

MỤC LỤC

Giới thiệu	9
Chương 1: Bạn là một người hoàn toàn mới!	13
Chương 2: Chăm sóc bản thân	37
Chương 3: Bạn có một cơ thể đẹp xinh	51
Chương 4: Kinh nguyệt: Sự thay đổi lớn	75
Chương 5: Bạn có bộ não tuyệt vời	97
Chương 6: Các mối quan hệ	119
Chương 7: Giới tính, tình dục và sinh sản	135
Chương 8: Bức tranh hoàn thiện	151
Đôi lời sau cùng	165
Tài liệu tham khảo	166
Chỉ mục	168

BẠN LÀ MỘT NGƯỜI HOÀN TOÀN MỚI!

Chào cô gái mới lớn! Toàn bộ cuốn sách này là về bạn và quá trình cơ thể bạn sẽ phát triển và thay đổi như thế nào khi bạn ngày một trưởng thành. Có thể bạn lo lắng (đó là điều bình thường) hoặc phấn khích (cũng là điều hết sức bình thường) về sự thay đổi này. Nhưng dù ở trạng thái nào, biết được điều sắp đến sẽ làm cho bạn bớt đi nhiều phần lo lắng. Có bao giờ bạn tham gia một ban nhạc hay luyện tập cùng bạn bè mà hoàn toàn không chuẩn bị gì không? Có lẽ không. Vì vậy, chắc chắn bạn không muốn bước vào tuổi dậy thì theo cách đó chứ? Biết và hiểu được cơ thể của mình sẽ làm cho bạn tự tin hơn. Đó chính là điều bạn nên làm. Và cuốn sách này sẽ giúp bạn.

TUỔI DẬY THÌ LÀ GÌ?

Trước hết, bạn hiểu thế nào về cái từ lạ lẫm này? Hãy để tôi giải thích nó cặn kẽ hơn cho bạn nhé.



Tuổi dậy thì là thời điểm cơ thể của bạn trải qua những thay đổi cả bên trong và bên ngoài. Tuổi dậy thì vừa cho bạn nhiều thứ để băn khoăn và tò mò về cơ thể thay đổi, song cũng cho bạn nhiều điều để yêu thương.

Nói một cách đơn giản nhất, tuổi dậy thì là thời điểm cơ thể bạn chuyển đổi từ cơ thể của một đứa trẻ sang cơ thể của một người lớn. Các bé trai cũng như bé gái đều phải trải qua tuổi dậy thì. Đối với các bé gái, thời điểm bắt đầu của tuổi dậy thì có thể từ lúc 8 tuổi, hay muộn nhất là 12 tuổi. Tuổi dậy thì của các bé trai thường bắt đầu muộn hơn một chút so với các bé gái.

Giống như mỗi người có tính cách không giống nhau, cơ thể của mỗi người cũng được lập trình trải qua tuổi dậy thì ở những thời điểm khác nhau. Chị gái bạn có thể bắt đầu dậy thì muộn hơn bạn, hay cô bạn thân nhất của bạn có thể bắt đầu dấu hiệu thay đổi trước bạn nhiều năm. Và, tất cả những

điều này là BÌNH THƯỜNG. Điều quan trọng nhất bạn cần ghi nhớ là tuổi dậy thì bắt đầu khi cơ thể bạn quyết định rằng thời điểm “trở mã” đã đến.

Sẽ có rất nhiều thay đổi trong thời gian dậy thì mà bạn có thể cảm nhận và nhìn thấy khi bạn soi gương. Cơ thể bạn phát triển theo tất cả các chiều hướng – lên, xuống, và ngang. Bạn sẽ cao hơn và thân hình có nét cong hơn. Một thay đổi lớn khác nữa là ở những bộ phận riêng tư: Bạn sẽ có lông mọc ở những nơi mà trước đó không có (như âm hộ, nách, chân) và vú của bạn sẽ bắt đầu căng phồng lên. Da dẻ bắt đầu thay đổi, có thể hay đổ mồ hôi và bóng dầu hơn.

Tuổi dậy thì cũng dẫn đến những thay đổi trong cơ thể mà bạn không thể nhìn thấy qua gương. Tương tự như cơ thể ngày một phát triển và thay đổi về kích thước và hình dáng, bộ não của bạn cũng vậy. Bạn trở nên chững chạc và khôn ngoan hơn, và cách tư duy của bạn cũng sẽ bắt đầu thay đổi. Nếu để ý bạn sẽ thấy rằng mình có nhiều cảm xúc hơn so với trước đây. Chúng tôi hay nói vui rằng ở tuổi dậy thì, bạn có thể cảm thấy mình giống như cái bàn phím đầy những biểu tượng cảm xúc có khả năng bộc lộ chỉ trong vài phút.

Tất cả những điều này có ý nghĩa gì không? Có chứ! Phát triển qua tuổi dậy thì đồng nghĩa với việc cơ thể của bạn sẽ có khả năng sinh sản. Nó thực sự là bước chuẩn bị để bạn có thể trở thành một con người khác. Cơ thể bạn chuẩn bị cho sự trưởng thành này thông qua một quá trình quan trọng được gọi là chu kỳ kinh nguyệt hay còn gọi là giai đoạn kinh nguyệt. Ai cũng đều phải qua tuổi dậy thì, vì nếu chúng ta không qua giai đoạn đó, loài người chúng ta sẽ bị diệt vong như loài khủng long vậy.

CHĂM SÓC BẢN THÂN

•••••

Khi lớn hơn và cơ thể thay đổi, cách chăm sóc cơ thể của bạn cũng cần thay đổi theo. Chăm sóc cơ thể khi dậy thì là một dấu hiệu của sự tự tôn, cho thấy bạn quý trọng cơ thể mình vì nó cần và đáng được bạn quan tâm như vậy.

Bạn chăm sóc cơ thể mình như thế nào, điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào bạn! Cha mẹ hay bạn bè thân thiết nhất của bạn không thể chăm sóc cơ thể bạn thay cho bạn được. Khi dậy thì, bạn sẽ cần phải chú ý vệ sinh thân thể, chăm sóc đến làn da, mái tóc và lông, răng, mắt, tai, tay, bàn chân của bạn. Sau đây là những gì bạn cần phải biết và làm.

CHĂM SÓC LÔNG VÀ TÓC

Trên thực tế, cơ thể bạn gần như chỗ nào cũng có lông và tóc. Một số chỗ thì dễ thấy, giống như tóc trên đầu. Nhưng bạn cũng có những sợi lông mỏng và nhỏ li ti trên mặt, cánh tay, và thậm chí trên ngón chân của bạn (hãy quan sát kĩ mà xem!). Trong thời gian dậy thì, tóc và lông của bạn cũng sẽ thay đổi theo. Bạn sẽ bắt đầu để ý thấy lông mọc ở những chỗ mới, như nách (được gọi là lông nách) và trên âm hộ (được gọi là lông mu). Lông ở cẳng chân của bạn sẽ đậm và rậm hơn. Bạn sẽ thấy lông mu có cấu tạo khác so với tóc trên đầu bạn – nó xoắn và cứng hơn, và thậm chí màu cũng khác.

Chăm chút đầu tóc

Ai cũng có đôi mắt nhưng người này không giống người kia. Tương tự, ai cũng có kiểu tóc, chất tóc không giống hết nhau được. Nhưng dù khác nhau thế nào, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi về tóc của bạn khi dậy thì. Tóc trên đầu hầu hết các bạn sẽ trở nên bóng nhờn hay dầu hơn, do đó, các bạn cần phải gội đầu thường xuyên hơn để giữ cho mái tóc và da đầu được khoẻ và sạch. Ngược lại, một số bạn lại có chất tóc khô và thậm chí da đầu cũng khô hơn, ngứa, và bong tróc (còn được gọi là gàu). Trong trường hợp này, bạn có thể cần phải gội đầu vài lần một tuần.

Có rất nhiều loại dầu gội đầu khác nhau mà bạn có thể chọn lựa. Nếu bố mẹ bạn có cùng chất tóc với bạn, họ có thể giúp bạn chọn một loại dầu gội phù hợp nhất. Đôi khi chúng ta cần phải thử và nếu không phù hợp thì chuyển sang loại khác, không sao cả. Sản phẩm tốt với da đầu không đến mức phải tốn cả núi tiền, mà vấn đề là ta phải biết chọn mua một cách khôn ngoan và phù hợp với chất tóc và da đầu của mình.

Bạn có nên cạo lông không?

Một số bạn gái hoàn toàn thoải mái, tự tin với đám lông tơ trên cơ thể và mặc kệ đám lông mịn màng đó; số khác thì muốn chăm chút thêm hoặc á ngại khi lông trên cơ thể mọc quá rậm. Cạo lông là làm sạch lông trên cơ thể của bạn. Những chỗ mà các bé gái tuổi teen hay cạo nhất là nách và chân. Trước khi quyết định cạo lông, bạn nên trao đổi với người lớn mà bạn tin cậy. Họ sẽ có những lời khuyên hữu ích cho bạn đấy.

Nếu bạn quyết định và muốn cạo lông, bạn phải cẩn thận, tìm hiểu và biết cách cạo lông sao cho đúng và an toàn. Có đôi ba dạng dao cạo khác nhau, rất dễ sử dụng nếu bạn biết dùng chúng đúng cách, nhưng bạn cần phải có hướng dẫn khi lần đầu sử dụng để an toàn.

Sau đây là một vài hướng dẫn khi cạo lông:

- ★ Luôn sử dụng dao cạo mới và sắc, vì dao cạo cũ và cùn có thể khiến da rát.
- ★ Luôn sử dụng kèm thêm chất gì đó để giúp dao cạo trượt nhẹ nhàng, ví dụ như kem cạo hoặc thoa bột sữa tắm lên vùng da cần cạo, vì nó sẽ giúp bạn cạo nhẹ nhàng và không làm xước da.
- ★ Dao cạo là vật dụng cá nhân của từng người, không bao giờ dùng chung dao cạo với người khác.
- ★ Đừng ngắt, hoảng sợ, hay nổi cáu nếu bạn vô tình tự cắt vào da và thấy máu. Những vết xước nhỏ như vậy là thi thoảng vẫn xảy ra khi cạo lông. Bạn cần chuẩn bị tinh thần cho những chuyện vặt như thế này. Nếu bạn quá lo sợ (và đó là điều bình thường!), vậy thì bạn vẫn chưa sẵn sàng để cạo lông đâu.

Nếu việc tự cạo là điều vượt quá khả năng của bạn trong khi bạn vẫn muốn cạo một ít lông đi, thì giải pháp dễ dàng và an toàn hơn là sử dụng dao cạo điện. Một vài bạn gái thích sử dụng giải pháp này.

