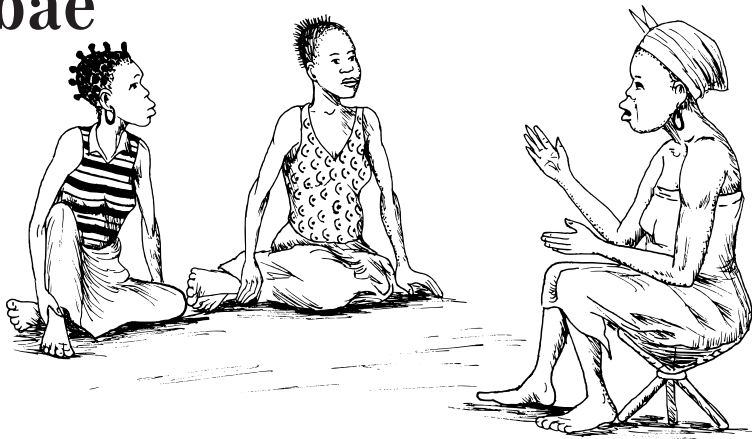


Kabanata 5

Sa kabanatang ito:

Pagdadalaga at mga Pagbabago sa Iyong Katawan	54
Buwanang regla	55
Pagbabagong Puwedeng Tumungo sa Mas Mabuting Buhay	56
Pagpapasya Tungkol sa Boyfriend at Pagtatalik	59
Proteksyon kung handa ka nang makipagseks	61
Pinilit o Pinuwera na Pagtatalik	62
Napilitang makipagseks sa boyfriend ('date rape')	62
Kung may kapamilya ka na magtangkang makipagseks sa iyo (incest)	63
Batang babae at matatandang lalaki	63
Pagbenta ng babae kapalit ng pera o iba pang pangangailangan	64
Kung nabuntis ka na hindi sinasadya	64
Paghingi ng Tulong Mula sa Nakatatanda	65

Usaping Pangkalusugan ng mga Batang Babae



Sa pagitan ng edad 10 at 15, nagsisimulang lumaki at magbago ang katawan ng batang babae tungo sa katawan ng dalaga o nakatatanda. Puwede itong maging panahon ng tuwa at hirap. Nakakalito sa nagdadalaga kung bata pa siya o nasa tamang edad na—nasa bandang gitna ang katawan niya at may ginagawang mga bagay na hindi siya sanay. Dagdag na pabigat kung hindi ito pinag-uusapan, at baka hindi alam ng babae kung ano ang mangyayari. Nilalarawan sa kabanatang ito ang mga pagbabago, nagtuturo kung paano manatiling malusog ang bata babae habang lumalaki, at nagbibigay ng impormasyon para tulungan siyang gumawa ng tamang desisyon para sa malusog na buhay.

Pagkain para lumaki nang malusog

Isa sa pinakamahalagang magagawa ng batang babae para manatiling malusog ang kumain nang mabuti. Kailangan niya ng sapat na *protina*, *bitamina* at mineral sa panahon ng paglaki. Kailangan ng batang babae ng kasingdami ng pagkain ng batang lalaki. Ang pagkain nang sapat ay hahantong sa pagbawas ng pagkakasakit, mas mahusay na pag-aaral, mas malusog na pagbubuntis, mas ligtas na panganganak, at mas malusog na pagtanda.

Kailangan din ng tamang klase ng pagkain. Kapag nagsimula nang magregla, mababawasan siya ng dugo bawat buwan. Para maiwasan ang anemia, kailangan mapalitan ang nawalang dugo sa pamamagitan ng mga pagkaing may iron. Kailangan din ng bata at nakatatandang babae ng mga pagkaing mayaman sa calcium para tumulong sa pagpapalakas ng buto. Para sa dagdag na impormasyon sa tamang pagkain, tingnan ang pahina 165.



Mas mahusay sa iskuwelahan ang mga batang babaeng sapat ang nakakain.

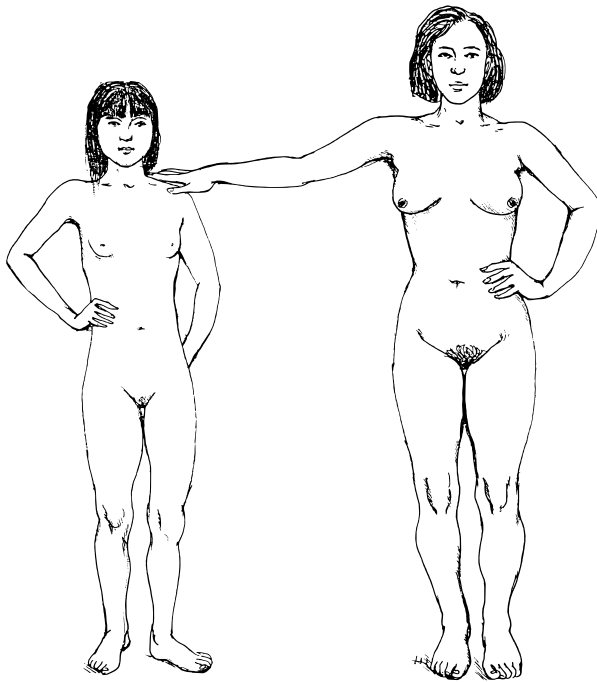
Pagdadalaga at mga Pagbabago sa Iyong Katawan

Nagbabago ang katawan ng lahat ng batang babae, pero may pagkakaiba sa bawat babae. Kaya huwag mag-alala kung hindi eksaktong kahawig ng katawan mo ang sa kapatid o kaibigang babae.

Paglaki. Malamang ang unang pagbabago ay ang mabilis na paglaki. Baka may panahong mas matangkad ka sa lahat ng lalaki na ka-edad mo. Madalas hihinto ang paglaki mga 1–3 taon tapos ng unang regla.

Pagbabago sa katawan. Bukod sa mabilis na paglaki, magbabago rin ang katawan mo. May mga natural na *kemikal* sa katawan na tinatawag na *hormones* na nagpapalaki sa katawan at nagbubunsod din ng mga pagbabago.

Mga pagbabago sa katawan sa pagdadalaga



- Nagiging mas matangkad at mabilog.
- Nagiging malangis ang mukha at puwedeng tubuan ng *taghiyawat* o pekas.
- Mas malakas ang pagpapawis.
- May tutubong buhok sa kilikili at paligid ng *ari*.
- Lumalaki ang suso dahil kaya na nitong magkagatas. Sa paglaki nito, karaniwan na panapanahong masakit ang utong. Maaaring maunang lumaki ang isang suso bago ang kabila, pero halos palaging nakakahabol ang mas maliit na suso.
- Magsisimulang labasan ng *discharge* o likido mula sa *puwerta*.
- Magsisimula ang buwanang regla.



pag-unawa sa ating katawan

➔ Hindi sabay-sabay o pareho ang pagkakasunod-sunod ng lahat ng mga pagbabago sa pagdadalaga.

Sa loob ng katawan. May iba pang mga pagbabago na hindi mo makikita. Lumalaki at nagbabago ng posisyon ang *matris*, mga tubo, obaryo at puwerta.

Ang nararamdaman mo. Sa pagdaan mo sa mga pagbabagong ito, mas napapansin mo ang iyong katawan. Maaari ding maging mas interesado ka sa mga lalaki, at sa iyong mga kaibigan. Baka may pagkakataong mahirap kontrolin ang iyong damdamin. Sa mga araw bago ang regla, mas karaniwan na may malalakas kang damdamin na sari-sari—tulad ng tuwa, galit at pag-aalala.

BUWANANG REGLA

Palatandaan ang regla na puwede nang magbuntis ang katawan mo. Walang makakatiyak kung kailan siya eksaktong magsisimula ng pagregla. Madalas mangyari ito pagkatapos lumaki ang suso at mag-simulang tumubo ang mga buhok sa katawan. Ilang buwan bago ang unang regla, maaaring may mapansing pamamasa mula sa puwerta, at mamantsahan ang panloob na saplot. Normal lang ito.

Natutuwa ang iba sa pagsisimula ng kanilang regla, laluna kung alam na nila ang mangyayari. Pero yung hindi nasabihan tungkol dito ay madalas nag-aalala sa pagsisimula ng pagdugo. Ang pagregla ay nangyayari sa lahat ng babae, na puwede mong tanggapin at ipagmalaki pa. Huwag kang maniwala sa magsasabing madumi o dapat ikahiya ito.

Pag-alaga sa sarili habang may regla

Pananatiling malinis. Mas gusto ng maraming babae ang napkin, pad, o sapin na gawa sa tiniklop na tela, bulak o materyal na sumisipsip sa dugo. Para maipuwesto, ginagamitan ito ng tali, imperdible o iniipit sa panloob na saplot. Dapat palitan ito ng ilang beses bawat araw, at kung gagamitin muli, labhan nang mabuti sa sabon at tubig.

May nilalagay naman sa loob ng puwerta ang ibang babae na binibili o ginagawa mula sa bulak, tela o espongha. Ang tawag dito ay tampon. Kung gagamit ka nito, tiyakin na palitan nang 2 beses o higit pa bawat araw. Makakapagdulot ng malubhang impeksyon ang pag-iwan sa loob ng tampon nang sobra sa isang araw.

Araw-araw, hugasan ng tubig ang labas ng ari para matanggal ang naiwan na dugo. Gumamit ng banayad na sabon kung kaya.

Aktibidad. Puwedeng ipagpatuloy ang lahat ng regular na ginagawa.



buwanang pagregla

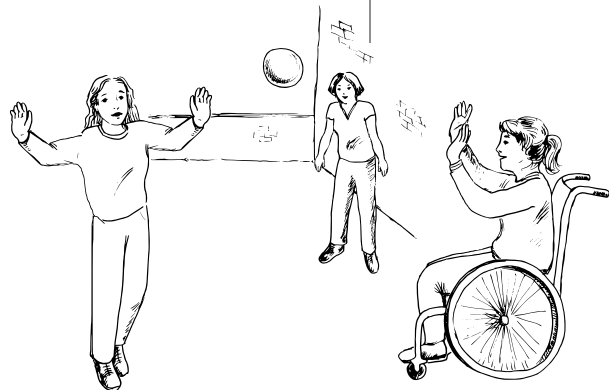


napkin o pad
o pasador



tampon

Mabuti sa katawan na maligo kapag may regla.



Maaaring makatulong ang pag-ehersisyo para mabawasan ang sakit na nararamdaman ng ilang babae habang may regla.

Pagbabagong Puwedeng Tumungo sa Mas Mabuting Buhay



pagpapahalaga sa sarili

Nabubuo ang pagtingin ng babae sa sarili habang lumalaki siya. Mahalagang matutuhan ng babae ang magandang pagtingin sa sarili habang bata pa, para malubos niya ang sariling pag-unlad at makatulong mapabuti ang kanyang komunidad. Mas malamang matutunan ito ng batang babae kung pinapakitaan siya ng pagpapahalaga ng pamilya at komunidad niya.

Sa maraming lugar, pinapalaki ang mga batang babae sa pani-niwalang mas mahalaga sa kanila ang mga batang lalaki. Tinuturuan silang ikahiya ang katawan at ang pagiging babae. Natututunan nilang tanggapin ang mas kaunting pag-aaral, mas kaunting pagkain, dagdag na *abuso*, at mas maraming trabaho kaysa sa kapatid na lalaki. Bukod sa direktang pagpinsala sa kalusugan, naibababa nito ang pagtingin ng babae sa sarili at ang kakayahang gumawa ng tamang desisyon para sa mas malusog na hinaharap. Pinapakita ng ganitong pagpapalaki na sa mata ng komunidad, hindi kasing-halaga ng lalaki ang mga babae.

Pero kapag kinikilala ng komunidad ang halaga ng bawat tao—lalaki man o babae—mararamdaman ng batang babae sa paglaki na kaya niyang bumuo ng mas magandang buhay para sa sarili, sa pamilya at sa mga kapitbahay.



Ma'am, puwede tayong gumawa ng health fair sa eskwelahan para ipakita sa tao kung paano kumakalat ang sakit at paano manatiling malusog.

Tataas ang kumpiyansa ng babae kung makikita niya na puwedeng bumuti ang komunidad mula sa mga pagsisikap niya.

Ang pagtrato ng komunidad sa mga babae ay nakakaapekto rin sa pagtrato ng pamilya sa batang babae. Halimbawa, kung naniniwala ang komunidad na dapat matuto ng mga kasanayan ang babae, mas malamang na gustuhin ng mga pamilya roon na paaralin ang anak na babae hanggang kaya. Pero sa komunidad na 'trabahong pambabae' lang ang puwede sa kababaihan, at hindi sila pinapayagang dumalo sa anumang pagtitipon na pampubliko, mas malamang na hindi maniwala ang mga pamilya na kailangang may pinag-aralan ang mga anak na babae.



mababang katayuan ng kababaihan

Maraming paraan para tulungan ang mga batang babae na bumuti ang pakiramdam sa sarili, at tulungan ang mga pamilya at komunidad na maintindihan na maaaring gumanda ang buhay ng mga batang babae. May ilang ideya sa mga susunod na pahina.

Magagawa ng batang babae para bumuti ang buhay

Maghanap ng makakausap na sa tingin mo ay makikinig at makakaunawa—kaibigan, kapatid o iba pang kamag-anak na babae. Makipag-usap tungkol sa mga pangamba at problema mo. Sama-sama, puwedeng pagkuwentuhan ninyo ang mga matatag na babae sa inyong komunidad, mga gustong abutin, at mga pangarap sa hinaharap.

Gumawa ng mga bagay na mahalaga sa tingin mo at ng iyong mga kaibigan. Kung may makita kang problema sa komunidad, magsasama-sama kayong magkakaibigan at kumilos para baguhin ito. Lalakas ang inyong loob kung makita ninyong bumuti ang komunidad dahil sa inyong pagsisikap.

Subukang iplano ang iyong hinaharap. Itakda

ang gusto mong maabot. Ito ang una mong magagawa sa pagplano ng iyong hinaharap. Mga bagay ito na gusto mong mangyari. Para sa maraming batang babae, hindi ito madali. Marami ang may pakiramdam na kontrolado ang buhay nila ng pamilya o ng mga tradisyon ng komunidad. Pero masisimulan mong tulungan ang sarili kung aalamin ang nais mong abutin.

Pagkatapos, subukan mong makipag-usap sa isang babae o lalaki na gumagawa ng bagay na gusto mo ring gawin.

Puwedeng isang taong hinahangaan mo, o isang lider sa inyong komunidad. Tanungin kung puwedeng sumama ka nang ilang panahon sa kanya para mas maunawaan ang kanyang trabaho.

Minsan, nakakadama ng pagkabigo ang mga batang babae dahil ang mga pangarap at inaasam nila ay salungat sa mga paniniwala ng komunidad at pamilya sa kung ano ang dapat na gawain ng isang babae. Mahalaga na maingat mong ipaliwanag sa mga nakatatanda ang iyong mga pangarap at inaasam, at makinig din sa mga inaalala nila. Tingnan ang pahina 65 para sa mga ideya kung paano makipag-usap sa iyong pamilya.



Mga pagpapasya para sa mas mabuting hinaharap

May mga mahalagang desisyon na magagawa ka kasama ang iyong pamilya para lumikha ng bagong posibilidad sa hinaharap.

Edukasyon at pagsasanay. Makakatulong ang edukasyon para tumaas ang pagtingin mo sa sarili, gumanda ang hanapbuhay, at mabuhay na mas masaya at malusog. Para sa maraming batang babae, nagbubukas ng pinto ang edukasyon para sa mas mabuting hinaharap. Kahit hindi mo kayang mag-aral, may ibang paraan para matuto ng pagbasa at mga kasanayan. Puwedeng mag-aral ka sa bahay, sumali sa programa sa *literasiya*, o magtrabaho



na apprentice o katulong ng isang sa taong may kasanayan. Kung may bago kang kasanayan, may mabibigay ka sa komunidad na natatangi, at mas masusuportahan mo ang sarili at pamilya. Makakatulong din ito na dumami ang pagpipilian mo sa buhay.

Paghihintay bago mag-asawa. Kausapin mo ang iyong pamilya na maghihintay ka muna na maging handa at makatagpo ng tamang kapartner. Maraming babae ang nakakatapos ng pag-aaral at nakakapagtrabaho muna bago magsimula ng sariling pamilya. Makakatulong ito na mas makilala mo ang sarili at kung ano ang gusto mo. Kung maghihintay ka, baka makatagpo ka pa ng kapartner na pareho sa iyo ang pagtingin sa buhay.

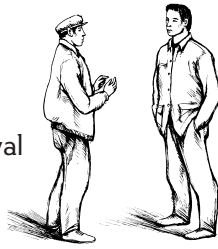
Paghihintay bago magka-anak.

Mas madaling magpalaki ng malusog at masayang anak kung pareho na kayong handa na magsimula ng pamilya. Kung iniisip mo nang magka-anak, eto ang ilang dapat ding pag-isipan: Makakapagpatuloy ka ba ng pag-aaral? Paano sasagutin ang mga bagay na kailangan ng sanggol—pagkain, damit, tirahan, at iba pa? Handa ka na bang magbigay ng emosyonal na suporta na kailangan ng sanggol para lumaking malusog? Tutulong ba ang kapartner mo sa pagpapalaki ng anak? Paano makakatulong ang pamilya mo?

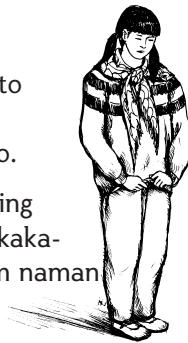


Puwedeng magtulongan ang mga magulang at batang babae na mag-organisa ng pag-aaral sa paggana ng katawan, sekswalidad, at pag-iwas sa maagang pagbubuntis. Magagawa ito sa bahay, at magagawa ang mga programa sa mga paaralan, tipunan ng komunidad, o lugar ng pagsamba.

Mahirap ang mga desisyon tungkol sa lalaki. Nagsisimulang makaramdam ang karamihan ng kabataan ng pagmamahal o sekswal na damdamin habang nagkakaedad. Hindi pambihira ang mag-isip na humipo o hipuin ng iba sa paraang sekswal. (Maaari pa ngang mag-isip ng ganito patungkol sa kapwa babae.) Pero madalas nauuna ang ganitong damdamin kaysa sa kahandaan na isagawa ito.



May gusto kaya siya sa akin?



Nakikipagtalik ang mga kabataang babae sa maraming dahilan. Ang iba ay gustong magkaanak. Ang iba ay nakakadama ng kasiyahan o pagnanais ng iba. Sa pakiramdam naman ng iba, wala silang magagawa dahil obligasyon nila ito bilang asawa. Ang iba'y napipilitang ipagpalit ang seks sa pera o iba pang kailangan para mabuhay, tulad ng pagkain, damit para sa mga anak nila, o lugar na matitirhan.

Sa tingin naman ng iba, mas mamahalin sila ng lalaki kung makikipagtalik. Naitatanim ng iba sa isip ng babae na kailangan niyang makikipagtalik kahit hindi pa siya handa.

Walang dapat makikipagtalik kung hindi niya gusto. Makikipagtalik ka lang kung makapagpasya kang handa ka na. Maaaring ikasiya ng magpartner ang pagtatalik, pero mahirap masiyahan sa isang bagay kung natatakot o nahihiya ka.

Kung handa ka na sa isang sekswal na relasyon, palagi mong proteksyunan ang sarili laban sa pagbubuntis at sakit. Para sa dagdag na kaalaman kung paano, tingnan ang mga kabanata tungkol sa “Pagpapalano ng Pamilya,” “Impeksyon na Naihahawa sa Pagtatalik,” “HIV/AIDS,” at “Kalusugang Seksual.”

Pagpapasya Tungkol sa Boyfriend at Pagtatalik

► Makikipagtalik lamang kung nakapagpasya kang handa ka na at alam mong proteksyunan ang sarili mula sa kapahamakan. Maaaring masiyahan ang magpartner sa seks, pero hindi puwede kung may takot o kahihyan.

Panganib sa kalusugan mula sa maagang pagbubuntis

Hindi pa handa para sa ligtas at malusog na panganganak ang katawan ng karamihan ng mga batang babae. Mas malamang magkaroon ng eclampsia (na sanhi ng kombulsyon) ang mga kabataang ina. Dahil maaaring maliit pa ang katawan nila para makalabas ang sanggol, mas madalas makaranas ang mga nanay na mas bata pa sa 17 ng matagal at mahirap na labor at baradong panganganak. Kung walang tulong medikal, maaaring mamatay ang babae sa alinman sa mga ito. Maaaring ding masira ang puwerta ng baradong panganganak, kaya tatagas ang *ihi* at *dumi* (tingnan ang p. 370). Mas malamang na sobrang liit o premature ang sanggol mula sa nanay na mas bata sa 17. Kung buntis ka na, sikaping magpatingin sa bihasa na komadrona (midwife) o health worker sa pinakamaagang panahon para malaman kung paano ang pinakaligtas na panganganak. Para sa dagdag na kaalaman, tingnan ang pahina 72.

Mga dapat malaman ng mga batang babae tungkol sa pagtatalik

- Puwede kang mabuntis sa unang pakikipagtalik.
- Puwede kang mabuntis anumang panahon makipagtalik na walang *paraan ng kontrasepsyon* (kahit minsan lang).
- Puwede kang mabuntis kahit na sa akala ng lalaki, hindi siya nagpalabas ng tamod o semilya.
- Puwede kang magka-*impeksyon na naihahawa sa pakikipagtalik* (INP) o HIV/AIDS kung nakipagtalik ka na walang condom sa taong may impeksyon. At hindi mo palaging malalaman sa tingin lang kung may impeksyon ang isang tao.
- Mas madaling mapasahan ang babae ng INP o HIV mula sa lalaki, kaysa mahawa ang lalaki mula sa babae. Dahil ito sa katangian ng pagtatalik na babae ang ‘tagatanggap.’ Mas mahirap ding malaman kung may impeksyon ang babae dahil nasa loob ng katawan niya.



Palaging mag-condom bilang proteksyon sa mga INP at HIV/AIDS. Pero ang pinakatiyak na paraan para iwasan ang pagbubuntis, INP at HIV/AIDS ay ang hindi pakikipagtalik.



Pagkakaroon ng relasyon na walang pagtatalik

Sa pagbubuo ng mapagmahal na relasyon, kailangan ng panahon, malasakit, respeto at tiwala ng magkabilang panig. Hindi lang pakikipagtalik ang paraan para ipakita mong may pagtingin ka sa isang tao. Hindi nangangahulugang magmamahalan kayo dahil sa pagtatalik.

Maaari kayong magbigay ng panahon sa isa’t isa na walang seks. Sa pag-uusap at pagpapalitan ng karanasan, may malalaman kayong mas mahalaga sa isa’t isa—ang pagtingin ninyo sa buhay, mga desisyon na gagawin nang magkasama, anong klaseng partner at magulang ang inyong kalalabasan, at ano ang pakiramdam ninyo sa plano sa buhay ng bawat isa. Ang paghipo sa isa’t isa (na walang pagtatalik) ay nagbibigay ng kasiyahan at hindi peligroso, huwag lang mauwi sa kawalan ng kontrol at pagtatalik na hindi ka pa handa.

Kausapin mo ang iyong boyfriend. Kung tiyak mong tama siya para sa iyo, pero hindi ka pa tiyak sa pagtatalik, mag-usap kayo ng mga paraan sa paghihintay. Baka lumabas na hindi rin siya handa. Kung nirerespeto n’yo ang isa’t isa, makakapagpasya kayo nang magkasama.

Kausapin mo ang iyong mga kaibigan. Baka matuklasan mong may kaibigan kang babae na mabigat din ang mga kaharap na pagpipilian. Puwedeng magtulungan kayo sa pagbubuo ng magandang relasyon na walang seks. Pero timbangin mo nang mabuti ang payo ng isang kaibigan na nakikipagtalik na. Baka kumbinsihin ka niyang gawin ang isang bagay na ginagawa na niya, para gumaan ang loob niya tungkol dito. Ang tawag dito ay ‘peer pressure’ o tulak ng pakikisama.



pamimilit na makipagtalik

PROTEKSYON KUNG HANDA KA NANG MAKIPAGSEKS

Kung makapagpasya kang handa ka na sa isang sekswal na relasyon, kailangan mong proteksyunan ang sarili mula sa pagbubuntis at sakit. Maraming paraan para gawing mas ligtas ang pagtatalik. Ibig sabihin nito, **kailangang magplano ka bago makipagtalik.**



Kung may pagpapahalaga nga siya sa iyo, poprotektahan ka niya. Kung pinipilit niya ang pakikipagseks, baka sarili lang ang pinapahalagahan niya.

Maraming komunidad ang may mga tauhang sinanay sa pagbibigay ng condom at iba pang paraan ng kontrasepsyon. Makipag-usap sa kanila o magtanong sa health worker kung saan makakakuha nito. Kung nahihiya kang magtanong, maghanap ng mapagkakatiwalaang tao na tutulong sa iyo. May ibang klinika ng pagpapalano ng pamilya na may ispesyal na serbisyo para sa mga kabataan, at maaaring may sinanay na peer counselor o kabataang tagapayo na makakapagbigay sa iyo ng impormasyon.

Dahil hindi mo naman malalaman sa tingin lang kung may INP o HIV/ AIDS ang isang lalaki, mas ligtas lang ang pagtatalik kung **gagamit ka palagi ng condom.** Kung may lumalabas na nana o likido mula sa *titi* ng lalaki, o may pagsusugat ito, may impeksyon siya at halos tiyak na maipapasa sa iyo!

Kung nakipagtalik ka at may napansin kang bagong discharge o lumalabas mula sa iyong puwerta, pagsusugat sa iyong ari, o sakit sa iyong puson, posibleng may INP ka. Tingnan ang bahagi tungkol sa “Impeksyon na Naihahawa sa Pagtatalik.”

Kausapin mo ang iyong boyfriend bago makipagtalik. Ipaalam mo sa kanya kung gaano kahalaga na maproteksyunan mo ang sarili. Kung nahihirapan kayong pag-usapan ito, baka sa simula, ibang magpartner kunwari ang pinag-uusapan ninyo.



pagpapalano ng pamilya

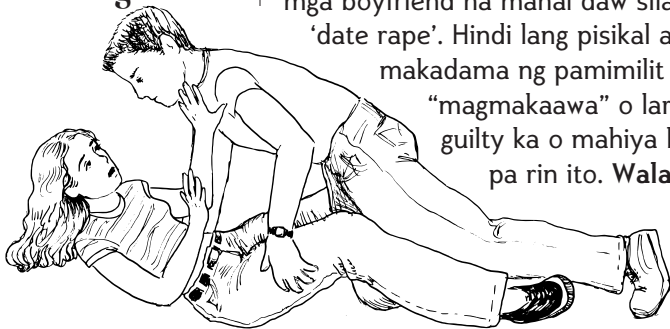


mas ligtas na pagtatalik



mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik o INP

Pinilit o Pinuwersa na Pagtatalik



Kung may pumilit sa iyo na makipagseks na labag sa iyong kagustuhan, ito ay panggagahasa o rape.



panggagahasa
o rape

NAPILITANG MAKIPAGSEKS SA BOYFRIEND ('DATE RAPE')

Sa lahat ng dako ng mundo, nangyayari ang pagpuwersa sa babae na makipagseks kahit hindi niya gusto. Madalas nagagawa ito ng mga boyfriend na mahal daw sila. Sa ibang lugar, tinatawag itong 'date rape'. Hindi lang pisikal ang pagpuwersa. Puwede ka ring makadama ng pamimilit sa salita o emosyon. Puwede siyang "magmakaawa" o laruin ang damdamin mo para maguilty ka o mahiya kung ayaw mong makipagseks. Mali pa rin ito. **Walang dapat mabuyo o mapilitang makipagseks na labag sa kanyang kagustuhan.**

Pag-iwas:

- Kung nais niyang makipagseks pero ayaw mo, puwedeng sabihing natutuwa ka na may gusto siya, pero hindi ka pa handa. Kung takot ka na kasama siya nang mag-isa, magpasama ka sa iba, o hilingin sa ibang tao na kausapin siya.
- **Sumigaw ng "HUWAG" nang malakas** kung pinipilit kang makipagseks. Ituluy-tuloy ang pagsabi ng "HUWAG" kung kailangan. Ipakita rin sa galaw ng katawan mo na ayaw mo. Kung nagsasabi ka ng "HUWAG" pero bumibigay naman ang katawan mo, iisipin niya na "oo" ang ibig mong sabihin.
- **Lumayo** kung hahawakan ka sa paraang ayaw mo. Nag-aalerto ang pakiramdam mo na baka may masamang mangyayari. **Gumawa ng pag-iingay at humanda sa pagtakbo kung kinakailangan.**
- **Huwag gumamit ng inuming nakakalasing o droga.** Pinapahina nito ang kakayanan mong magpasya at kontrolin ang mangyayari sa iyo.
- **Mamasyal na isang grupo o barkada.** Sa maraming lugar, grupo kung mag-date ang mga kabataan. Makikilala mo pa rin ang lalaki, pero mas maliit ang panganib na mapilit kang makipagseks dahil may iba kayong kasama.
- **Pumunta lang sa mga ligtas na lugar** na may ibang taong nakakakita sa inyo.
- **Magplano.** Pagpasyahan kung ano ang hangganan mo sa mga hawak at hipo. Huwag kang magpadala sa damdamin at magpaanod lang sa mga pangyayari.



KUNG MAY KAPAMILYA KA NA MAGTANGKANG MAKIPAGSEKS SA IYO (INCEST)

Hindi kailanman tama na may hihipo sa iyo kung ayaw mong magpahipo. Ang mga kapamilya mo—tulad ng pinsan, tiyo, kapatid, o tatay—ay hindi dapat humipo sa iyong ari o anumang bahagi ng katawan sa paraang sekswal. Kung mangyari ito, **kailangan mong humanap ng tulong**. Kahit na sabihin ng lalaki na sasaktan ka niya, kailangan mong ipaalam agad ito sa isang nakatatandang tao na may tiwala ka. Minsan pinakamahusay na magsabi sa taong hindi kapamilya tulad ng babaeng guro o lider ng simbahan sa inyong komunidad.



panggagahasa
o rape

BATANG BABAE AT MATATANDANG LALAKI

Nagkakagusto sa matatandang lalaki ang ilang kabataang babae. Baka parang nakakakilig ang pagsama sa nakatatandang lalaki, laluna kung may pangalan o importante siya sa inyong komunidad, o kung mapera siya at nakakabili ng mga regalo. Sa ibang lugar, ‘Sugar Daddy’ ang tawag sa lalaking ito. Sa kalaunan, madalas nadadama ng batang babaeng may ‘Sugar Daddy’ na ginamit lang siya para sa seks, o masama ang nagingtrato sa kanya, laluna kung may asawa o may iba pang babae ang lalaki.

Minsan, mas kayang mambuyo o mamilit makipagseks ang nakatatandang lalaki kaysa mga kasing-edad na lalaki, laluna kung may kapangyarihan siya sa babae.



PAGBENTA NG BABAE KAPALIT NG PERA O IBA PANG PANGANGAILANGAN



Minsan binibigay ng mahirap na pamilya ang babaeng anak sa mas matandang lalaki para pambayad sa utang ng pamilya. O ipinagpapalit siya sa pera o anumang pangangailangan ng pamilya.

Meron ding mga babaeng nadadala sa ibang bayan o syudad, sa pag-aakalang magtatrabaho sa pabrika o bilang katulong. Pero pagdating doon, pinupuwersa silang magbenta ng seks.

Kung sa palagay mo ay mangyayari ito sa iyo o sa ibang babae sa komunidad mo, subukang humingi ng tulong mula sa ibang nakatatanda. Baka makatulong ang iyong tiya o tiyo, o babaeng guro.



mga babae sa prostitusyon



ligtas na pagpapalaglag

KUNG NABUNTIS KA NA HINDI SINASADYA

Posibleng buntis ka kung nakipagtalik ka at delay o huli ang regla mo, masakit ang iyong suso, madalas kang naihi o para kang nasusuka. Magpatingin sa isang health worker o komadrona sa pinakamadaling panahon para matiyak kung buntis ka nga.



Maraming kabataang babae ang nabubuntis kahit ayaw nila.

Nakakakuha ang iba sa kanila ng kailangang suporta mula sa pamilya at kamag-anak. Para sa iba, hindi ito madali.



Makipag-usap sa mas nakatatanda na may tiwala ka. Napakahalaga ng buhay mo para itapon sa pakikipagsapalaran.

Kung pakiramdam mo ay nagigipit ka ng pagbubuntis na hindi mo sinadya, at gusto mong tapusin ito, **mag-ingat nang mabuti sa iyong pagpapasya.** Sa lahat ng dako ng mundo, namamatay ang mga babae sa pagtatangkang tapusin ang pagbubuntis nila sa mga paraang mapanganib. May mga ligtas na paraan sa pagtatapos ng pagbubuntis.

Sa maraming komunidad, mas mataas na bilang ng kabataang babae ang nahahawa sa HIV/AIDS kumpara sa ibang grupo ng tao. Mas marami ang panganib ng batang babaeng nakikipagseks sa nakatatandang lalaki, pero puwedeng mahawa sa kahit anong edad na lalaki.

Minsan mahirap makipag-usap sa iyong nanay o tatay. Baka gusto ng mga magulang mo na sumunod ka sa tradisyon, pero sa tingin mo naman ay nagbabago na ang panahon. Puwedeng madama mo na hindi sila nakikinig o nagsisikap na unawain ka. O baka natatakot ka na magagalit sila.

Puwede kang mahalín ng iyong pamilya na hindi umaayon sa lahat ng sinasabi mo. Maaring galit sila dahil may malasakit sa iyo—hindi dahil ayaw ka nila. Subukan mong makipag-usap sa kanila nang may respeto at tulungan silang mas maintindihan ka.

Paghingi ng Tulong Mula sa Nakatatanda

Mga ideya para sa mas mahusay na komunikasyon

- Pumili ng tamang pagkakataon para makipag-usap—kapag hindi sila abala, pagod o may ibang inaalala.
- Ikuwento sa kanila ang iyong mga inaatupag, inaalala at inaasam. Itanong kung ano ang gagawin nila kung malagay sa sitwasyon mo.



- Bigyan mo sila ng mababasa o larawan na matitingnan para magsimula silang makipag-usap. Puwede ninyong basahin nang magkasama ang mga bahagi ng librong ito na may relasyon sa inyong problema.
- Kung galit ka, sikaping huwag sumigaw. Puwedeng dito magalit ang mga magulang mo at isipin na hindi mo sila ginagalang.
- Kung nasubukan mo na ang mga ito at hindi mo pa rin makausap ang mga magulang mo, maghanap ng ibang mas nakatatandang tao na makakausap mo. Puwedeng ang iyong guro, nanay ng isang kaibigan, tiya, mas matandang kapatid na babae, lola, kasamahan sa simbahan, o isang health worker.

Pagtulong ng mga nanay sa kanilang anak na babae

Baka lumaki ka sa panahong hindi pinapayagan ang mga babae na makapag-aral, magplano ng pamilya o magdesisyon para sa sariling buhay. **Puwedeng mabago ang takbo ng buhay para sa iyong anak na babae.** Kung pakikilingan mo siya, magbabahagi ng karanasan mo, at bibigyan ng magagamit na impormasyon, matutulungan mo siyang gumawa ng mabuting desisyon para sa sarili. Matutulungan mo siyang makita ang mga kagandahan sa pagiging babae.