

ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຂອງເພດຍິງ



ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບ ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ,
ອາລົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ ແມ່ຍິງ ແຕ່ນ້ອຍຈົນເຖິງໄວໜຸ່ມ

ການເຕີບໂຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງແມ່ຍິງ



ອາຍຸ 6 ເດືອນ



ອາຍຸ 4 - 5 ປີ



ອາຍຸ 8 - 9 ປີ



ອາຍຸ 12 - 13 ປີ



ອາຍຸ 15 - 16 ປີ



ອາຍຸ 18 - 24 ປີ

ການປຽນແປງພາຍນອກຂອງຮ່າງກາຍ

ເອີ ! ມັນເປັນຕາຮັກ
ຄືແມ່ມັນຫ້ັນລະ !

ໂອ ! ລູກສາວຂອງເຮົາ
ຈິ່ງແມ່ນເປັນຕາຮັກ
ແທ້ນີ້ພໍ່ມັນເອີຍ



ເດັກນ້ອຍ ຕັ້ງແຕ່ແລກເກີດແມ່ນ ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ດູແລເບິ່ງ
ແຍງຈາກພໍ່ແມ່ຢ່າງໃກ້ຊິດ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວມີສຸຂະພາບດີ ແລະ
ໃຫຍ່ໄວ.

ພໍ່ຈົນປັນຍາແລ້ວ
ເອົາຕຸກກະຕາໜີ້
ໄປກອນລູກພໍ່ !



ອີ່ພໍ່ ! ລູກຢາກ
ໄດ້ໂຕນົກ.



ເດັກຍິງໃນໄລຍະ 2 - 4 ປີ ຈະມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ແລ່ນຫັນ, ສາມາດປາກເວົ້າໄດ້, ເລີ້ມສະຫຼາດ, ຢາກຮູ້, ຢາກເຫັນ, ຢາກໄດ້, ມັກມີຄໍາຖາມ, ແລະ ມັກຮຽກຮ້ອງຄວາມສົນໃຈຈາກພໍ່ແມ່.



ໂອຍ ! ປີກາຍນີ້ຄົນໆໄດ້ຢູ່
ມາປີນີ້ຄົນໆບໍ່ໄດ້ ສັ້ນສັ້ນ
ຫຼື ນ້ອຍກວ່າເກົ່າບໍ່ ?

ອາຫານແຕ່ລະ
ຢ່າງມີແຕ່ແນວແຊບໆ
ເຮົາຊິກິນໃຫ້ໝົດນີ້ແຫຼະ !



ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 6 - 9 ປີ ໄລຍະນີ້ແມ່ນກິນຫຼາຍ ແລະ ນອນຫຼັບດີ.



ອີ ! ເບື້ອຕຸ່ມສິວນີ້ເດ
ເຮັດໃຫ້ເສຍຄວາມ
ງາມຂອງໃບໜ້າໝົດ



ເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວສາວຈະມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ
ໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ, ສະໂພກອະຫຍາຍຕົວ, ໃບໜ້າຈະເກີດຕຸ່ມສິວ



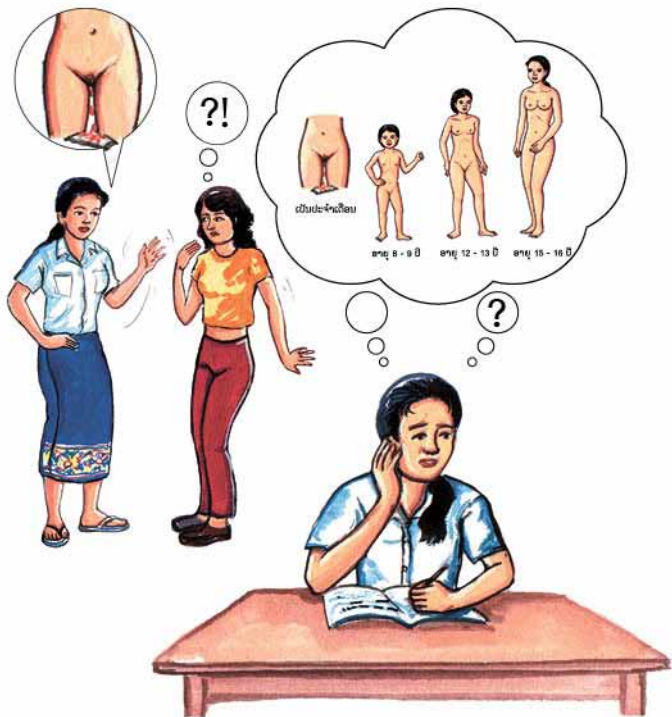
ຮິ ! ນົມຄີໃຫຍ່ຂຶ້ນ
ຊູ່ມີຊູ່ວັນ ບໍ່ແມ່ນເຮົາ
ເປັນສາວແລ້ວຫວ່າ !

!?!



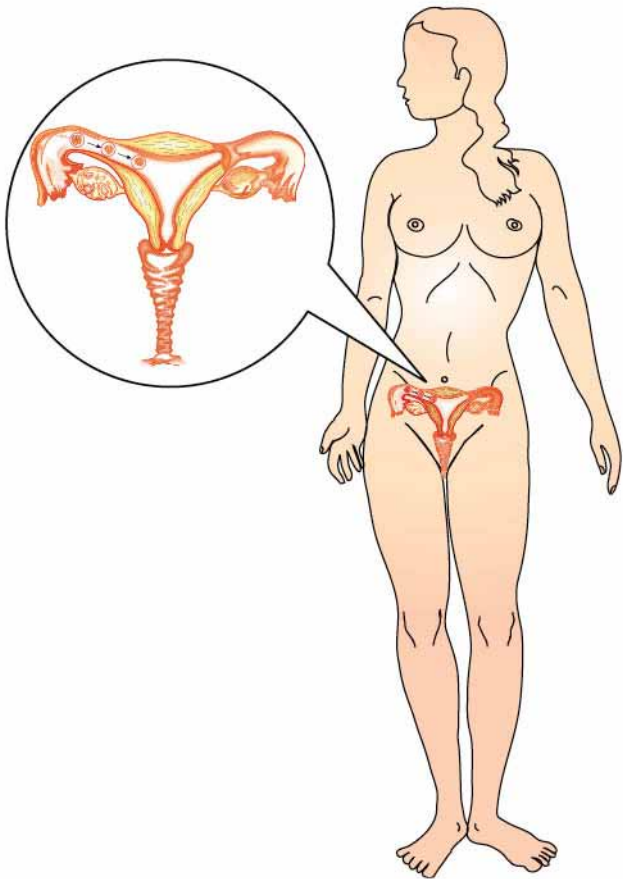
ອົາວ ! ເປັນຫຍັງເຮົາຄີ
ມີເລືອດອອກຈາກຂອງ
ເຮົາແນວນີ້ ອັນນີ້ບໍ່ເພິ່ນ
ວ່າເປັນປະຈຳເດືອນ ?

ໃນໄລຍະອາຍຸ 10-19 ປີ ແມ່ນໄລຍະຂຶ້ນສາວ, ບ່າໄຫລ່ຈະກວ້າງອອກ,
ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ອະໄວຍະວະເພດຈະຂະຫຍາຍອອກພ້ອມທັງມີຂົນ ແລະ
ກໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ

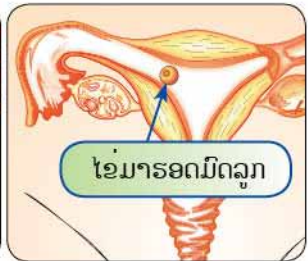


ການເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງຍິງສາວມັກມີກັງວົນນຳ
 ເລື້ອງ: ອາຍຸເທົ່າກັນ ແຕ່ປະຈຳເດືອນບາງຄົນມາຊ້າ, ມາໄວບໍ່ຄືກັນ.
 ນັ້ນບໍ່ແມ່ນເລື້ອງຜິດປົກກະຕິ ມັນຂຶ້ນກັບສະພາບຮ່າງກາຍຂອງແຕ່
 ລະຄົນ

ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ



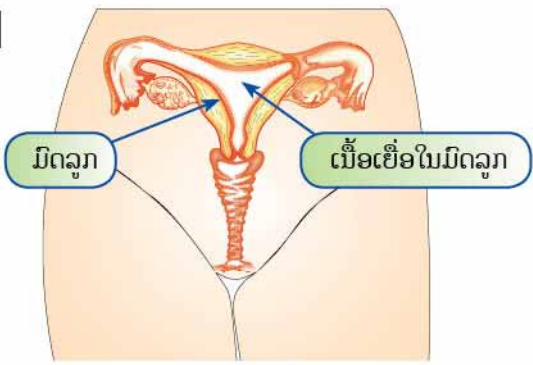
ການຕົກໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ



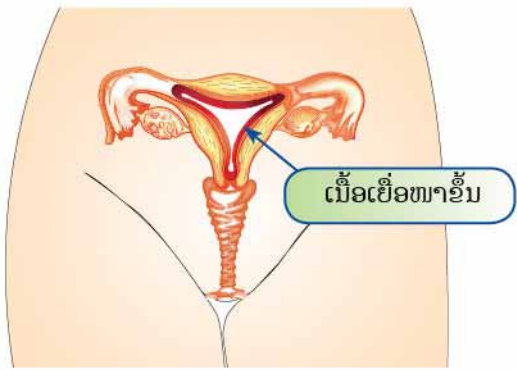
ທຸກໆເດືອນໄຂ່ທີ່ສຸກແລ້ວຈະຖືກປ່ອຍມາຈາກຮວຍໄຂ່ ໂດຍຜ່ານທໍ່ສິ່ງໄຂ່ລົງມາຫາມົດລູກ

ການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ

1



2

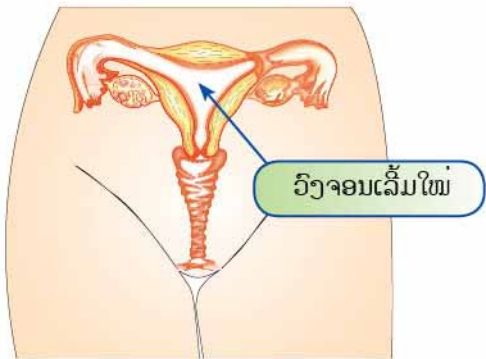


ພາຍໃນມິດລູກ ເນື້ອເຍື່ອທາງໃນຈະໜ້າຂັ້ນໃນໄລຍະໄວ່ຕົກ ເພື່ອ
ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຮັບເອົາໄຂ່ທີ່ຖືກປະສົມແລ້ວ, ແຕ່ຖ້າໄຂ່ນັ້ນບໍ່ຖືກ
ປະສົມ

3



4



ເນື້ອເຍື່ອໃນໝີດລູກກໍ່ຈະໂຄະອອກ ແລະ ໄຫລກຶ້ມເປັນປະຈຳເດືອນ ຫລັງຈາກນັ້ນວົງຈອນຈະເລີ້ມໃໝ່ ໃນຮອບວຽນ 28 ມື້ ຕາມປົກກະຕິ



ຮອບວຽນໜຶ່ງຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນປົກກະຕິຈະແມ່ນ 28 ມື້ ແຕ່ວ່າແມ່ຍິງບາງຄົນປະຈຳເດືອນຈະມາກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ກາຍກຳນົດກໍ່ມີ. ການເປັນປະຈຳເດືອນ ບາງຄົນເປັນ 3 - 4 ມື້, ບາງຄົນເປັນ 4 - 5 ມື້, ແຕ່ບໍ່ເກີນ 7 ມື້ ນັ້ນແມ່ນຂຶ້ນກັບສຸຂະພາບຂອງແຕ່ລະຄົນ



ສະອາດດີແລ້ວ



ອາບນ້ຳເຢັນ
ສະບາຍດີແທ້ນັ້ !



ທຸກຄັ້ງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຄວນໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ສະອາດ ແລະ ໃນ
ເວລາທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນນັ້ນສາມາດສະຜົມໄດ້ ເພື່ອເປັນການຮັກ
ສາອະນາໄມ ແລະ ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ນອນຂວ້າໜ້າລົງພື້ນ
ວາງມືໄວ້ກັບພື້ນ



ນອນຂວ້າລົງຊື່ ວາງມືໄວ້
ກັບພື້ນ ໃຊ້ແຂນດັນບ່າໄຫຼ່
ສອງຂ້າງຂຶ້ນລົງ
ເປັນຈັງຫວະແລ້ວເຮັດ
ແບບເກົ້າຫຼາຍໆເທື່ອ.



ນອນສະແດງ ແລະ ຄູ່ຫົວເຂົ້າຂຶ້ນໃຫ້ຈຳໜ້າເອິກ
ແລ້ວເອົາຫົວຈຸໃສ່ຫົວເຂົ້າ.



ຍືນແນບຝາ ເຮັດບ່າໄຫຼ່ໃຫ້ຊື່ກັບຫົວ
ແລະ ຢຽດຕືນໃຫ້ຊື່
ເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້

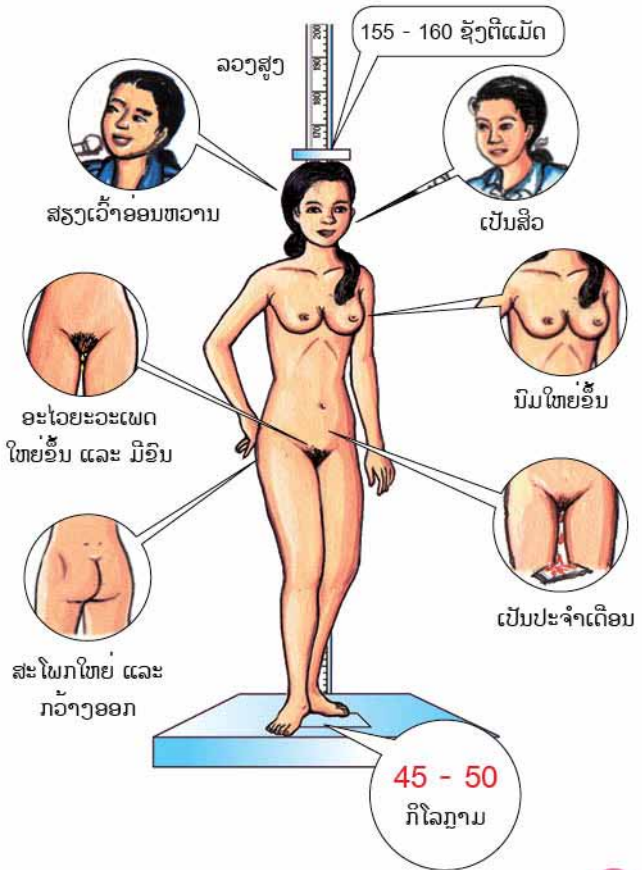


ນອນຂວ້າໜ້າລົງພື້ນ ໃຊ້ແຂນທັງສອງຂ້າງໄປດ້ານຫລັງ
ແລ້ວຜັບເຂົ້າຂຶ້ນມາດ້ານຫລັງເຊັ່ນກັນ ໃຫ້ມີຈັບໜ້າແຄ່ງ
ເອົາໄວ້ໃນລັກສະນະແອນຕົວ.

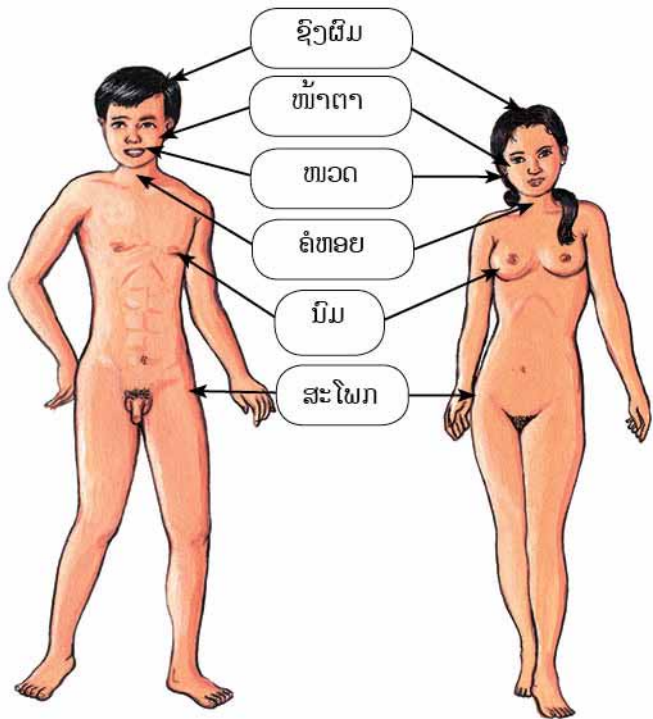


ການອອກກຳລັງກາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ການປວດປະຈຳເດືອນຫລຸດຜ່ອນ
ລົງ, ແຕ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນການອອກກຳລັງກາຍໜັກ.

ການປຸງແປງດ້ານຮ່າງກາຍພາຍນອກຂອງ ເພດຍິງທົ່ວໄປ



ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງ ເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍໃນໄລຍະໄວໜຸ່ມ



ເພດຊາຍ

ເພດຍິງ

ການປຽນແປງດ້ານອາລົມ ແລະ ຄວາມຄິດຂອງຍິງໜຸ່ມ



ໂອ ! ອ້າຍບາວບ້ານໃດເດ
ຄືມາເຈົ້າຊູ້້ແທ້ຢາກໄດ້ມາເປັນແຟນເດ້



ຍິງໜຸ່ມໃນໄວນີ້ ມັກຈະສະແດງອອກເຖິງຄວາມເດັ່ນ, ຄວາມສາ
ມາດເໝືອຜູ້ອື່ນທາງດ້ານຄວາມຄິດ, ຄວາມງາມ, ຄວາມເກັ່ງກ້າ,
ບາງເທື່ອກໍ່ມີອາລົມຫງູດຫງິດ.



ເຈົ້າ ໆ ! ຊິຜານ້ອງສາວ
ໄປເຮັດວຽກນຳໃນຕຳແໜ່ງ
ຫວ່າງ ຂໍຝາກແດ່ເດີ

ຂອບໃຈຫຼາຍໆ
ຂ້ອຍກຳລັງຕ້ອງການ
ຊອກໃຫ້ຕື່ມແດ່ເດີ !

ປ່ອຍຂ້ອຍ ຢ່າເອົາ
ຂ້ອຍໄປຂາຍ ຈັ່ງແມ່ນເຈົ້າ
ເປັນຄົນບໍ່ດີ ຫລອກລວງ
ຂ້ອຍມາຂາຍ ປ່ອຍ... !



ຍິງໜຸ່ມໃນໄວນີ້ ມີຈິດອ່ອນໄຫວ ເຊື້ອຄົນງ່າຍ. ຖ້າບໍ່ມີການລະມັດລະ
ວັງຕົວ ອາດຈະຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງຄົນບໍ່ດີຫລອກລວງໄປຕ່າງໆ
ນາໆ ຫລື ກີກລະເມີດສິດທິມະນຸດ.

ຢ່າມາຫຍັງ
ກັບຊີວິດເຮົາຫລາຍ.



ບໍ່ຕ້ອງເສຍໃຈດອກໝູ່
ລົມມັນສາ ລອງອັນ
ນີ້ຈັກຈອກນ້ອຍໜຶ່ງນ່າ

ເອົາອີກຈັກຈອກຕື່ມ
ໃຫ້ມັນເມົາ ໃຫ້ມັນລົມ
ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ !

ສັກຢາມ່ວນຊື່ນນີ້
ເຂົ້າໄປຈັກເອ້ມໜຶ່ງ
ແລ້ວຈະມີແຮງ
ຫາຍໂສກເສົ້າເລີຍ



ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນ ຈະເລີ້ມມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມເປັນອິດສະລະ
ຢາກຮັບຜິດຊອບຕົນເອງ, ເຊື່ອເພື່ອນຫລາຍກ່ວາພໍ່ແມ່, ກ້າຄົບເພື່ອນ
ບໍ່ດີ ຈະພາຕົນເອງກ້າວ ເຂົ້າສູ່ອະບາຍຍະມຸກ (ສິ່ງບໍ່ດີ).

ຈັກໜ້ອຍພາໄປນອນ
ພັກຜ່ອນເລີຍເດີ !

ເປັນແນວໃດຮູ້ສຶກ
ມ່ວນຊື່ນຂຶ້ນບໍ່ ?



ໄປອ້າຍຊິພາ
ໄປຂຶ້ນສະຫວັນ...



ເມື່ອຖືກຊັກຈາກ ໝູ່ຄູ່ທີ່ບໍ່ດີ, ເຫັນແບບຢ່າງທີ່ບໍ່ດີຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ຫຼື
ມີຄວາມກົດດັນທາງດ້ານຈິດໃຈຈະເຮັດໃຫ້ຍິງໝູ່ມໄນໄລຍະນີ້ຮູ້ສຶກ
ອ່ອນໄຫວ ແລະ ຄິດຢາກຫົດລອງ ລືມນຶກຄິດເຖິງຜົນຮ້າຍທີ່ຈະຕາມມາ.



ໄວໜຸ່ມມີເພດສໍາພັນ
ແບບບໍ່ມີການປ້ອງກັນ.



ການກິຟາ
ແບບບໍ່ຕ້ອງການ.

ການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ STDs



STDs

ໂລກເອດ AIDS

ພະຍາດພູມຕ້ານ
ທານເຊື້ອມ HIV

ຖ້າມີເພດສໍາພັນແບບບໍ່ມີການປ້ອງກັນ ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງກິຟາ ແລະ
ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ທາງເພດສໍາພັນ.



ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ
ແມ່ນດີທີ່ສຸດ.

ຮັກກັນແບບ
ບໍ່ມີບັນຫາ.



ໄວໜຸ່ມມີເພດສຳພັນ
ແບບມີການປ້ອງກັນ.



ທາງທີ່ດີໄວໜຸ່ມ ຄວນຮູ້ຈຳແນກສິ່ງດີ ສິ່ງບໍ່ດີ. ຕ້ອງມີແນວຄິດ
ກວ້າງໄກ. ຄວນຄິດເຖິງສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາຄົດຂອງຕົນເອງເປັນ
ສິ່ງສຳຄັນໃນຊີວິດ.



ຊາວໜຸ່ມ ຄວນໃຊ້ເວລາຫວ່າງໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດ ໂດຍສຶກສາຮຳຮຽນ
ເອົາວິຊາຄວາມຮູ້, ໝັ້ນຄົ້ນຄວ້ານຳ ຄູອາຈານ ແລະ ໝູ່ຄູ່. ອ່ານປຶ້ມ
ໃນຫ້ອງສະມຸດ.



ເວົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳພັດທະນາ ສິ່ງເສີມຊາວໜຸ່ມ ເຊັ່ນ: ໂຄສະນາສິ່ງ
ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ຫຼິ້ນດົນຕີ, ຫຼິ້ນກິລາ, ອອກແຮງງານລວມໝູ່...

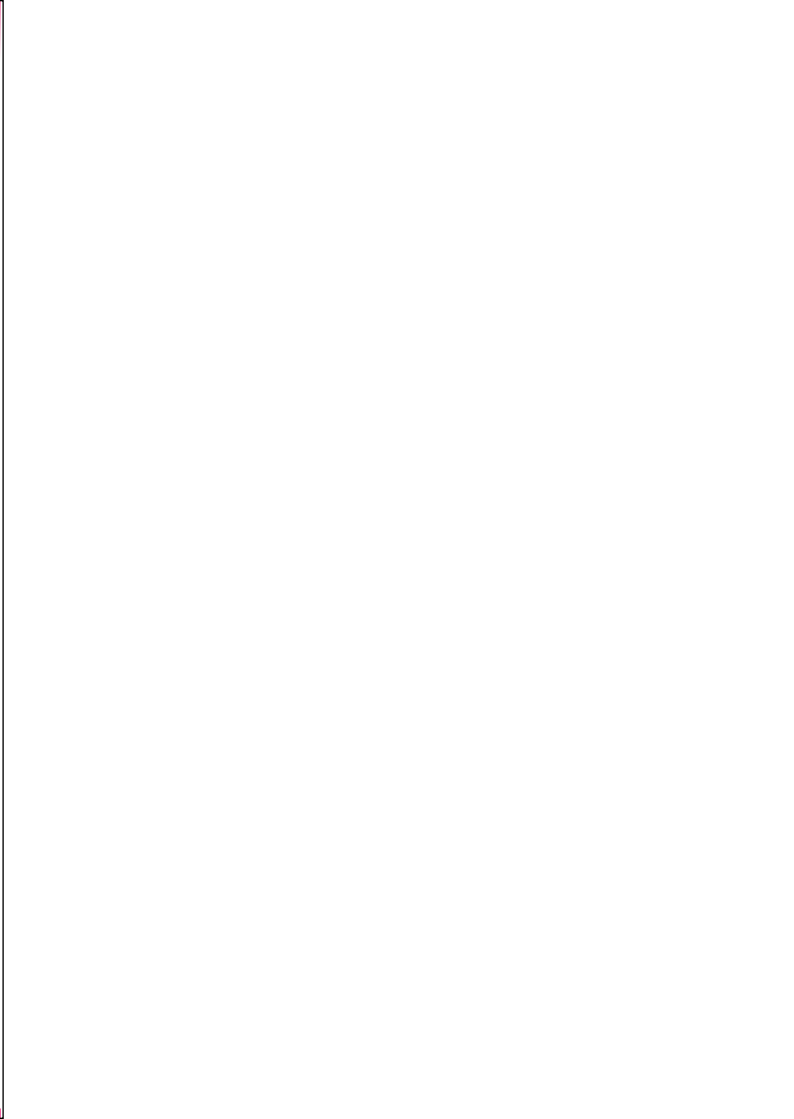


ໝູ່ມສາວທີ່ມີຄວາມຮັກຕໍ່ກັນ ແລະ ຕັດສິນໃຈທີ່ຈະໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັນ
ຄວນໄປກວດເລືອດກ່ອນແຕ່ງງານ ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ຫາງດ້ານ
ສຸຂະພາບ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ພະຍາດທາງເພດສໍາຜັນ.



Anton

ຄວາມຮັກທີ່ຖືກຕ້ອງ ຂອງ ຄູ່ບ່າວ ສາວ ຕ້ອງມີການສູ້ຂໍ້. ຈົດທະ
ບຽນແຕ່ງງານເປັນທາງການ ແລ້ວຈຶ່ງຈັດພິທີແຕ່ງດອງຕາມຮີດ
ຄອງປະເພນີ ອັນດີງາມຂອງຊາດລາວເຮົາ.



ພິມຄັ້ງທີ vi ຈັດພິມຈຳນວນ 4.600 ໃນປີ 2010
ຫ້າມພິມ/ຈຳໜ່າຍ/ແຈກຢາຍໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ
ຈາກໂຄງການ UNFPA
ພິມທີ່: ປານຄຳ ຈຳປາ ການພິມ