ở cuối thân; đây là phần nhạy cảm nhất và cũng là nơi mà nước tiểu và tinh dịch được đẩy ra ngoài.

- **Bao quy đầu:** Bao quy đầu là một cấu trúc bao bọc bên ngoài quy đầu. Chức năng chính là bảo vệ dương vật.



Vùng da này bao trọn đầu dương vật khi nam giới còn nhỏ, thường sẽ tự tụt xuống khi trẻ khoảng 4 - 5 tuổi.

- **Nếp hãm quy đầu** (hay còn gọi là dây thừng dương vật): Dải da hình chữ V nằm dưới đầu dương vật - là nơi bao quy đầu gắn vào thân. Bộ phận này rất nhạy cảm.

- **Niệu đạo**: Đây là nơi nước tiểu và tinh dịch được vận chuyển ra ngoài cơ thể.

- **Bìu**: Chiếc túi da nhăn nheo treo dưới dương vật. Bìu giữ hai tinh hoàn và điều chỉnh nhiệt độ cho chúng, khi lạnh, bìu co lại kéo tinh hoàn sát cơ thể; khi nóng, bìu giãn ra để tinh hoàn mát mẻ.

Bên trong “cậu nhỏ” có gì?

Bên trong của bộ phận sinh dục nam bao gồm những bộ phận mà bạn không thể tự nhìn thấy từ bên ngoài được:

- **Tinh hoàn:** Hai “quả trứng” nằm bên trong bìu. Chúng sản xuất tinh trùng và hormone testosterone.

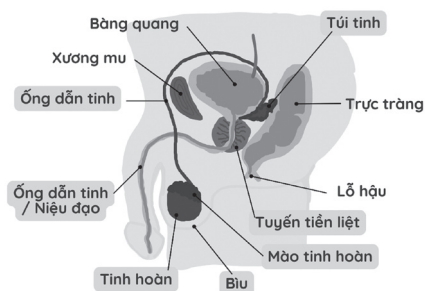
- **Mào tinh:** Ống xoắn phía sau mỗi tinh hoàn, nơi tinh trùng non dần trưởng thành và được lưu trữ cho đến khi xuất tinh.

- **Ống dẫn tinh:** Hai ống dài nối mào tinh với tuyến tiền liệt. Chúng vận chuyển tinh trùng đến niệu đạo khi bạn nam xuất tinh.

- **Tuyến phụ:** Túi tinh và tuyến tiền liệt tiết ra các dịch đặc biệt chứa đường và enzyme nuôi dưỡng và bảo vệ tinh trùng. Tuyến Cowper (hay tuyến hành niệu đạo) tạo ra chất nhờn trong suốt (precum) giúp bôi trơn và trung hòa axit trong niệu đạo.

Tất cả những phần này phối hợp hài hòa với nhau để “cậu nhỏ” thực hiện các chức năng quan trọng: tiểu tiện, tạo khoái cảm và tham gia quá trình sinh sản (sản xuất tinh trùng, xuất tinh ra ngoài để tinh trùng có thể gặp gỡ với trứng trong cơ thể bạn nữ).

Hiểu rõ cấu trúc cơ thể mình sẽ giúp bạn chăm sóc và bảo vệ sức khỏe sinh sản tốt hơn!



Bao quy đầu có cần phải cắt bỏ không?

“Cắt bao quy đầu” là việc bỏ đi lớp da mỏng che phủ đầu dương vật. Lớp da này có chức năng bảo vệ và giữ ẩm cho đầu dương vật; nó tách ra được khi bé trai lớn lên, giúp vệ sinh dễ dàng. Nếu biết cách chăm sóc, hầu hết bạn trai không cần phải cắt bao quy đầu, chỉ cần rửa sạch với nước ấm, nhẹ nhàng kéo bao quy đầu về phía sau, rồi lau khô - như vậy đã đủ để tránh viêm nhiễm. Cắt bao quy đầu là điều không bắt buộc, người không cắt bao quy đầu hầu như không gặp vấn đề gì về sức khỏe.



Vậy khi nào mới cần cắt?

Phẫu thuật này thường chỉ được bác sĩ chỉ định khi bao quy đầu quá hẹp hoặc dính, không kéo xuống được, gây đau khi tiểu tiện hoặc giao hợp, hoặc khi đầu dương vật của bạn nam thường xuyên bị viêm, dẫn đến nhiễm trùng hoặc gây khó khăn cho việc vệ sinh. Trong những trường hợp này, cắt bao quy đầu có thể giúp giảm nguy cơ viêm nhiễm và một số bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Khi được thực hiện bởi bác sĩ chuyên khoa, phẫu thuật cắt bao quy đầu diễn ra nhanh và dùng thuốc tê để giảm đau nên bạn sẽ không cảm thấy quá khó chịu. Sau đó, chỉ cần giữ vết thương sạch sẽ vài tuần là lành.

Nhưng nếu bạn không bị hẹp bao quy đầu hay viêm nhiễm, và luôn vệ sinh đúng cách, thì không có lý do y khoa bắt buộc phải cắt. Việc cắt hay không nên được trao đổi với gia đình và bác sĩ. Vì vậy, hãy lắng nghe cơ thể mình và chọn phương án phù hợp nhất nhé!

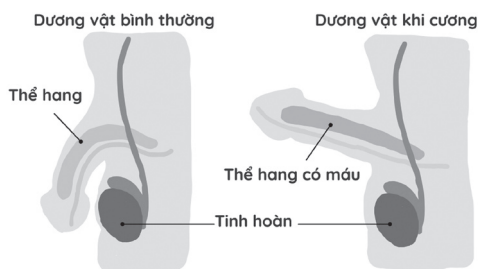
Tại sao “bé cium” cương cứng? Có gãy được không?

Dương vật không có xương, nên khi ở trạng thái bình thường sẽ luôn mềm xiu xuống. Khi bạn nam cảm thấy hưng phấn, nóng bỏng, rạo rực, dương vật sẽ trở nên cương cứng và... “ngóc đầu dậy”.

Lý do là vì trong dương vật có thể hang, khi nào bộ phận hình ảnh gây hưng phấn thì não sẽ gửi tín hiệu cho cơ thể bơm máu xuống lấp đầy thể hang ở dương vật. Thể hang càng được bơm nhiều máu thì dương vật càng cương cứng, cứ như là có xương bên trong vậy.

Khi ở trạng thái bình thường, dương vật mềm xiu nên không thể bị gãy. Nhưng khi cương cứng thì điều này là có thể xảy ra. Dương vật có thể bị gãy khi bất ngờ bị tác động

bởi một lực rất mạnh, ví dụ khi bạn nam có tư thế quan hệ không đúng, tự thẩm (thủ dâm) quá mạnh bạo, khi gặp tai nạn bất ngờ như bị ngã lăn ra trong khi dương vật đang ở trạng thái cương cứng...



Nếu chẳng may dương vật bị gãy, bạn sẽ biết ngay lập tức vì nó rất đau. Bạn có thể nghe thấy tiếng “rắc rắc”. Bé ciu sẽ bị bầm tím và đột ngột mất khả năng cương cứng. Tình huống bị gãy dương vật này rất hiếm khi xảy ra, nên đừng quá lo lắng nhé, nhưng cũng hãy luôn cẩn trọng, lường trước mọi rủi ro nha!

Tại sao “bé ciu chào cờ” mỗi sáng?

Tình trạng dương vật cương cứng mỗi sáng thức dậy, hay còn gọi là “bé ciu chào cờ buổi sáng”, thực chất lại liên quan tới cách não bộ hoạt động trong các giai đoạn khác nhau của giấc ngủ.

Khi say ngủ, mí mắt của bạn nhắm chặt, nhưng con mắt bên trong lại bắt đầu chuyển động rất nhanh. Giai đoạn này có tên là giấc ngủ REM (Rapid Eye Movement). Ở giấc ngủ REM, não bộ hoạt động năng suất gần như khi chúng ta tỉnh

táo. Đây cũng là lúc các giấc mơ bắt đầu xuất hiện. Não bộ lúc này sẽ điều khiển các chất kích thích thần kinh làm tăng lưu lượng máu đến dương vật, khiến nó trở nên cương cứng.

Trong một đêm, bạn nam sẽ trải qua 4-5 giấc ngủ REM khác nhau. Dương vật cũng sẽ cương cứng 4-5 lần mỗi đêm. Càng gần sáng, giấc ngủ REM càng kéo dài hơn, bạn tỉnh giấc khi chưa hoàn toàn thoát ra khỏi trạng thái giấc ngủ REM này. Đó là lý do bạn thức dậy và thấy dương vật của mình đang cương cứng, nhưng chỉ vài phút thôi, sau đó nó sẽ xìu xuống, trở về trạng thái bình thường. Đây là cơ chế tự nhiên ở một người khỏe mạnh, như một hình thức “tự kiểm tra máy móc” của cơ thể.

Tại sao khó đi tè khi “bé cù” đang cương cứng?

Con trai đi tiểu và xuất tinh bằng cùng một đường ống duy nhất. Có nghĩa là nếu đang đi tè thì không thể xuất tinh, và ngược lại. Phần gốc dương vật có các lớp cơ bao quanh, giữ vai trò như một chiếc van, có chức năng đóng-mở. Khi chuẩn bị xuất tinh, “chiếc van” này sẽ đóng lại, khiến tinh dịch không chui ngược vào bàng quang, mà chảy thẳng ra ngoài bàng lổ tiểu. Đó là lý do con trai không thể vừa đi tiểu, vừa xuất tinh cùng một lúc. Và đó cũng là lý do khiến bạn nam thường cảm thấy khó đi tiểu ngay sau khi vừa có

hành động thủ dâm hoặc quan hệ tình dục. Sau khi xuất tinh, lớp cơ này cần nghỉ vài phút thì mới có thể thả lỏng “khóa van”.

“Rét sun vòi” có thật hay không?

Nhiệt độ lý tưởng để tinh trùng của bạn nam có thể “sống vui sống khỏe” là khoảng 34 độ C, trong khi nhiệt độ cơ thể là 37 độ. Đó là lý do khiến cho bìu nằm lộ ra bên ngoài cơ thể, giúp tinh trùng luôn được trữ ở nhiệt độ phù hợp mà không bị... chết nóng.

Bìu là một chiếc túi da mỏng để chứa tinh hoàn bên trong, tạo điều kiện lý tưởng để sản xuất, dự trữ và bảo vệ tinh trùng. Xung quanh bìu có các lớp cơ và mạch máu, góp phần điều hòa nhiệt độ cho tinh hoàn.

Nhiệt độ là yếu tố rất quan trọng cho chất lượng và số lượng tinh trùng. Tinh trùng cần được duy trì ở nhiệt độ sống lý tưởng là khoảng 34 độ. Chính vì thế, các lớp cơ và da ở bìu sẽ điều chỉnh nhịp nhàng tùy vào tình hình thời tiết để giúp cho tinh trùng luôn được ở trong môi trường sống phù hợp nhất. Khi trời rét, các lớp cơ này sẽ co lại, kéo tinh hoàn gần lại bên trong cơ thể để tinh trùng cảm thấy ấm áp hơn. Còn khi trời nóng, các lớp cơ này sẽ giãn ra, đẩy tinh hoàn ra xa cơ thể, giúp tinh trùng được hạ nhiệt. Câu nói “rét sun vòi” tưởng chỉ là một câu nói đùa, vậy mà lại xuất phát từ một sự thật thú vị vậy đấy.

Tinh trùng được sản xuất ra như thế nào?

Tinh trùng là “người vận chuyển” di truyền của phái mạnh. Đó là các tế bào nhỏ tí hon có hình dáng giống nòng nọc với ba phần: đầu chứa vật liệu di truyền (DNA), cổ chứa nhiều ty thể cung cấp năng lượng và đuôi dài giúp bơi đến trứng. Một tinh trùng kết hợp với trứng sẽ tạo ra hợp tử và khởi đầu sự sống mới, em bé được hình thành.

Quá trình sản xuất tinh trùng bắt đầu sau tuổi dậy thì. Não bộ tiết ra các hormone kích thích tinh hoàn sản xuất testosterone và thúc đẩy sự phát triển của các tế bào mầm thành tinh trùng. Tinh hoàn chứa khoảng 700 ống nhỏ xíu gọi là ống sinh tinh. Độ dài của các ống sinh tinh này tương đương với chiều dài của 3 sân bóng đá cộng lại đó! Tại đây các tế bào mầm trải qua nhiều lần phân chia và biến đổi thành tinh trùng non có đuôi.

Sau khi “ra lò”, tinh trùng non được đẩy vào mào tinh - một ống xoắn trên mỗi tinh hoàn - nơi chúng dần trưởng thành. Toàn bộ chu trình từ tế bào mầm đến tinh trùng trưởng thành mất khoảng 10 tuần.

Tinh trùng trưởng thành sẽ nằm chờ ở mào tinh cho đến khi được bạn nam xuất ra bên ngoài. Khi bạn nam bị kích thích, tinh trùng rời mào tinh theo ống dẫn tinh, gặp dịch từ túi tinh và tuyến tiền liệt để tạo thành tinh dịch rồi phóng ra ngoài qua niệu đạo. Mỗi lần xuất tinh có thể chứa hàng trăm triệu tinh trùng, nhưng chỉ cần một “chiến binh” để thụ tinh với trứng.

Tóm lại, tinh trùng là các tế bào sinh sản của nam giới được sản xuất liên tục ở tinh hoàn nhờ sự phối hợp của hormone FSH, LH và testosterone. Chúng phát triển trong ống sinh tinh, trưởng thành ở mào tinh rồi được phóng ra cùng tinh dịch khi quan hệ. Cơ thể tạo ra hàng triệu tinh trùng mỗi ngày; phần không được phóng ra sẽ tự phân hủy và được tái hấp thu, nên bạn không cần lo bị “tích tụ” tinh trùng trong cơ thể đâu nha.

Để “nhà máy tinh trùng” hoạt động tốt, hãy duy trì lối sống lành mạnh, tránh nhiệt độ quá cao và bảo vệ tinh hoàn khỏi chấn thương - đó là cách bạn chăm sóc sức khỏe sinh sản của chính mình.

Tinh trùng sống dài đến mức nào?

Tinh trùng, khi xuất ra bên ngoài cơ thể bạn nam, sẽ có thời gian sống dài ngắn khác nhau, tùy thuộc vào môi trường sống của chúng. Về bản chất, tinh trùng cần môi trường ẩm ướt và ấm áp thì mới có thể tồn tại được. Đó là lý do vì sao khi bạn nam xuất tinh, tinh trùng sẽ được phóng ra kèm với một chất dịch nhầy có tên là tinh dịch. Tinh dịch là nơi chứa hàng triệu tinh trùng. Lớp tinh dịch này giúp cho tinh trùng không bị... “ngòm củ tỏi” ngay lập tức khi được xuất ra khỏi cơ thể bạn nam.

Khi ở trong cơ thể bạn nữ (thông qua việc thực hiện hoạt động quan hệ tình dục thâm nhập, tinh dịch được xuất vào

bên trong âm đạo), tinh trùng có thể sống lâu từ 5-7 ngày, bởi đây là điều kiện lý tưởng của chúng: ẩm ướt và ấm áp. Khi ở ngoài cơ thể bạn nữ (nếu bạn nam xuất tinh ngoài, không để tinh tịc tiếp xúc với âm đạo), tinh trùng sẽ chỉ sống được trong vài phút, khi tinh dịch vẫn còn đủ độ ẩm ướt và ấm áp, chưa kịp khô đi mất. Tinh trùng khi ấy hơi... thoi thóp, nhưng vẫn cố cầm cự được vài phút.

Nếu bạn nam xuất ngoài và để tinh dịch dính lên da, quần áo, ga trải giường, bao cao su... sau đó bạn lại dùng tay quẹt lớp tinh dịch này và... chạm vào âm hộ của bạn nữ thì sao? Nếu tinh dịch khi ấy chưa khô hẳn, thì tinh trùng vẫn có khả năng sống sót. Việc dính bầu khi ấy là có thể xảy ra, dù cho xác suất không cao. Còn nếu tinh dịch đã khô, thì tinh trùng sẽ chết, việc dính bầu là không thể xảy ra.

Nếu xuất tinh ngoài ở bồn tắm thì sao? Tắm bồn chung có dính bầu được không? Tinh dịch trong trường hợp này sẽ bị hòa cùng với nước ấm trong bồn tắm. Vì là điều kiện ẩm và ấm, nên tinh trùng có thể sống sót được nhưng chỉ trong vài phút mà thôi. Nước ấm không phải môi trường lý tưởng hoàn hảo cho tinh trùng giống như tinh dịch hay âm đạo của bạn nữ được. Ngoài ra, khi bị xuất ra bồn tắm, tinh trùng dù có sống trong vài phút thì cũng phải tìm đường để bơi được đến âm đạo của bạn nữ. Khả năng bơi trong bể và tìm trúng âm đạo chỉ trong vài phút là rất khó. Nên trong trường hợp này, tỷ lệ dính bầu cũng gần như là bất khả thi.

Nếu xuất tinh ngoài ở bể bơi thì sao? Nhiều tin đồn thường được lan truyền trên mạng về trường hợp đi bể bơi

và dính bầu không rõ nguyên nhân. Tin đồn này mang lại rất nhiều sự hoang mang không đáng có. Khi xuất tinh ở bể bơi, các chất hóa học ở bể bơi sẽ khiến tinh trùng chết ngay lập tức. Vậy nên việc tự nhiên dính bầu khi đi bơi mà không rõ nguyên nhân là không thể xảy ra. Trừ phi có thực hiện hành động quan hệ tình dục thâm nhập ở bể bơi, dương vật nằm bên trong âm đạo và xuất tinh vào bên trong âm đạo, khi đó, tinh trùng được xuất ra ngay lập tức ở bên trong cơ thể bạn nữ, nên khả năng bị dính nước bể bơi cũng rất hên xui. Khả năng dính bầu khi ấy sẽ là 50/50.

Nói tóm lại là... Nếu tinh trùng ở trong môi trường bị khô, bị pha loãng, bị ảnh hưởng bởi chất hóa học, bị thay đổi nhiệt độ... thì sẽ chết ngay trong chốc lát mà thôi.

Mộng tinh là gì và tại sao nó lại xảy ra?

“Mộng tinh” hay còn gọi là “giấc mơ ướt” là thuật ngữ chỉ việc xuất tinh hoặc đạt cực khoái khi đang ngủ. Điều này xảy ra hoàn toàn vô thức - bạn không cần chạm vào cơ thể hay “tự xử” (thủ dâm) để nó xảy ra. Mộng tinh thường bắt đầu sau khi cơ thể bước vào tuổi dậy thì, khi tinh hoàn kích hoạt việc sản xuất tinh trùng. Việc xuất tinh khi ngủ này đôi khi đi kèm với các giấc mơ có nội dung “nóng bỏng”, nhưng cũng có khi bạn chẳng hề mơ gì mà mộng tinh vẫn xảy ra.

Khi lượng testosterone và tinh trùng tăng lên, cơ thể sẽ tìm cách giải phóng số tinh dịch dư thừa; ban đêm là thời điểm lý

tưởng vì cơ thể đang thư giãn. Những cơn cương dương trong khi ngủ cũng góp phần khiến tinh dịch được phóng ra. Đây là phản ứng tự nhiên của cơ thể do hormone, không phải biểu hiện của “ham muốn quá mức” hay “mất vệ sinh” đâu nha!

Mộng tinh hoàn toàn bình thường, có người trải qua nhiều lần, có người hiếm khi hoặc chưa bao giờ có. Số lần mộng tinh không có chuẩn mực nào cả, và cũng không ảnh hưởng đến số lượng tinh trùng hay sức khỏe sinh sản của bạn nam.

Khi thức dậy và phát hiện quần lót bị ướt, bạn chỉ cần vào nhà vệ sinh rửa sạch dương vật và tinh hoàn, thay quần áo và ga giường. Nếu cảm thấy lo lắng hoặc thắc mắc, hãy trò chuyện với bố mẹ hoặc một người lớn đáng tin cậy, họ cũng từng trải qua và sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn. Tóm lại, mộng tinh là một phần tự nhiên của tuổi dậy thì. Cơ thể bạn đang tìm cách thích nghi với việc sản xuất tinh trùng và hormone - bạn không cần xấu hổ hay lo sợ.

Cục lõm ở trên cổ con trai là gì thế?

Đó chính là yết hầu. Bộ phận này là phần sụn ở trước dây thanh quản, giúp bảo vệ giọng nói của chúng mình. Tất cả mọi người đều có sụn này, cả con trai và con gái. Trước tuổi dậy thì, phần sụn này gần như giống nhau ở mọi giới. Khi hormone testosterone tăng trong giai đoạn dậy thì, thanh quản của bạn trai phát triển lớn hơn và dây thanh âm dày hơn, khiến phần sụn phía trước bị đẩy ra và dễ nhìn thấy. Đó chính là yết hầu. Bạn gái cũng có yết hầu, chỉ là nhỏ hơn

nên ít lộ ra ngoài. Yết hầu không có tác dụng đặc biệt nào ngoài việc bảo vệ thanh quản khỏi chấn thương. Sự phát triển của thanh quản và yết hầu trong tuổi dậy thì đôi khi liên quan đến việc giọng nói trầm hơn, nhưng bằng chứng về điều này còn hạn chế. Trong tiếng Anh, yết hầu còn có tên gọi dân gian là “Adam’s apple” (quả táo của Adam). Xuất phát từ câu chuyện trong Kinh Thánh về Adam nuốt phải trái cấm nên mắc lại ở cổ, sau được dùng để chỉ phần lồi này. Ở Việt Nam, chúng ta gọi vui là “trái cổ”. Vậy nên, yết hầu chỉ là một “vệ sĩ” cho giọng nói, to hay nhỏ không quyết định giới tính hay sức khỏe đầu nhé!

Vỡ giọng và mọc râu – cái nào có trước?

Các bạn nam khi bước vào tuổi dậy thì thường trải qua rất nhiều sự thay đổi bất ngờ từ cơ thể. Một câu hỏi vui thường được đặt ra là: “Giọng vỡ trước hay ria mép mọc trước?” Câu trả lời là giọng thay đổi sớm hơn - nhưng đừng lo, cả hai đều sẽ đến đúng lúc của chúng.

Giọng vỡ, thường xuất hiện sớm. Thông thường, giọng nói của con trai bắt đầu đổi ở giai đoạn thứ ba của dậy thì, khoảng 13 tuổi: thanh quản lớn hơn và dây thanh dài ra khiến giọng lúc cao lúc trầm, gây ra những tiếng ồ ồ hài hước. Đến khoảng 14-15 tuổi, giọng trầm dần và ổn định. Ria mép và râu thường đến muộn hơn. Lông mu và lông nách xuất hiện trước, nhưng phần lớn bạn nam sẽ không thấy râu mọc rõ ràng cho đến giai đoạn cuối của dậy thì (khoảng

15 tuổi trở đi). Một số ít bạn có thể có vài sợi ria mỏng sớm hơn, nhưng ở mức “nhiều râu để cạo” thì thường là dấu hiệu của giai đoạn cuối. Lý do cho sự khác biệt này là lượng hormone testosterone tăng dần qua các giai đoạn. Ban đầu, testosterone làm dày thanh và thanh quản phát triển, dẫn tới vỡ giọng. Sau đó, khi nồng độ hormone cao hơn, các nang lông trên mặt mới được kích hoạt để mọc râu. Vì vậy, nếu bạn đã trải qua những lần “vỡ giọng” ngượng ngùng nhưng vẫn thấy khuôn mặt nhẵn nhụi - hãy kiên nhẫn nhé! Mỗi cơ thể có tốc độ riêng. Quan trọng nhất là chăm sóc cơ thể khỏe mạnh và tự tin với hành trình trưởng thành của mình.

Con trai có “đến kỳ” như con gái không?

Khi nghe chị em nói về “mùa dâu”, nhiều bạn trai cũng tò mò: “Liệu con trai có kỳ kinh giống con gái không?” Câu trả lời ngắn gọn là KHÔNG, vì “kỳ kinh” là một phần của hệ sinh sản nữ mà cơ thể nam giới không có. Nữ giới có chu kỳ rụng trứng và thay đổi nội mạc tử cung. Như đã đề cập đến ở nội dung về cơ thể nữ: Mỗi tháng, buồng trứng phóng thích một trứng, lớp niêm mạc tử cung dày lên để chuẩn bị cho việc mang thai và khi trứng không được thụ tinh, lớp niêm mạc đó bong ra, tạo thành máu kinh. Nam giới không sản xuất trứng, không có tử cung hay lớp niêm mạc để bong ra. Vì vậy, về sinh lý, họ không có “kỳ kinh” như các bạn nữ.

Nam giới vẫn có hormone biến động, nhưng theo cách

khác. Testosterone - hormone chính của nam - tăng cao vào buổi sáng và giảm dần trong ngày. Những biến động này đôi khi đi kèm cảm giác mệt mỏi, cáu kỉnh, buồn bã hoặc tụt hứng, khiến một số người gọi vui là “hội chứng PMS của con trai”. Tuy nhiên, đây không phải là chu kỳ sinh sản như ở nữ mà chỉ là sự dao động hormone hằng ngày. Các triệu chứng này không theo chu kỳ cố định và có thể do stress, thiếu ngủ, bệnh tật hoặc nồng độ testosterone thấp.

Nếu nam giới thấy máu ở dương vật hoặc đường tiểu, đó không phải là “máu kinh nam” mà có thể là dấu hiệu nhiễm trùng, chấn thương hoặc bệnh lý đường tiết niệu; khi đó cần đến gặp bác sĩ.

Tóm lại, con trai không có kinh nguyệt như con gái vì không có tử cung và trứng để tạo nên chu kỳ kinh. Các bạn nam vẫn có biến động hormone và tâm trạng, nhưng đó là những thay đổi ngắn hạn chứ không phải “đến kỳ” theo tháng. Hiểu rõ sự khác biệt này sẽ giúp bạn thông cảm và hỗ trợ bạn nữ trong những ngày “dâu rụng”, đồng thời biết chăm sóc sức khỏe tâm lý và nội tiết của mình đúng cách.

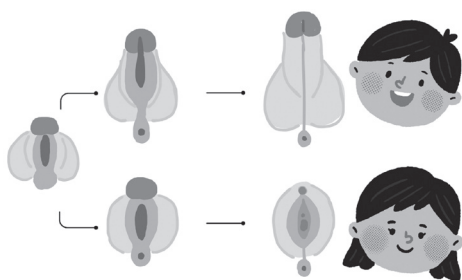
Tại sao có người không phải nam cũng chẳng phải nữ?

Giới tính về cơ bản được chia ra làm 3 loại: Giới tính về mặt gen di truyền; Giới tính về mặt sinh học và Giới tính về mặt tâm trí.

Giới tính gen di truyền được phân loại dựa trên bộ nhiễm sắc thể XX, XY. Con gái sẽ mang mã gen XX, con trai mang mã gen XY. Tuy nhiên đôi khi, bộ máy lập trình mã gen của cơ thể có đôi chút... trục trặc. Điều này khiến cho có những người mang trong mình bộ nhiễm sắc thể giới tính đặc biệt: XO, XXX, XXY, XYY...

Giới tính sinh học được thể hiện qua bộ phận sinh dục. Khoảng 9 tuần đầu tiên trong bụng mẹ, bộ phận sinh dục của tất cả mọi người là hoàn toàn giống nhau, dù có là XX, XY hay X gì đi nữa.

Khi các hormone giới tính được tiết ra, bào thai sẽ nhận biết tín hiệu, và phát triển bộ phận sinh dục thành “bé cium” hoặc “cô bé”. Tuy nhiên đôi khi, các hormone giới tính này được tiết ra nhưng lại không đủ mạnh, hoặc không đúng thời điểm, khiến cho cơ thể không thể nhận biết tín hiệu một cách đầy đủ và kịp thời. Vậy là có trường hợp em bé sinh ra mang gen XY của nam giới nhưng lại có “cô bé” (có bộ phận sinh dục của nữ) và ngược lại, có trường hợp mang gen XX của nữ giới nhưng cơ thể lại phát triển thành bộ phận sinh dục của nam giới. Các trường hợp có bộ mã gen



đặc biệt, hoặc có bộ phận sinh dục không trùng khớp với bộ mã gen giới tính tương ứng, thì được gọi là Liên Giới Tính. Hiểu nôm na là những

trường hợp không phải nam cũng chẳng phải nữ theo đúng nghĩa đen về mặt cấu tạo cơ thể.

Mặc dù hiếm gặp, nhưng đây lại là điều hoàn toàn bình thường của sự đa dạng tự nhiên. Số lượng người liên giới tính cũng đông đảo không kém số lượng người mang đặc điểm tóc đỏ, chiếm khoảng 1,7% dân số trên thế giới. Hãy tưởng tượng mà xem, trái đất có 8 tỉ người, 1,7% trong số đó tức là khoảng 136 triệu người - một con số không hề nhỏ đúng không nào?

Giới tính tâm trí là cách một người tự cảm nhận về chính bản thân mình, chẳng liên quan gì đến mã gen hay bộ phận sinh dục của họ cả. Một người có thể mang bộ nhiễm sắc thể và bộ phận sinh dục của nữ, nhưng lại cảm thấy bản thân mình phù hợp với việc được làm con trai hơn và ngược lại. Điều này là hoàn toàn bình thường, đã được các tổ chức y tế lớn như Tổ chức Y tế Thế giới WHO khẳng định rằng đó không phải biểu hiện của bệnh tâm thần gì đâu nha!

Đối với người liên giới tính, khi mã gen và bộ phận sinh dục của họ vốn dĩ đã không nằm trong định nghĩa nam/nữ thông thường, thì việc họ lựa chọn nhìn nhận bản thân mình là nam hay nữ lại càng phụ thuộc vào suy nghĩ của họ về chính mình.

Bạn có thể sẽ thắc mắc: “Liệu có cần can thiệp y tế với những trường hợp không phải nam cũng chẳng phải nữ này không?” Câu trả lời là “Không”. Những người liên giới tính hầu như không gặp phải vấn đề nào trong sinh hoạt hằng ngày, ngay cả khi họ có những khác biệt về cơ thể, sinh lý.

Họ có thể sống vui sống khỏe đến già với bộ gen và bộ phận sinh dục đặc biệt của mình. Nhiều bậc cha mẹ có con liên giới tính đã yêu cầu bác sĩ thực hiện phẫu thuật định hình lại giới tính từ khi bé còn nhỏ. Điều này chỉ mang lại đau đớn không cần thiết cho bé mà thôi. Đôi khi, cha mẹ tự mình quyết định phẫu thuật giới cho con, và sau này khi con lớn lên lại cảm thấy bản thân không phù hợp với giới tính mà cha mẹ đã chỉ định cho mình. Mọi chuyện khi ấy còn đáng buồn hơn.

Giới, giới tính, tính dục... là những chủ đề vô cùng đa dạng, phức tạp hơn nhiều người vẫn tưởng. Tự nhiên luôn có cách vận hành riêng, không phải lúc nào cũng chỉ gói gọn trong 2 khái niệm nam - nữ thông thường. Điều chúng mình cần làm không phải là phán xét hay ép buộc một người phải né mình trong một khuôn khổ giới tính nhất định, mà là tôn trọng và để cho tất cả mọi người được tự do là chính mình, đúng với bản thể mà họ muốn.

LGBT+ là gì?

“LGBT+” là viết tắt của lesbian (đồng tính nữ), gay (đồng tính nam), bisexual (song tính), transgender (người chuyển giới) và dấu “+” đại diện cho những bản dạng giới và xu hướng tính dục khác như queer, questioning, intersex, asexual... Trong đó:

- Đồng tính nữ/nam (Lesbian/Gay) là những người bị thu hút về tình cảm và/hoặc tình dục với người cùng giới tính với mình.

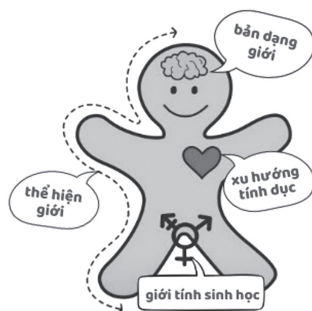
- **Song tính (Bisexual)** là những người có thể bị thu hút với người thuộc bất kỳ giới nào, bất kể là nam hay nữ.

- **Người chuyển giới (Transgender)** là người có bản dạng giới khác với giới tính được ghi nhận khi sinh ra. Ví dụ một người sinh ra với mã gen XY và bộ phận sinh dục nam, nhưng lại cảm thấy bản thân mình không phù hợp với hình hài nam giới này, mà muốn được làm con gái, trong cơ thể nữ và ăn vận giống nữ. Người chuyển giới không nhất thiết phải phẫu thuật hoặc thay đổi ngoại hình để trở thành “thật sự chuyển giới”.

Sự đa dạng giới và tính dục không chỉ gói gọn trong các khái niệm đồng tính, song tính, chuyển giới đâu, mà rộng hơn như vậy rất nhiều. Đó còn có thể là Intersex (liên giới), Asexual (vô tính), Queer (người không thuộc các phân loại giới thông thường), Questioning (người đang trong quá trình khám phá và tìm hiểu về bản thân, xu hướng tính dục và bản dạng giới của mình)...

Bạn không cần thiết phải cố gắng nhớ tất cả những tên gọi, nhãn dán này, mà chỉ cần hiểu kiến thức nền tảng rất đơn giản sau đây:

Não bộ: Cách một người tự



cảm nhận về giới tính của chính mình (được gọi là Bản dạng giới).

Quần áo: Cách một người ăn mặc, cử chỉ, đi đứng, biểu cảm cơ thể được thể hiện ra vẻ bề ngoài (được gọi là Thể hiện giới).

Trái tim: Cách một người cảm thấy bị hấp dẫn, thu hút bởi ai đó về mặt tình cảm, tình dục (được gọi là Xu hướng tính dục).

Bộ phận sinh dục: Cơ thể của một người được sinh ra với bộ các đặc điểm sinh học của nữ hoặc nam (được gọi là Giới tính sinh học).

Bộ phận sinh dục của một người được sinh ra như thế nào không liên quan gì đến cách não bộ của họ tự nhìn nhận và cảm nhận về chính bản thân họ, cũng chẳng liên quan gì tới dáng vẻ bề ngoài của họ, cách họ ăn mặc hay cử chỉ, giọng điệu, lại càng không liên quan gì đến việc họ yêu ai.

Một người sinh ra với bộ phận sinh sản của nam giới hoàn toàn có thể cảm nhận bản thân mình là một người con gái. Họ có thể đi phẫu thuật chuyển đổi giới tính để trở thành con gái (không còn dương vật nữa, bộ ngực nở nang hơn, không còn mọc râu nữa...), ăn mặc cực kỳ nữ tính, nhưng lại vẫn phải lòng yêu một người con gái khác. Chẳng có vấn đề gì cả.

Tự nhiên thực sự rất đa dạng, và chẳng theo một khuôn mẫu nào hết. Điều này là hoàn toàn bình thường! Điều duy nhất cần làm là bao dung, hòa nhập, tôn trọng sự đa dạng để tất cả mọi người đều được tự do khi là chính mình.

CHƯƠNG 3

Chăm sóc cơ thể sao cho đúng

“Cô bé” nên được vệ sinh như thế nào?

Vệ sinh bộ phận sinh dục đúng cách là điều cực kỳ quan trọng. Để có thể vệ sinh đúng cách, thì trước tiên, bạn phải nhớ lại kiến thức về cơ thể đã. Hãy ôn tập lại kiến thức về cấu tạo bên trong, bên ngoài của “cô bé” nhé.

Âm đạo: nằm ẩn bên trong cơ thể bạn nữ, có chứa vi khuẩn có lợi. Dịch tiết âm đạo chính là cách âm đạo tự làm sạch đấy. Vậy nên, bạn hoàn toàn không được phép thụt rửa vào sâu bên trong âm đạo đâu nha! Việc thụt rửa sẽ làm ảnh hưởng đến độ pH cân bằng của âm đạo, làm xáo trộn lớp vi sinh vật có lợi, từ đó khiến “cô bé” dễ bị viêm nhiễm hơn. Hãy để âm đạo được yên, nó tự biết cách vệ sinh cho mình.

Âm hộ: là nơi bạn cần vệ sinh hằng ngày. Hãy xoa rửa nhẹ nhàng xung quanh, theo chiều từ trước ra sau (từ mu ra sau lỗ hậu). Tuyệt đối không rửa theo chiều ngược lại (từ sau lỗ hậu ngược lên phần mu), bởi vi khuẩn từ lỗ hậu sẽ dễ

đi theo tay của bạn để đến được lỗ niệu đạo và khiến bạn bị viêm đường tiết niệu. Hãy chỉ vệ sinh bằng nước sạch, dung dịch vệ sinh, xà phòng, nước muối, xịt thơm, dầu thơm... là hoàn toàn không cần thiết, và cũng không nên dùng. Lý do là bởi chúng không có tác dụng thực sự, mà chỉ thuần túy là sản phẩm của truyền thông, truyền miệng, đánh vào tâm lý ưa sạch sẽ của nữ giới mà thôi. Chúng hại nhiều hơn lợi, làm mất cân bằng độ pH, ảnh hưởng tới hệ vi khuẩn có lợi bên trong âm đạo, dễ khiến tình trạng viêm nhiễm tệ hơn, làm khô, mất đi lớp da nhầy mềm mại giữ ẩm của môi bé. Tất cả những gì bạn cần là vệ sinh bằng nước sạch, mặc quần lót khô thoáng, thay quần lót hằng ngày. Trong chu kỳ kinh nguyệt, hãy thay băng vệ sinh thường xuyên sau mỗi 2 - 4 tiếng. Bạn có thể xoa rửa khu vực âm hộ sau mỗi lần hay bằng bằng nước sạch (đúng vậy, nước sạch là chân ái, là tất cả những gì “cô bé” của bạn thực sự cần!). Lạm dụng băng vệ sinh hằng ngày thường xuyên cũng không tốt vì có thể gây ẩm ướt, bí bách, tạo môi trường cho vi khuẩn phát triển, dẫn đến ngứa ngáy, dị ứng và viêm nhiễm phụ khoa. “Cô bé” của bạn nữ vừa thông minh, vừa nhạy cảm, vì vậy hãy yêu thương bộ phận này một cách thông thái nhé!

“Cậu bé” nên được vệ sinh ra sao?

Trước hết, hãy ôn lại kiến thức về cấu tạo “bé ciu” một chút. Sau đây là những bộ phận bên ngoài bạn cần lưu tâm:

khu vực mu và lông mu, dương vật, bao quy đầu, bìu, bẹn và xung quanh lỗ hậu.

Hãy xoa rửa nhẹ nhàng khu vực mu, bẹn và gốc dương vật. Đây là nơi dễ nhiễm bẩn, gây mùi khó chịu. Sau đó, xoa rửa phần thân dương vật từ trên xuống dưới, cả bên ngoài và bên dưới lớp bao quy đầu. Nhẹ nhàng kéo ngược lớp bao quy đầu về phía gốc dương vật, rửa phần đầu khấc bằng nước sạch.

Ở tuổi dậy thì, các tuyến mồ hôi phát triển rất mạnh, cùng với tuyến bã nhờn, da chết, nước tiểu... sẽ tạo thành bựa sinh dục. Đây là lớp bựa màu trắng đục, đọng ở đầu dương vật, dưới lớp bao quy đầu hoặc các vùng da nhiều nếp gấp xung quanh “bé ciu”. Bựa sinh dục là điều hoàn toàn bình thường, ai cũng có, và không đáng lo. Nhưng bạn sẽ cần vệ sinh hằng ngày, bởi nếu không chúng sẽ tích tụ lại gây mất vệ sinh và viêm nhiễm. Bạn cũng đừng quên xoa rửa khu vực quanh bìu và lỗ hậu nữa nha! Hãy nhẹ nhàng đi từng ngón ngón của các nếp gấp da, điều này giúp đảm bảo các lớp da chết, mồ hôi, chất bẩn sẽ được gột rửa sạch sẽ.

Làm sao để chọn băng vệ sinh phù hợp?

Băng vệ sinh có nhiều loại: mỏng (pantyliner) cho những ngày “dâu” nhẹ, dày hơn (“maxi”, “super” hoặc “extra heavy”) cho ngày máu ra nhiều. Không có “chuẩn” duy nhất cho mọi bạn gái; điều quan trọng là chọn băng khiến bạn thấy thoải mái và yên tâm. Bạn có thể cân nhắc:

- *Độ dày và khả năng thấm hút*: Mỗi kỳ kinh thường có ngày ra nhiều và ngày ra ít. Bạn nên dùng băng dày, dài hơn (overnight) hoặc có thể dài tới tận sau mông cho những ngày đầu nhiều máu, và băng mỏng cho những ngày kinh cuối. Nên chọn sản phẩm có kích thước và mức thấm hút phù hợp với lượng máu kinh, và có thể thay đổi loại băng theo từng ngày.

- *Chiều dài và cánh*: Băng dài hơn, có “cánh” sẽ giúp thấm hút nhiều hơn và cố định tốt hơn - thích hợp khi ngủ hoặc hoạt động nhiều. Băng ngắn hoặc không cánh thường mỏng nhẹ và kín đáo hơn, phù hợp với ngày ít máu.

- *Chất liệu và mùi hương*: Băng dùng một lần thường làm từ cellulose; một số loại có thêm bông hữu cơ. Hãy ưu tiên băng không mùi để tránh kích ứng da hoặc làm mất cân bằng pH. Nếu da bạn nhạy cảm, thử chọn băng hữu cơ hoặc vải tái sử dụng.

- *Thử nghiệm*: Bạn có thể phải thử nghiệm vài nhãn hiệu khác nhau để tìm được loại vừa khít, không cộm và không gây ngứa. Một số bạn kết hợp băng và cốc nguyệt san hoặc quần lót chuyên dụng để linh hoạt hơn.

Cuối cùng, đừng ngại thay đổi loại băng theo hoạt động và nhu cầu của mình. Điều quan trọng là bạn thấy thoải mái, sạch sẽ và tự tin trong những ngày “đèn đỏ”.

Khi sử dụng băng vệ sinh hãy thay băng 2-4 tiếng một lần hoặc ngay khi thấy băng đã thấm đầy. Nếu để quá lâu, hơi ẩm sẽ tạo môi trường cho vi khuẩn và dễ gây mẩn đỏ hoặc

viêm nhiễm. Nhớ rửa tay trước và sau khi thay băng. Dùng nước sạch để vệ sinh vùng kín; tránh các loại dung dịch có mùi thơm vì có thể gây kích ứng.

Làm gì khi bị đau bụng kỳ “đau rụng”?

Nếu bị đau bụng kinh do bệnh lý, bạn cần tìm đến lời khuyên của bác sĩ để được chữa trị. Nếu bị đau bụng kinh do co bóp tử cung đơn thuần, sau đây là một số bí kíp giúp bạn nữ vượt qua được nỗi đau ngày đèn đỏ này:

- Chườm ấm bụng: đặt miếng dán nhiệt hoặc túi chườm lên bụng dưới sẽ giúp cơ tử cung thư giãn và tăng tuần hoàn, từ đó giảm đau hiệu quả. Tắm nước ấm cũng là một cách hiệu quả.

- Vận động nhẹ: như đi bộ, yoga, đạp xe, khiêu vũ kiểu nhẹ nhàng sẽ giải phóng hormone hạnh phúc, giúp giảm đau và tăng năng lượng.

- Ngủ đủ giấc, thư giãn, ăn uống đủ chất, ăn đồ ấm nóng như các loại súp có thể mang lại cảm giác dễ chịu, tinh thần thư thái, từ đó giúp đỡ đau hơn.

- Thuốc giảm đau: Các loại không cần kê đơn có thể dễ dàng mua ở hiệu thuốc như ibuprofen, paracetamol... là lựa chọn hiệu quả vì chúng ức chế sản xuất prostaglandin - chất gây ra cơn co thắt tử cung. Đây là các sản phẩm an toàn, mỗi kỳ “đau rụng” mới uống 1 viên sẽ không làm ảnh hưởng sức khỏe đâu.

Những mẹo này không phải lúc nào cũng hiệu quả triệt để, nhưng kết hợp nhiều phương pháp sẽ giúp bạn nữ trải qua kỳ kinh dễ dàng hơn. Hãy lắng nghe cơ thể, thử nghiệm xem cách nào phù hợp nhất, và đừng ngần ngại tìm sự hỗ trợ y khoa khi cần. Các bạn nam cũng hãy cảm thông cho nữ giới nhiều hơn, đặc biệt trong những ngày “đèn đỏ” này nha!

Mộng tinh và cách xử lý

Mộng tinh là điều tự nhiên và thường xảy ra bất ngờ, đôi khi ngay cả khi bạn đang ngủ trưa ở nhà bạn bè hoặc trong chuyến dã ngoại. Dưới đây là cách “chữa cháy” đơn giản để bạn giữ vệ sinh và tự tin:

Giữ bình tĩnh: Tự nhủ với bản thân rằng điều này hoàn toàn bình thường, con trai ai cũng phải trải qua, không có gì đáng xấu hổ. Cơ thể bạn chỉ đang làm việc theo cách tự nhiên của nó.

Ấm thân xử lý: Khi tỉnh dậy và thấy quần lót, quần ngủ bị ướt, hãy vào phòng tắm hoặc khu vệ sinh, cởi bỏ quần áo ướt dính tinh dịch và bỏ vào giỏ đồ bẩn hoặc túi riêng.

Vệ sinh sạch sẽ: Dùng nước sạch để rửa dương vật và vùng da xung quanh; nếu bạn chưa cắt bao quy đầu thì nhớ rửa cả bên dưới bao quy đầu. Lau khô bằng khăn sạch hoặc giấy vệ sinh, thay quần lót/đồ ngủ khác. Nếu không có khăn, mang theo khăn giấy hoặc khăn ướt khi đi ngủ xa nhà sẽ rất hữu ích.

Xử lý ga giường: Nếu tinh dịch dính trên ga, gối, bạn có

thể tự thay một tấm khác (nếu có sẵn) và gấp gọn ga bẩn lại để giặt sau. Nếu bạn không thể tự giặt, hãy nhẹ nhàng hỏi người lớn hoặc chủ nhà để được giúp đỡ - họ có thể đã từng trải qua và sẽ không phán xét bạn đâu.

Mang theo đồ dự phòng: Trước khi ở lại nhà bạn hoặc đi chơi đâu đó xa nhà, hãy chuẩn bị một bộ quần áo lót sạch và túi nilon để bỏ quần áo bẩn. Bạn cũng có thể mang theo vài miếng khăn giấy hoặc khăn ướt để xử lý sơ qua nếu chưa thể tắm ngay.

Không cần phải kể chi tiết: Bạn có quyền giữ riêng tư về việc mộng tinh của mình. Nếu thấy khó xử, bạn chỉ cần nói rằng bạn làm bẩn giường/đồ ngủ và muốn thay hoặc giặt, không cần giải thích nguyên nhân.

Đồ lót nên chọn loại gì? Vệ sinh thế nào?

“Đồ lót” là lớp vải gần nhất với vùng kín - chọn đúng và giặt sạch sẽ giúp cả bạn nam và nữ cảm thấy thoải mái, giảm kích ứng. Dưới đây là vài nguyên tắc đơn giản để lựa chọn và vệ sinh đồ lót dành cho cả hai giới:

Chọn chất liệu tự nhiên: Nên chọn đồ lót làm từ vải cotton mềm, thấm hút và thông thoáng thay vì dùng các loại có pha lẫn nilon, spandex hay ren. Cotton giúp vùng kín “thở” và thấm hút dịch tiết, giảm nguy cơ nấm và mùi khó chịu. Các chất tổng hợp như nilon, spandex dễ giữ nhiệt và ẩm, tạo môi trường cho vi khuẩn và nấm phát triển.

Vừa vặn, không quá chật: Đồ lót nên ôm gọn nhưng không để lại vết hằn. Mặc quá chật khiến mồ hôi và hơi nóng bị “nhốt” lại; nếu bạn nữ mặc đồ lót chật, có thể làm tăng nguy cơ viêm nhiễm nấm hoặc nhiễm khuẩn; ở các bạn nam, mặc quần lót quá bó có thể làm tăng nhiệt bìu và giảm nhẹ số lượng tinh trùng.

Thay đồ lót mỗi ngày: Mỗi chiếc quần lót sau khi mặc đều có thể chứa vi khuẩn và một lượng nhỏ phân. Thay đồ lót ít nhất một lần/ngày, hoặc nhiều hơn nếu bạn ra nhiều mồ hôi, dịch tiết hoặc vận động mạnh. Bạn nữ không nên dùng băng vệ sinh hằng ngày trừ khi thật sự cần, bởi chúng làm giảm độ thông thoáng và có thể gây kích ứng da.

Cách giặt và vệ sinh, chăm sóc đồ lót:

Giặt riêng và phơi khô: Giặt riêng đồ lót ngay sau khi thay sẽ giúp hạn chế vi khuẩn sinh sôi. Sau khi giặt xong hãy phơi tại nơi khô ráo. Phơi ngoài nắng cũng là cách khử khuẩn tự nhiên.

Giặt kỹ đồ mới: Quần lót mới có thể còn hóa chất nhuộm; hãy giặt và phơi khô trước khi mặc.

Thay thế định kỳ: Vi khuẩn và nấm có thể lưu lại dù đã giặt. Vậy nên, nếu bạn hay gặp vấn đề viêm nhiễm, cân nhắc thay mới đồ lót sau mỗi 6 tháng hoặc mỗi năm.

Lựa chọn đồ lót là việc cá nhân - quan trọng là bạn thấy thoải mái và sạch sẽ. Hãy lắng nghe cơ thể mình, và đừng ngại nói chuyện với bác sĩ nếu bạn gặp khó chịu, mẩn đỏ hay ngứa ngáy kéo dài.

CHƯƠNG 4

Thay đổi tâm lý ở tuổi teen

Tuổi teen thay đổi tâm lý như thế nào?

Tuổi teen không chỉ là hành trình đối phó với “cơn bão” hormone và những thay đổi cơ thể mà còn là một hành trình cảm xúc, tâm lý đầy biến động. Khi dậy thì, não bộ và hormone thay đổi mạnh mẽ, khiến các bạn trẻ trải qua nhiều trạng thái tâm lý khác nhau - đôi khi khó hiểu cả với chính mình.

- *Tìm kiếm bản thân và tự lập*: Tuổi dậy thì là khi bạn bắt đầu phát triển cảm giác về cái tôi và danh tính riêng, muốn tự quyết nhiều hơn và cảm thấy khát khao tự do, độc lập. Bạn thường trở nên nhạy cảm với sự khác biệt so với bạn bè và tìm kiếm mối quan hệ xã hội bên ngoài gia đình. Điều này dẫn tới việc teen dành nhiều thời gian với bạn bè và đôi khi tranh cãi với cha mẹ để khẳng định chính kiến.

- *Xáo trộn cảm xúc*: Hormone và não bộ phát triển không đồng đều. Cảm xúc phát triển trội hơn lý trí. Sự “không

đồng bộ” này khiến teen dễ bốc đồng, thích cảm giác mới lạ, đôi khi dù hiểu là nguy hiểm nhưng vẫn muốn thử. Song song, bạn cũng bắt đầu thấy hấp dẫn về mặt tình cảm hoặc tình dục và nhạy cảm hơn với ngoại hình. Những cảm giác này có thể khiến bạn vừa hào hứng vừa lo lắng.

- *Dao động tâm trạng*: Không phải lúc nào bạn cũng cảm thấy dễ vui vẻ như ngày còn bé. Sự bùng nổ hormone cùng áp lực học tập, bạn bè và mạng xã hội khiến bạn dễ “sáng nắng chiều mưa”. Tâm trạng thay đổi liên tục và đôi lúc chính bạn cũng không hiểu vì sao mình lại buồn bã hay giận dỗi. Điều này hoàn toàn bình thường; tuy nhiên, nếu cảm xúc tiêu cực kéo dài, gây ảnh hưởng đến học tập hoặc quan hệ xã hội, hãy tìm đến sự trợ giúp từ người bạn tin tưởng nhé!

Nhạy cảm và dễ bị ảnh hưởng: Bạn trở nên dễ xúc động, nhạy cảm với người xung quanh và có thể hiểu lầm lời nói hoặc hành động của người khác. Các quyết định của bạn đôi khi còn nông nổi do khả năng phán đoán chưa hoàn thiện - ngay cả khi biết điều gì đúng sai, bạn vẫn có thể chọn theo cảm xúc hoặc bị cuốn theo bạn bè. Điều này giải thích vì sao các bạn ở tuổi teen thích mạo hiểm hoặc tò mò với những trải nghiệm người lớn.

Tuổi teen là cầu nối giữa trẻ con và người lớn; mọi cảm xúc thất thường, xung đột và tò mò của bạn đều là một phần bình thường của quá trình trưởng thành. Việc tìm hiểu và nói chuyện với người lớn đáng tin cậy sẽ giúp bạn hiểu hơn về chính mình và học cách điều khiển con “tàu lượn cảm xúc” này một cách an toàn.

Làm gì khi cảm thấy xấu xí, tự ti?

Nếu bạn đang cảm thấy tự ti về dáng vẻ bên ngoài của bản thân, thì hãy nhớ rằng những điều này đều do truyền thông và các chuẩn mực xã hội tạo nên.

Có nghĩa là đặc điểm mà bạn cho rằng xấu xí ở đây có thể là sự xinh đẹp, hấp dẫn ở một nơi khác. Ví dụ ở đây bạn bị chê vì tay chân nhiều lông, đôi mắt ti hí, dáng người đồ con, da đen sì... Nhưng ở nơi khác, lông của bạn chẳng nhằm nhò gì cả, đôi mắt ti hí lại là một điểm đặc biệt, da đen lại được gọi bằng cái tên thân thương là làn da socola, được khen là quyến rũ, đáng mơ ước, nhiều người còn phải đi phơi nắng để có được làn da như bạn chẳng hạn.

Còn những người được cho là xinh xắn, nhỏ nhắn, dễ thương, da trắng, lãng tử, thư sinh... - những đặc điểm được yêu thích và khen hết mức ở nơi này, có khi lại bị coi là quá trẻ con, quá nhạt nhòa, thiếu sự nam tính ở một nơi khác...

Truyền thông và chuẩn mực xã hội cũng sẽ thay đổi theo thời gian. Thời xưa tiêu chuẩn cái đẹp là càng mũm mĩm thì càng đẹp. Thời nay lại chuộng dáng người mảnh dẻ, càng gầy lại càng chất. Nhưng đến thời tương lai có khi người mẫu da màu, size XXL lại lên ngôi. Thứ duy nhất không bao giờ thay đổi, dù cho có bao nhiêu năm tháng qua đi, đó là sự đa dạng của mỗi cá nhân.

Hãy nhìn sự khác biệt của bạn dưới lăng kính của sự đặc biệt. Chúng ta không ai giống ai. Thay vì tự ti mình khác với chuẩn mực chung, thì hãy tự tin với sự đặc biệt của riêng mình.

“Cảm nắng” là cảm giác như thế nào? Tại sao lại có?

“Cảm nắng” là cách gọi thân thương cho những rung động đầu đời khi bạn bỗng thấy thích một ai đó. Bạn có thể đỏ mặt, tim đập nhanh khi nhìn thấy người đó và miệng cười ngốc nghếch mà chẳng hiểu vì sao. Bạn cứ mãi nghĩ về họ, muốn biết mọi thứ về họ và mỗi tin nhắn hay ánh mắt họ dành cho bạn đều khiến bạn lâng lâng hạnh phúc - đó chính là những biểu hiện của cảm nắng.

Vì sao lại như vậy? Có hai lý do chính:

Bản năng kết nối: Con người là sinh vật xã hội. Não của chúng ta được “lập trình” để tìm kiếm sự gắn kết, cảm giác được yêu thương và an toàn. Khi bạn thích ai đó, điều này thôi thúc bạn xích lại gần họ nhằm hưởng thụ những lợi ích của sự kết nối. Vì vậy, đôi khi bạn sẽ “cảm nắng” một người chỉ vì bạn thấy họ thu hút, hài hước hoặc có điểm chung với bạn.

Não bộ tràn ngập “hóa chất hạnh phúc”: Khi gặp người mình thích, vùng thưởng của não hoạt động mạnh mẽ, giải phóng các chất như dopamine và oxytocin, khiến bạn cảm thấy hưng phấn, muốn gặp họ nhiều hơn; giúp bạn cảm

thấy gần gũi và dễ tin tưởng họ. Đồng thời, adrenaline cũng tăng cao làm bạn hồi hộp, má đỏ và tay đổ mồ hôi. Những “pháo hoa” hóa chất này khiến bạn thấy vui sướng và gần gũi với người đó, dù đôi khi bạn vẫn chưa quen biết nhiều. Mặt khác, một chất dẫn truyền thần kinh khác là serotonin lại giảm đi, khiến bạn có xu hướng suy nghĩ, tưởng tượng về họ nhiều hơn và cảm thấy hơi lo lắng. Đó là lý do bạn dễ nghĩ quá mức hoặc lầm tưởng về mối quan hệ này.

Ở tuổi teen, não bộ vẫn đang hoàn thiện, đặc biệt là vùng kiểm soát lý trí và cảm xúc. Vì vậy những “cơn cảm nắng” thường ập tới nhanh, mãnh liệt và đôi khi khiến bạn “quên mất lý trí” một chút. Đây là cảm giác hoàn toàn bình thường và là một phần của quá trình trưởng thành - nó không phải điều gì sai trái hay đáng xấu hổ. Hãy tận hưởng cảm giác rung rinh ấy một cách nhẹ nhàng, tiếp tục chăm sóc bản thân và đừng để nó cản trở việc học tập hay những mối quan hệ khác.

Như thế nào là Tình yêu?

Tình yêu không chỉ là cảm giác “cảm nắng” bùng lên mà là một trạng thái sâu sắc hơn, kết hợp giữa cảm xúc và hành động. Các nhà tâm lý học mô tả tình yêu lãng mạn gồm ba yếu tố: sự gần gũi thân mật, sự cuốn hút và đam mê VÀ cam kết lâu dài.

Vì thế, yêu ai đó nghĩa là bạn vừa thấy họ hấp dẫn, vừa muốn ở cạnh, chia sẻ bí mật và ủng hộ nhau cùng hướng tới tương lai. Tình yêu bao hàm sự quan tâm, gần gũi, bảo vệ, thu hút, âu yếm và tin tưởng - nó là sự gắn kết khiến bạn xem hạnh phúc của đối phương quan trọng như chính mình.

Ở tuổi teen, não bộ vẫn đang phát triển nên những cảm xúc này có thể rất mãnh liệt và đôi khi khiến bạn khó kiểm soát. Điều quan trọng là phân biệt giữa “cảm nắng” ngắn hạn với tình yêu thực sự. Một “crush” khiến bạn rung rinh và tưởng tượng về người kia, nhưng tình yêu đòi hỏi thời gian để vun đắp sự hiểu biết, tin tưởng và cam kết.

Tình yêu là hai chiều: cả hai người quan tâm, lắng nghe, tôn trọng và hỗ trợ nhau; khi bất đồng, họ cố gắng tìm cách hòa giải thay vì làm tổn thương đối phương. Muốn nuôi dưỡng tình yêu, hãy dành thời gian cho nhau, giao tiếp cởi mở, lắng nghe nhu cầu của đối phương, cởi mở chia sẻ cảm xúc và học cách tha thứ.

Vì vậy, yêu không chỉ là những lời ngọt ngào hay cảm giác bay bổng. Đó là một quá trình từ cảm xúc đến hành động - bạn cảm thấy nồng nàn nhưng cũng dành sự tôn trọng, quan tâm, và sẵn sàng cùng người đó vượt qua khó khăn.

Và hãy nhớ: Dù tình yêu ở tuổi teen có thể rất đẹp, bạn vẫn nên ưu tiên việc học tập, chăm sóc bản thân và trao đổi với người thân khi cần lời khuyên để xây dựng mối quan hệ lành mạnh.

Đồng thuận là gì? Làm sao để có được?

Đồng thuận (consent) là khi bạn và người ấy đồng ý làm một việc và cảm thấy thoải mái, an toàn, tự tin với quyết định đó của mình. Đồng thuận là một khái niệm quan trọng trong các quyết định về tình dục, nhưng thực ra, nó có thể áp dụng được trong mọi mặt của cuộc sống. Bất cứ lựa chọn nào của bạn cũng đều phải có sự đồng thuận.

Có **3 cấp độ** của sự đồng thuận, giống như một chiếc đèn giao thông với ba mức đèn báo hiệu: Đỏ - Vàng - Xanh vậy:

Đèn xanh: là khi sự đồng ý được thể hiện một cách vui vẻ, rõ ràng, chắc chắn, dứt khoát bằng cả hành động và lời nói.

Đèn vàng: là khi im lặng, hay có sự lưỡng lự, né tránh trong ánh mắt, nét mặt và cử chỉ. Hoặc khi lời nói và hành động không thống nhất (Ví dụ: miệng nói OK và gật đầu xác nhận, nhưng nét mặt lại rụt rè, không thể hiện sự chắc chắn).

Đèn đỏ: là khi một trong 2 người không tỉnh táo, hoặc khi sự không đồng ý được thể hiện một cách rõ ràng, dứt khoát qua lời nói, nét mặt, và cử chỉ.

Đèn xanh là điều kiện duy nhất thể hiện sự đồng thuận, và là trường hợp duy nhất bạn được phép có các động chạm thân mật. Đèn vàng và đèn đỏ không thể hiện sự đồng thuận, bạn chắc chắn không nên tiến tới. Nếu bạn vẫn cố ý “vượt rào” thì sẽ bị coi là quấy rối hoặc hiếp dâm đó!

Hãy luôn chắc chắn chỉ quyết định tiến tới khi đang ở đèn xanh, khi sự đồng thuận được thể hiện rõ ràng, chắc chắn bằng cả hành động, nét mặt, cử chỉ, và lời nói nha!

Một số điểm quan trọng cần ghi nhớ về đồng thuận:

Chỉ “Có” mới là “Có”: Đồng thuận phải rõ ràng và nhiệt tình. Những biểu hiện kiểu nửa vời như “có lẽ”, “thôi cũng được”, im lặng hay miễn cưỡng đều không thể hiện sự đồng ý, không phải là đồng thuận.

Có thể rút lại bất cứ lúc nào: Người ấy đồng ý lúc đầu nhưng sau đó lại trở nên lưỡng lự, hay muốn dừng lại, thì bạn phải tôn trọng và dừng lại ngay.

Không có đồng thuận khi người kia không đủ tuổi hoặc không tỉnh táo: Nếu một người còn quá nhỏ tuổi, say rượu, bị ảnh hưởng bởi thuốc, đang ngủ, bất tỉnh, hoặc đang trong bất kỳ tình trạng không thực sự tỉnh táo nào, thì họ không thể có khả năng ra quyết định chủ động được. Khi ấy đồng thuận không tồn tại.

Mỗi bước đều cần hỏi: Đồng thuận không phải “vé vào cửa toàn khu”; đồng ý nhận lời yêu không có nghĩa là bạn đồng ý nắm tay và ôm hôn, đồng ý hôn không có nghĩa là đồng ý quan hệ tình dục. Mỗi giai đoạn thân mật đều cần sự đồng ý rõ ràng.

Hãy luôn hỏi, lắng nghe và tôn trọng mọi câu trả lời. Điều đó giúp bạn xây dựng những mối quan hệ khỏe mạnh, an toàn, tôn trọng lẫn nhau.

Biểu hiện mối quan hệ khỏe mạnh và độc hại?

Tình yêu là một tập hợp của những mớ cảm xúc phức tạp. Nhất là ở tuổi teen, khi các hormones cảm xúc hoạt động mạnh mẽ, trong khi tư duy, nhận thức của bạn còn nhiều non nớt. Và thế là khi yêu, cuộc sống, học tập, công việc, thậm chí là chính bản thân bạn cũng bị xáo trộn theo vòng xoáy tình yêu ấy.

Hãy tỉnh táo lên nào! Sau đây là các dấu hiệu để phân biệt tình yêu khỏe mạnh và độc hại:

- Tình yêu khỏe mạnh là khi cả hai cùng đồng hành, hỗ trợ nhau phát triển trong học tập, công việc, cuộc sống. Trong khi đó, tình yêu độc hại lại khiến đôi bạn cùng... lùi, vì quá chìm đắm trong tình yêu mà chểnh mảng học hành.
- Tình yêu khỏe mạnh là khi cả hai bạn có thể thể hiện cảm xúc và chia sẻ suy nghĩ một cách thoải mái, rõ ràng bằng lời nói. Trong khi đó, mối quan hệ độc hại là khi không nói ra nhưng lại bắt người ta phải tinh ý, hay không dám nói ra vì sợ người ta phản ứng lại.
- Tình yêu khỏe mạnh là khi ranh giới cá nhân được tôn trọng. Còn tình yêu độc hại là khi người ấy can thiệp cách ăn mặc, đòi quản lý mật khẩu, tài chính và các mối quan hệ của bạn.
- Tình yêu khỏe mạnh là khi mỗi người được độc lập, tự do trong suy nghĩ, hành động. Kể cả trong các quyết

định có tính đồng thuận. Trong khi đó, độc hại là khi thao túng tâm lý dưới danh nghĩa của tình yêu (Ví dụ như “Yêu nhau thì phải quan hệ chứ, đủ tuổi rồi có gì phải lo nữa, hay tại em không tin anh à?”).

Có những quy tắc bất di bất dịch bạn buộc phải nhớ: Bất cứ hình thức bạo lực nào trong mối quan hệ, như là bạo lực về hành động, bạo lực về lời nói... đều là biểu hiện cực kỳ độc hại trong một mối quan hệ. Hãy dừng lại ngay lập tức và tìm kiếm sự trợ giúp từ những người bạn tin tưởng để có thể bứt ra được khỏi mối quan hệ kiểu này nhé!

Nhớ nè: Một mối quan hệ khỏe mạnh là khi mỗi người đều có tư duy độc lập, có ranh giới cá nhân rõ ràng, biết cách nói ra cảm xúc của mình và lắng nghe suy nghĩ của người ấy.

CHƯƠNG 5

Tình dục và tình dục an toàn

SEX thực chất là gì? Có xấu không?

“Sex” trong sách giáo khoa thường được hiểu là quan hệ tình dục - cụ thể là việc dương vật được đưa vào âm đạo. Nhưng trên thực tế, “làm chuyện ấy” có thể bao gồm nhiều hành động thân mật khác, như động chạm da thịt, vuốt ve bộ phận sinh dục, quan hệ bằng miệng (oral sex) hay bằng hậu môn (anal sex)... Những kiểu tiếp xúc này cũng có thể khiến bạn mang thai hoặc mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs - Sexually transmitted infection) nếu không dùng biện pháp bảo vệ.

Vậy sex có xấu không? Câu trả lời là không - quan hệ tình dục là một hoạt động tự nhiên mà con người đã làm từ khi... có loài người. Nó đem lại sự gần gũi, khoái cảm và là cách duy trì nòi giống. Tuy nhiên, **sex chỉ lành mạnh khi cả hai đều đủ tuổi, tự nguyện và sẵn sàng**. Nếu bị ép buộc, lừa dối, hoặc xảy ra khi một bên say xỉn, đang ngủ hay chưa đủ tuổi hợp pháp, đó là hành vi sai trái và có thể bị coi là tấn công tình dục.

Ngoài ra, sex luôn đi kèm trách nhiệm và hậu quả:

Nguy cơ mang thai và bệnh lây truyền: Bạn nữ có thể có thai ngay cả khi tinh dịch chỉ bắn vào bên ngoài âm hộ. Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục STIs như chlamydia, HPV, lậu... có thể lây qua quan hệ âm đạo, hậu môn hoặc miệng. Dùng bao cao su đúng cách và hiểu rõ các biện pháp tránh thai là cách giúp bảo vệ bạn và đối phương.

Tác động cảm xúc: Sex khiến cảm xúc và sự gắn bó trở nên mạnh mẽ hơn; nếu quan hệ với người không tôn trọng mình, bạn có thể cảm thấy buồn bã hoặc tổn thương. Bạn không nên và cũng không được phép quan hệ tình dục ở tuổi teen. Hãy chờ đợi tới khi đủ tuổi, thật sự hiểu rõ bản thân và cảm thấy an toàn. Việc lớn lên và học cách yêu thương chính mình là điều cần phải được ưu tiên trước nhất.

Sex không xấu - chỉ sai khi nó diễn ra mà không có sự đồng thuận hoặc thiếu trách nhiệm với sức khỏe và cảm xúc của mình và người khác. Nếu bạn còn băn khoăn, hãy tìm hiểu kiến thức về tình dục, thảo luận với người lớn đáng tin cậy và đừng ngại nói “không” khi chưa sẵn sàng.

Tại sao chúng ta lại “làm chuyện í”?

“Làm chuyện í” thường được hiểu là hành động quan hệ tình dục ở người trưởng thành. Có nhiều kiểu quan hệ tình dục: thâm nhập, dùng tay, dùng miệng, hay qua đường hậu

môn. Phần này sẽ nói về lý do tại sao con người lại quan hệ thâm nhập, với dương vật tiếp xúc với âm đạo.

Lý do cơ bản nhất là do cơ thể chúng ta được vận hành về mặt sinh học để làm điều này.

Ở cơ thể con gái, mỗi tháng, khi hết kinh và đến giai đoạn rụng trứng, hormone trong cơ thể sẽ có sự thay đổi. Bạn nữ sẽ trở nên rạng rỡ, xinh đẹp, quyến rũ hơn, tâm trạng cũng trở nên tích cực, có nhu cầu gần gũi với các động chạm thân mật hơn. Cụ thể: vòng một sẽ căng đầy hơn, da dẻ sáng bóng, cảm thấy có nhu cầu quan hệ. Âm đạo cũng sẽ tiết ra nhiều dịch nhầy và lỏng hơn để chào mừng và tạo điều kiện dễ dàng cho tinh trùng tìm được đường đến gặp trứng.

Con trai ít bị ảnh hưởng bởi hormone hơn con gái, nhưng từ khi bắt đầu dậy thì, dương vật cũng sẽ hay cương cứng và lớn phồng lên, do máu được bơm xuống các thể hang. Não bộ cũng hay gợi nhắc những hình ảnh và cảm giác thân mật.

Tất cả những điều trên là do cơ thể chúng ta được lập trình để thực hiện chức năng sinh sản. Đây là thiên chức đẹp đẽ của tự nhiên. Tuy nhiên, con người khác với các loài động vật khác ở bộ não với khả năng nhận thức, điều khiển hành vi và hình thành những cảm xúc phức tạp. Điều này có nghĩa là sự vận hành sinh học của cơ thể chỉ là một phần rất nhỏ trong số những lý do khiến một người cảm thấy mình thực sự muốn quan hệ hay không.

Có hàng trăm lý do khiến một người ra quyết định “làm chuyện í”:

- Vì tình yêu và mong cầu cảm giác gần gũi
- Vì muốn có em bé
- Vì muốn giải tỏa cảm xúc
- Vì muốn thể hiện bản thân
- vân vân... có rất nhiều lý do.

Cho dù lý do quyết định quan hệ của bạn là gì đi chăng nữa, hãy luôn chắc chắn rằng bạn chỉ làm “chuyện í” khi đã hội tụ đủ 3 yếu tố: đủ tuổi, đủ kiến thức, đồng thuận. Nếu thiếu bất kỳ yếu tố nào trong ba yếu tố trên, đừng vội vàng quan hệ, ngay cả khi nhu cầu sinh lý gõ cửa, nha!

Khí nào thì có thể “làm chuyện í”?

Quyết định quan hệ tình dục là một bước ngoặt lớn trong hành trình trưởng thành. Nhiều người lấy dấu mốc về tuổi tác (như 18 tuổi) để cho phép mình quan hệ, nhưng điều này là hoàn toàn không nên. Tất nhiên, bạn chỉ được phép quan hệ khi đã đủ tuổi, nếu không sẽ phải chịu trách nhiệm trước pháp luật đó! Nhưng tuổi tác không phải là yếu tố thể hiện sự sẵn sàng.

Sau đây là những dấu hiệu giúp bạn cân nhắc thêm về thời điểm “làm chuyện í”:

Bạn thật sự muốn, không phải vì bị ép, vì đã “đến tuổi”, hay vì ai đó nói “ai cũng làm rồi”: Tự hỏi bản thân bạn có thực sự cảm thấy sẵn sàng hay chỉ đang tò mò hoặc sợ mất người

yêu. Bạn nên dừng lại nếu lý do là “để giữ người ấy” hay “vì mọi người đều làm”; chỉ nên làm khi đã suy nghĩ kỹ, cảm thấy đây là một quyết định tốt và bạn thực sự muốn vậy.

Bạn đã cân nhắc giá trị và mục tiêu của mình: Hãy nghĩ về niềm tin tôn giáo, văn hóa, nguyện vọng học tập, nghề nghiệp và cách việc quan hệ sớm có thể ảnh hưởng tới chúng. Bạn cần hiểu rằng sex không đảm bảo giữ người yêu, và có thể kéo theo trách nhiệm lớn như mang thai ngoài ý muốn hoặc bệnh lây truyền.

Bạn tin tưởng và cảm thấy an toàn với đối phương: Bạn có thể nói chuyện cởi mở về cảm xúc, ranh giới và biện pháp an toàn như dùng bao cao su và các phương pháp tránh thai khác với người ấy. Nếu bạn không thể hoặc đối phương không chịu bàn về phòng tránh thai, thì có nghĩa là bạn chưa sẵn sàng đâu.

Bạn hiểu rõ về cơ thể, tình dục và cách tự bảo vệ mình: Hãy trang bị kiến thức về cách mang thai xảy ra, các bệnh lây qua đường tình dục và cách sử dụng bao cao su, thuốc tránh thai... Bạn cũng nên biết sẽ làm gì nếu gặp sự cố như mang thai hoặc nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) - biết địa chỉ phòng khám, người lớn tin cậy để chia sẻ.

Bạn sẵn sàng về mặt cảm xúc: Quan hệ có thể khiến cảm xúc và sự gắn bó sâu hơn, khiến bạn dễ buồn, ghen tuông hoặc tổn thương nếu chia tay. Nếu bạn chưa sẵn sàng đối mặt với những cảm xúc phức tạp đó, hãy chờ thêm.

Ngoài ra, bạn cần đảm bảo cả hai người đều đồng thuận,

hiểu rằng “có” phải rõ ràng và có thể rút lại bất cứ lúc nào. Người đang có men say trong người, dưới tác động của thuốc, bất tỉnh hoặc chưa đủ tuổi pháp lý thì đều không thể đưa ra các quyết định đồng ý hợp lệ.

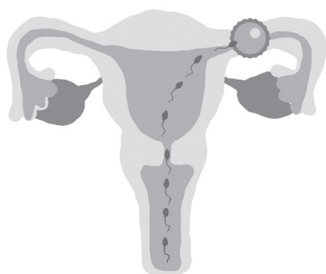
Việc chờ đợi không có gì đáng xấu hổ, nó cho phép bạn trưởng thành hơn và giảm nguy cơ stress, mang thai ngoài ý muốn và bệnh lây truyền. Nếu băn khoăn, hãy tâm sự với cha mẹ, thầy cô, chuyên gia y tế, hoặc một người trưởng thành mà bạn tin tưởng - họ có thể giúp bạn đưa ra quyết định phù hợp với bản thân.

Khí nào thì có nguy cơ dính bầu?

“Dính bầu” là việc bạn nữ mang thai. Về cơ bản, việc dính bầu này có thể xảy ra khi và chỉ khi trứng và tinh trùng gặp được nhau và tạo ra sự thụ tinh. Một quả trứng gặp gỡ với một tinh trùng sẽ tạo ra một em bé.

Mà để trứng và tinh trùng có thể gặp được nhau, đó là khi các hoạt động quan hệ tình dục diễn ra: Bạn nam xuất tinh và tinh trùng sẽ từ đây bơi vào bên trong cơ thể bạn nữ, gặp được trứng và thụ tinh. Không nhất thiết phải quan hệ thâm nhập với dương vật và xuất tinh bên trong âm đạo mới có thể dính bầu, mà rất nhiều khi, chỉ cần sự tiếp xúc bên ngoài âm hộ với tinh dịch thôi cũng đã có thể mang lại rủi ro rồi.

Tuy nhiên, việc dính bầu cũng không dễ như bạn tưởng đâu vì trứng thường chỉ rụng vào một ngày duy nhất trong một chu kỳ kinh mà thôi. Tức là bạn chỉ có thể dính bầu nếu tinh trùng gặp được trứng vào một ngày rụng trứng duy nhất này.



Nhưng đừng vội chủ quan nha! Cũng đừng chỉ chăm chăm đi tìm cách tính ngày rụng trứng để tránh dính bầu. Ngày rụng trứng của bạn nữ là vô cùng... tùy hứng. Dù bạn có chu kỳ kinh đều tăm tắp, thì cũng không có nghĩa là ngày rụng trứng cũng vậy. Nó phụ thuộc rất nhiều vào sự thay đổi hormone, và điều này là rất khó kiểm soát. Đôi khi, chỉ một chút stress trong công việc thôi cũng có thể khiến hormone thay đổi, làm ngày rụng trứng thay đổi theo.

Việc dính bầu phức tạp hơn bạn nghĩ, nên đừng bao giờ chủ quan nhé!

Cọ xát bên ngoài có bầu được không?

Nhiều người cho rằng chỉ quan hệ thâm nhập và xuất trong mới có thể dính bầu. Nhưng có trường hợp, chỉ cọ xát bên ngoài cũng có thể khiến tinh trùng đi vào bên trong “cô bé”. Ví dụ: Nếu bạn nam xuất ngoài, sau đó dùng ngón tay

quệt tinh dịch vừa xuất đưa vào bên trong hoặc gần cửa âm đạo, việc dính bầu là có thể xảy ra.

Nhưng nếu bạn nam chưa xuất tinh và chỉ cọ xát bên ngoài âm hộ thì sao? Việc dính bầu cũng có thể xảy ra, dù rất thấp.

Khi cương cứng, dương vật có thể rỉ ra một chút dịch nhầy trong trong, hay còn gọi là pre-cum. Pre-cum có thể chứa hàng nghìn tinh trùng.

Nếu đầu dương vật chạm vào cửa âm đạo, có khả năng tinh trùng từ pre-cum sẽ tìm được đường vào bên trong âm đạo của bạn nữ. Việc dính bầu khi ấy là có thể xảy ra. Tinh trùng sẽ theo chất dịch nhầy bơi sâu vào bên trong để gặp trứng chỉ trong vài phút.

Tỷ lệ dính bầu nếu chỉ cọ xát bên ngoài là rất thấp, nhưng không có nghĩa là không thể xảy ra. Chính vì vậy các bạn nữ không nên ngây thơ mà nghĩ rằng đụng chạm bên ngoài thì không sao đâu. Hãy luôn thận trọng vì rất nhiều ca có thai và phải xử lý thai kỳ đã xảy ra từ những suy nghĩ ngây thơ như vậy! Hãy luôn tìm hiểu để tránh có thai ngoài ý muốn, ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản sau này.

Tránh thai bao gồm những biện pháp nào?

Bạn có thể đã từng nghe đến bao cao su, thuốc tránh thai..., nhưng bạn có biết rằng, có tổng cộng 17 biện pháp tránh thai không?

Dưới đây là danh sách 17 biện pháp được chia theo 2 nhóm như sau:



Tránh thai chứa hormone là như thế nào?

Estrogen và Progesterin là hai hormone chính tồn tại trong cơ thể nữ giới, liên quan mật thiết đến chức năng sinh sản của bạn nữ. Về cơ bản, 2 hormone này sẽ hoạt động lên xuống nhịp nhàng, tạo ra những giai đoạn khác nhau trong một chu kỳ kinh: rụng trứng - có kinh - chuẩn bị cho việc rụng trứng - tiền kinh nguyệt... một vòng lặp cứ như vậy sẽ diễn ra mỗi tháng. Các biện pháp tránh thai chứa hormone sẽ sử dụng cả 2, hoặc chỉ 1 loại hormone, với 1 lượng rất nhỏ, đưa vào cơ thể bạn nữ, tạo ra những phản ứng ngược lại với cách cơ thể chúng ta

vận hành, khiến tinh trùng không được chào đón trong cơ thể nữ nữa.

Cụ thể: Trứng sẽ không rụng nữa, dịch nhầy cổ tử cung sẽ đặc hơn, nhầy hơn, khiến tinh trùng khó mà bơi được (hãy tưởng tượng như việc bạn bị vướng trong 1 vũng bùn lầy, so với việc có thể bơi dễ dàng trên 1 dòng sông xanh mát.) Lớp thành tử cung sẽ mỏng hơn, để nếu chẳng may sai sót xảy ra, trứng vẫn rụng và tinh trùng vẫn lọt được vào trong để gặp trứng và thụ tinh, thì cũng không thể làm tổ một cách yên ổn trong tử cung của bạn nữ được.

Việc đưa một lượng rất nhỏ estrogen và progestin vào cơ thể không có gì đáng sợ hết. Nó hoàn toàn không phải kiểu “đưa thuốc độc vào người” như nhiều người vẫn tự tưởng tượng và truyền tai nhau đâu, mà chỉ đơn giản là đưa vào một chút ít hormone giống y như những hormone tự nhiên đã có sẵn trong cơ thể, khiến “bản giao hưởng” mỗi tháng của bạn nữ có những “khúc hòa âm” khác đi một chút so với những gì quen thuộc vẫn diễn ra mà thôi.

Đừng vội lo lắng khi nghe đến việc trứng không rụng nữa, hay những hành động mang tính ức chế, mà vội vàng kết luận rằng chúng đi ngược lại với tự nhiên. Chúng không đáng sợ như bạn đang tưởng tượng đâu!

Dưới đây là tóm tắt so sánh một số đặc điểm chính của hai loại tránh thai chứa hormone:

So sánh 1 số đặc điểm chính		2 hormones	1 hormone
	Ngưng rụng trứng		
	Làm đặc dịch nhầy cổ tử cung để tinh trùng không bơi được		
	Làm mỏng thành tử cung để trứng không làm tổ được		
	Có thể điều tiết, kiểm soát kinh nguyệt		
	Có thể làm bớt mụn, da dễ ổn áp hơn		
	Tình trạng đặc biệt: Hút thuốc, béo phì, trên 35 tuổi, tiền sử máu cục, ung thư...		

Tóm lại, mục đích chính của các thông tin vừa nêu ra ở trên là để các bạn tuổi teen nắm được bản chất, kiến thức nền tảng cơ bản nhất của các biện pháp tránh thai nội tiết. Việc uống thuốc tránh thai không khuyến khích đối với các bạn tuổi teen vì các bạn đang thay đổi và nội tiết tố chưa ổn định, việc uống thuốc tránh thai nên theo chỉ định của bác sĩ để điều trị nội tiết chứ không nên uống thuốc tránh thai tùy tiện.

Nếu bạn là một người trẻ tuổi khỏe mạnh, thì hoàn toàn không có gì phải lo lắng khi được chỉ định sử dụng các sản phẩm này hết, dù cho có là 1 hormone hay 2 hormone nha!

Tránh thai không chứa hormone là gì?

Nhóm các biện pháp không chứa hormone sẽ được chia thành 4 loại:

Loại thuận theo tự nhiên là phương pháp tính ngày an

toàn, dựa theo đặc điểm vận hành sinh sản của cơ thể bạn nữ để tránh ngày rụng trứng.

Loại rào chắn vật lý đóng vai trò như một lớp rào chắn đứng giữa trứng và tinh trùng, ngăn cản trứng và tinh trùng tìm gặp nhau.

Loại tác nhân hóa học sử dụng các chất hóa học như nonoxynol-9 và đồng, giúp diệt tinh trùng hoặc làm tinh trùng không thể tìm đường đến gặp trứng được.

Loại triệt sản là một thủ thuật tiểu phẫu phải được bác sĩ có chuyên môn thực hiện.

Biện pháp tránh thai hiệu quả tùy thuộc vào cơ địa của người tránh thai, biện pháp áp dụng và môi trường thực hiện, bạn có thể xem hình xếp hạng tổng hợp dưới đây, khi 17 biện pháp được chia thành 3 nhóm: hiệu quả thấp, hiệu quả vừa, hiệu quả cao:



Trước khi tìm cách tránh thai đúng, bạn phải biết rõ tại sao mình lại làm điều này đã. Và câu trả lời không chỉ đơn giản là “Tôi không muốn dính bầu” đâu. Hãy tìm hiểu thêm về kiến thức giới tính, đồng thời, hãy vừa tìm hiểu thêm về bản thân mình, để hiểu rằng lứa tuổi dậy thì cần tập trung học tập, rèn luyện và duy trì tình yêu trong sáng, tránh quan hệ tình dục không an toàn. Tuổi vị thành niên cần được chuẩn bị những kiến thức về an toàn tình dục. Bởi lứa tuổi này có thai ngoài ý muốn sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, học tập và tâm lý. Do đó, biết cách sử dụng biện pháp tránh thai là vô cùng quan trọng.

STIs/STDs là gì?

Khi nào thì có thể dính bệnh?

“STI” là viết tắt của Sexually Transmitted Infection - bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục. Đây không phải là “bệnh xã hội xấu xa” mà là các loại virus, vi khuẩn, nấm hoặc ký sinh trùng sống trong máu, tinh dịch, dịch âm đạo, hoặc ở niêm mạc vùng kín và có thể lan từ người này sang người khác khi quan hệ tình dục. Nếu những vi sinh vật này gây ra triệu chứng thì người ta còn gọi là STD (Sexually Transmitted Disease).

Vậy khi nào thì có nguy cơ dính STI?

Khi quan hệ không vệ: STIs chủ yếu lây khi dương vật, âm đạo, hậu môn hoặc miệng tiếp xúc với vùng kín

của người bị nhiễm. Các bệnh như chlamydia, lậu, giang mai, mụn rộp, HPV... đều truyền qua quan hệ âm đạo, hậu môn và cả oral sex. Dùng bao cao su hoặc tấm chắn miệng (dental dam) sẽ giúp giảm nguy cơ, nhưng cách duy nhất để tránh hoàn toàn là không quan hệ tình dục.

Khi tiếp xúc da chạm da vùng sinh dục: Một số STI như mụn rộp và HPV có thể lây qua da chạm da dù không có giao hợp. Vì thế, va chạm bộ phận sinh dục trần với nhau vẫn có nguy cơ.

Qua máu và từ mẹ sang con: STIs cũng có thể lây khi dùng chung kim tiêm, xăm mình bằng dụng cụ không vô trùng, hoặc truyền máu. Mẹ mang STI có thể truyền bệnh cho em bé trong thai kỳ hoặc khi sinh.

Không có triệu chứng vẫn có thể lây nhiễm STI. Nhiều STI không có biểu hiện gì ra bên ngoài hoặc chỉ gây khó chịu nhẹ như ngứa, tiết dịch, tiểu rát như việc viêm nhiễm thông thường. Bạn vẫn có thể mắc bệnh và truyền bệnh dù cảm thấy khỏe mạnh. Vì vậy, làm xét nghiệm định kỳ là rất quan trọng.

Ai cũng có thể mắc các bệnh qua đường tình dục. STIs rất phổ biến. Việc quan hệ tình dục bừa bãi, nhiều người, quan hệ sớm và không dùng bao cao su làm tăng nguy cơ lây nhiễm bệnh.

Khi mắc các bệnh STIs nó không chỉ gây khó chịu ở vùng kín mà còn có thể dẫn đến viêm nhiễm nặng, vô sinh, ung thư hoặc nhiễm HIV nếu không điều trị.

Tin tốt là tất cả STI đều có thể điều trị được và nhiều loại có thể chữa khỏi. Tuy nhiên đối với lứa tuổi học sinh, tốt nhất là cần có ý thức bảo vệ bản thân, tránh quan hệ tình dục sớm, không quan hệ tình dục bừa bãi và nếu có quan hệ tình dục thì hãy dùng bao cao su để tránh lây nhiễm bệnh, ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản sau này.

Và trong trường hợp phát hiện có dấu hiệu bệnh ở bộ phận sinh dục, hãy chia sẻ với bố mẹ và thầy cô phụ trách tư vấn học đường để có sự hỗ trợ cần thiết. STI không phải chuyện đáng xấu hổ - đó là vấn đề y tế có thể phòng ngừa và điều trị. Biết rõ những nguy cơ “dính bệnh” giúp các bạn teen lựa chọn lối sống lành mạnh và an toàn.

HPV là gì? Đáng sợ đến mức nào?

HPV không phải chỉ là một loại virus, mà nó thực chất là 1 chủng (một nhóm) bao gồm hơn 200 loại virus khác nhau cơ! Tên gọi của mỗi loại virus HPV sẽ được phân biệt bằng số đếm, dựa vào số thứ tự chúng được phát hiện ra, như: HPV 1, 2, 3,... 200...

HPV lây nhiễm qua việc tiếp xúc trực tiếp lên các vùng da, niêm mạc có chứa virus gây bệnh, do cọ xát da kề da, hay do chạm phải dịch tiết cơ thể lên các vùng ra hờ.

Trong số hơn 200 loại virus HPV, thì có khoảng 30 loại HPV có thể lây truyền qua việc quan hệ tình dục, bao gồm

cả quan hệ thâm nhập với dương vật tiến vào trong âm đạo, quan hệ bằng miệng, bằng lỗ hậu, cọ xát dương vật với âm hộ, hay dùng đồ chơi tình dục (sex toy)... “Còn trinh” cũng có thể nhiễm HPV đó nha.

Bất cứ ai đã từng quan hệ, dù bằng bất kỳ hình thức nào, cũng sẽ ít nhất một lần trong đời dính phải một loại virus HPV nào đó. Đây là chủng virus lây nhiễm qua đường tình dục phổ biến nhất. HPV không phân biệt nam, nữ hay LGBT+. Khi bạn quan hệ cọ xát ở bộ phận nào thì chỗ đó có nguy cơ dính HPV thôi.

90% các lây nhiễm HPV đều không biểu hiện gì ra bên ngoài, cũng không nghiêm trọng, và sẽ tự hết trong vòng 1-2 năm. Tuy nhiên, có một số ít loại HPV đặc biệt hơn, có rủi ro cao và có thể gây ung thư. Ví dụ như HPV 16 và 18 có thể gây ra ung thư cổ tử cung, HPV 6 và 11 có thể gây ra bệnh sùi mào gà. Một số loại HPV còn có thể gây ra ung thư ở các bộ phận khác như âm hộ, âm đạo, dương vật, miệng, đầu-cổ, hậu môn... Nhưng những ung thư này thường hiếm gặp hơn và mất 15-20 năm mới hình thành.

Tỉ lệ mắc HPV cao nhất là ở cả nam và nữ, dưới 25 tuổi, đã từng quan hệ dưới bất kỳ hình thức nào.

Hiện tại, không có cách chữa trị HPV. Cách phòng tránh là dùng bao cao su khi quan hệ, tiêm vắc-xin phòng HPV, hoặc tuyệt đối không quan hệ tình dục (nhưng điều này có vẻ không khả thi lắm, nhất là đối với người trưởng thành và có nhu cầu quan hệ duy trì nòi giống, phải vậy không?).

Bao cao su sẽ giúp phòng tránh bệnh lây lan, nhưng chỉ được một phần thôi chứ không thể bảo vệ bạn hoàn toàn khỏi virus được. Lý do là bởi bao cao su chỉ che được phần đầu và thân của dương vật thôi, chứ không thể che chắn hết được tất cả các vị trí khác trên cơ thể. Nên nếu chẳng may cọ xát vào các vùng da chứa virus mà bao cao su không thể che chắn tới (như gốc dương vật, miệng...), thì khả năng dính bệnh sẽ vẫn xảy ra.

Tiêm vắc-xin phòng bệnh là cách hiệu quả cao, nhưng bạn cần phải tiêm càng sớm càng tốt, 9-14 tuổi là đã có thể tiêm vắc-xin HPV được rồi nha!

Kể cả đối với những người đã tiêm vắc-xin từ sớm và luôn đeo bao cao su mỗi khi quan hệ, thì khả năng “dính chương” HPV là vẫn có thể xảy ra. Cách tốt nhất là hãy chỉ nên có một bạn tình khỏe mạnh (việc quan hệ với nhiều người sẽ chỉ gây ra thêm nhiều rủi ro mắc virus), thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe định kỳ và tầm soát ung thư đều đặn vài năm một lần. Hiện tại, hình thức tầm soát ung thư cổ tử cung PAP Test là rất phổ biến và dễ dàng thực hiện.

Vắc-xin HPV có những loại gì? Quá tuổi tiêm được không? Con trai tiêm được không?

Hiện vắc-xin ngừa HPV có hai loại được cấp phép lưu hành tại Việt Nam là Gardasil và Gardasil 9. Mặc dù hai loại

vắc-xin này đều dùng để phòng ngừa bệnh do HPV gây ra nhưng phạm vi tác động, hiệu quả bảo vệ và lịch tiêm lại có sự khác nhau:

Đối với vắc-xin Gardasil, phác đồ tiêm bao gồm 2 hoặc 3 mũi tùy thuộc vào độ tuổi của khách hàng và chỉ định của bác sĩ. Loại vắc-xin này có khả năng phòng ngừa 4 type HPV nguy cơ cao là 6, 11, 16 và 18, chỉ định cho nữ giới từ 9 đến 26 tuổi. Hiệu quả tiêm phòng của vắc-xin Gardasil lên đến 90%;

Đối với vắc-xin Gardasil 9 sẽ phổ rộng hơn, ngoài phòng ngừa 4 chủng HPV có trong vắc-xin Gardasil là 6, 11, 16 và 18, vắc-xin Gardasil 9 được bổ sung thêm 5 chủng HPV khác là 31, 33, 45, 52 và 58, tiêm cho cả trẻ em và người lớn từ 9-45 tuổi, hiệu quả phòng bệnh hơn 90%.

Cụ thể:

- HPV 6 và 11: gây sùi mào gà
- HPV 16, 18: gây ung thư cổ tử cung
- HPV 31, 33, 45, 52, 58: gây ung thư cổ tử cung và các loại ung thư khác ít phổ biến hơn như ung thư dương vật, miệng, hậu môn...

Sùi mào gà, ung thư đầu-cổ, ung thư miệng... là những loại bệnh xuất hiện ở cả nam giới và nữ giới. Vậy nên con trai cũng tiêm phòng HPV được, và nên tiêm từ sớm, ngay ở độ tuổi teen, bắt đầu từ 9 tuổi là đã có thể tiêm được.

Mặc dù nam giới cũng có thể và cũng nên tiêm vắc-xin HPV, nhưng theo Tổ chức Y tế Thế giới WHO, đối tượng quan trọng nhất được ưu tiên tiêm vắc-xin HPV là nữ giới

9-14 tuổi. Tuy nhiên, nếu bạn muốn bảo vệ bản thân toàn diện nhất, thì ngay cả khi đã quá độ tuổi này, người từ 27-45 tuổi, nam giới... vẫn có thể tiêm phòng HPV được.

Porn là gì? Từ đâu mà có?

Porn (tiếng anh là “Porn” hay “Pornography”) là văn hóa phẩm người lớn, bao gồm hình ảnh hoặc video quay lại những cảnh quan hệ tình dục nóng bỏng.

Về cơ bản, *porn* chỉ đơn giản là một loại hình giải trí, nhằm tạo cảm giác kích thích nóng bỏng, phục vụ nhu cầu tình dục cơ bản của con người.

Thế giới ngày càng phát triển, khiến các hình thức đa dạng của *porn* ngày càng bùng nổ hơn nữa. Ví dụ các trang web “đen”, các tạp chí Playboy người lớn...

Nhưng nói chung là, những nội dung phổ biến trên *porn* ngày nay mà nhiều người cho rằng đó là sự biến thái của xã hội hiện đại thực ra đã xuất hiện từ cả nghìn năm trước rồi. Sau hàng nghìn năm, định nghĩa về *porn* bị uốn nắn bởi nhiều yếu tố khác như lịch sử, chính trị, văn hóa, tín ngưỡng... Đó là lý do tại sao lại có nhiều góc nhìn trái chiều về các loại hình văn hóa phẩm khiêu dâm này đến vậy. Xem *porn* là điều rất đời bình thường (bởi nó đáp ứng nhu cầu giải trí có thật của con người), nhưng cũng chính vì sự uốn nắn của nhiều yếu tố, khiến cho cảm giác trộn lẫn của sự thích thú, ngại

ngừng, hay ác cảm, định kiến về *porn* đều là những phản ứng có thể hiểu được. Nhiều bạn tuổi teen có những tò mò, thắc mắc về giới tính và tìm đến các trang web đen để thỏa trí tò mò của mình. Tuy nhiên, việc tò mò và lạm dụng, nghiện web đen là một thực tế đáng báo động ở trẻ tuổi vị thành niên, gây những ảnh hưởng nghiêm trọng như:

- *Tác động đến não bộ*: Việc xem phim *porn* quá thường xuyên có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến não bộ. Vùng não chịu trách nhiệm xử lý thông tin và ra quyết định có thể bị suy giảm khiến khả năng tập trung và tư duy logic kém đi. Khi quá lạm dụng web đen, trẻ dễ lơ là việc học tập, bị ám ảnh và theo đuổi cảm giác kích thích nên không có hứng thú với việc học tập, điều này khiến kết quả học tập bị giảm sút.

- *Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý*: Ở trẻ vị thành niên, khi não bộ liên tục tiếp nhận các hình ảnh kích thích nhưng không có sự cân bằng trong đời sống thực, trẻ dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, cáu gắt và khó kiểm soát cảm xúc. Về lâu dài, điều này có thể dẫn đến suy nhược thần kinh hoặc rối loạn tâm trạng. Thói quen xem phim *porn* nhiều có thể ảnh hưởng đến tâm lý khiến trẻ trở nên khép kín, khó chia sẻ cảm xúc và ngại giao tiếp, sống thu mình và ngại tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp vấn đề. Nếu kéo dài, điều này có thể dẫn đến những rối loạn về nhân cách khiến họ dần mất đi sự trung thực và cởi mở trong các mối quan hệ.

- *Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất*: Nghiện xem phim đen có thể gây ảnh hưởng đến chức năng sinh lý như xuất tinh

sớm, giảm ham muốn tình dục và một số rối loạn khác. Thói quen này có thể khiến người xem thực hiện các hành vi tình dục không an toàn và làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh lây qua đường tình dục.

Việc các bạn teen tò mò và có nhu cầu tìm hiểu về giới tính không đáng chê trách nhưng cần tránh lạm dụng ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý. Các bậc cha mẹ cần hướng dẫn và định hướng con tìm hiểu giới tính một cách khoa học và phù hợp.

Thủ dâm là gì? Bình thường? Biến thái? Có hại?

Thủ dâm (masturbation) nghĩa là bạn tự kích thích bộ phận sinh dục hoặc những vùng nhạy cảm khác để tạo cảm giác dễ chịu và đôi khi đạt cực khoái. Bạn có thể dùng tay, ngón tay hay đồ chơi tình dục, tự mình hoặc với bạn tình. Đây là một phần bình thường của quá trình khám phá cơ thể.

Các chuyên gia y tế khẳng định thủ dâm là hành vi tự nhiên và an toàn ở mọi giới và mọi lứa tuổi. Nó giúp bạn hiểu cơ thể mình, giảm căng thẳng, dễ ngủ, tâm trạng tốt hơn, giảm đau bụng kinh và thậm chí cải thiện đời sống tình dục sau này.

Bạn không bị mù, mọc lông tay, khủng điên, giảm trí nhớ, giảm tinh trùng, ảnh hưởng chiều cao hay thậm chí là

yếu sinh lý, lãnh cảm, vô sinh, ung thư khi thủ dâm như các lời đồn vô căn cứ đâu. Bạn cũng không thể mang thai hay mắc bệnh lây qua đường tình dục khi thủ dâm đúng cách. Đương nhiên, bạn hoàn toàn không thủ dâm cũng không sao; đó là lựa chọn cá nhân.

Nhiều người cảm thấy tội lỗi do ảnh hưởng văn hóa hay tôn giáo, nhưng khoa học cho thấy không có gì “bẩn” hoặc sai trái với thủ dâm. Điều quan trọng là tôn trọng bản thân và người khác: không thủ dâm nơi công cộng, không để người khác chạm vào khi bạn không muốn, và vệ sinh tay, dụng cụ sạch sẽ.

Thủ dâm không gây hại, chỉ khi nào bạn kích thích, ma sát quá mạnh thì mới có thể gây ra một số vấn đề như da bị trầy xước hoặc sưng tạm thời.

Những thứ bạn nghe kiểu “thủ dâm làm yếu người, giảm sức khỏe” đều là chuyện thêu dệt. Thậm chí, nghiên cứu còn gợi ý xuất tinh thường xuyên có thể giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới. Điều này chỉ gây hại khi việc thủ dâm là quá mức, quá lạm dụng. Các bạn teen nên chú ý nhé!

“Nghiện” thủ dâm? Bao nhiêu là quá nhiều?

Người ta rất hay truyền tai nhau kiểu “Thủ dâm cũng được, nhưng làm vừa thôi, không là nghiện đó”. Nhưng như thế nào là “nghiện” thì lại chẳng ai thực sự nói tới. Và thế là,

người ta tự đưa ra “tiêu chuẩn” mơ hồ về tần suất tự thăm. Nhiều người nói rằng mỗi ngày một lần có nghĩa là đã bị nghiện thủ dâm.

Sự thật thì nhu cầu và giới hạn của mỗi người là rất khác nhau. “Nghiện” hay không không nằm ở số lần, mà nằm ở việc bạn không thể kiểm soát được cuộc sống thường ngày của mình.

Dù bạn “tự thăm” mỗi ngày, nhưng vẫn học tập, làm việc hiệu quả, không ảnh hưởng tới sinh hoạt cá nhân, vẫn là một công dân tốt, có trách nhiệm... thì tức là bạn hoàn toàn bình thường. Bạn không cần phải ép bản thân làm ít lại, để rồi lại bị stress về sự tự ép buộc này, chỉ để làm vừa lòng những tiêu chuẩn mà người khác tự đặt ra, vốn chẳng có cơ sở khoa học nào.

Dấu hiệu duy nhất cho thấy bạn có thể bị “nghiện” là khi bạn bị việc “tự thăm” chi phối cuộc sống thường ngày của mình. Đó là khi:

- Bạn phải nghỉ học, nghỉ làm, hủy bỏ các sinh hoạt cá nhân, gia đình... chỉ để ở nhà thủ dâm.
- Bạn hủy bỏ cuộc hẹn với bạn bè, chỉ vì bạn không thể cưỡng lại ham muốn được ở nhà “tự thăm”.
- Bạn không thể dừng thủ dâm ngay cả khi cơ thể đã phát ra những tín hiệu mệt mỏi, đau đớn.

Nếu bạn thấy mình rơi vào tình trạng trên, hãy thử giảm tần suất bằng cách bạn rộn với các sở thích khác, tập thể thao, hoặc trò chuyện với bạn bè, gia đình. Nếu cảm giác

thôi thúc vẫn ảnh hưởng cuộc sống hoặc làm bạn khổ sở, đừng ngần ngại tìm đến bác sĩ hoặc nhà tư vấn tâm lý để được hỗ trợ.

Nói tóm lại, thủ dâm là một phần bình thường của quá trình lớn lên và có nhiều lợi ích cho sức khỏe, miễn là bạn thực hiện an toàn, điều độ và không để nó ảnh hưởng tới cuộc sống và các mối quan hệ. Hãy lắng nghe cơ thể mình, tôn trọng bản thân và tìm giúp đỡ nếu bạn cảm thấy khó kiểm soát nhé!

CHƯƠNG 6

Phòng tránh quấy rối, xâm hại

Biểu hiện quấy rối ai cũng từng gặp?

Sau đây là một số biểu hiện phổ biến của việc quấy rối tình dục mà có vẻ nhiều người không nhận thức ra: Trêu đùa tạt quần người khác; Búng chim, coi đó như một trò vui hoặc một cách bắt nạt; Cố tình động chạm vào ngực, hông bạn nữ ở nơi đông người chen chúc hay cả những nơi vắng vẻ; “Cat-calling” - huýt sáo, tạo tiếng hò reo, nhìn chằm chằm khi thấy một người mặc đồ gợi cảm đi qua...

Đây đều là những điều chắc chắn ai cũng từng gặp phải, nhưng đôi khi lại tặc lưỡi cho qua, coi đó là chuyện bình thường, hoặc quá ngại để lên tiếng vì sợ mình bị coi là “làm quá”.

Hoặc đôi khi, chính bạn cũng đã từng thực hiện những hành động này mà không nhận thức được rằng chính mình đang quấy rối người khác.

Hãy thật tỉnh táo và cứng rắn, không thỏa hiệp với các hành vi này nha!

Làm gì để phòng ngừa và đối phó với quấy rối?

Các hành vi quấy rối nơi công cộng có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Dưới đây là một vài hướng dẫn để bạn có thể chủ động bảo vệ bản thân:

Hãy luôn để ý mọi thứ xung quanh mình, như là cảnh quan, bầu không khí, con người... Điều này giúp bạn cảm nhận được các tín hiệu an toàn hoặc nguy hiểm.

Đừng bật nhạc quá to, cũng đừng đeo cả hai bên tai nghe khi đang đi trên đường. Nghe nhạc sẽ khiến bạn bị phân tâm, và ở thế bị động nếu có điều gì xảy ra.

Tránh những nơi vắng người, tối đèn. Kẻ xấu thường hay xuất hiện ở những nơi như vậy, và sẽ rất khó để bạn tìm kiếm được sự giúp đỡ nếu lỡ may có xảy ra chuyện gì.

Luôn để mắt tới đồ ăn, đồ uống của mình. Đừng nhận đồ từ người mà bạn chưa có sự tin tưởng (như đi quán bar được ai đó mời đồ uống chẳng hạn). Nếu bạn vẫn muốn nhận đồ uống được mời từ người lạ, hãy đi cùng họ đến quầy, tận mắt nhìn thấy món đồ được làm ra, và tự tay cầm nắm món đồ đó trong suốt quá trình. Đừng bỏ đồ uống của mình ở bàn rồi chạy đi chỗ khác (vì có thể ai đó sẽ bỏ gì đó vào cốc nước của bạn khi bạn vắng mặt).

Nếu bị động chạm cơ thể, quấy rối, hãy nhìn thẳng vào mắt người đó, đồng dục nói ra, gọi tên hành động, yêu cầu họ dừng lại, chứ đừng chỉ trích bản tính cá nhân.

Lưu giữ mọi bằng chứng, tất cả mọi chi tiết dù là nhỏ

nhất, như: từng hành động, lời nói, thái độ, tin nhắn, thời gian, địa điểm... Chúng sẽ giúp bảo vệ bạn sau này, khiến người khác tin vào câu chuyện của bạn nếu bạn muốn tố giác kẻ xấu.

Luôn nhớ rằng: Bạn không sai. Họ sai.

Đừng nhún nhường, vì có thể họ sẽ lấn tới. Người phải sợ sự phán xét là họ, không phải bạn.

Quấy rối trên mạng là như thế nào?

Thế giới mạng rộng lớn và thú vị đến thế, nhưng đôi khi cũng có những “góc tối” không mong muốn. Một trong số đó là quấy rối trên mạng (hay còn gọi là cyberbullying).

Đơn giản mà nói, quấy rối trên mạng là việc ai đó sử dụng Internet, điện thoại di động hoặc các thiết bị kỹ thuật số khác để làm phiền, đe dọa, làm bẽ mặt hoặc gây tổn thương cho người khác. Hành động này có thể diễn ra dưới nhiều hình thức khác nhau, như:

Gửi tin nhắn hoặc bình luận ác ý, đe dọa: Những lời nói khó nghe, xúc phạm, hoặc thậm chí là dọa dẫm qua tin nhắn riêng tư, trên các bài đăng công khai, hay trong các nhóm chat.

Tung tin đồn thất thiệt: Lan truyền những thông tin sai lệch, bịa đặt về bạn để làm hại danh tiếng của bạn.

Chia sẻ hình ảnh hoặc video nhạy cảm (hoặc đã chỉnh sửa,

cắt ghép) mà không có sự đồng ý: Đăng tải hoặc gửi đi những hình ảnh, video cá nhân của bạn mà không được bạn cho phép, thậm chí là những hình ảnh đã bị chỉnh sửa để bôi nhọ bạn.

Loại trừ hoặc tẩy chay: Cố ý bỏ rơi bạn khỏi các nhóm chat, trò chơi trực tuyến hoặc hoạt động mạng xã hội khác.

Mạo danh: Giả vờ là bạn để gửi tin nhắn hoặc đăng bài nhằm gây rắc rối cho bạn.

Theo dõi (stalking) hoặc liên tục làm phiền: Gửi quá nhiều tin nhắn, bình luận hoặc cố gắng liên lạc với bạn một cách không mong muốn và dai dẳng.

Những hành động này có thể khiến bạn cảm thấy buồn bã, lo lắng, sợ hãi, xấu hổ, hoặc thậm chí là tức giận. Nhưng hãy nhớ điều này nè: dù là trên mạng hay ngoài đời, không ai có quyền làm tổn thương bạn!

Cách phòng tránh không để quấy rối trên mạng xảy ra?

Trong thế giới số, việc trang bị cho mình những kiến thức và kỹ năng để tự bảo vệ là vô cùng cần thiết. Đừng lo lắng, chúng ta có rất nhiều cách để đối phó với “những kẻ gây rối” này!

Bảo mật thông tin cá nhân: Đừng bao giờ chia sẻ mật khẩu, địa chỉ nhà, số điện thoại, hoặc bất kỳ thông tin riêng tư nào

của bạn với người lạ trên mạng. Kể cả bạn bè thân thiết, hãy suy nghĩ kỹ trước khi chia sẻ những điều quá riêng tư nhé!

Suy nghĩ kỹ trước khi đăng bài: Bất cứ điều gì bạn đăng tải lên mạng (ảnh, video, bình luận) đều có thể được người khác lưu lại và chia sẻ. Hãy tự hỏi: “Mình có thoải mái nếu ai đó thấy cái này không?”.

Cài đặt quyền riêng tư: Hầu hết các mạng xã hội đều cho phép bạn kiểm soát ai có thể xem bài đăng của mình, ai có thể gửi tin nhắn cho bạn. Hãy sử dụng những cài đặt này để bảo vệ bản thân.

Chỉ kết bạn với người bạn biết và tin tưởng: Hạn chế chấp nhận lời mời kết bạn từ người lạ hoặc những tài khoản đáng ngờ.

Tin vào trực giác của mình: Nếu có điều gì đó trên mạng khiến bạn cảm thấy không ổn, rất có thể nó không ổn thật. Đừng bỏ qua cảm giác đó!

Cách xử lý khi bị quấy rối trên mạng?

Nếu chẳng may xảy ra tình huống bị quấy rối trên mạng, thì sau đây là một số cách xử lý:

Không trả lời hoặc phản ứng: Đây là nguyên tắc vàng! Kẻ quấy rối muốn bạn phản ứng. Việc bạn im lặng sẽ khiến chúng mất hứng thú. Đừng tranh cãi, hãy cứ lướt qua.

Chặn tài khoản: Hầu hết các nền tảng mạng xã hội đều

có chức năng chặn người dùng. Hãy sử dụng chức năng này ngay lập tức. Khi bạn chặn, họ sẽ không thể liên hệ hoặc xem được bài đăng của bạn nữa.

Lưu lại bằng chứng: Chụp ảnh màn hình (screenshot) tất cả các tin nhắn, bình luận, hình ảnh hoặc bất kỳ nội dung quấy rối nào. Đây là bằng chứng quan trọng nếu bạn cần báo cáo sự việc sau này.

Báo cáo (Report): Tất cả các mạng xã hội đều có chức năng báo cáo hành vi không phù hợp. Hãy sử dụng nó! Việc này sẽ giúp nền tảng biết được có hành vi sai trái và có thể có biện pháp xử lý.

Chia sẻ với người lớn mà bạn tin tưởng: Đừng giữ im lặng một mình! Hãy kể cho bố mẹ, thầy cô giáo, anh chị, hoặc người lớn nào đó mà bạn cảm thấy an toàn khi chia sẻ. Họ sẽ lắng nghe, ủng hộ và giúp bạn tìm ra giải pháp.

Tự chăm sóc bản thân: Bị quấy rối trên mạng có thể rất đáng sợ và gây ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn. Hãy dành thời gian cho những hoạt động bạn yêu thích, nói chuyện với bạn bè, hoặc tìm đến sự hỗ trợ tâm lý nếu cần. Bạn xứng đáng được cảm thấy an toàn và hạnh phúc!

Chúng mình có quyền được an toàn và vui vẻ ở bất cứ đâu, ngay cả trên mạng. Hãy là một người dùng mạng thông minh và tự tin bảo vệ bản thân!

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....	3
------------------	---

CHƯƠNG 1

Tuổi dậy thì là gì?.....	5
--------------------------	---

CHƯƠNG 2

Cơ thể chúng ta có gì?.....	9
-----------------------------	---

CHƯƠNG 3

Chăm sóc cơ thể sao cho đúng.....	51
-----------------------------------	----

CHƯƠNG 4

Thay đổi tâm lý ở tuổi teen.....	59
----------------------------------	----

CHƯƠNG 5

Tình dục và tình dục an toàn.....	69
-----------------------------------	----

CHƯƠNG 6

Phòng tránh quấy rối, xâm hại.....	93
------------------------------------	----

Cẩm nang
Giáo dục giới tính
và phòng chống xâm hại

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng biên tập

KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Nguyễn Thị Hòa Bình

Bìa: Trần Mạnh Cường

Trình bày: Chu Hương

Sửa bản in: Anh Đào

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (024) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.

FAX: (024) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Website: www.nxbphunu.com.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - P. Sài Gòn - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (028) 38234806

In 7.500 cuốn, khổ 14x20.5cm, tại Nhà in Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Phú Thị, Gia Lâm, Hà Nội. Giấy xác nhận ĐKXB số: 4321-2025/CXBIPH/10-89/PN ký ngày 28/10/2025. Giấy QĐXB số: 1838/QĐ-NXBPNVN ký ngày 30/10/2025. In xong và nộp lưu chiểu năm 2025. Mã ISBN: 978-632-623-734-4