



I CHOOSE

#MalayaAkongMaging

MALAYA AKONG maging

MALUSOG

ang iyong gabay sa pangangalaga
ng iyong katawan, puso, at isip





Hi, _____! Kumusta ka?
(ang pangalan mo)

Ano ang pakiramdam ng nagbibinata at nagdadalaga?

Ang ilan sa inyo ay nagninilay sa mga pagbabagong nangyayari sa - inyong sarili.

Maaaring abala kayo sa eskwela, pakikipagkaibigan, pag-aaral ng mga bagong kasanayan, pagtatrabaho o pagtuklas ng mga bagong interes.

Baka nai-inlove ka na rin!

Ngunit anuman ang iyong pinagkakaabalahan, mahalagang mapanatiling malusog ang iyong pangangatawan, puso at isipan . Kinakailangan ito para makagawa ng tamang desisyon, makapagbuo ng matibay na relasyon, at makaiwas sa mga panganib na maaaring makaapekto sa iyong kinabukasan.

Ang panahon ng pagtitinedyer ay panahon para maging tunay na IKAW. Hindi ka nag-iisa sa paglalakbay na ito. Maaari kang pumili kung ano ang makabubuti sa iyo.

Panahon na para sabihing **“Malaya akong pangalagaan ang aking kalusugan!”**

Makatutulong ang buklet na ito para magawa mo ito!

Impormasyon mula sa:

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

MGA NILALAMAN

MALAYA AKONG KILALANIN ANG AKING KATAWAN

Pag-aalaga sa Katawan	2
Ang Reproductive System ng mga Lalaki	4
Ang Reproductive System ng mga Babae	6
Ang Dibdib ng mga Babae.....	8
Usapang Regla.....	9
Ang Karaniwang Pagbabago sa Katawan ng Isang Teen...	13
Ako Lang Ba Ito?.....	15
(Mga pagbabagong emosyonal at sosyal at SOGIE)	

MALAYA AKONG KONG PAHALAGAHAN ANG NARARAMDAMAN KO

Pag-usapan Natin ang Pag-ibig!.....	18
Pagbubuo ng mga Koneksyon	19
Ang Bagay na Tinatawag na Kilig	20
Pakikipagrelasyon	22



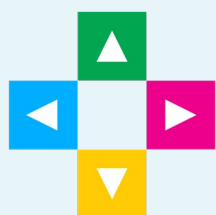
MALAYA AKONG UNAWAIN ANG PISIKAL NA PAKIKIPAGRELASYON at LIGTAS NA PAKIKIPAGTALIK

Mga Yakap? Mga Halik?	24
Paghingi at Pagbibigay ng Pahintulot	25
Usapang Pakikipagtalik!	26
Handa ka na bang Makipagtalik?	27
Totoo ba ang mga ito Tungkol sa Sex?..... (Mga myths at maling palagay tungkol sa Sex)	28
Ano ang Ligtas na Pakikipagtalik?.....	29
Paano Nabubuntis ang Isang Babae?.....	30
Pag-iwas sa Hindi Planadong Pagbubuntis.....	32
Paano Malalaman Kung Ikaw ay Buntis.....	33

**Bisitahin ang mga teen-friendly
health resources na ito!**

 fb.com/MalayaAkongMaging

 malayaako.ph



I CHOOSE

#MalayaAkongMaging



MALAYA AKONG KILALANIN

ANG AKING
KATAWAN

Pag-aalaga sa Katawan

Nabigyang pansin mo na ba ang iyong kalusugan?

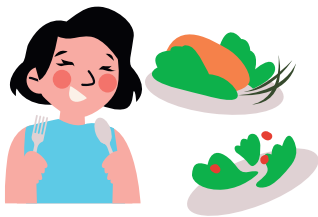
Ang pag-unawa sa iyong katawan at pag-aaral ng mga kaugalian para sa kalusugan mo ay mabuting simula.

Sa iyong pagtanda, mas dumarami ang desisyong iyong ginagawa. Ikaw na ang namimili ng mga susuotin, mga palabas sa TV na gusto mong panoorin, at maging ang mga taong iyong gustong makasama.

Nagsisimula ka nang magdesisyon para sa sarili — pati na rin ang pangangalaga sa iyong kalusugan.

Ating alamin kung paano mo lubusang mapapahusay ang sarili, simulan ito sa iyong katawan!

KUMAIN NANG MASUSTANSIYA



Kumain ng balanse at masustansyang pagkain.

Ang balanse at masustansiyang pagkain ay nakatutulong upang:

- ✓ palakasin ang katawan
- ✓ pagandahin at pagaanin ang pakiramdam
- ✓ patalasin ang isip
- ✓ maiwasan ang mga sakit

Ang isang malusog na diyeta ay may:

- carbs tulad ng kanin
- protina mula sa karne
- calcium mula sa gatas at keso
- hibla mula sa mga gulay
- mga bitamina at mineral mula sa mga prutas

Gawin ang makakaya sa kung anong mayroon ka.

Mahalagang subukan mo ang iyong makakaya upang manatiling malusog. Kabilang dito ang pag-iwas sa mga junk food, pagpili ng mga prutas at gulay kung kaya mo, at pag-inom ng tubig sa halip na mga soft drink.

GUMALAW-GALAW



lunat-unat ang mga kalamnan! Igalaw ang balakang!

Mag-ehersisyo upang:

- ✓ lumakas at sumigla
- ✓ mapanatili ang tamang timbang
- ✓ makaiwas sa sakit
- ✓ makatulog nang mahimbing

Maaari mong subukan ang mga aktibidad na ito ng 30-minuto nang ilang araw sa loob ng isang linggo:

- pag-uunat
- paglalakad
- pagtakbo
- pagsasayaw

PAGPAPANATILI NG MALINIS ANG PANGANGATAWAN



Maging presko ang pakiramdam! Maging malinis!

Sa tamang kalinisan, maaari mong:

- ✓ maging kaaya-aya, mabango at maaliwalas na pakiramdam
- ✓ magkaroon ng kompiyansa sa sarili!
- ✓ maging masigla
- ✓ makaiwas sa mga karaniwang sakit at problema sa balat

Para manatiling presko at malinis, maaari kang:

- maligo
- magsipilyo
- panatilihin ang kuko
- gumamit ng sabon, deodorant, o tawas



Ang malinis na tubig ay mahalaga, ngunit hindi lahat ay mayroon nito. Alalahanin natin kung paano natin ginagamit ang tubig.

PAGTULOG NANG MAHIMBING



Subukang magkaroon ng 8-10 oras na mahimbing na pagtulog gabi-gabi.

Ang sapat na tulog ay makakapagbigay ng:

- ✓ mas malakas na immune system
- ✓ mas magandang focus at atensyon
- ✓ mas malusog na pag-iisip
- ✓ mas pagpapabuti ng pag-aaral

Upang magkaroon ng magandang pahinga, kailangan mong:

- panatilihin ang iskedyl ng pagtulog na hindi pabago-bago
- itabi ang iyong telepono isang oras bago ang oras ng pagtulog
- umiwas sa mga energy drink at kape sa gabi

IWASAN ANG MGA BISYO

Iwasan ang bisyo upang magkaroon ng:

- ✓ makinis na balat at mabangong hininga
- ✓ mas positibong pag-iisip
- ✓ mahimbing na tulog
- ✓ mas matibay na resistensya

Imbes na magbisyo, gawin ang mga ito:

- alamin ang maidudulot ng bisyo sa katawan
- gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo
- tanggihan ang mga bisyong inaalok ng kaibigan. Ayos lang “humindi.”



Pinakamabuting iwasan ang pag-inom, paninigarilyo, pag-vape, at ilegal na droga

Ang Reproductive System ng mga Lalaki

Ang male reproductive system ay nakakamangha!

Ito ay naglalabas ng hormones na nakatutulong sa paglaki ng iyong katawan. Ito ay gumagawa ng sperm cells at may kakayahang dalhin ito sa loob ng katawan ng babae upang makabuo ng bata. Bukod dito, nagbibigay din ito ng ligaya! *kindat*

Mas mapapangalagaan mo ang iyong sarili kung alam mo ang mga bahagi ng katawan at mga gamit nila. Maibabahagi mo rin sa iyong mga kaibigan ang matututunan dito!

ANO ANG NASA LABAS?

PENIS

Ang ari ng lalaki na nilalabasan ng ihi at tamud. Tumitigas ito kapag naa-arouse. Inaalís ang dulong balat nito sa pagtutuli.

SHAFT

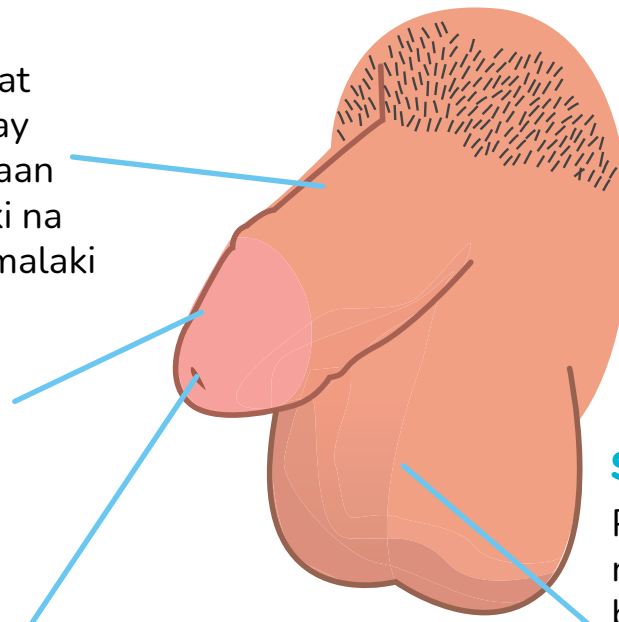
Ang nababangat na balat nito ay nagbibigay-daan sa ari ng lalaki na maging mas malaki at matigas.

GLANS

Ang 'ulo' ng (penis) titi na nilalabasan ng ihi.

URETHRAL OPENING

Kung saan ang ihi at sperm ay lumalabas.



SCROTUM

Parang isang napakaliit na bag ng balat na nakalawlaw sa likod ng penis na pumoprotekta sa testicles na gumagawa ng sperm. Nagiging mas maitim at kulubot ito habang nagkakaedad ka.



Noong bata ka pa, maaaring tinatawag ng mga tao ang maselang bahagi ng iyong katawan sa iba't-ibang pangalan tulad ng ibon, talong, patutoy, atbp. Ngunit ang mga kahanga-hangang organ na ito ay nararapat tawagin sa kanilang mga wastong pangalan gaya ng titi o bayag!

ANO ANG NASA LOOB?

SEMINAL VESICLES

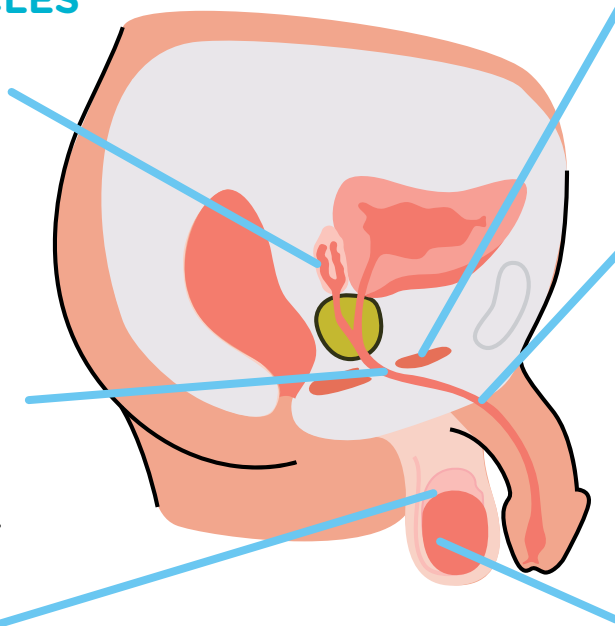
Gumagawa ng sugar-rich fluid na nagbibigay lakas at tumutulong sa mga sperm upang makalangoy.

VAS DEFERENS

Dinadala nito ang mature sperm patungong urethra.

EPIDIDYMIS

Dito iniimbak at dinadala ang sperm. Ang sperm ay nagma-mature dito.



PROSTATE GLAND

Gumagawa ng karagdagang likido sa ejaculation na nakatutulong sa pagpapalakas ng sperm.

URETHRA

Isang napakanipis na hose na nagdadala ng ihi at naglalabas ng semilya na puno ng sperm kapag ang lalaki ay lalabasan na.

TESTICLES

Ito ay parang pabrika na gumagawa ng sperm! Gumagawa rin ito ng testosterone, ang panlalaking hormone.

Maaaring iba ang itsura ng mga bahagi ng iyong ari kumpara sa iba pero ayos lang ito, bes! Maliban kung hindi ka na kumportable rito, may pananakit, o may lumalabas na mabahong likido. Kung wala namang ganito ay wala kang dapat ipag-alala!

Tandaan na maaari kang pumunta sa pinakamalapit na health center o doktor kung may nararamdaman ka nang mali sa iyong katawan.



Ang mga hormone ay espesyal na kemikal sa iyong katawan na nakatutulong sa mga organ na gampanan ang kanilang trabaho! Ang Testosterone ay ang panlalaking sex hormone.

Ang mga sperm cell ay male reproductive cells na nagpe-fertilize sa egg cell ng babae upang makabuo ng bata.

Ang Reproductive System ng mga Babae

Ang reproductive system ng mga kababaihan ay napakamakapangyarihan!

Ito ay gumagawa ng mga hormone na tumutulong sa paglaki ng iyong pangangatawan at maaaring magpalaki ng isang sanggol sa loob ng iyong sinapupunan. Maaari ka rin nitong paligayahin! *kindat*

Mas mapapangalagaan mo ang iyong sarili kung alam mo ang mga bahagi ng katawan at mga gampanin nito. Maaari mo ring matulungan ang iyong mga kaibigan sa pag-unawa nito! Ibahagi ito sa kanya.

ANO ANG NASA LABAS?

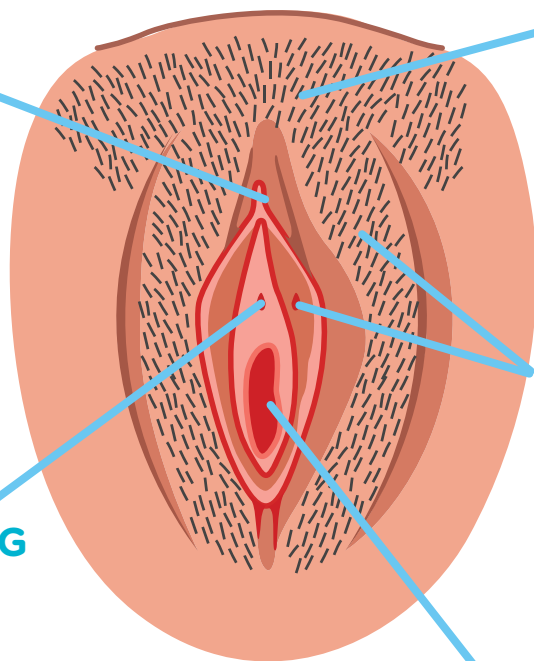
Ang bahaging nasa pagitan ng iyong mga hita ay tinatawag na **vulva**. Ito ang nasa labas at nakikitang parte ng iyong ari. Tinatakpan at pinoprotektahan nito ang iyong reproductive organs. Tinatawag ito ng ilan na “vagina”, kahit ang ibig sabihin nila ay “vulva.”

GAMPANIN

Umaabot ito sa loob ng iyong katawan at mayroong libu-libong mga nerve ending, kaya napakasensitibo nito. Nariyan iyan upang dulutan ka ng kaligayahan!

URETHRAL OPENING

Isang maliit na butas sa ilalim ng clitoris na kung saan lumalabas ang ihi



MONS PUBIS

Ito ay pumoprotekta sa iyong pubic bone at karaniwan ay nagiging mabuhok sa pagdaan ng puberty

LABIA

Ang labia majora (panlabas na labi) at labia minora (panloob na labi) ay nagbibigay proteksyon sa maselang bahagi ng iyong vulva.

VAGINAL OPENING

Ito ay ang nilalabasan ng regla at bata. Ito ang butas na pinapasukan ng ari ng lalaki tuwing nakikipagtalik.



Ang mga hormone ay mga espesyal na kemikal sa iyong katawan na tumutulong sa mga organ na gampanan ang kanilang trabaho. Ang estrogen at progesterone ay ang mga hormone na responsable para sa mga katangiang sekswal ng babae.



Noong bata ka pa, maaaring tinatawag ng mga tao ang maselang bahagi ng iyong katawan sa iba't-ibang pangalan tulad ng bulaklak, pechay, mani, atbp. Ngunit ang mga kahanga-hangang organ na ito ay dapat tawagin sa kanilang mga wastong pangalan tulad ng vulva o puki!

ANO ANG NASA LOOB?

FIMBRIAE

Ang mga ito ay gumagabay sa mga egg na lumalabas mula sa obaryo papunta sa fallopian tube.

UTERUS (BAHAY-BATA)

Tinatawag din itong "sinapupunan" kung saan ang bata ay lumalaki. Ang lining nito ay kumakapal at sa kalaunan ay natatanggal at inilalabas ng katawan bilang regla.

VAGINA

Ang tube na pinapasukan ng ari ng lalaki kapag nakikipagtalik at ito rin ang nilalabasan ng bata. Karaniwan ito ay mamasa-masa.

HYMEN

Isang manipis na tisyu na bahagyang nakatakip sa bukana ng iyong vagina (opening).

FALLOPIAN TUBES

Dito nagtatagpo ang sperm at egg at dinadaan ng fertilized egg papunta sa obaryo at pagkatapos ay sa bahay-bata.

OVARIES (MGA OBARYO)

Naglalabas ito ng egg kada buwan at nagbibigay ng hormones na nakakaapekto sa iyong regla at pagbubuntis.

CERVIX

Ang masikip na dulong bahagi ng bahay-bata na bumubuka nang maluwan kapag nanganganak.

Maaaring iba ang itsura ng mga bahagi ng iyong ari kumpara sa iba pero ayos lang, bestie! Hindi naman ito dapat kasing-amoy ng sariwang rosas. Maliban kung hindi ka na kumportable rito, may pananakit, o may lumalabas na mabahong likido, kung wala ang mga ito ay malamang na OK ang lahat!

Maaari kang pumunta sa pinakamalapit na health center o doktor kung may nararamdaman ka nang mali sa iyong katawan.



Ang mga egg cell ay female reproductive cell na pine-fertilize ng sperm upang bumuo ng bata.

Ang Dibdib ng mga Babae

Alam mo ba na ang suso ay katuwang na bahagi ng iyong reproductive system?

Dahil may mahalagang papel ito pagkatapos manganak ang isang babae. Nagbibigay ito ng pagkain para sa mga sanggol sa pamamagitan ng paggawa ng gatas.

Anuman ang sukat ng iyong dibdib -- malaki o maliit, ang iyong dibdib ay maganda! At tama na anuman ang sukat ng dibdib ay makagagawa ito ng sapat na gatas para sa sanggol!

May iba't-ibang hugis din ang (mga) suso. Ang (mga) normal na suso ay maaaring mabilog, matulis, o manipis. May ilang (mga) kababaihan na ang suso ay may malawak na espasyo sa pagitan ng mga ito.

Maaaring lumaki pa rin ang iyong suso hanggang sa mga edad na 20 at magbabago ang laki nito dahil sa pagbabago ng iyong timbang, sa panahon ng pagbubuntis at sa iyong menstrual cycle.

SA LOOB

ADIPOSE TISSUE

Ito ay ang outer layer ng suso sa ilalim ng balat. Ang suso ay puno nito.

MAMMARY GLANDS

Gumagawa ito ng gatas na nangyayari lamang sa panahon ng pagbubuntis at pagpapasuso.

MILK DUCT

Dinadala nito ang gatas mula sa mga lobules papuntang utong.

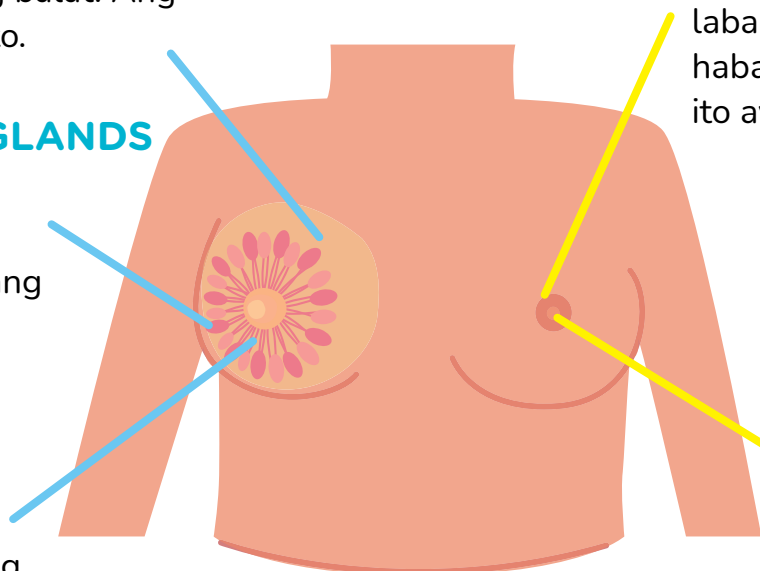
SA LABAS

AREOLA

Nagbibigay ng langis na pumoprotekta sa suso laban sa pamamaga habang nagpapasuso— ito ay parang lip balm!

NIPPLES (MGA UTONG)

Sumususo (ng gatas) ang mga sanggol (mula) sa utong. Tumitigas ito kapag ikaw ay nakikipagtalik o kapag malamig.



Mas mapangangalagaan mo ang iyong dibdib kung pag-aaralan mo ang mga bahagi nito at ang kanilang mga gamit.

Usapang Regla!

Code red! Code red! Nariyan nanaman ang buwanang bisita!

Marahil alam na ng ilan sa inyo ang tungkol dito. Pero ang iba ay inaalang pa rin kung paano ito pangangasiwaan nang maayos, at okay lang 'yon!

Ang pagkakaroon ng regla ay isang malaking bagay. Ito ay isa sa mga pinakamalaking pagbabago sa iyong katawan sa panahon ng pagdadalaga. Ang regla ay senyales na ang iyong katawan ay handa nang bumuo ng sanggol, kung nanaisin mo.

Sa totoo lang, hindi gusto ng karamihan ang mga araw na ito. Pero kaya mo 'yan, bes! Ginagawa lang ng iyong katawan ang dapat nitong gawin. Ginagabayan ng iyong mga hormone ang prosesong ito, kada buwan.

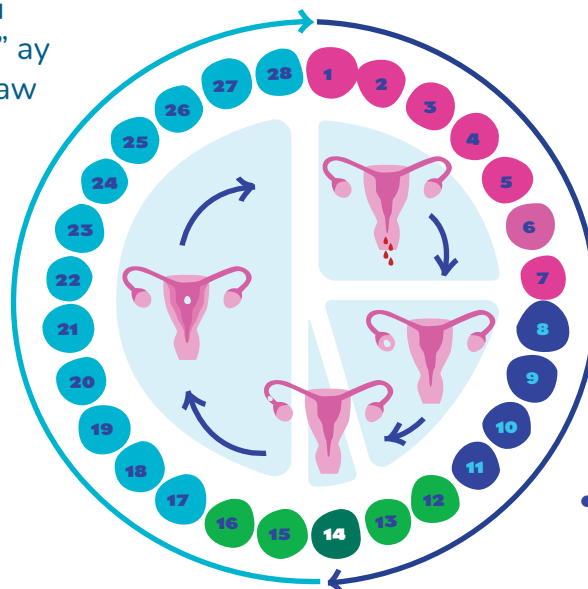
ANG MENSTRUAL CYCLE

- Ang bahaging ito ay nagsisimula sa unang araw ng obulasyon.
- Kung ikaw ay mabuntis, ang egg cell ay didikit sa “sapin” at magiging sanggol
- Kung ang itlog ay hindi na-fertilize, ang “sapin” ay kailangang ilabas at ikaw ay rereglahin!

YUGTO NG LUTEAL

- Naglalabas ang obaryo ng mature na egg cell.
- Ikaw ay labis na fertile sa mga panahong ito. **Malaki ang posibilidad na mabuntis ka kung makikipagtalik nang walang proteksyon** ilang araw bago o pagkatapos ng obulasyon!

YUGTO NG PAGREREGLA



YUGTO NG OBULASYON

Dito ang simula ng iyong cycle!

- Ang unang araw ng regla ay ang simula ng cycle.
- Ang lining o “sapin” ng matris ay nasisira at lumalabas sa katawan. At ito ang pagdurugong nakikita mo—ang iyong regla.
- Ang regla ay karaniwang tumatagal ng 3-7 (na mga) araw.

YUGTO NG FOLLICULAR

- Nagsisimula ito sa iyong pagreregla. Ang mga obaryo ay naghahandang maglabas ng mga egg cell.
- Matatapos ang cycle sa araw ng obulasyon.

Sulitin ang iyong mga "red days"!

May ilang teens na mayroong malinaw na senyales kung sila ay magkakaroon na ng regla. Ang iba naman ay wala. Minsan, dumarating ito nang hindi inaasahan.

Maaari kang gumamit ng kalendaryo, journal, o period tracker app para masubaybayan mo ang iyong cycle at malaman kung kailan ka rereglahin o kung kailan ka fertile.

Bukod sa pagsubaybay ng iyong menstrual cycle, may iba pang mahahalagang bagay na maaari mong tandaan sa panahong ito.

ANO ANG KAILANGAN MONG MALAMAN SA PANAHOON NG IYONG REGLA

Ang iyong regla ay may kaugnayan sa iyong kalusugan. Makabubuting itala ang mga bagay na nangyayari sa iyo habang ikaw ay may regla.



HABA O TAGAL NG REGLA

Karaniwan ito ay tumatagal nang 3-7 araw. May ilan na mas matagal o mas maikli ang regla.

KULAY

Karaniwan ito ay dark red, brown, o bright red. Minsan ay magkahalong kulay.

AMOY

Amoy metal ito at nagiging amoy malansa kapag hindi regular na nagpapalit ng pad.

CONSISTENCY

Normal lang na may makita kang namuong dugo pero kung sobrang laki ng namuong dugo ay hindi na ito normal.

DALOY NG DUGO

Maaaring mahina (magpalit ng pads kada 3-5 oras) o malakas (magpalit ng pads kada 1-2 oras) pero kung napupuno kaagad ang pads mo kada oras ay hindi ito normal.

PISIKAL NA PAGBABAGO AT SAKIT

Ang pamumulikat, pamamanas, pamamaga ng suso, at pagkakaroon ng tigyawat ay normal lang. Pwede kang uminom ng paracetamol o ibuprofen, o maglagay ng mainit na compress sa puson para mawala ang sakit.

EMOSYON

Maaari kang makaramdam ng nerbyos, pagkairita, o panghihina sa mga araw bago ka magkaregla.



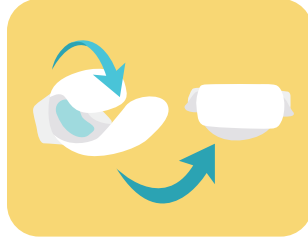
Kung tinedyer ka pa, maaaring dumating ang iyong regla tuwing 21-45 na araw. Ngunit habang tumatanda ka, mas magiging regular ito. Karamihan sa kababaihan ay may regla tuwing 28 na araw, ngunit maaari itong umikli nang 21 araw o humaba nang hanggang 35 na araw.

ANO ANG GUSTO NG IYONG VULVA SA PANAHON NG IYONG REGLA

Kailangang higit na pangalagaan ang iyong vulva sa tuwing may regla!
Narito ang mga pamamaraan:



Ang pagligo ay makakatulong na mapanatiling presko at malinis ka, bes!



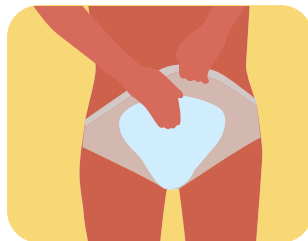
Regular na magpalit ng pads, pasador o cups hangga't kinakailangan.



Magsuot ng kumportableng damit.



Maghugas gamit ang malinis na tubig. Huwag gumamit ng matapang na sabon!



Panatiliing tuyo ang bahagi sa pagitan ng iyong mga binti.



Maghugas ng kamay sa tuwing nagpapalit ng pads.



Ang regla ay maaaring maging regular sa ikalawang taon mula ng ikaw ay unang reglahin o 'menarche'. Kung may napansin kang kakaiba sa iyong regla, pinakamabuting kumunsulta sa doktor.

PAGPAPANATILING MASAYA ANG KAPALIGIRAN

Itapon nang maayos ang iyong mga ginamit na pads.



Tatlong madaling paraan: Alisin, tupiin, balutin!



Ilagay sa basurahan na hindi magagalaw ng mga hayop.



Huwag ihulog sa inodoro o sunugin ito, o itapon sa ilog.

TAMA O HINDI: MGA MITO AT MALING PANINIWALA NG FILIPINO TUNGKOL SA MENSTRUATION

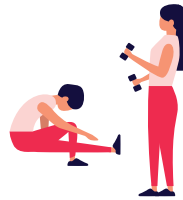
Maraming bagay ang ipinapagawa at hindi ipinapagawa sa teens sa tuwing sila ay may regla. Pero ano nga ba ang totoo? At ano ang hindi? Tingnan natin ang lima sa mga karaniwang mitong ito.



“KAPAG NALIGO KA NG MAY REGLA, MABABALIW KA!”



Hindi totoo! Matutuwa pa nga ang katawan mo at nalinis ito at naging fresh!



“MAY REGLA AKO. HINDI AKO PWEDENG TUMAKBO O MAG-EHERSISYO.”



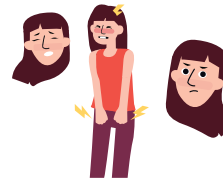
Pwede yan, bes! Mabuti sa katawan at sa mood mo na mag-ehersisyo kahit may regla.



“MAWAWALA ANG VIRGINITY MO KAPAG GUMAMIT KA NG TAMPONS O MENSTRUAL CUPS.”



Hindi totoo! Hindi masisira ng mga tampon o menstrual cup ang iyong hymen. Isa pa, hindi naman basehan ng virginity ang hymen. Hindi dapat binabase ang respeto sa sexual experience ng isang tao.



“NAKU! NAG-IINARTE LANG ‘YAN AT NAG-EEKSAHERADA.”



Hindi! Ang mood swings ay karaniwang nararanasan kapag may regla o bago magkaregla.



“BAWAL ANG MAAASIM NA PAGKAIN! LALONG SASAKIT ANG REGLA AT BABAGAL ITO.”



Walang siyentipikong ebidensiya! Kaya sige lang, kumain ka ng manggang hilaw!

Nais mo bang karagdagang kaalaman tungkol sa iyong regla? Bumisita sa malayaako.ph! Ibahagi ang natutunan mo sa iyong besties!

Ang Karaniwang Pagbabago sa Katawan ng Isang Teen

Sabi nila “kapag dumaan ka na sa puberty,” makakaranas ka ng “glow up.”

Pero, may ilang pisikal na pagbabago na hindi ikinatutuwa ng mga tinedyer.

Hindi dapat pintasan ang sinuman dahil sa kanyang itsura o katawan. Wala namang perpekto, pati na ang mga taong nang-aasar sa iyo. Likas na iba-iba ang katawan ng tao.

Kung nakakaranas ka ng pagbabago na hindi mo gusto, tandaan mo na ang isang maganda at malusog na katawan ay hindi naman kailangan katulad ng nakikita mo sa TV commercial.

PAGTUBO NG BUHOK SA ARI AT KILI-KILI

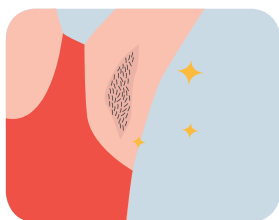


Uy, normal lang na tubuan ng buhok sa ari at kili-kili! Hindi mo ito dapat ikahiya.

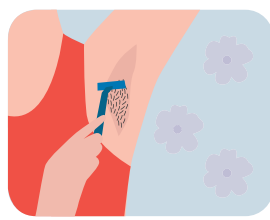
BAKIT

Dahil ang bulbol ay pumoprotekta sa iyong ari laban sa mga bacteria at ang buhok naman sa kili-kili ay pumipigil sa pagkakaroon ng pangangati sanhi ng madalas na pagkakadikit ng balat sa iyong kili-kili.

ANO ANG PWEDE MONG GAWIN



Hayaan mo lang tumubo!



Pwede mong gupitin, ahitin, o i-wax.

TIGYAWAT



Uy, pangkaraniwan ‘yan! Maraming tinitigyawat na tinedyer habang nagkakaedad.

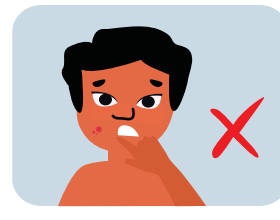
BAKIT

Dahil ang Puberty hormones ay ginagawang aktibo ang oil glands natin kaya nagiging oily ang balat dahil natin kaya madaling magkatigyawat. Kahit ang mga magulang mo ay nagkatigyawat din noong tinedyer pa sila. Itanong mo man!

ANO ANG PWEDE MONG GAWIN



Maghilamos gamit ang sabon o skin care product.



Iwasang hipuin ang mukha o tirisin ang tigyawat.



PAGKAKARON NG BODY ODOR

Uy, normal lang yan! Karaniwang nagkakaroon ng amoy ang mga tinedyer lalo na kapag nagsisimulang magdalaga o nagbibinata.

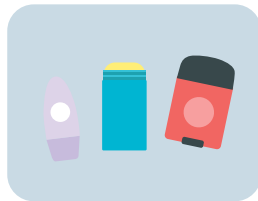
BAKIT

Kasi mas nagpapawis ka sa kili-kili at singit. Ang oil + pawis na may halong bacteria ay nagdudulot ng body odor

ANO ANG PWEDE MONG GAWIN



Maligo ka.



Gumamit ng deodorant o tawas.



Magsuot ng manipis na damit para di gaanong pagpawisan.



Gumamit ng antiperspirant o tawas.



MADALING PAGPAWISAN

Naranasan mo na ba na basang-basa ng pawis ang kili-kili mo? Uy, normal lang yan!

BAKIT

Mga 2 hanggang 4 milyong sweat gland ang nagiging mas aktibo sa pagtitinedyer (pagdadalaga o pagbibinata) kaya naman mas pinagpapawisan ka!

ANO ANG PWEDE MONG GAWIN



Hindi madaling gustuhin ang ating katawan, lalo na kung may namimintas dito. Pero ito ang tandaan mo: pangkaraniwan ang mga pagbabagong ito!

Ang pag-alam sa mga dahilan ng mga pagbabagong ito ay makatutulong sa iyo upang mas mahalín ang sarili!

Ako lang ba ito?

Sa edad mong yan, marahil gusto mong sabihin na “Hindi na ako bata!”

Nagsisimula ka nang maging seryoso sa mga bagay-bagay at ang dating hilig mong gawin ay kinababagutan mo na.

Marahil may mga gabi na hindi ka makatulog kaisip sa nararamdaman mo sa isang tao o kung ano ang magiging kinabukasan mo. Nakaka-relate ka ba?

Dati, binabale wala mo lang ang mga ito pero ngayon mas pinag-iisipan mo na. Ayos lang yan!

MGA EMOSYONAL NA PAGBABAGO



Pagiging sensitibo at kalungkutan

Marahil mas sensitibo ka sa mga panahong

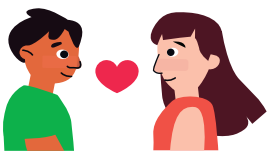
ito. Okay lang na hindi maging okay!



Iniiisip ang sasabihin ng iba

Karaniwan lang na isipin mo kung ano ang tingin ng iba sa iyo.

Pero tandaan mo lang na naiiba ka! Ito ang tip: Hindi mo kailangang i-please ang lahat ng tao!



Pagkakaroon ng interes sa romantikong relasyon

Pwede ring wala

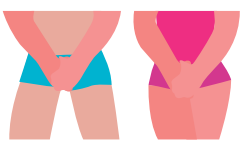
kang maramdaman na romantic attraction.



Paggawa ng desisyon

Sabik ka nang magdesisyon para sa sarili mo gaya ng pagpili ng

magiging career o partner.



Sekswal na pakiramdam

Hindi naman weird na makaramdam ng

sexual urges. Karaniwan lang ito! At ayos lang na hindi mo muna ito gawin o kung hindi mo pa ito nararamdaman!



Pagkasabik na subukan at maranasan ang mga bagong bagay

Ang pag-explore

at pagtuklas ay parte ng paglaki. Gayunpaman, laging isaalang-alang ang iyong kaligtasan at magpaalam kung kinakailangan.

PAGBABAGO SA PAKIKISALAMUHA



Pagkakakilanlan

Ang pagiging komportable sa kung sino ka at pagtuklas nang higit pa tungkol sa iyong sarili ay mabuti!



Values

Ito ang panahon na nagsisimula mo nang maunawaan ang mga bagay na pinaniniwalaan at pinahahalagahan. Ayos na ayos 'yan!



Kalayaan

Nasisiyahan kang pangalagaan ang (iyong) sarili at magkaroon ng oras mapag-isa.

Pakiramdam mo malaki ka na! Ang pakikipag-usap at pakikinig sa iyong mga magulang ay nakabubuti pa rin naman. Ok lang humingi ng tulong sa kanila!



Mga kaibigan

Gusto mong makasama ang mga kaibigang kapareho mo ng interes o values sa buhay. Piliin nang mabuti ang iyong mga BFF!

KASARIAN AT SEKSWALIDAD



Sexual Orientation (SO)

Ang oryentasyon sekswal ay kung kanino ka nabibighaning makipagrelasyong romantiko, emosyonal, o sekswal. Sa edad mong ito, maaaring sigurado ka na (o hindi pa) sa iyong oryentasyong sekswal. Ngunit maaari ring magbago ang iyong kinagugustuhan sa paglipas ng panahon. Okay lang iyon dahil fluid naman ang SO - hindi ito permanente.



Gender Identity (GI)

Habang tumatanda, mas nagiging maliwanag sa iyo ang pagiging isang babae, o lalaki, o parehong babae't lalaki o wala sa dalawa, o alinman sa gender spectrum. May ibang kabataang tukoy na ang kanilang kasarian mula pa sa pagkabata. Katulad ng SO, fluid rin ang GI.



Gender Expression (GE)

Mas naipapakita mo na ang iyong kasarian sa pamamagitan ng iyong pananamit, istilo ng buhok, boses, at gawi. Pwede itong magbago at hindi dapat mag-akala sa sexual orientation ng isang tao dahil sa kanilang GE.



*Ang pagdadalaga o pagbibinata ay panahon upang tuklasin ang tunay na **IKAW**. Huwag kang magmadali, namnamin ang mga bagay, at masiyahan sa proseso. Isang bagay ang sigurado: **Hindi ka nag-iisa!** Maraming tinedyer ang dumaraan sa mga ganitong pagbabago.*

Kung nahihirapan kang unawain ang mga pagbabagong ito, maaari kang humingi ng tulong.

MALAYA AKONG KONG PAHALAGAHAN ANG
NARARAMDAMAN KO

Pag-usapan natin ang pag-ibig!

Ang lahat ng tao ay may karapatang magmahal at mahalín.

Ang pagmamahal ay isang malalim na pakiramdam para sa iyong pamilya, mga kaibigan, o sa mga bagay na interesado ka gaya ng sining o musika! Ang pagmamahal na nararamdaman mo sa bawat isa sa mga ito ay natatangi.

Siyempre, maaari rin itong sobrang pagkahumaling sa isang tao na tinatawag na romantic love.

Hindi naman talaga ang puso natin ang nakakaramdam nito. Ang pakiramdam na ito ay bunga ng mga kemikal sa ating utak. Ang mga kemikal na ito ay nagbibigay sa iyo ng masiglang pakiramdam o pagkabahala na tinatawag ding "butterflies in your stomach".

Hindi mo maaaring kontrolin kung sino ang mamahalin mo o kung kanino ka maaakit. Pero dapat kang maging responsable kung paano mo ito ipapahayag.

PAGPAPAHAYAG NG PAGMAMAHAL

Mahal mo ang iyong pamilya, mga kaibigan, at iba pang tao sa paligid mo pero hindi mo naman sila laging hinahalikan, 'di ba? Ito ay dahil hindi lang naman ito ang paraan para magpakita ng pagmamahal.

Ang pag-ibig ay may iba't-ibang mga lenggwahe at maaaring mas gusto ng iba ang isang lenggwahe kaysa sa iba pa. Kung hindi mo pa alam ang mga ito, narito ang iba't-ibang pamamaraan kung paano mo maipahahayag ang iyong pagmamahal.



MGA MABUBUTING SALITA

- ♥ Sabihin sa kanila kung gaano sila kahalaga sa iyo
- ♥ Magsabi ng "Salamat po" sa mga maliliit o malalaking bagay



PHYSICAL TOUCH

kailangang gawin nang may pahintulot!

- ♥ Yakapin sila
- ♥ Hawakan ang kanilang kamay



MGA MABUBUTING GAWA

- ♥ Tulungan sila sa kanilang ginagawa
- ♥ Bitbitin ang kanilang bag



QUALITY TIME

- ♥ Ang paggugol ng oras at pagbibigay ng atensyon
- ♥ Pakinggan ang kanilang mga kwento
- ♥ Saluhan sila sa pananghalian



PAGTANGGAP NG REGALO

hindi naman kailangang mahal!

- ♥ Ipagluto sila
- ♥ Gawin sila ng cute na pulseras

Paalala lang, bes! Huwag balewalain ang iyong sariling pangangailangan o tanggapin ang pagmamaltrato para ipakita ang pagmamahal sa iba.

Pagbubuo ng mga koneksyon

Maraming uri ng pag-ibig ang madidiskubre mo habang lumalaki ka.

Sa edad mo ngayon, lagi kang inaasar tungkol sa iyong mga crush o tagahanga. Pero, huwag mong kalimutang bumuo ng iba pang relasyon bukod sa romantikong relasyon!

Hindi man ito nakakapagpabalisa o nakakakilig, mahalagang magkaroon pa rin nito. Dahil ang kaibigan mo ngayon ay maaaring maging kaibigan mo habang buhay.

Ang pagbuo ng isang maganda at makabuluhang relasyon ay makatutulong sa paghubog ng iyong karakter, katatagan, at kagalingan.

MGA URI NG KONEKSYON



RELASYON SA PAMILYA

Makipag-usap sa iyong mga magulang, kapatid, lolo at lola, tito at tita.



COMMON-INTEREST NA MGA RELASYON

Makipagkaibigan sa mga taong kapareha mo ng interes, gaya ng pagsali sa mga fans club o art group.



PAGKAKAIBIGAN

Ang pagkakaroon ng besties at bros ay makatutulong sa iyong teenage journey at gawin itong karanasang 'di malilimutan.



RELASYON SA KOMUNIDAD

Makipagkaibigan sa mga tao sa iyong komunidad sa pamamagitan ng pagboboluntir sa mga samahan o community clubs.

Ang Bagay na Tinatawag na Kiliq

Kapag nakaramdam ka ng 'sparks' o kaunting koneksyon, sapat bang tawagin itong "pag-ibig?"

Ang maakit o magkaroon ng romantikong relasyon ay bahagi ng paglaki. May mga tinedyer na maagang na-in love at mayroon namang huli na. At okay rin naman kahit wala kang nararamdamang ganito.

MERON KA NANG CRUSH!



Ipinagtapat mo na ba ang nararamdaman mo sa kanya? Hmm. Ayos lang yan! Sabihin mo na lang kung handa ka na. Pwede ring hindi!

At siyempre, pwede rin naman na ang babae ang magtapat sa lalaki at gumawa ng first move! Ayos lang na magkaroon ka ng damdamin sa ibang tao anuman ang kasarian nila!

Iba iba ang dating sa bawat tao pero malalaman mong pwede ka nang makipag-date kung:



sa tingin mo ay handa ka na.



gusto mo talaga at hindi lang dahil na-pressure ka o dahil ang kaibigan mo ay may karelasyon na.



alam mo na ang mga dapat at hindi dapat, mga limitasyon, at pagrespeto.

Paalala lang, bes! Kapag ang isang tao ay nagsabing hindi sila interesado, kailangang tanggapin mo iyon. Hindi tamang pilitin mo silang magustuhan ka, gantihan sila, o sundan sila lagi.



Kapag na-inlove ka, gusto mong laging kasama ang taong iyon at bumuo ng espesyal na relasyon. Pero ang tanong, handa ka na ba?

IN LOVE KA BA?

Nakakasabik na malaman na in love ka pero minsan nakakalito rin ito lalo na kung first time mo.

May ilang pisikal o sekswal na pagkagusto ang napupunta sa romantikong pag-ibig pero ang iba ay nananatiling hanggang crush lang. Mayroong mga senyales para malaman kung pag-ibig na nga ito.



MAAARING PAG-IBIG NGA ITO KUNG

- ♥ Unti-unting nabubuo ang damdamin mo at ito ay tumatagal
- ♥ Mahalaga sa iyo ang kanyang pagkatao, pag-uugali at mga pinahahalagahan
- ♥ Naipapakita mo ang totoong ikaw
- ♥ Kumportable ka
- ♥ May paggalang at malinaw na limitasyon
- ♥ Nakikita mo ang kamalian ng tao at nasasabi mo ito sa kanya
- ♥ Hindi mo kailangang magpanggap at maaari mong gawin ang nais mo para sa iyong sarili

HINDI ITO LOVE KUNG

- ♥ Mabilis itong nararamdaman pero hindi rin nagtatagal at madaling nawawala
- ♥ Interesado ka lang sa kanyang hitsura
- ♥ Pakiramdam mo kailangan mong maging perpekto
- ♥ Pakiramdam mo hindi ka seguridad o ligtas
- ♥ Ikokompromiso mo ang paggalang sa iyong sarili
- ♥ Hindi mo nakikita ang imperpeksyon ng tao
- ♥ Toxic ang relasyon at nililimitahan ka nito

Bukod sa mga senyales na ito, kailangan mo ring suriin kung nagagabayan kang mabuti ng iyong damdamin o ito ay ang dulot lang ng iyong mga trauma.

May mga kabataang lumaki sa hindi maayos na pamilya na madaling madala sa mga taong nagpapakita sa kanila ng atensyon. Maaaring mahulog sila agad sa mga taong mabait sa kanila, kahit na hindi naman ito naaayon sa kanilang gusto.



Marahil nakakailang makipag-usap sa iyong mga magulang tungkol sa crush o dating, pero naranasan na nila ito at mayroon silang tips na maibibigay sa iyo!

Pakikipagrelasyon

Kapag nakaramdam ka ng 'sparks' o kaunting koneksyon, sapat bang tawagin itong "pag-ibig?"

May ilang tinedyer na nag-iisip na kapag ang dalawang tao ay na-inlove o naakit sa isa't-isa ay dapat maging couple na sila kaagad. Pero kung hindi ka pa handa, wala namang masama kung maging magkaibigan muna kayo at kilalanin ang isa't-isa.

Makabubuti ring bigyan ng label ang relasyon. Makatutulong ito upang maintindihan ang iyong mga responsibilidad at limitasyon at para maiwasang makasakit ng damdamin ng ibang tao.

Isa sa mga paraan upang malaman kung handa ka na para sa isang relasyon ay kapag alam mo ang mga katangian ng isang mabuting partner.

GREEN FLAGS NG ISANG PARTNER

- 🚩 Iginagalang at hinahayaan kang maging ikaw
- 🚩 Nakikinig at pinahahalagahan ang iyong opinyon
- 🚩 Inaamin ang kanyang kamalian at humihingi ng tawad
- 🚩 Nagtatakda ng hangganan o limitasyon
- 🚩 Alam kung ano ang pahintulot at humihingi nito kung kinakailangan

RED FLAGS NG ISANG 'DI MABUTING PARTNER

- 🚩 Sinusubukan kang kontrolin
- 🚩 Iginigiit ang kanyang paniniwala sa iyo
- 🚩 Sa palagay niya ay lagi siyang tama
- 🚩 Tinitingnan ang iyong phone at iba pang personal na gamit nang walang pahintulot
- 🚩 Pine-pressure kang gawin ang mga bagay nang wala ang iyong pahintulot

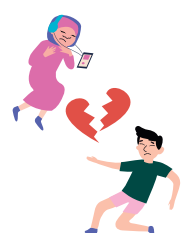
Para sa ilang teens magkapareho lamang ang red flag at green flag. Ayos lang humingi ng payo kung hindi ka siguro sa iyong nararamdaman.

Alalahanin ding may mga taong pinagkakatiwalaan mo gaya ng kapamilya, kapitbahay, guro, atbp. na pwede kang pakitaan ng mabuti, pero magiging abusado kalaunan. May mga nakatatanda na nakikipagkaibigan sa mga kabataan pero may masamang balakin.

PAGKABIGO SA PAG-IBIG

May mga relationship na nagtatagal at meron ding hindi. May mga pagkakataon na hindi ka magustuhan ng mga taong nagugustuhan mo.

Maaari kang malungkot, maasar, magalit, o mawalan ng gana. Ayos lang na umiyak ka at sabihin mo ang iyong nararamdaman. Subukan mong pagtuunan ng pansin ang iyong sarili at sa mga taong nakapaligid sa iyo. Hindi magtatagal, makakapag-move on ka rin.



MALAYA AKONG UNAWAIN ANG

PISIKAL NA

PAKIKIPAGRELASYON

at LIGTAS NA

PAKIKIPAGTALIK

Mga yakap? Mga halik?

Naramdaman mo na ba na parang gusto mong hawakan ang kamay o yakapin ang taong mahalaga sa iyo?

Hindi naman ito weird! Normal lang na maramdaman ito lalo na kapag naging komportable na kayo sa isa't-isa!

Kung may karelasyon ka o nakikipag-date sa isang tao, kailangan n'yong pag-usapan ang pagkakaroon o hindi ng pisikal na konesyon.

Mahirap at nakakailang sa una, pero ang pag-uusap sa bagay na ito ay mas magpapatibay ng inyong relasyon.

PISIKAL NA PAGPAPALAGAYANG LOOB

- Ang (physical intimacy) pisikal na pakikipagpalagayang loob ay nangangahulugang hinahayaan mo ang isang tao na lumapit sa iyo at hawakan ka. Nagbibigay ito ng kaaya-aya o senswal na pakiramdam. Ito ay dapat ikasiya!
- Ang mga halimbawa nito ay yakap, pagkikipaghawak-kamay, o halik. Hindi ito tungkol sa pakikipagtalik lang.
- Ang haplos ng iyong partner ay nagbibigay ng oxytocin, kilala rin bilang “love hormone,” sa iyong utak, na para bang gusto mong lumipad!
- Kung hindi mo ito gusto at hindi ka pa handa ay ayos lang din naman!
- Mas mabuting maging intimate sa iyong partner sa isang lugar na panatag ka kapag kayong dalawa ay handa na at nais itong gawin.



Ang pisikal na pakikipagpalagayang loob ay hindi laging nangangahulugan ng ‘pakikipagtalik’.

Maraming paraan para maipahayag at maiparamdam ang iyong pagmamahal sa iyong karelasyon. Hindi lahat ng haplos ay dapat mauwi sa pakikipagtalik, lalo na kung hindi ka pa handa o komportable. Karaniwang unti-unting lumalaki ang pagniniig. At nagsisimula ito sa pag-alam at pagiging bukas tungkol dito sa iyong karelasyon.

Paghingi at pagbibigay ng pahintulot

Pagdating sa pisikal na intimacy, tandaan ito: Ikaw lang ang makakapagdesisyon tungkol sa iyong katawan. Iyong katawan, iyong kautusan.

Ang pahintulot ay mahalaga sa anumang pisikal na relasyon. Ibig sabihin nito na ang dalawang tao ay sumasang-ayon kung paano magiging pisikal sa isa't-isa.

Kung wala ka sa mood o hindi ka pa handa na makipaghawakan ng kamay, makipagyakapan o halikan, o makipagtalik sa iyong partner, may karapatan kang magsabi ng HINDI.

Sa isang pisikal na relasyon, ang paggalang sa iyong sarili at partner ay mahalaga. Ayon sa batas, ang pakikipagtalik sa isang tao nang wala ang kanyang pahintulot ay itinuturing na sekswal na pag-atake o panggagahasa. Gahasa ring maituturing kung ang isang nasa edad ay makipagtalik sa isang teen na may edad 16 pababa.

Kaya kapag nanghihingi o nagbibigay ng pahintulot, laging tandaan ang salitang **FRIES** (Planned Parenthood, 2016).

F REELY GIVEN

Nagpasya kang gawin ito nang kusa, hindi pinipilit, pine-pressure, o minamanipula o tinatakot.

R EVERSIBLE

Maaari kang magbago ng isip anumang oras kahit pa nga habang ginagawa n'yo na ito.

I NFORMED

Alam mo at malinaw sa iyo kung ano ang inyong gagawin o mangyayari.

E NTHUSIASTIC

Kinasasabikan at gusto mo talaga itong gawin. Ang pagsasabi mo ng "oo" ay may saya.

S PECIFIC

Ang iyong pahintulot ay mahalaga sa tuwing gusto ng iyong partner makipagtalik. Ang pagsasabi ng oo minsan ay hindi nangangahulugang pag-oo sa lahat ng pagkakataon.



Tandaan: Ang mga menor de edad (16 taon pababa) na, natutulog, o wala sa ulirat dahil sa kalasingan o nasa impluwensya ng droga ay 'di makapagbibigay ng pahintulot.

Gayun din ang mga taong may kapansanan sa pag-iisip na humahadlang sa kanilang makapagpasya nang maayos ay wala ring kakayahang magbigay ng pahintulot.



Ang pagyayabang sa ibang tao na may nahalikan ka, nayakap, o nakatalik ay hindi okay. Huwag itong ipaalarm sa iba!

Basahin muna!



Maaaring sensitibo sa iyo ang susunod na paksa. Maaaring hindi ito bukas na napag-uusapan sa inyong bahay, paaralan, o sa mga kaibigan. Gayun pa man, ang pag-alam at pag-unawa dito ay makatutulong upang mahubog ang iyong pagpapahalaga sa pakikipagtalik, sa ligtas na pakikipagtalik, at pagpapaliban ng pagbubuntis hanggang sa maging handa ka na.

Huwag mag-alala! Ang gabay na ito sadyang ginawa para sa iyo!

Pag-usapan natin ang Sex!

Sumagi na ba sa isip mo ang pakikipagtalik?

Ayos lang! Ang pag-iisip tungkol sa pakikipagtalik o pagkakaroon ng pagnanasang gawin ito ay normal lang. Kung hindi mo naman nararamdaman ito, normal lang din iyon!

Mahirap pag-usapan ang tungkol sa pakikipagtalik, pero hindi naman dapat. Ang pag-alam dito ay makatutulong na protektahan ka sa panganib at siyempre mararanasan mo ito sa tamang panahon!

- Iba-iba ang pakahulugan ng mga tao sa pakikipagtalik. Para sa karamihan, ito ay ang intercourse ng penis at vagina. Para sa ilan naman, ang mahawakan ang pribadong parte ng katawan ng isang tao ay maituturing nang pakikipagtalik.
- Maaari ring masakit sa iba ang penetrative sex (pagpasok ng titi o sex toy sa puke, bibig, o sa puwet) lalo na sa una.
- Ang ilang tao ay ginagawa ito para ipahayag ang kanilang pagmamahal o gumawa ng bata. Ang iba naman ay ginagawa ito para maligayahan, maibsan ang stress, makipag-bonding, at iba pa.
- Ano man ang ibig sabihin ng pakikipagtalik sa iyo, kailangang gawin ito nang may pahintulot – sa iyo at ng iyong partner.

May mga tanong ka ba tungkol sa pakikipagtalik? Bisitahin ang official website ng **I CHOOSE #MalayaAkongMaging** sa malayaako.ph para sa karagdagang kaalaman!



Handa ka na bang makipagtalik?

May punto na magpapasya ka na na handa ka nang makipagtalik.

Kabilang sa desisyong ito ay iyong emosyon at personal na pagpapahalaga.

Pero sa edad mo, hinihikayat kang i-delay muna ang pakikipagtalik.

Ang pag-delay sa pakikipagtalik ay magpapanatili sa iyong maging ligtas sa mga sexually transmitted infections (STIs) at hindi planadong pagbubuntis. Pero maaari mong gawin kung ano man ang tama, komportable, at ligtas para sa iyo.

Ang isang taong handa nang makipagtalik ay madaling masasagot ang mga tanong na ito nang OO.



Pakiramdam ko ba'y ligtas at panatag ang loob ko sa taong makakatalik ko?



Pinag-usapan na ba namin ito?



Inirerespeto ba ng partner ko ang aking limitasyon?



Parehas ba kaming sumasang-ayon na gawin ito?



Kapag nagbago ang isip ko habang ginagawa ito, irerespeto ba ito ng aking partner?



Pinag-usapan at pinagsang-ayunan ba namin ang paggamit ng condom para protektahan ang aming mga sarili sa mga sexually transmitted infections (STIs) tulad ng HIV at hindi planadong pagbubuntis?



Tandaan, hindi ka dapat makipagtalik para lang patunayan ang iyong pagmamahal sa iyong partner, o kung pine-pressure ka, o kung lasing ang iyong partner, o dahil ginagawa ito ng karamihan.

Totoo ba ang mga ito tungkol sa sex?

Sa pagsisimula mong matuto tungkol sa pakikipagtalik, marami kang mga bagay na maririnig na hindi totoo. Tanggalin natin ang mga mito at mga maling kuro-kurong ito!

✗ MASAMA ANG MASTURBATION

- ✓ Ang masturbation ay ang paghaplos at paghimas sa iyong ari para sa sexual pleasure. Ang mga babae ay nagma-masterbate din! Alam mo ba na ang masturbation ay nakakaalis ng stress at period cramps? **Wala namang masama rito, pero okay lang ding hindi mo ito gawin dahil sa personal mong paniniwala.**

✗ LIGTAS MAKIPAGTALIK KUNG

MAY REGLA

- ✓ Palagi kang nanganganib na mabuntis kung hindi ka protektado sa pakikipagtalik. Ang menstrual cycle ng mga tinedyer ay hindi matataya. **Maaari kang mabuntis anumang araw sa iyong cycle.**

✗ NAWAWALA ANG VIRGINITY

KAPAG NAKIPAGTALIK

- ✓ May iba't-ibang kahulugan ang sex at virginity sa iba't-ibang tao. Hindi mo kailangang makita ang iyong sarili bilang virgin base sa paniniwala ng iba. Hindi dapat binabase ang halaga ng isang tao ayon sa kanyang karanasan sa pakikipagtalik.

✗ ANG PORN AY TOTOONG

PAKIKIPAGTALIK

- ✓ Ang porn ay hindi nagpapakita ng maayos na relasyon. Ang safe sex at pahintulot ay hindi naman laging tinatalakay sa mga porn. **Hindi magandang ideya na pamarisan ang nakikita mo sa mga porn para sa iyong pisikal o emosyonal na relasyon sa ibang tao.**

✗ ANG CONTRACEPTION AY LAGING

RESPONSIBILIDAD NG MGA BABAE

- ✓ Kapag nagsimula ka nang makipagtalik, ang contraception ay responsibilidad ninyong magpartner. Dapat pag-usapan ng mag-partner ang pinakamagandang opsyon ng contraception bago makipagtalik.

✗ BINABAWASAN NG CONTRACEPTION

ANG SARAP SA PAKIKIPAGTALIK

- ✓ Ang contraceptives gaya ng condom ay hindi nagpapababa ng sarap ng pakikipagtalik. Ang mga taong gumagamit ng contraception ay nagsasabing mas nag-e-enjoy sila dahil hindi sila nag-aalala na baka mabuntis kung ayaw pa nilang magkaanak. **Contraception = pakikipagtalik nang walang pag-aalala!**

✗ ANG WITHDRAWAL, PAGTALON

PAGKATAPOS MAKIPAGTALIK,

AT ILANG SEX POSITION AY

NAKAKAPIGIL NG PAGBUBUNTIS

- ✓ Ang sperm ay maaaring pumasok sa vagina kung mayroon nito sa pre-cum at kung hindi nahugot ang penis bago ito labasan. Hindi rin mapipigilan ng pagtalon pagkatapos makipagtalik ang sperm na marating ang egg ng babae.

Ang hindi protektadong pakikipagtalik, kahit anumang posisyon, ay magbubunga ng hindi inaasang pagbubuntis.

Ano ang ligtas na pakikipagtalik?

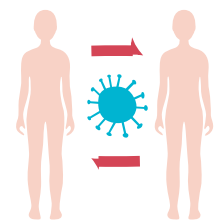
Darating ang punto na magpapasya ka na handa ka nang makipagtalik.

Ang ligtas na pakikipagtalik ay pagprotekta sa iyong sarili laban sa mga STIs o pagbubuntis. Masarap at masaya ang pakikipagtalik ngunit kailangan mong maging maingat.

Ang hindi protektadong pakikipagtalik ay maaaring magbunga ng STI. Ang STI ay maaaring makuha ninuman at madali rin naman itong nagagamot. Pero maaari itong lumubha kung ipagwawalang bahala.

Ang **STIs** ay mga impeksyong nakukuha mula sa isang tao sa pamamagitan ng vaginal, anal, o oral na pakikipagtalik.

- Maaaring maipasa ng isang taong may STI ang impeksyon sa ibang tao sa pamamagitan ng anumang uri ng hindi protektadong pakikipagtalik.
- Karamihan sa mga STIs ay nagagamot naman, ngunit may ilan na hindi.
- Ang pinakapangkaraniwang STIs na nakakaapekto sa tao ay ang HIV, chlamydia, gonorrhea, at syphilis. Ang mga sintomas ng mga ito ay:
 - ✓ Mahapdi kapag umiihi
 - ✓ May hindi normal na likidong lumalabas sa ari
 - ✓ Masakit kapag nakikipagtalik
 - ✓ Iritasyon, pamumula, o pamamaga ng ari

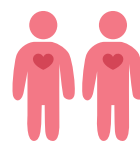


PAANO ITO MAIWASAN?



Gumamit ng condom

Tanging ang condom lang ang pwedeng pumoprotekta sa iyo laban sa STI.



Umiwas sa pakikipagtalik

Kung hindi ka nakikipagtalik, hindi ka magkakaroon ng STI.



Pagpapa-test

Pumunta sa health center, ospital, o testing center kung sa tingin mo ay may STI ka o nakipagtalik ka sa may HIV. Ang mga tinedyer na 15-17 taong gulang ay maaaring magpa-test kahit walang pahintulot ng magulang.



Makipag-usap

Maging bukas at tapat ka sa iyong partner tungkol sa iyong kalusugan.

*Kung mayroon ka pang katanungan tungkol sa STIs, maaari kang sumangguni sa mga health professional. Pumunta sa: **malayaako.ph** para sa higit pang impormasyon.*

Paano nabubuntis ang isang babae?

Ang pagkakaroon ng anak ay magpapabago sa iyong buhay.

Ang maging isang batang magulang bago ka matapos sa pag-aaral o magkatrabaho ay napakahirap. Ang mga taon ng pagiging tinedyer ay dapat na ilaan para tuklasin ang mga bagay-bagay tungkol sa iyong sarili, magkaroon ng mga kaibigan, at matuto ng mga kakayahan na magagamit mo sa buhay. Huwag kang magmadali. May tamang panahon para magkaroon ng anak.

Ang kaalaman sa pakikipagtalik, contraception, at pagbubuntis ay makatutulong upang mapigilan kang mabuntis bago ka pa man maging handa na maging magulang.

- Milyun-milyong sperm ang inilalabas sa vagina sa tuwing nakikipagtalik ka. Pero isang sperm lang ang kailangan para ma-fertilize ang egg ng babae.
- Kapag na-fertilize ang egg, ito ay dumidikit sa bahay-bata.
- Ang cell ay naghihiwalay at nagiging sanggol. Pagkatapos ng mga 9 na buwan ang sanggol ay ipapanganak.

*Makinig lahat! Maaari kang mabuntis kung ikaw ay makikipagtalik nang walang proteksyon. Maaari rin itong mangyari kung ang pre-cum ay napunta malapit sa puki o ang semen ay nailabas malapit sa puki. **Pinakamainam pa rin na protektahan ang sarili gamit ang contraceptive!***

It's OK to delay na magka-baby!

Narito ang ilang dahilan — at maaari ka pang mag-isip ng iba pa:



Hindi ka pa handang maging magulang.

Mahirap mag-alaga ng bata. Isa itong malaking responsibilidad. Wala ka nang oras para sa iyong sarili.



Gusto mo pang mag-aral.

Nakaka-stress balansehin ang pag-aaral, pag-aalaga ng bata, at pagtatrabaho. Mahihirapan kang mag-aral kung may bata kang inaalagaan.



Magastos magka-anak.

Mapapalaki mo nang mas maayos ang isang bata kung ikaw ay may matatag na trabaho, tirahan at kaya mong tustusan ang mga pangangailangan at pag-aaral ng bata.



Gusto mong mag-enjoy!

Gusto mong maglaan pa ng sapat na oras para sa iyong pamilya, kaibigan — at sa iyong partner.

Pag-iwas sa hindi planadong pagbubuntis

Kung gusto mo nang gawin ito, pero ayaw mo pang magkaanak, gumamit ka ng contraception!

Ang lahat ng pamamaraan ng contraceptive (tinatawag ding pamamaraan sa pagpaplano ng pamilya) ay pumipigil sa egg at sperm na magtagpo o kaya naman ay pinipigilan ang obulasyon ng babae. Kung walang egg, wala ring pagbubuntis!

Ang mga ito ay ligtas, epektibo, at madaling gamiting pamamaraan para sa mga tinedyer. Pag-uusapan natin ang ilan sa mga ito at para sa higit pang impormasyon pumunta sa malayaako.ph!

SHORT-TERM CONTRACEPTIVES



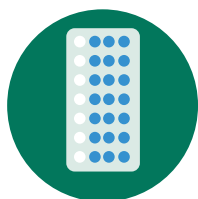
CONDOM 87% epektibong nagagamit ng karamihan

- Isang manipis na balot na isusuot ng lalaki sa matigas niyang ari bago ang pakikipagtalik para hindi pumasok ang tamod sa ari ng babae
- Pwede mong dalhin kahit kailan
- Pumoprotekta rin ito laban sa HIV at sexually transmitted infections (STIs)

Alamin ang tamang paggamit ng condom!

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

Watch: “Condoms: How To Use Them Effectively” by Amaze.org sa Youtube o pumuntasa bit.ly/HowToUseCondoms



PILLS 93% epektibo

- Kailangan mong uminom ng isang tableta na may mababang dosage ng hormones araw-araw, makikipagtalik ka man o hindi.



IMPLANT 99.9% epektibo

- Isang maliit na flexible rod na kasing laki ng posporo, inilalagay ito sa ilaim ng iyong balat sa braso.
- Napipigilan nito ang pagbubuntis sa loob ng 3-5 taon depende sa tatak. Kapag nagpalagay ka na nito, wala ka ng ibang gagawin!

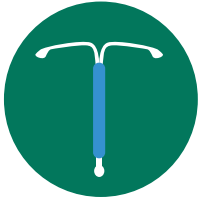


Maging ligtas sa pakikipagtalik! Laging mag-condom kahit ikaw ay gumagamit ng ibang contraceptives para maiwasan ang hindi planadong pagbubuntis.



INJECTABLE 96% epektibo

- Magpapaturok ka kada 2 o 3 buwan, depende sa brand.
- Ito ay mabisa kung magpapaturok sa takdang iskedyul!



IUD 99% epektibo

- Isang nababaluktot na plastic na hugis T na may maikling tali sa dulo na ipinapasok sa 'yong matris.
- Pinipigilan nito ang pagbubuntis sa loob ng 5 o 10-12 years, depende sa uri ng IUD.



Maliban sa paggamit ng contraceptive methods, ang pag-iwas sa pakikipagtalik o abstinence o ang paghihintay ng panahon kung kailan mo gagawin ito ay isa ring paraan upang maiwasan ang teenage pregnancy.

KARANIWANG NARARANASAN SA PAGGGAMIT NG CONTRACEPTION



Pagbabago sa regla (pamumuo ng dugo o spotting, madaling regla, mas matagal, o mas maiksi o kaya ay hindi talaga dinadatnan ng regla)



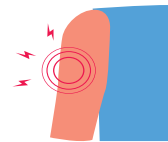
Pagbabago sa timbang (maaaring tumaas o bumaba ang timbang ng mga ilang kilo)



Pabalik-balik na pananakit ng ulo, karaniwan ding nawawala pagkatapos ng ilang linggo



Pagkahilo at pagsusuka na nawawala rin pagkatapos ng ilang linggo



Pamamaga ng braso (para sa gumamit ng implants) o sa parte ng katawang tinurukan (para sa gumamit ng injectable) humuhupa rin matapos ang ilang araw



*Pillin ang pinakamainam na contraceptive methods para sa 'yo!
Tingnan ang malayaako.ph o ang bit.ly/ICHOOSEMethodsBooklet*

SAAN AKO MAKAKAKUHA NG MGA ITO?

Ang contraception ay karaniwang nakukuha at libre sa mga adolescent-friendly health facility, mga pampublikong klinik at ospital. Ang condom at pills ay maaaring mabili sa mga drugstore.

Sa Pilipinas, ang mga edad 17 pababa ay pinapahintulutan lang na magkaroon ng access sa birth control kung mayroon silang nakasulat na pahintulot mula sa kanilang magulang o tagapag-alaga.

Marahil mahirap o nangangamba kang kausapin ang iyong mga magulang tungkol sa pag-ibig, pakikipagtalik, o relasyon. Nahihirapan din sila sa usaping ito. Maaari mong simulan ang usapan sa pamamagitan ng pagtatanong tungkol sa kanilang mga naging karanasan bago ka humingi ng pahintulot na kumuha ng contraceptive. Malamang gusto ka rin nilang kausapin tungkol dito.



Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa contraceptive, bumisita sa *I CHOOSE #MalayaAkongMaging* official website at www.malayaako.ph

Paano malalaman kung ikaw ay buntis

Nakakalito at nakakatakot kapag nakaramdam ka ng mga sintomas ng pagbubuntis. Para maging sigurado, kumuha ka ng pregnancy test. Pwede kang makabili nito sa drugstore o magpakonsulta sa pinakamalapit na clinic.



MGA PANGKARANIWANG SINTOMAS NG PAGBUBUNTIS



HINDI NIREGLA



MALAMBOT O NAMAMAGANG SUSO



NAHIHILO O NASUSUKA

lalo na sa umaga



MADALAS NA PAG-IHI



KINAKABAGAN



PAGURIN

KUNG IKAW AY BUNTIS...

Kung inaaakala mo o sigurado ka nang buntis ka, at gusto mo itong sabihin sa taong pinagkakatiwalaan mo. Maaaring sa guro mo, o kamag-anak, o matalik na kaibigan. Makatutulong itong pagaanin ang bigat na nararamdaman mo bago mo ito sabihin sa iyong mga magulang.

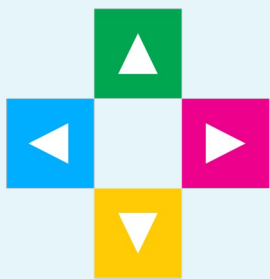
Sa una, maaaring magalit ang mga magulang mo. Pero sa paglipas ng panahon, matatanggap din nila ang sitwasyon at tutulungan ka nila kung ano ang makabubuti para sa iyo, sa partner mo, at sa magiging anak ninyo.



Kapag natiyak mo nang buntis ka:

- Humingi ng payo sa mapagkakatiwalaang nakatatanda
- Agad pumunta sa pinakamalapit na ospital para magpa-prenatal care.

Makabubuting masiguradong ikaw at ang sanggol mo ay malusog sa panahon ng pagbubuntis.



I CHOOSE

#MalayaAkongMaging

Bilang isang tinedyer, may kalayaan kang tuparin kung ano man ang gusto mong maging, pero may kaakibat na responsibilidad ang kalayaang ito. Ang pag-unawa sa iyong katawan, emosyon, relasyon, at sekswalidad ay makatutulong sa iyong pagbuo ng desisyon at pagkamit ng mga mithiin mo.

Gawin ang tama para sa mas magandang kinabukasan! #MalayaAkongMaging



May mga katanungan ka ba tungkol sa iyong kalusugan?

Bisitahin ang mga online health resources na sadyang ginawa para sa iyo!



facebook.com/MalayaAkongMaging
malayaako.ph

Teen-friendly online platforms kung saan makakahanap ka ng impormasyong pagkalusugan sa Tagalog!



facebook.com/ItsOKToDelay

Isang Facebook page kung saan makakakuha ng tips ang mga sexually active young adults.



healthypilipinas.ph

Isang go-to source na mapagkakatiwalaang impormasyong pangkalusugan para sa mga Pilipino.



Lusog Isip Mobile App

Isang mobile app na nagbibigay ng mental health at self-care tips na ginawa para sa mga Pilipino. Bisitahin ang lusog-isip.doh.gov.ph para mag-download!



Malaya akong makipag-usap sa aking healthcare provider. #MalayaAkongMaging informed!

Pangalan: _____

Kontak #: _____

Ang pinakamalapit na healthcare facility ay sa: _____

Ang numero ng kanilang telepono ay: _____

Gusto mo ba ng karagdagang impormasyon? Bumisita sa:



fb.com/MalayaAkongMaging



malayaako.ph



**Healthy
Pilipinas**



POPCOM
Empowering Filipino Families



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

In-update nitong Oktubre 2022