



I CHOOSE

#MalayaAkongMaging

GIPI LI KO nga mahimong

HIMSOG

ang imong giya bahin sa pag-atiman sa imong
lawas, kasingkasing, ug hunahuna





Hi, _____! Kumusta ka?
(imong ngalan)

Unsa ang imong gibati sa imong pagtubo?

Ang uban ninyo naghinay-hinay og pagsabot sa mga kausaban nga nahitabo sa inyong kaugalingon. Ang uban ninyo busy sa eskwelahan, pagpakighigala, o pagkat-on og bag-ong mga kahanas ug mga interes.

Tingali nahigugma ka usab!

Apan bisan unsa ang imong buhaton, importante ang pagpalambo sa pamatasan mahitungod sa imong lawas, imong kasingkasing, ug imong hunahuna. Makatabang kini nimo sa paghimo og maayong mga desisyon, pag-establisar og himsog nga mga relasyon, ug paglikay sa mga risiko nga makaapekto sa imong kaugmaon.

Ang mga tuig sa imong pagkatin-edyer mao ang panahon nga ikaw mahimo kang IKAW. Wala ka nag-inusara niini nga biyahe. Makapili ka nga magmaalamon mahitungod sa imong kaayohan.

Wala nay mas maayo nga panahon kaysa karon sa pag-ingon **“Gipili nako ang pag-atiman sa akong kahimsog!”**

Ug kining booklet makatabang kanimo sa paghimo niining tinuod!

Impormasyon gikan sa:

Johns Hopkins Medicine
Centers for Disease Control and Prevention
Nemours Children’s Health
Johns Hopkins All Children’s Hospital
Department of Health

TALAAAN SA MGA SULOD

GIPILI NAKO NGA MAHIBAL-AN

Ang Akong Lawas

Pag-atiman sa Akong Lawas.....	2
Ang Reproductive System sa Lalaki.....	4
Ang Reproductive System sa Babaye.....	6
Ang mga Tutoy sa Babaye.....	8
Tanang Mahitungod sa Regla.....	9
Ang Kasagaran nga mga Pagbag-o sa Lawas sa Usa ka Tin-edyer	13
Ako ra ba ni?..... (Emosyonal ug Sosyal nga Kausaban ug SOGIE)	15

GIPILI KO ANG PAG-ATIMAN SA

Akong Gibati

Atong Hisgotan ang Gugma!	18
Koneksyon sa Ubang mga Tao	19
Kanan Usa Ka Butang Nga Gitawag og Kilig	20
TINUOD nga relasyon.....	22



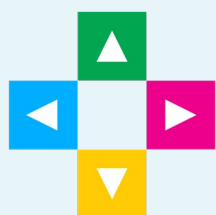
GIPI LI KO ANG PAGESABOT SA KASUOD ug LUWAS NGA PAKIGHILAWAS

Paggakos? Paghalok?	24
Paghangyo ug Paghatag og Pagtugot	25
Maghisgot ta Bahin sa Pakighilawas!.....	26
Andam ka na ba sa Pakighilawas?	27
Tinuod ba na Bahin sa Sex?.....	28
(Mga tuo-tuo ug sayop nga pagtuo bahin sa sex)	
Unsa ang Luwas nga Pakighilawas?.....	29
Nakahunahuna ka na ba Mahitungod sa Pagpanganak?..	30
Paglikay sa Wala Naplano nga Pagbuntis.....	32
Unsaon Pagkahibalo kon Mabdos Ka	33

**Bititaha kining mga resources para sa
kahimsog sa mga batan-on!**

 [fb.com/MalayaAkongMaging](https://www.facebook.com/MalayaAkongMaging)

 malayaako.ph



I CHOOSE

#MalayaAkongMaging



GIPI LI NAKO NGA MAHIBAL-AN

Ang Akong Lawas

Pag-atiman sa Akong Lawas

Nakahunahuna ba ka sa imong panglawas karong bag-o?

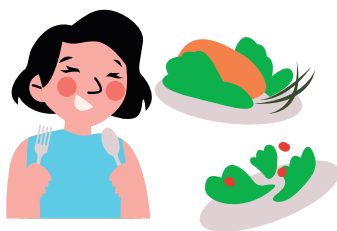
Ang pagsabot sa imong lawas ug pagkat-on sa pipila ka himsog nga pamatasan maoy usa ka maayong paagi sa pagsugod.

Samtang nagtubo ka, nagsugod ka sa pagdumala sa daghang mga butang. Nagsugod ka sa pagpili sa mga sinina nga imong isul-ob, unsa nga mga salida sa TV ang tan-awon, o bisan kinsa na sa kon kinsa ang imong ika-uban.

Nagsugod ka na karon sa paghimo og mas dagkong mga desisyon—ug naglakip kini sa pag-atiman sa imong kaugalingon.

Atong tan-awon kon sa unsang paagi ka mahimong labing maayo, magsugod ta sa imong lawas!

PAGKAON OG HIMSOG



Kaon og balanse ug masustansya nga mga pagkaon.

Makatabang ang maayong pagkaon sa:

- ✓ pagpalig-on sa imong lawas
- ✓ pagpa-anyag ug pagbati og maayo
- ✓ pagpa-uswag sa memorya
- ✓ paglikay sa mga sakit

Ang usa ka himsog nga pagkaon naglakip sa:

- carbohydrates sama sa bugas
- protina gikan sa karne
- calcium gikan sa gatas ug keso
- fiber gikan sa mga utanon
- bitamina ug mineral gikan sa mga prutas

Buhata ang pinakamaayo sa unsay naa nimo.

Importante nga maningkamot ka nga magpabiling himsog. Buot ipasabot nga maglikay sa mga junk foods, pagpili og prutas ug utanon kon mahimo, ug pag-inom og tubig imbes nga softdrinks.

PADAYON SA PAGLIHOK



Inata ang mga muscle! Lihoka ang mga bat-ang!

Ang pag-ehersisyo mahimong:

- ✓ makapalig-on sa kusog
- ✓ makatabang sa pagpabiling himsog sa gibug-aton
- ✓ makatabang sa paglikay sa sakit
- ✓ makatabang sa maayo nga pagtulog

Mahimo nimong sulayan kining mga kalihokan sulod sa usa ka oras sa kadaghanang mga adlaw sa semana:

- pagpanginat
- paspas nga paglakaw
- pagdagan
- pagsayaw

PAGPRAKTIS SA PERSONAL HYGIENE



Mahimong presko! Mahimong limpyo!

Kon maayo ang imong hygiene, pwede kang:

- ✓ magpabiling maayong tan-awon, humot ug maayo ang pamati
- ✓ magmasaligon sa kaugalingon!
- ✓ magbaton og mas maayo nga buot
- ✓ makalikay sa mga komun nga mga sakit ug mga problema sa panit

Aron magpabilin nga presko ug limpyo, mahimo kang:

- maligo kada adlaw
- manglimpyo kanunay sa imong ngipon
- molikay sa pagsul-ob og wala malabhi nga mga sinina
- manglimpyo sa kuko
- mogamit ug personal nga mga produkto sa panghinlo sama sa deodorant



Ang limpyo nga tubig bililhon, ug dili tanan dunay paagi nga makakuha niini. Atong matngonan kon giunsa nato paggamit ang tubig nga naa nato.

MATULOG OG MAAYO



Sulayi nga duna kay 8-10 ka oras nga kalidad nga pagkatulog matag gabii.

Ang igo nga pagkatulog mosangpot sa:

- ✓ mas lig-on nga immune system
- ✓ mas maayo nga focus ug atensyon
- ✓ maayo nga mental health
- ✓ mas maayo nga pagtuon

Aron dunay kalidad nga pagpahulay, kinahanglan nimong:

- sundon ang makanunayon nga eskedyul sa pagkatulog
- ipalayo ang imong celfon usa ka oras sa dili pa matulog
- likayan ang mga energy drink ug kape sa gabii

LIKAYI ANG MGA BISYO

Ang paglikay sa mga bisyo makatabang nimo nga makabaton og:

- ✓ himsog nga panit ug presko nga gininhawa
- ✓ mas positibo nga panghunahuna
- ✓ mas maayong pagkatulog
- ✓ mas lig-on nga immune system

Para mapahilayo ka sa mga bisyo:

- hibal-i kon unsa ang epekto sa mga bisyo sa imong lawas
- buhata ang mga lingaw nga aktibidad
- pagbalibad sa tanyag gikan sa mga higala. OK ra ang pag-ingon og 'dili.'



Labing maayo nga likayan ang pag-inom, pagpanigarilyo, ug pag-vape

Ang Reproductive System sa Lalaki

Ang reproductive system sa mga lalaki nindot kaayo!

Naghimo kini og mga hormone nga naggiya sa pagpalambo sa imong lawas. Naghimo kini og mga sperm cell ug dunay abilidad sa pagdala niini ngadto sa lawas sa babaye aron makahimo og mga bata. Dugang pa, kini makahatag kanimo og kalipay! *wink*

Mas maatiman nimo imong kaugalingon kon kahibalo ka sa mga bahin sa lawas ug ilang mga gamit. Makatabang usab ka sa imong mga bes nga masabtan kini!

Unsay naa sa gawas

PENIS

Ang organo sa lalaki diin ang ihi ug sperm mogawas sa lawas. Kini mahimong mobarog kon mapukaw. Ang panit niini gikuha sa panahon sa pagtuli.

SHAFT

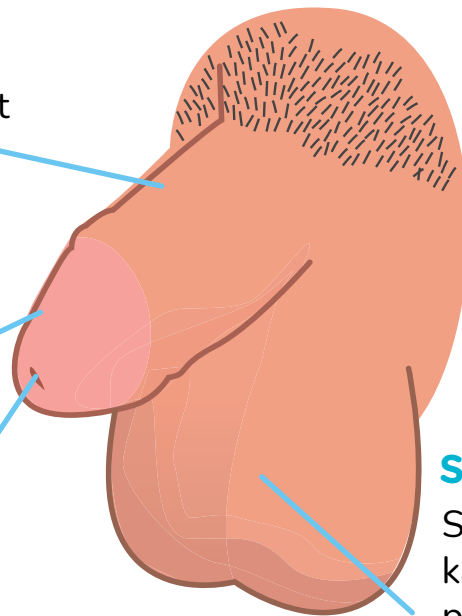
Ang pagkamaunat-unat nga panit niini nagtugot sa kinatawo nga mahimong mas dako ug barog.

GLANS

Gitawag kini nga 'ulo' sa kinatawo, kini sensitibo kaayo nga bahin.

URETHRAL OPENING

Kon asa mogawas ang ihi ug sperm.



SCROTUM

Sama sa usa ka gamay kaayo nga bag sa panit nga nagbitay sa luyo sa kinatawo aron mapanalipdan ang mga testicle aron makahimo og sperm. Mosamot kini ka lagom ug kunot samtang magkahamtong ka.



Sa gamay pa ka, sagad tawgon sa mga tawo ang imong mga parte sa lawas sa lalaki pinaagi sa mga angga sama sa langgam, talong, patutoy, ug uban pa. Pero ang imong nindot nga mga reproductive organ mas angay tawgon sa ilang tinuod nga pangalan sama sa penis, titi, or bayag!

UNSAY NAA SA SULOD

SEMINAL VESICLES

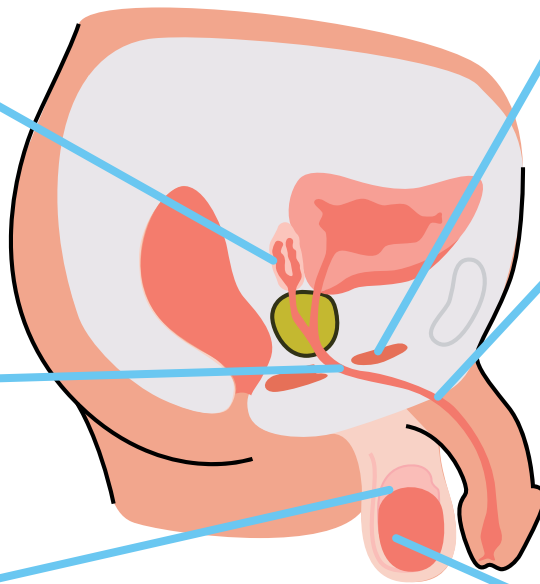
Naghimo sa usa ka likido nga puno sa asukar nga naghatag og kusog ug makatabang sa paglangoy sa sperm.

VAS DEFERENS

Naghatod kini og mature nga sperm ngadto sa urethra.

EPIDIDYMIS

Kini nagtipig, nagdala, ug naghatod sa sperm. Ang sperm dinhi mag-mature.



PROSTATE GLAND

Naghimo og dugang nga pluwido para sa ejaculation ug makatabang sa pag-amuma sa sperm.

URETHRA

Usa ka nipis kaayo nga tubo nga nagdala sa ihi ug nagpagawas sa semilya nga puno sa sperm atol sa orgasm.

TESTICLES

Kini sama sa usa ka pabrika nga maghimo og sperm! Naghimo usab sila og testosterone, ang hormone sa mga lalaki.

Ang imong private parts kay pwedeng lahi tan-awon kompara sa uban pero OK ra bes! Gawas kon dunay kahasol, kasakit, o baho nga nanggawas, maayo ra na tanan!

Apan hinumdomi, mahimo kang moadto sa labing duol nga health center o doktor kon imong nabatiug nakita nga dunay dili maayo.



Ang mga hormone maoy espesyal nga kemikal sa imong lawas nga makatabang sa mga organo sa pagbuhat sa ilang trabaho! Ang Testosterone mao ang sex hormone sa mga lalaki.

Ang mga sperm cell ang mga reproductive cell sa lalaki nga nag-fertilize sa mga egg cell sa babaye aron mahimo ang bata.

Ang Reproductive System sa Babaye

Ang reproductive system sa mga babaye maoy gamhanan!

Naghimo kini og mga hormone nga naggiya sa paglambo sa imong lawas, ug makapadako sa bata sulod sa imong sabakan. Makahatag usab kini nimo og kalipay! *wink*

Mas maatiman nimo ang imong kaugalingon kon kahibalo ka sa mga bahin sa lawas ug ilang mga gamit. Makatabang usab ka sa imong mga besties nga masabtan kini!

UNSAY NAA SA GAWAS

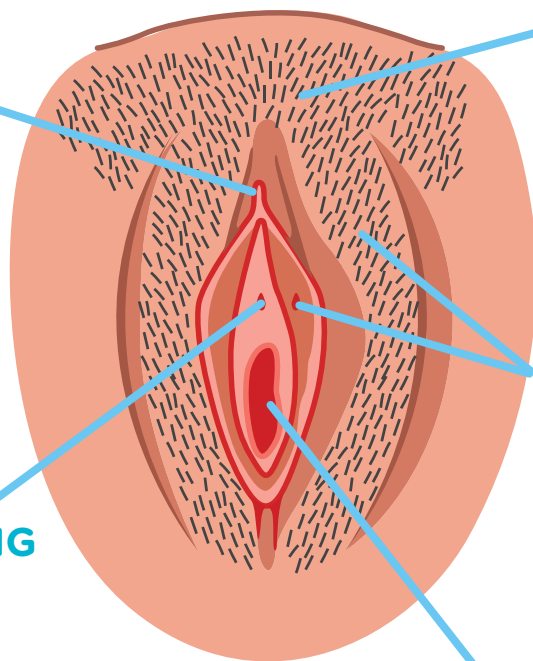
Ang naa sa tunga sa imong mga bitiis gitawag og **vulva**. Gitabonan ug gipanalipdan niini ang imong mga reproductive organ. Kini ang gawas ug makita nga bahin sa imong kinatawo. Kini nagtabon ug nanalipod sa imong vaginal opening ug uban pang mga reproductive organ. Daghang motawag niini nga “vagina”, bisan ang “vulva” ang ilang gipasabot.

CLITORIS

Kini moabot sa sulod sa imong lawas ug dunay liboan ka mga nerve ending, nga naghimo niini nga sensitibo kaayo. Anaa kini aron mahatagan ka og kalipay!

URETHRAL OPENING

Usa ka gamay nga buho ilalom sa clitoris diin mogawas ang imong ihi



MONS PUBIS

Panalipdan ang imong bukog sa pubis ug kasagaran balhiboon kaayo panahon sa pagkabatan-on

LABIA

Ang labia majora (outer lips) ug labia minora (inner lips) manalipod sa mga delikadong parte sa imong vulva.

VAGINAL OPENING

Dinhi mogawas ang dugo sa regla ug mga bata. Dinhi ang kinatawo mosulod panahon sa vaginal sex.



Ang mga hormone maoy espesyal nga mga kemikal sa imong lawas nga makatabang sa mga organo sa pagbuhat sa ilang trabaho! Ang estrogen ug progesterone mao ang mga sex hormone sa babaye.



Sa gamay pa ka, ang mga tawo mahimong motawag sa imong mga female organ pinaagi sa mga angga sama sa bulak, pechay, mani, ug uban pa. Apan kining katingad-an nga mga organo angayan nga tawagon sa ilang tukma nga mga titulo sama sa vulva o puki!

UNSAY NAA SA SULOD

FIMBRIAE

Gigiyahan nila ang mga egg cell gikan sa obaryo ngadto sa fallopian tube.

UTERUS

Nailhan usab nga “womb” diin motubo ang bata. Nagbaga usab ang lining niini, nga sa kataposan moagas ug mogawas ang dugo sa imong regla.

VAGINA

Usa ka tubo nga modawat sa kinatawo panahon sa pakighilawas ug sa paggawas sa bata. Natural nga basa-basa kini.

HYMEN

Usa ka nipis nga palid sa tisyu nga medyo nagtabon sa imong vaginal opening.

FALLOPIAN TUBES

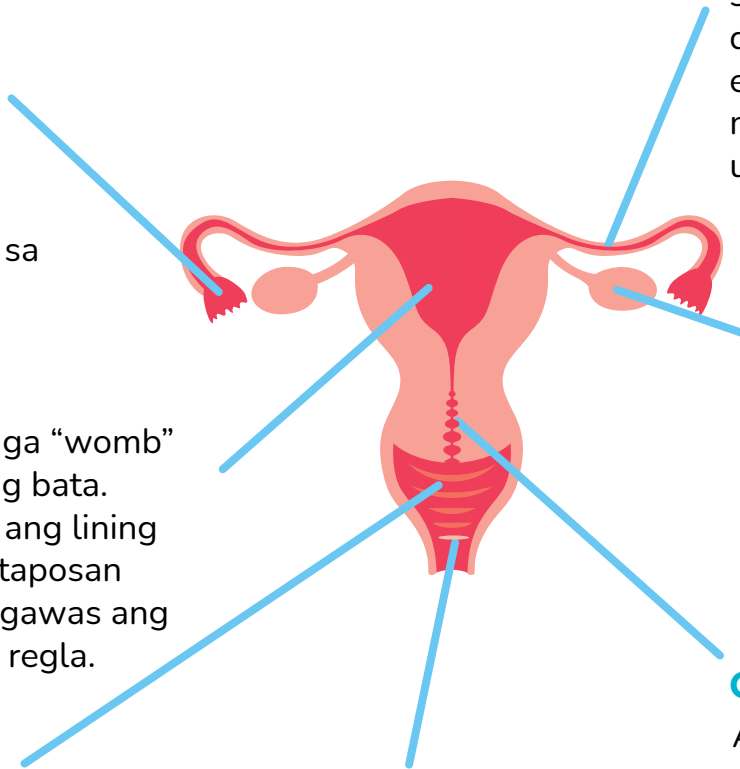
Dinhi magtagbo ang sperm cell at egg cell ug diin ang fertilized nga egg cell moagi gikan sa mga obaryo ngadto sa uterus.

OVARIES (MGA OBARYO)

Nagpagawas sila og egg cell kada bulan ug naggama og mga hormone nga makaapekto sa regla ug pagmabdos.

CERVIX

Ang hiktin nga tumoy sa matris nga mobuka og lapad aron ang mga bata makagawas sa sabakan o womb.



Ang mga parte sa lawas sa babaye kay pwedeng managlahi ang hitsura kompara sa uban pero okay ra, sis! Dili man kini kinahanglang sama kahumot sa presko nga rosas. Gawas kon dunay kahasol, kasakit, o baho nga nanggawas, lagmit OK ra ang tanan!

Mahimo kang moadto sa labing duol nga health center o doktor kon imong nabati ug nakita nga dunay dili maayo.



Ang mga egg cell ang mga selyula sa pagsanay sa mga babaye nga i-fertilize sa sperm aron mahimong usa ka bata.

Ang mga Tutoy sa Babaye

Ang mga tutoy mao ang mga “accessory” nga organo sa reproductive system sa babaye.

Kini tungod kay duna silay importante nga papel human sa pagpanganak sa usa ka babaye. Naghatag sila og sustansya sa mga bata pinaagi sa paghimo og gatas.

Bisan unsa ang gidak-on sa imong mga tutoy— gamay o dako, nindot ang imong mga tutoy! Ug oo, bisan unsa ang gidak-on makahimo sila og igo nga gatas alang sa usa ka bata!

Ang mga tutoy dunay lain-laing mga porma. Ang normal nga mga tutoy mahimong lingin, talinis, o nipis. Ang ubang mga babaye dunay mga tutoy nga lapad ang gintang sa tunga.

Ang imong mga tutoy mahimong mausab tungod sa pagbag-o sa timbang ug mahimong motubo hangtod sa molapas ka og 20 anyos. Mabag-o ang gidak-on niini sa panahon sa pagmabdos ug mahimong mas dako tan-awon sa usa ka punto sa imong sikulo sa pagregla.

UNSAY SULOD

ADIPOSE TISSUES

Kini ang gawas nga layer sa tutoy sa ilawom sa panit. Ang imong mga tutoy napuno niini.

MAMMARY GLANDS

Sila ang naghimo og gatas nga mahitabo lamang panahon sa pagmabdos ug pagpatutoy.

MILK DUCT

Nagdala kini og gatas gikan sa lobule ngadto sa mga nipple.

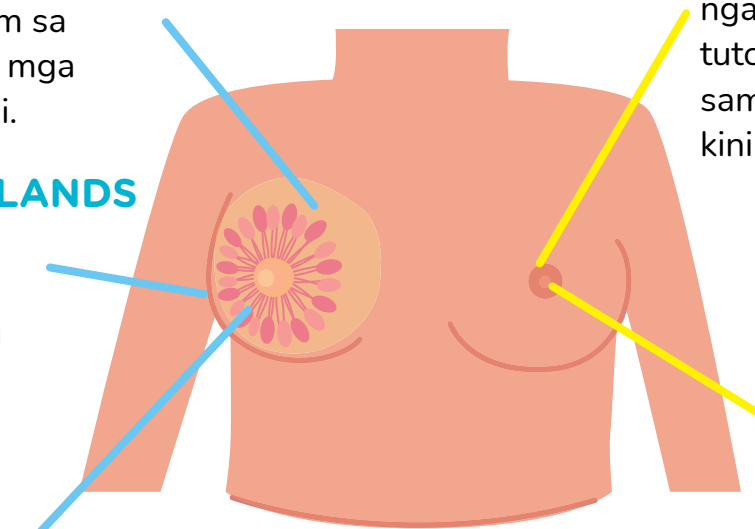
UNSAY NAA SA GAWAS

AREOLA

Nagpagawas sa lana nga nanalipod sa mga tutoy gikan sa kasakit samtang nagpatutoy — kini sama sa lip balm!

NIPPLES

Ang mga bata mosuyop og gatas gikan sa mga atngal. Mogahi kini kon ikaw nakighilawas o kon gitugnaw.



Mahimo nimong ipakita ang paghatag nimo og bili sa imong mga tutoy pinaagi sa pagkat-on sa ilang mga bahin ug ang mga gamit niini!

Tanang Mahitungod sa Regla

Code red! Code red! Ania na usab ning bulanon nga bisita!

Ang uban ninyo nahibalo na sa drill. Ang uban naghunahuna pa kon unsaon kini pagdumala og maayo, ug OK ra na!

Ang pag-atubang sa imong regla mahinungdanon kaayo. Kini maoy usa sa labing dako nga pagbag-o sa imong lawas panahon sa pagkabatan-on. Ang imong regla timaan nga ang imong lawas andam na nga maghimo og bata, kon ug kanus-a nimo gusto.

TBH, dili kini nato paborito nga bahin sa bulan. Apan kaya nimo ni, girl! Ang imong lawas nagbuhat lang kon unsa ang angay buhaton. Ang imong mga hormone naggiya niini nga proseso, kada bulan.

THE MENSTRUAL CYCLE

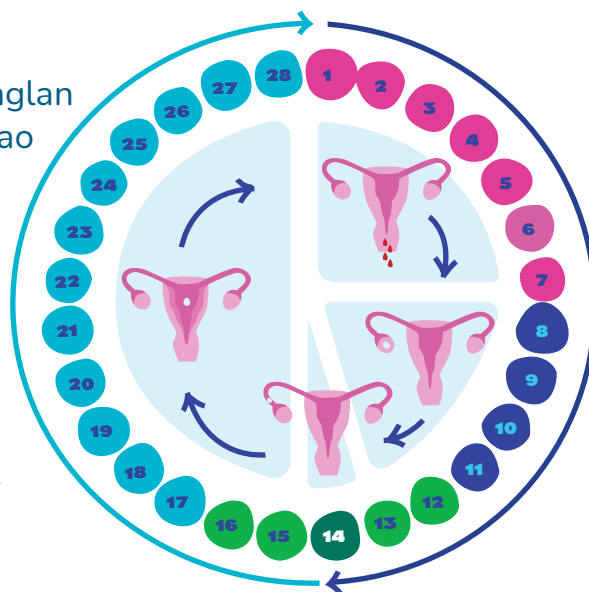
- Kining hugnaa magsugod sa unang adlaw sa obulasyon.
- Kon magmabdos ka, ang egg cell motapot sa “higdaanan” ug motubo nga usa ka bata
- Kon ang egg cell dili ma-fertilize, ang “higdaanan” kinahanglan nga ipagawas, ug mao na ni ang imong pagregla!

LUTEAL PHASE

- Mga obaryo mopagawas og mature nga egg cell.
- Labing fertile ka niining hugnaa. Dako ang kahigayonan nga mamabdos kon makighilawas ka nga walay proteksyon sa pipila ka adlaw sa wala pa o pagkahuman sa obulasyon!

MENSTRUAL PHASE

- Ang unang adlaw sa imong regla mao ang unang adlaw sa sikulo.
- Ang lining o “higdaanan” sa uterus maguba ug mogawas sa lawas. Mao kana ang pagdugo nga imong makita—ang imong regla.
- Kasagaran molungtad ang regla og 3-7 ka adlaw.



OVULATION PHASE

FOLLICULAR PHASE

- Kini magsugod sa panahon sa imong regla.
- Ang mga obaryo nangandam sa pagpagawas sa egg cell.
- Mahuman ang sikulo sa adlaw sa obulasyon

Pagpahimulos sa imong "red days"!

Ang ubang mga babaye dunay mga klarong timailhan nga, sa dili madugay, sila magkaregla na pero ang uban wala. Usahay, moabot kini nga wala damha.

Mahimo nimong gamiton ang kalendaryo, journal, o period tracker app aron masubay ang imong sikulo para mahibal-an nimo kon kanus-a ka magkaregla o kon kanus-a ka fertile.

Gawas sa pagsubay sa imong sikulo sa pagregla, dunay uban pang importanteng mga butang nga imong mamatikdan niining panahona.

UNSA ANG AKONG KINAHANGLAN NGA SUSIHON SA AKONG MGA RED DAYS?



Ang regla mahimo usab nga magsulti nimo bahin sa imong kahimsog. Ang labing maayo nga butang nga imong mahimo mao ang pagtimaan sa mga butang nga mahitabo panahon sa imong regla.

GIDUGAYON SA PANAHO

Kini kasagarang molungtad og 3-7 ka adlaw. Ang uban mas dugay o mas mubo.

KOLOR

Kini kasagaran lalom nga pula, kape, o hayag nga pula. Usahay sagol.

BAHO

Kini parehas og baho sa metal ug mahimong langsa kon ang mga pad dili kanunay nga ilisan.

CONSISTENCY

Normal nga makamatikod og clot sa dugo, pero talagsaon ra ang dako kaayo nga clot.

PAG-AGOS SA DUGO

Mahimo kini nga hinay (pag-ilis sa imong mga pad matag 3-5 ka oras) o kusog (pag-ilis sa imong mga pad matag 1-2 ka oras) apan dili kasagaran ang pagpuno sa imong mga pad kada oras.

PISIKAL NGA KABAG-OHAN UG SAKIT

Ang mga cramps, bloating, sakit sa tutoy, ug mga bugas-bugas kay normal. Mahimo kang moinom og paracetamol o ibuprofen, o magbutang og init nga compress sa ubos nga bahin sa imong tiyan o 'pus-on' aron mahupay ang kasakit.

MGA PAGBATI

Mahimong mobati ka nga nabalaka, nasuko, o nagkulang sa kusog sa mga adlaw sa wala pa ang imong regla.



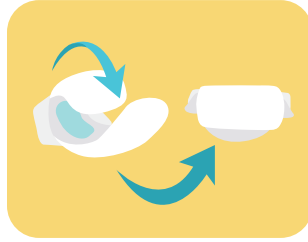
Kon tin-edyer ka, ang imong regla mahimong mahitabo matag 21-45 ka adlaw. Mahimo ning mas regular sa imong pagkatigulang. Kadaghanan sa mga babaye dunay regla matag 28 ka adlaw, apan pwede kini mahimong mubo sa 21 ka adlaw o hangtod sa 35 ka adlaw.

ANG PAG-ATIMAN SA IMONG LAWAS SA PANAHON SA IMONG REGLA

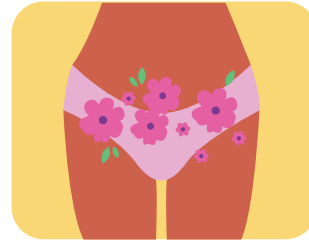
Ang imong lawas angay lang nga atimanon og pag-ayo panahon sa imong regla! Ania kon unsa-on:



Pagpabilin nga presko, sis! Maligo labing menos kausa sa usa ka adlaw.



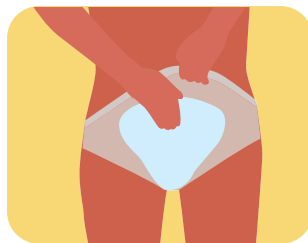
Ilisdi kanunay ang imong mga pad o kon gikinahanglan.



Paggamit og komportable nga panty ug luag nga sinina.



Hugasi kini sa limpyo nga tubig. Walay isog nga sabon, palihog!



Pahiri ang imong vulva ug ipabilin nga uga ang palibot niini.



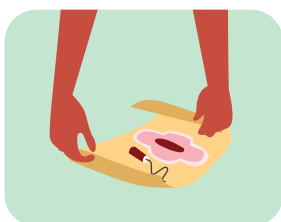
Hugasi ang imong mga kamot kon mag-ilis ka og pad.



Ang regla kasagarang mahimong regular sa ikaduhang tuig gikan sa imong 'menarche' o nailhan nga imong unang regla. Kon dunay namatikdan nga talagsaon sa imong regla, labing maayo nga mokonsulta sa usa ka doktor.

IPABILING MALIPAYON ANG PALIBOT

Pwede nimong ampingan ang imong kaugalingon samtang gi-ampingan usab ang palibot!



Tulo ka dali nga lakang: Tangtangan, pilo-on, ug puston!



Ibutang ang nagamit na nga mga pad sa basurahan layo sa maabot sa mga hayop.



Ayaw i-flush sa kasilyas o sunoga bes!

TINUOD O DILI: MGA TUO-TUO UG SAYOP NGA PAGTUO SA MGA PILIPINO MAHITUNGOD SA PAGREGLA

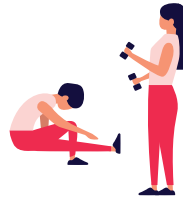
Dunay daghang mga butang nga gisulti sa mga teens nga buhaton ug dili buhaton sa panahon sa ilang regla. Apan unsa ang tinuod? Unsa ang dili? Atong tan-awon ang limang komun niining mga tuo-tuo!



“ANG PAGKALIGO SAMTANG NAA ANG IMONG REGLA MAKAPABUANG NIMO!”



Dili kini mahitabo! Ang imong lawas magpasalamat nimo sa imong pagka presko ug limpyo!



“NAA KO SA AKONG REGLA. DILI KO MAKADAGAN O MAG-EHERSISYO.”



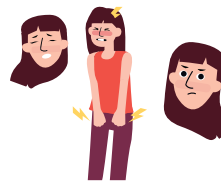
Mahimo nimo, girl! Maayo alang sa imong lawas ug sa imong mood nga magpabiling aktibo samtang ikaw dunay regla.



“MAWAD-AN KA SA IMONG PAGKA-VIRGIN KON MOGAMIT KA OG MGA TAMPON O MGA TASA SA PAGREGLA (MENSTRUAL CUP).”



Dili tinuod! Ang mga produkto nga para sa pagregla sama sa mga tampon dili makaguba sa imong hymen. Usab, ang hymen dili basehan sa pagkaulay o virginity. Sa kataposan, ang bili sa usa ka tawo kinahanglan dili ibase sa sekswal nga kasinatian, o kakulang niini.



“OH, SIYA SENSITIBO UG SOBRA KA DRAMATIKO.”



Dili! Ang mga pagbag-o sa mood kasagaran mahitabo panahon sa regla ug usahay pipila ka mga adlaw sa wala pa.



“AYAW SA ASLON NGA PAGKAON, PALIHOG! KINI MAKAPASAMOT SA KASAKIT SA AKONG REGLA O MAKAPAHINAY NIINI.”



Walay siyentipikong ebidensya! Busa pag-enjoy sa mga hilaw nga mangga!

Gusto ba nimong makat-on ug dugang bahin sa imong regla? Bisitaha ang malayaako.ph! Ipa-ambit pod ang imong nakat-onan sa imong mga besties!

Ang Kasagaran nga mga Pagbag-o sa Lawas sa Usa ka Tin-edyer

Moingon sila nga “sa dihang ang pagkadalagita moigo kanimo,” masinati nimo ang “glow up.”

Bisan pa, dunay pipila ka pisikal nga mga pagbag-o nga dili makalipay ug makabalaka sa mga tin-edyer.

Kinahangalan walay makabati og body shaming. Walay tawo nga perpekto, apil kadtong mga tawo nga tingali nagsugsug nimo. Lahi ang lawas sa matag usa.

Kon dunay mga pagbag-o nga dili nimo gusto, palihog hinumdomi nga ang maayo ug himsog nga lawas dili kinahanglan nga pareho tan-awon sa mga pahinumdom sa TV.



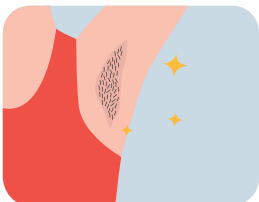
PAGTUBO SA BULBOL UG BUHOK SA ILOK

Uy, komun na ang pagbaton og buhok sa ilok ug bulbol! Dili kini angay ikaulaw, langga!

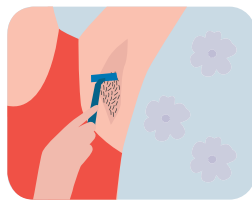
NGANO?

Ang bulbol nanalipod sa imong kinatawo gikan sa bakterya samtang ang buhok sa ilok nagpugong sa iritasyon tungod sa kanunay nga pagkontak sa panit sa ilawom sa imong bukton

UNSAY IMONG MAHIMO



Pasagdi lang kini nga motubo!



Mahimo nimong guntingon, ahitan, o tangtangan gamit ang wax.



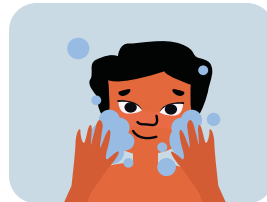
BUGAS-BUGAS

Uy, komun ra na! Normal ra sa mga tin-edyer nga dunay bugas-bugas sa panahon sa pagkatin-edyer.

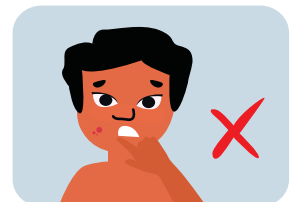
NGANO?

Ang mga hormone sa puberty naghimo sa mga oil gland nga aktibo aron ang panit mahimong oily ug dali ra nga magbugas-bugas. Ang imong mama o papa duna niini sa panahon sa ilang pagkatin-edyer. Pangutan-a lang sila!

UNSAY IMONG MAHIMO



Hugasi ang imong nawong gamit ang mild nga sabon o usa ka mild nga produkto sa pag-atiman sa panit.



Likayi ang paghikap sa imong nawong o pagpuga sa imong mga bugas-bugas.



PAGBAHO SA LAWAS

Uy, normal na! Ang dili kaayo nindot nga baho kasagarang mamatikdan sa mga tin-edyer, ilabina kon nagsugod na ang pagkadalagita.

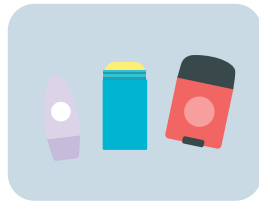
NGANO?

Ang singot modaghan sa imong mga ilok ug dapit sa bugan panahon sa pagkadalagita. Lana + singot nga nasagol sa bacteria gikan sa imong panit o sanina maoy hinungdan sa baho sa lawas.

UNSAY IMONG MAHIMO



Maligo kada adlaw.



Gamit og deodorant nga imong gusto.



KUSOG NGA PAGINGOT

Nasinati na ba nimo ang bahin sa ilok sa imong sinina nga nabasa sa singot? Uy, komun ra na!

NGANO?

Ang 2 ngadto sa 4 ka milyon nga mga glandula sa singot mahimong mas aktibo sa panahon sa pagkabatan-on nimo, mao nga mas singtanon ka kaysa kaniadto!

UNSAY IMONG MAHIMO



Pagsul-ob og gaan nga mga sinina aron mabugnawan ka.



Gamit og antiperspirant.



Dili sayon ang pagkagusto sa atong lawas, ilabina kon lain ang isulti kanato sa mga tawo. Apan ania ang husto: Kasagaran niini nga mga pagbag-o komun ra!

Ang pagkahibalo kon ngano kini mahitabo ug kon unsa ang buhaton makatabang nimo sa pagbaton og dugang nga #selflove!

Ako ra ba ni?

Sa imong edad, tingali gusto nimong isulti nga “Dili na ko bata!”

Nagsugod ka sa pagtan-aw sa mga butang nga mas seryoso ug ang pipila ka mga butang nga imong gibuhat kaniadto nakapalaay na nimo karon.

Malagmit dunay mga higayon nga dili ka makatulog sa gabii sa paghunahuna bahin sa imong gibati alang sa usa ka tawo o kon unsa ka sa umaabot. Maka-relate ka?

Kaniadto, mahimo nimong ibaliwala kining mga butang apan karon nagpakabana na ka ug DAGHAN na ang imong gibati. Ug komun kana!

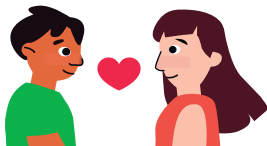
MGA EMOSYONAL NGA KAUSABAN



Pagkasensitibo ug pagkaguol

Mahimong mobati ka nga labi ka sensitibo karong mga adlaw.

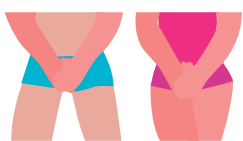
Okay ra nga mahimong dili okay!



Interes sa romantikong mga relasyon

Ang pagtagad pag-ayo sa laing

tawo o pagka-inlove kay mahitabo gayod. Posible usab nga wala kay mabati nga romantiko nga atraksyon.



Sekswal nga mga pagbati

Dili katingad-an ang pagbati sa sekswal

nga pag-aghat. Normal ra na! Ug OK ra kon wala kay buhaton mahitungod niini o kon wala kay nabati nga sekswal nga pagbati.



Pagpakabana sa gihunahuna sa uban

Normal lang nga magpakabana ka mahitungod sa unsa

ang pagtan-aw nimo o sa uban sa imong kaugalingon. Hinumdomi lang, talagsaon ka! Ania ang usa ka tip: Dili kinahanglan nga ang tanang tawo mahimu-ot nimo!



Pagdesisyon

Mahinamon ka bahin sa paghimog mga desisyon para sa

imong kaugalingon, sama sa pagpili ug karera o partner.



Kahinam sa pagsulay sa bag-ong mga kasinatian

Ang eksplorasyon ug

pagdiskobre kabahin sa pag-mature. Bisan pa, ibutang sa hunahuna ang pagkaluwas ug pagtugot sa tanang panahon.

MGA SOSYAL NGA KAUSABAN



Self-Identity

Maayo ang pagkahimong komportable kon kinsa ka ug ang pagdiskobre og dugang pa mahitungod sa imong kaugalingon!



Mga Baroganan

Kini ang panahon nga sugod nimong masabtan kon unsa ang imong gibarogan ug kon unsa ang mahinungdanon alang nimo. Thumbs up para niana!



Independence

Malingaw ka nga mahimong in-charge sa imong kaugalingon o magbaton og pribasiya. Gibati nimo nga hamtong ka na! Ang pagpakigsulti ug pagpaminaw sa imong ginikanan, kon gibati nimo nga luwas, makaayo nimo. Okay ra ang pagpangayo og tabang gikan nila.



Mga Higala

Ganahan ka nga makig-uban sa mga higala nga parehas nimo og interes o mithi sa kinabuhi. Taronga pagpiili ang imong mga BFF!

GENDER UG SEKSWALIDAD



Sekswal nga oryentasyon (SO)

Ang sekswal nga oryentasyon mahitungod sa kon kinsa ka nadani sa romantiko, emosyonal, o sekswal nga paagi. Niining edara, mahimong sigurado ka (o dili) sa imong sekswal nga oryentasyon pero posible usab nga makita nimo nga pwede pa ni ma-usab. OK ra ni kay pluwido ang SO - wala kini gitakda.



Gender Identity (GI)

Sa panahon sa pagkatin-edyer, magsugod ka ug sabot kung unsa ang pagka babaye o lalaki, unsa silang duha o wala nilang duha, o bisan asa sa gender spectrum. Naa say mga tin-edyer nga kahibalo na sa ilahang gender identity sa pagkabata pa nila ug napamatud-an kini sa ilang pagkabatan-on. Pareho sa SO, pluwido usab ang GI.



Ekspresyon sa Gender (GE)

Imong gipakita karon ang imong sekso pinaagi sa imong sinina, estilo sa buhok, tingog, ug mga aksyon. Pwede kining mag bag-o sa pag-agi sa panahon ug kinahanglan walay mag-assume bahin sa sekswal nga oryentasyon o gender identity base sa ekspresyon sa gender.



Ang pagkatin-edyer mao ang panahon sa pagdiskobre sa imong kaugalingon. Ayaw pagdali, ibati ang imong gusto, ug i-enjoy ang imong mga kasinatian.

Usa ka butang ang sigurado: Dili lang ikaw ang makasinati ani! Daghang mga tin-edyer ang moagi aning mga pagbag-o. Kon naglisod ka sa pagsabot aning mga pagbag-o, pwede ka mangayo og tabang.

GIPI LI KO ANG PAG-ATIMAN SA
AKONG GIBATI

Atong Hisgotan ang Gugma!

Ang matag usa takos nga mahigugma ug higugmaon.

Ang gugma mao ang kusganon nga pagbati nga naa nimo para sa imong pamilya, mga higala, o bisan sa imong mga interes.. sama sa art o musika! Ang gugma nga imong gibati alang sa matag usa nila talagsaon.

Siyempre, kini mahimo usab nga usa ka grabe nga pagbati sa pagkadani o pag-atiman sa usa ka tawo, gitawag nga romantiko nga gugma.

Dili gyod ang atong kasingkasing ang nagbuhat niini. Ang pagbati sa gugma gipukaw sa mga kemikal sa utok. Kining mga kemikal makahimo nimo sa pagbati og nindot, gikulbaan, ug dunay “mga alibangbang sa imong tiyan.”

Apan dili nimo makontrol kon kinsa ang imong gihigugma o kon kinsa ka madani. Pero mahimo nimong angkonon ang responsibilidad kon unsaon nimo kini pagpahayag.

LOVE LANGUAGES

Gihigugma nimo ang imong pamilya, imong mga higala, ug ubang mga tawo sa imong palibot apan dili nimo sila hagkan sa tanang panahon, dili ba? Kana tungod kay dili lang kini ang paagi aron ipakita ang pagmahal.

Kon wala pa nimo nahibal-an kini, ania ang lain-laing mga paagi aron ipakita ang imong mabinationg gugma niadtong duol sa imong kasingkasing!



MGA PULONG SA PAGMATUOD

- ♥ Ingna sila kon unsa sila kabililhon
- ♥ Isulti ang “salamat” sa gagmay o dagkong mga butang



PAGHIKAP

kinahanglan buhaton uban ang pagtugot!

- ♥ Gaksa sila!
- ♥ Sudlaya ang ilang buhok



MGA BUHAT SA KAAYO

- ♥ Pagtanyag nga tabangan sila sa ilang mga buluhaton
- ♥ Dad-a ang ilang mga bag



QUALITY TIME

- ♥ Ang paggahin og panahon ug paghatag og pagtagad makapabati ni bisan kinsa nga espesyal siya
- ♥ Paminaw sa ilang mga istorya
- ♥ Kaon og paniudto uban nila



PAGDAWAT OG MGA REGALO

dili kinahanglan nga mahal!

- ♥ Luto-i sila og usa ka putahe
- ♥ Buhati sila og cute nga pulseras

Ania ang pipila ka pasidaan, bes! Dili nimo kinahanglan nga ibalewala ang imong kaugalingon nga mga panginahanglan o dawaton ang dili maayong pagtratar aron ka makapakita og gugma sa laing tawo.

Koneksyon sa Ubang mga Tao

Daghan ang matang sa gugma nga imong madiskobrehan sa imong paghamtong.

Sa imong pangedaron, daghan na kaayog mga estorya ug pagpanungog bahin sa imong mga crush o admirer. Bisan pa, ayaw palabya ang higayon sa pag-ugmad og mga relasyon gawas sa usa nga romantiko!

Mahimong wala kini mag-apil sa mga alibangbang sa tiyan o pagpamula sa mga aping apan kini angay nga maangkon. Naay mga panaghigalaay nga molungtad sa tibuok kinabuhi.

Ang paghimo og himsog ug makahuluganon nga mga koneksyon makatabang sa pag-umol sa imong kinaiya, kalig-on, ug kaayohan. Apan kon dili ka komportable sa daghang koneksyon, okay ra!

MGA MATANG SA KONEKSYON



MGA RELASYON SA PAMILYA

Pakig-estorya sa imong mga ginikanan, mga igsoon, imong Lolo ug Lola, Tito ug Tita.



RELASYON SA MGA TAWO NGA DUNAY KOMUN NGA INTERES

Pakig-uban sa mga tawo nga parehas nimo og hilig sa mga butang, sama sa pag-apil sa mga fan club o art group.



PANAGHIGALAAY

Ang pagbaton og mga besties ug mga bros makatabang nimo nga malahutay ang imong byahe sa pagka tin-edyer ug himoon kini nga mas halandumon!



RELASYON SA KOMUNIDAD

Pakighigala sa mga tawo sa imong komunidad pinaagi sa mga boluntaryong organisasyon o mga club sa komunidad.

Kanang Usa Ka Butang Nga Gitawaq oq Kiliq

Kon gibati nimo ang 'sparks' o pipila ka koneksyon sa dihang nakig-date ka sa usa ka tawo, igo na ba nga tawgon kini nga gugma?

Ang pagbatig atraksyon ug pagbaton og romantikong relasyon maoy kabahin sa pagtubo. Ang ubang mga tin-edyer nahigugma na samtang ang uban nag-ingon nga unya na. Okay ra pod nga dili ka mobati og bisan unsang romantikong pagbati.

SO...NAA KAY CRUSH!

OMG! Naa kay crush?! Gi confess na nimo imong feelings? Hmm. OK ra na! Buhata kini bisan kanus-a nimo gusto.

Ug siyempre, ang mga babaye makasulti ug makahimo sa unang lakang! Okay ra pod nga naay feelings sa bisan kinsa lakip kadtong sa ubang gender!



Lahi ra ang panan-aw sa tanan pero kahibalo ka nga okay ra ang mag-date kon:



pamati nimo
ready na ka



gusto ni nimo ug dili tungod
kay napugos ka o gibuhat
kini sa imong mga higala



nahibal-an nimo kon
unsa ang pagtugot, mga
limitasyon, ug pagtahod.

Ania ang usa ka pahinumdom, bes! Kon ang usa ka tawo moingon nga dili siya interesado, kinahanglan nimo nga tahuron kana. Dili okay nga pugson sila nga magkagusto nimo, pasakitan o i-stalk sila.



Kon nahigugma ka, tingali gusto nimo nga makauban ang espesyal nga tawo ug tukuron ang inyong relasyon. Apan ang dakong pangutana andam ka na ba?

NAHIGUGMA KA BA?

Ang pagkahibalo kon kanus-a ka nahigugma mahimong kulbahinam apan makalibog usab, labi na kon kini ang unang higayon.

Ang ubang pisikal o sekswal nga atraksyon nahimong romantiko nga gugma samtang ang uban magpabilin lamang nga usa ka crush. Apan ang maayo niini mao nga dunay mga timailhan nga makatabang nimo nga mahibal-an kana!



MAHIMONG GUGMA KINI KON

- ♥ Ang mga pagbati molambo ug magpabilin sa paglabay sa panahon
- ♥ Nagtagad ka sa ilang personalidad, kinaiya ug mga pamatasan
- ♥ Mapakita nimo ang tinuod nga kaugalingon
- ♥ Mobati ka nga komportable
- ♥ Dunay pagtahod ug klaro nga mga utlanan
- ♥ Makita nimo ang mga sayop sa tawo ug dayag nga makigsulti nila mahitungod niini
- ♥ Magpabilin kang ikaw ug gisunod nimo ang imong kaugalingon nga dalan

DILI KINI GUGMA KON

- ♥ Ang pagbati kalit mahitabo ug dili magdugay
- ♥ Interesado lang ka sa ilang hitsura
- ♥ Gibati nimo ang panginahanglan nga mahimong perpekto
- ♥ Gibati nimo nga wala kiniy kasiguradohan o dili luwas
- ♥ Gikompromiso nimo ang pagtahod sa kaugalingon
- ♥ Dili nimo makita ang mga kakulangan sa tawo
- ♥ Gibati nimo nga ang relasyon makadaot o nalimitahan ka

Gawas sa pagkahibalo nimo niining mga timailhan, kinahanglan usab nga mahibal-an nimo ang kalainan tali sa imong mga pagbati nga naggiya kanimo ug sa imong mga trauma nga nagpahisalaag kanimo.

Alang sa ubang mga tin-edyer nga nagdako sa mga panimalay nga walay pagtagad, o kadtong wala kaayo pamatia o makita, kasagaran hingsaypan nila nga gugma ang pagtagad lamang sa ubang mga tawo. Dali silang mahulog sa bisan kinsa nga makita nila nga nagpakabana, bisan kadtong wala mahiuyon sa ilang gusto o kinahanglan.



Mahimong kiwaw nga maghisgot bahin sa mga crush ug pakig-date sa imong mga ginikanan apan nasinati usab nila kini, mahimong duna silay mga tip alang nimo!

TINUOD nga Relasyon

Ang ubang mga tin-edyer naghunahuna nga kon ang duha ka tawo nahigugma o nadani sa usag usa, sila kinahanglan na nga mosulod diha-diha dayon sa usa ka relasyon.

Kon dili ka pa andam, okay ra nga dili ka mo-commit sa usa ka relasyon. Walay daotan sa pagpabiling higala ug pag-ila una sa usag usa.

Labing maayo usab nga sabton og maayo ang relasyon! Makatabang kini nga masabtan nimo ang imong mga responsibilidad, mga limitasyon, ug malikayan nga mapasakitan ang mga pagbati sa ubang mga tawo.

Usa sa mga hinungdan aron mahibal-an nimo kon andam ka na alang sa usa ka relasyon kay kon nahibalo ka unsa ang maayo nga relasyon.

MGA GREEN FLAGS (POSITIBO NGA TIMAILHAN) SA USA KA PARTNER

- 🚩 Nagtahod ug naghatag nimo og kahigayonan nga magpabilin kang ikaw.
- 🚩 Naminaw ug naghatag og bili sa imong opinyon
- 🚩 Nakaila sa ilang mga sayop ug nangayo og pasaylo
- 🚩 Nagbutang og himsog nga mga utlanan
- 🚩 Nahibalo kon unsa ang pagtugot ug kon unsaon kini pagpangayo

RED FLAGS (NEGATIBO NGA TIMAILHAN) SA USA KA PARTNER

- 🚩 Naningkamot nga kontrolon ka
- 🚩 Ipugos ang ilang mga pagtuo nimo
- 🚩 Nagtuo nga sila kanunay ang husto
- 🚩 Naningkamot nga tan-awon ang imong telepono ug uban pang personal nga mga butang nga walay pagtugot
- 🚩 Gipugos ka sa pagbuhat sa mga butang nga wala ang imong pagtugot

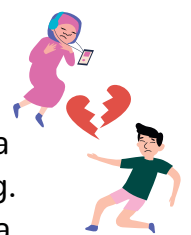
Sa pipila ka mga tin-edyer, ang mga red flags ug green flags parehas ra. Okay ra ang pagpangita og tabang kon dili ka sigurado sa imong gibati.

Palihog timan-i nga bisan ang mga tawo nga imong gisaligan ug gihangad (sama sa mga paryente, silingan, magtutudlo, ug uban pa) mahimong mosulay sa pagdaog sa imong pagmahal, apan dayon mahimong abusado nimo. Dunay pipila ka mga hamtong nga naghimo og mga koneksyon sa mga menor de edad nga dunay dili maayo nga katuyoan.

KASAKIT SA KASINGKASING

Ang ubang mga relasyon molungtad samtang ang uban dili.

Dunay mga higayon nga ang tawo nga imong gihigugma mahimong dili sama nimo og gibati. Mahimong mobati ka og kasubo, kaguol, kasuko, og kahaw-ang. Okay ra nga ihilak kini ug ipaambit ang imong gibati. Paggahin og panahon sa pag-focus sa imong kaugalingon ug paghatag og bili sa mga tawo sa imong palibot. Mahimo ra nimo nga makapadayon ug maka-move on ra ka.



GIPI LI KO ANG PAGESABOT SA
PISIKAL NGA
KASUOD UG LUWAS
NGA PAKIGHILAWAS

Paggakos? Paghalok?

Nabati na ba nimo ang pagdali-dali sa pagkupot sa mga kamot o paggakos sa imong hinigugma?

Dili na kana katingad-an! Kini kasagarang mahitabo samtang kamo mahimong mas komportable sa usag usa!

Kon naa ka sa usa ka relasyon o nakig-uban sa usa ka tawo, sa usa ka punto kinahanglan ninyong hisgotan ang pagpili nga dunay pisikal nga koneksyon.

Mahimong lisod ug kiwaw kini sa sinugdanan, apan ang pagbaton niining panag-istoryahanay makatabang sa pagpalig-on sa inyong relasyon.

PISIKAL NGA KASUOD

- Ang pisikal nga kasuod nagpasabot sa tinuyo nga pagtugot sa usa ka tawo nga mahimong mas duol o makahikap nimo. Ang pisikal nga kasuod gituyo aron makalipay!
- Pipila ka mga ehemplo sa pisikal nga kasuod mao ang paggakos, paggunit sa mga kamot, ug paghalok. Dili kini limitado sa pagpakighilawas.
- Ang usa ka hikap sa imong partner makapahimo sa imong utok nga mahimo og oxytocin, nga nailhan usab nga “love hormone.” Kini maghatag nimo og pagbati nga sama sa ikaw molupad!
- Kon dili nimo gusto o dili pa ka andam, OK ra kana!
- Labing maayo nga ang pisikal nga kasuod sa imong partner naa sa usa ka pribado nga lugar diin kamong duha komportable, andam ug uyon nga buhaton kini.



Ang pisikal nga kasuod dili limitado sa pagpakighilawas.



Dunay daghang mga paagi sa pagpakita o pagpahayag sa imong pagkagusto sa imong partner. Dili tanan nga paghikap kinahanglan nga mosangpot sa pakighilawas, labi na kon dili pa ka andam o komportable. Kasagaran, ang pisikal nga pakigsuod anam-anam nga motubo. Mahimong magsugod kini sa pag-ila ug pagkasuod sa imong special someone.

Paghangyo ug paghatag og pagtugot

Kon bahin sa pisikal nga kasuod, hinumdomi kini: Imong lawas, Imong lagda.

Ang pag-uyon importante sa bisan unsang pisikal nga relasyon. Nagpasabot kini nga ang duha ka tawo nagkauyon sa unsa sila kasuod sa usag usa.

Kon wala ka sa mood o dili pa andam sa pagkupot sa mga kamot, paggakos, o paghalok, o pag-apil sa bisan unsang sekswal nga kalihokan uban sa imong partner, **katungod nimo ang pag-ingon nga DILI.**

Sa usa ka pisikal nga relasyon, kinahanglan ang pagtahod sa imong kaugalingon ug sa imong partner. Ang pagbuhat ug suod o sekswal nga mga butang ngadto sa usa ka tawo nga walay pagtugot giisip nga sekswal nga pag-atake o pagpanglugos sumala sa balaod.

Busa, sa pagpangayo ug paghatag og pagtugot, hinumdomi nga kini sama sa usa ka dako nga **FRIES** (Planned Parenthood, 2016).

F REELY GIVEN

Nakahukom ka nga buhaton kini nga walay pwersa, pressure, manipulasyon, o bisan unsang hulga.

R EVERSIBLE

Mahimo nimong usbon ang imong hunahuna bisan unsang orasa, bisan sa tunga-tunga sa aksyon.

I NFORMED

Nahibal-an nimo sa eksakto ug klaro kon unsa ang imong buhaton o kon unsa ang mahitabo.

E NTHUSIASTIC

Excited ka ug gusto gyod nimong buhaton. Ang usa ka “oo” kinahanglan nga ingon sa usa ka malipayon nga “oo”.

S PECIFIC

Ang imong pagtugot gikinahanglan sa matag higayon nga gusto sa imong partner nga pisikal nga makigsuod. Ang “oo” sa usa ka butang o usa ka higayon dili “oo” sa tanang panahon.



Hinumdomi: Bisin kinsa nga menor de edad (ubos sa 16 y.o.), nga natulog, ug/o inutil ubos sa impluwensya sa droga o alkohol dili makahatag og pagtugot.

Bisan kinsa nga dunay sakit sa pangisip nga nagpugong nila nga masabtan kon unsa ang ilang giuyonan o ang ilang mga kapilian gi-isip nga dili makahatag og pagtugot.



Dili maayo ang pagpanghambog sa ubang mga tawo nga ikaw gihagkan, gigakos, o nakighilawas sa usa ka tawo. Dili maayo ang kiss and tell!

BASAHA UNA!



Mahimong sensitibo ang tan-aw nimo sa sunod nga topiko. Mahimong dili kini dayag nga hisgotan sa balay, eskwelahan, o uban sa mga higala. Bisan pa, ang pagkahibalo ug pagsabot niini nga kasayoran makatabang nimo sa pagpalambo sa imong mga pamatasan bahin sa pakighilawas, pagbuhat niini nga luwas, ug paglangan sa pagpanganak hangtod sa andam na ka.

Ayaw kabalaka, langga! Kini gimugna nga ikaw ang gihunahuna.

Maghisgot ta bahin sa pakighilawas!

Nakahunahuna ka na ba bahin sa pakighilawas?

Ok ra na! Normal ra ang paghunahuna bahin sa pakighilawas o pagbaton og sekswal nga mga pagbati. Kon dili nimo buhaton, maayo usab!

Mahimong lisod ang paghisgot bahin sa pakighilawas, apan dili unta kini. Ang pagkat-on niini karon makatabang nimo nga mapanalipdan ang imong kaugalingon gikan sa kadaot, ug siyempre, masinati kini nga komportable kon kini ang husto nga oras para nimo!

- Lainlain ang pagpasabot sa mga tawo sa pakighilawas. Alang sa kadaghanan, kini nagtumong sa penis-in-vagina nga pakighilawas. Alang sa uban, ang pagkontak sa pribadong parte sa lawas sa laing tawo kay pakighilawas na.
- Ang penetrative nga pakighilawas (kon ang butang sama sa kinatawo o usa ka sex toy mosulod sa baba, buto o anus sa uban) mahimong makasakit og gamay alang sa uban, ilabina sa sinugdanan.
- Gibuhat kini sa ubang mga tawo aron ipahayag ang ilang gugma o maghimo og mga bata. Ang uban naghimo lamang niini alang sa kalipay.
- Bisan unsa ang kahulogan sa pakighilawas nimo, kini kinahanglan nga buhaton kanunay nga dunay pagtugot—nimo ug sa imong partner.

*Unsa ang imong mga pangutana bahin sa pakighilawas? Bisitaha ang **I CHOOSE #MalayaAkongMaging** official website sa malayaako.ph para makat-on pa!*



Andam ka na ba sa pakighilawas?

Sa usa ka punto, makahukom ka nga andam ka nga makighilawas.

Kini nga desisyon naglakip sa imong mga emosyon ug personal nga mga pamatasan.

Sa imong edad, giawhag ang paglangan sa pakighilawas. Ang paglangay sa pakighilawas makapanalipod nimo gikan sa sexually transmitted infections (STI) ug wala giplano nga pagmabdos.

Ang usa ka tawo nga andam alang sa pakighilawas kinahanglan nga makatubag niining mga pangutana sa usa ka dako nga OO!



Gibati ba nako nga luwas ug komportable sa tawo nga gusto nakong pakighilawasan?



Gihisgotan ba nako kini uban niya?



Girespeto ba sa akong partner ang akong mga limitasyon?



Ningsugot ba ming duha?



Kon mausab ang akong hunahuna samtang nagbuhat niini, tahuron ba kana sa akong partner?



Nahisgotan na ba namo ug nagkauyon nga mogamit og condom aron mapanalipdan ang among kaugalingon gikan sa sexually transmitted infections (STIs) sama sa HIV, chlamydia, o gonorrhoea, ug wala planoha nga pagmabdos?



Hinumdomi, dili ka angay makighilawas aron pamatud-an ang imong gugma sa imong partner, kon gibati nimo nga gipugos, o kon ikaw o ang imong partner hubog o walay panimuot, o kon ang tanan nagbuhat niini.

Tinuod ba na bahin sa sex?

Sa magsugod na ka sa pagkat-on bahin sa pakighilawas, makadungog ka bahin sa daghang mga butang nga tingali dili tinuod. Atong isalikway kining mga tumotumo ug sayop nga pagtuo!

❌ DILI MAAYO ANG MASTURBASYON

- ✔ Ang masturbasyon mao ang paghikap ug paghaplas sa mga bahin sa imong lawas alang sa sekswal nga kalipay. Ang mga babaye nag-masturbate usab! Nahibal-an ba nimo nga ang masturbasyon makahupay sa tensiyon ug sakit sa panahon sa regla? **Samtang walay daotan sa masturbasyon, okay usab nga dili kini buhaton alang sa personal o relihiyoso nga mga hinungdan.**

❌ ANG PAKIGHILAWAS PANAHON SA

REGLA LUWAS

- ✔ Kanunay kang nameligro sa wala planoha nga pagmabdos kon ikaw nakighilawas nga walay proteksyon. Ang mga sikulo sa pagregla sa mga tin-edyer kasagarang dili matag-an. **Mahimo kang magmabdos sa bisan unsang punto sa imong sikulo.**

❌ MAWALA ANG VIRGINITY KON

MAKIGHILAWAS KA

- ✔ Ang pakighilawas ug pagka-virgin mahimong magkalahi og kahulogan sa usa ka tawo ngadto sa lain. Dili nimo kinahanglan nga tan-awon ang imong kaugalingon nga usa ka virgin o dili base sa kon giunsa kini gipatin-aw sa uban. Ang bili sa matag usa ka tawo dili lamang base sa ilang sekswal nga kasinatian.

❌ ANG PORNOGRAPIYA TINUOD NGA

PAKIGHILAWAS

- ✔ Kasagaran, ang pornograpiya wala maghulagway og mga maayong relasyon. Ang luwas nga pakighilawas ug pag-uyon dili kanunay nga gihisgotan sa pornograpiya. **Dili maayo nga ideya nga imodelo ang imong kaugalingon nga pisikal o emosyonal nga relasyon sa imong nakita sa usa ka porno nga salida.**

❌ ANG KONTRASEPSIYON KANUNAY

NGA RESPONSABILIDAD SA BABAYE

- ✔ Sa higayon nga magsugod ka sa pakighilawas, ang kontrasepsiyon maoy **responsibilidad sa duha**. Kinahanglang hisgotan kini sa mag-partner sa dili pa makighilawas aron mahibaloan ang pinakamaayo nga kapilian para nila.

❌ ANG KONTRASEPSIYON MAKAPAMENOS

SA SEKSWAL NGA KALIPAY

- ✔ Ang mga short-term nga pamaagi lakip na ang paggamit og condom dili makapahimo sa pakighilawas nga bati o dili makalingaw. Ang mga tawo nga naggamit og kontrasepsiyon kasagarang nagtaho ug dugang kalipay tungod kay wala sila mabalaka nga mamabdos kon dili nila gusto. **Contraception = pakighilawas nga walay kabalaka!**

❌ ANG WITHDRAWAL, PAGLUKSO

PAGKAHUMAN SA PAKIGHILAWAS, UG

MGA POSISYON SA PAKIGHILAWAS

MAKAPUGONG SA PAGMABDOS

- ✔ Ang sperm mahimong mosulod sa puwerta kon dunay sperm sa pre-cum ug kon ang kinatawo dili makuha sa wala pay ejaculation. Ang paglukso human sa pakighilawas dili usab makapugong sa sperm sa pag-abot sa egg cell.

Ang bisan unsang pakighilawas nga walay panalipod, bisan unsa pa nga posisyon, mahimong mosangpot sa wala tuyoa nga pagmabdos.

Unsa ang luwas nga pakighilawas?

Sa usa ka punto, makahukom ka nga andam na ka nga makighilawas.

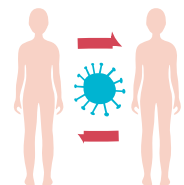
Ang luwas nga pakighilawas mao ang pagpanalipod sa imong kaugalingon gikan sa sexually transmitted infection (STI) o pagmabdos. Ang pakighilawas mahimong makalingaw ug makapahinam apan kinahanglan kang mag-amping.

Bisan kinsa ang posibleng makakuha og STI gikan sa pakighilawas nga walay pagpanalipod. Kini dali nga matambalan apan kini mahimong seryoso kon imong ibaliwala ang mga sintomas.

Ang mga **STI** kay mga impeksyon nga mabalhin gikan sa usa ka tawo ngadto sa lain pinaagi sa vaginal, anal, ug oral sex.

- Mahimong mabalhin ang impeksyon gikan sa usa ka tawo nga dunay STI ngadto sa laing tawo pinaagi sa bisan unsa nga matang sa unprotected sex.
- Kadaghanan sa mga STI mamaayo apan pipila niini dili.
- Ang kasagarang mga STI nga makaapekto sa mga lalaki ug babaye mao ang HIV, chlamydia, gonorrhea, ug syphilis. Ang ilang mga sintomas dili limitado sa:

- ✓ pagdilaab nga pagbati samtang nangihi
- ✓ abnormal nga discharge sa kinatawo o buto
- ✓ sakit sa kinatawo panahon sa pakighilawas
- ✓ kasambol ug pagpula o mga samad sa kinatawo



SA UNSANG PAAGI MAPUGNGAN ANG MGA STI?

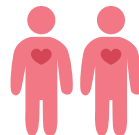


Paggamit og condom

Ang condom mao lamang ang butang nga makapanalipod nimo gikan sa STI.

Magpa-test ug hibalo ang imong kahimtang

Adto sa health center, ospital, o testing center kon sa imong hunahuna naa kay STI o sa imong hunahuna na expose ka sa HIV. Ang mga tin-edyer nga 15-17 anyos mahimong magpa-eksamin nga walay pagtugot sa ginikanan.



Abstinence

Kon dili ka makighilawas dili ka makakuha og STI.



Pakigkomunikar

Magmatinud-anon sa imong partner mahitungod sa imong panglawas.

Kon duna kay daghang pangutana bahin sa mga STI, mahimo kang mangutana kanunay sa usa ka propesyonal sa panglawas. Adto sa: malayaako.ph para sa dugang impormasyon.

Nakahunahuna ka na ba mahitungod sa pagpanganak?

Ang pagbaton og anak makapausab sa imong kinabuhi hangtod sa hangtod.

Ang pagkahimong usa ka batan-on nga ginikanan sa dili ka pa mahuman sa pag-eskwela o makakuha og trabaho lisod kaayo. Ang imong pagkatin-edyer mao ang panahon sa pagdiskobre sa imong kaugalingon, pagmugna og mga panaghigalaay, ug pagkat-on sa mga kahanas sa kinabuhi. Ayaw pagdali. Sa ngadto-ngadto, duna ra unyay panahon aron makabaton og mga anak.

Ang pagkahibalo kon unsa ang pakighilawas, unsa nga kontrasepsiyon ang imong magamit, ug kon sa unsang paagi mahitabo ang pagmabdos makatabang nimo nga malikayan ang pagmabdos sa dili pa ka andam nga mahimong ginikanan.

- Minilyon nga sperm ang gipagawas ngadto sa puwerta sa matag higayon nga ikaw makighilawas. Usa ra ang gikinahanglan aron ma-fertilize ang egg cell.
- Kon ang egg cell ma-fertilize, kini matisok sa matris.
- Ang mga selyula mabahin ug mahimong usa ka bata. Sa mga 9 ka bulan ang bata andam nang matawo.

*Ang tanan, paminaw! Ang bisan unsang walay panalipod nga penis-in-vagina sex mahimong mosangpot sa pagmabdos. Apan mahimo usab kini nga mahitabo kon ang pre-cum mosulod sa puwerta o bisan kon ang semilya gi-ejaculate duol sa buto. **Ang labing maayo mao ang pagpanalipod sa imong kaugalingon gamit ang usa ka kontrasepsiyon.***

OK lang nga angan-angan usa nimo ang pagpanganak!

Ania ang pipila ka mga rason ngano — ug makahunahuna ka og dugang pa:



Dili ka pa andam nga mahimong ginikanan.

Ang pag-atiman sa usa ka bata lisod nga trabaho. Kini usa ka dako nga responsibilidad. Wala kay daghang oras para sa imong kaugalingon.

Ang mga masuso gasto.

Mahimo nimong mapadako ang usa ka bata nga mas maayo kon ikaw dunay maayong trabaho ug usa ka nindot nga puy-anan ug makabayad sa mga suplay ug pagpa-eskwela.



Gusto kang magtuon.

Mahimong makapa-stress ang pagsulay sa pagbalanse sa eskuylahan, pag-atiman sa bata, ug pagtrabaho. Ang pag-atiman sa usa ka bata makapalisod sa pagpadayon sa pag-eskwela.



Gusto ka maglingaw-lingaw!

Gusto nimo nga mogahin og panahon uban sa mga higala ug pamilya—ug sa imong partner.

Paglikay sa wala giplano nga pagmabdos

Kon gusto nimo buhaton apan dili pa gusto nga makabaton og anak, kontrasepsiyon ang imong gikinahanglan!

Ang tumong sa tanang pamaagi sa kontrasepsiyon (gitawag usab nga mga pamaagi sa family planning) mao ang pagbulag sa egg cell ug semilya o ang mapugngan ang babaye sa pag-ovulate. Walay egg cell, walay pagmabdos!

Dunay dali gamiton nga mga kontrasepsiyon nga epektibo ug luwas gamiton sa mga tin-edyer! Atong hisgotan sila dinhi apan alang sa dugang nga impormasyon adto sa malayaako.ph!

SHORT-TERM CONTRACEPTIVES



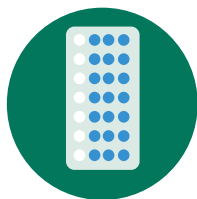
CONDOM 87% epektibo kay gigamit sa kadaghanang magtiayon

- Usa ka nipis nga goma nga isul-ob sa kinatawo sa dili pa makighilawas para dili makasulod ang semilya sa imong kinatawo.
- Mahimo nimo kining dalahon bisan unsang orasa!
- Proteksyon kini batok sa HIV ug mga STIs

Pagkat-on sa hustong paggamit sa condom!

Basaha: “Condoms: Doble Proteksyon para sa Ligtas na Pakikipagtalik” sa malayaako.ph/condom

Tan-awa: “Condoms: How To Use Them Effectively” sa Amaze.org sa Youtube o adto sa bit.ly/HowToUseCondoms



PILLS 93% epektibo

- Matag adlaw, mo-inom ka og usa ka gamay nga tableta nga dunay gamay nga hormones, makighilawas man ka o dili sa maong adlaw.



IMPLANT 99.9% epektibo

- Usa ka gamay ug humok nga rod, sama gidak-on sa posporo. Ibutang kini sa ilawom sa panit sa imong bukton
- Makapugong kini sa pagmabdos sulod sa 3-5 ka tuig depende sa brand. Sa higayon nga makuha nimo kini wala nay laing kinahanglan nga buhaton.

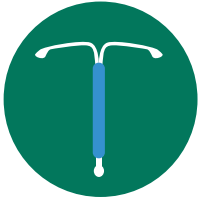


Pagpraktis sa luwas nga pakighilawas! Kanunay nga mogamit og condom bisan kon mogamit ka og ubang mga kontraseptibo aron malikayan ang wala planoha nga pagmabdos.



INJECTABLE 96% epektibo

- Makakuha ka og injection matag 2 o 3 ka bulan, depende sa brand.
- Maayo kaayo kini kon kanunay nimong makuha sa saktong oras!



IUD 99% epektibo

- Naay usa ka gamay nga plastik nga porma og “T” ug naay mubo nga hilo sa tumoy. Kini isulod sa imong matris.
- Makapugong kini sa pagmabdos sulod sa 5 o 10-12 ka tuig depende sa klase sa IUD.



Gawas sa paggamit og kontrasepsiyon, giawhag usab ang paglikay ug paghulat og gamay sa dili pa makighilawas aron malikayan ang teenage pregnancy.

MGA KASINATIAN SA PAGGAMIT SA KONTRASEPSIYON



Mga pagbag-o sa regla (spotting, mas gaan nga regla, mas dugay, mas mubo o walay regla)



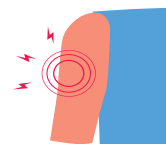
Pagbag-o sa timbang (mahimong mosaka o moubos, kasagaran usa o duha lang ka pounds)



Sakit sa ulo nga mawala-wala, kasagaran mawala human sa pipila ka semana



Pagkalipong ug pagkasukaon nga mawala-wala, kasagaran mawala human sa pipila ka semana



Sakit sa bukton (para sa mga implant) o sa palibot sa lugar sa pag-injection (alang sa injectable) sulod sa pipila ka adlaw



*Pilia ang pinakabagay nga kontrasepsiyon para nimo!
Bisitaha ang malayaako.ph o bit.ly/ICHOOSEMethodsBooklet*

ASA KO PWEDE MOKUHA ANI?

Kasagaran, dunay mga kontraseptibo nga libre sa mga pasilidad sa kahimsog, labi na katong ma-alagaron alang sa mga batan-on, ug sa mga klinika o ospital sa gobyerno. Ang mga condom ug pills mahimong mapalit sa mga botika.

Sa Pilipinas, ang mga menor de edad (17 anyos paubos) gitugotan lamang nga makakuha sa mga kontraseptibo kon sila dunay sinulat nga pagtugot gikan sa usa ka ginikanan o guardian.

Mahimong lisod o makahadlok ang pagpakigsulti sa imong mga ginikanan bahin sa gugma, pakighilawas, o relasyon. Naglisod sab sila! Mahimo nimong sugdan ang usa ka panag-istoryahanay o pangutan-on sila bahin sa ilang kaugalingon nga mga kasinatian sa dili pa nimo sila hangyoon nga tabangan ka nga makakuha og kontraseptibo. Gusto nila nga makigsulti nimo!



Kon gusto nimo ang dugang nga kahibalo bahin sa mga kontraseptibo, bisitaha ang I Choose #MalayaAkongMaging nga official website sa www.malayaako.ph

Unsaon pagkahibalo kon mabdos ka

Mahimong makalibog ug makahadlok kon magsugod ka nga mobati og mga sintomas sa pagmabdos. Aron masiguro, pagkuha og pregnancy test. Mahimo kang mopalit niini sa botika o mahimo kang moadto sa labing duol nga klinika alang sa usa ka konsultasyon.



KASAGARANG MGA SINTOMAS SA PAGMABDOS



**NAHUNONG
ANG REGLA**



**HUMOK UG
NANGHUBAG ANG
MGA TUTOY**



**KASUKAON O
NAGSUKA-SUKA**
labi na sa buntag



**KANUNAY NGA
PAG-IHI**



**PAGBUROT
SA LAWAS**



KAKAPOY

KON MABDOS KA...

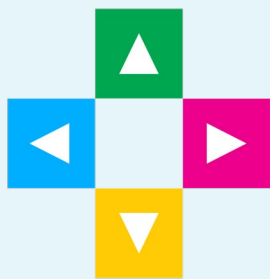
Kon magduda ka o sigurado ka nga mabdos ka, mahimong gusto nimo nga makigsulti sa usa ka tawo nga imong gikasaligan. Mahimong usa kini ka magtutudlo, paryente o suod nga higala. Makatabang kini sa pagpagaan sa palas-anon nga tingali imong gibati ug makatabang nimo sa paghimo og desisyon kon kanus-a mosulti sa imong mga ginikanan.

Sa sinugdan tingali masuko pag-ayo ang imong mga ginikanan. Paglabay sa panahon, kadaghanan sa mga ginikanan modawat sa sitwasyon ug motabang sa pagpangita sa paagi nga pinakamaayo alang nimo, sa imong partner ug sa imong anak.

Sa diha nga nahibal-an nimo nga mabdos ka, maayo nga:

- Mangayo og tambag gikan sa kasaligang hamtong
- Mobisita sa labing duol nga ospital ug sugdan ang prenatal nga pag-atiman

Makatabang kini sa pagsiguro nga ikaw ug ang imong anak magpabiling himsog sa panahon sa imong pagmabdos.



I CHOOSE

#MalayaAkongMaging

Isip usa ka tin-edyer, ikaw dunay kagawasan nga mahimo kon unsa ang imong gusto ug kini nga kagawasan dunay responsibilidad. Ang paghimo sa lakang aron masabtan ang imong lawas, mga emosyon, mga relasyon, ug sekswalidad makatabang nimo sa paghimo og mga desisyon nga inubanan sa kahibalo ug sa pagkab-ot sa imong mga katuyoan.

Pilia ang kahimsog karon alang sa mas himsog nga kaugmaon! #MalayaAkongMaging



Duna ka bay pangutana bahin sa imong panglawas?

Bisitaha kining mga online resources nga gihimo alang kanimo!



facebook.com/MalayaAkoMaging
malayaako.ph

Mga online nga plataporma nga maalagaron alang sa mga tin-edyer diin makit-an nimo ang impormasyon sa kahimsog nga naa sa pinulongang Tagalog!



facebook.com/ItsOKtoDelay

Usa ka Facebook page diin ang mga young adult nga aktibo sa pakighilawas makapangita og mga tip kon unsaon ang pagpalangan sa pagpanganak.



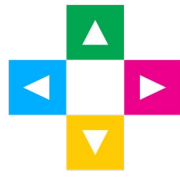
healthypilipinas.ph

Usa ka tinubdan sa kasaligang impormasyon bahin sa panglawas para sa mga Pilipino.



Lusog Isip Mobile App

Usa ka mobile app nga naghatag og mga tip sa mental health ug pag-atiman sa kaugalingon nga gipahiangay sa kulturang Pilipino. Bisitaha ang lusog-isip.doh.gov.ph para maka-download!



I CHOOSE
#MalayaAkongMaging

**Gipili ko nga makigsulti sa akong tig-atiman sa panglawas o healthcare provider.
#MalayaAkongMaging informed!**

Ngalan: _____

Ang akong kontak #: _____

Ang pinakaduol nga healthcare facility: _____

Ang ilang numero sa: _____

Gusto ba ka nga makakat-on pa? Bisitaha ang:



fb.com/MalayaAkongMaging



malayaako.ph



**Healthy
Pilipinas**



POPCOM
Empowering Filipino Families



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Ulahing pag-update: Nobyembre 2022