

# Chapit 5

Nan chapit sa a n ap jwenn:

<b>Kò w ap transfòme (Pibète) .....</b>	<b>54</b>
<b>Règ (Peryòd, manstriyasyon) .....</b>	<b>55</b>
<b>Chanjman ki ka fè lavi a vin pi bèl .....</b>	<b>56</b>
<b>Desizyon w ap pran sou kesyon</b>	
<b>ti mennaj ak sèks .....</b>	<b>59</b>
<b>Pwoteje tèt ou si w pare pou fè sèks .....</b>	<b>61</b>
<b>Relasyon seksyèl sou presyon</b>	
<b>oubyen kadejak .....</b>	<b>62</b>
<b>Lè mennaj ou ap fè presyon pou l kouche w .....</b>	<b>62</b>
<b>Si yon moun nan fanmi ou eseye fè kadejak sou ou .....</b>	<b>63</b>
<b>Jenn demwazèl ak granmoun gason .....</b>	<b>63</b>
<b>Moun k ap vann pitit fi yo pou lajan osinon</b>	
<b>pou lòt avantaj .....</b>	<b>64</b>
<b>Si w ansent san w pa t pare pou sa .....</b>	<b>64</b>
<b>Mande granmoun pote w sekou .....</b>	<b>65</b>

## Tèt chaje jenn demwazèl nan zafè lasante



Ant 10 ak 15 lane, kò yon demwazèl kòmanse chanje. Tipa, tipa, l ap tounen yon fanm. Laj sa yo ka enteresan menm jan yo ka difisil. Yon jèn demwazèl kapab pa santi l menm jan, ni ak yon tifi, ni ak yon fanm – pou sa k gen rapò ak kò li, li nan mitan 2 etap sa yo. Epi tou, kò a kòmanse ap bay yon seri reyaksyon tou nèf. Sa k ka fè peryòd sa a pi difisil, se lè tout moun ret bèbè sou koze a. Konsa, ti demwazèl la gen dwa pa konnen ki sa ki pral rive l. Chapit sa a eksplike tout chanjman sa yo, li montre ki jan yon demwazèl ka rete an sante pandan l ap fòme. N ap jwenn tou enfòmasyon ki ka ede demwazèl la pran desizyon k ap bon pou lavi li.

### Manje pou ou kapab byen vini

Pou yon demwazèl kenbe sante li, youn nan bagay pi enpòtan li dwe fè, se byen manje. Kò li dwe jwenn pwoteyin, vitamin ak mineral an kantite pandan ane kwasans yo. Yon demwazèl bezwen menm kantite manje ak yon jenn gason. Si l jwenn kantite manje li bezwen, li p ap malad fasil, l ap bay plis ranman lekòl, l ap pote gwosès li pi byen, l ap akouche ak plis sekirite, l ap konsève sante l pi byen lè l ap granmoun.



demwazèl ki manje byen bay plis ranman lekòl

Demwazèl yo bezwen bon kalte manje tou. Lè yo kòmanse gen règ yo, y ap pèdi yon kantite san chak mwa. Pou yo evite anemi (san pòv), yo dwe ranplase san y ap pèdi a. Se poutèt sa, yo bezwen manje ki gen fè. Menm jan an tou, demwazèl tankou fanm k ap fè pitit bezwen manje ki gen kalsyòm pou zo nan kò yo ka byen fòme, byen dyanm. N ap jwenn tout enfòmasyon sou kantite manje ak kalite manje nan paj 165 la.

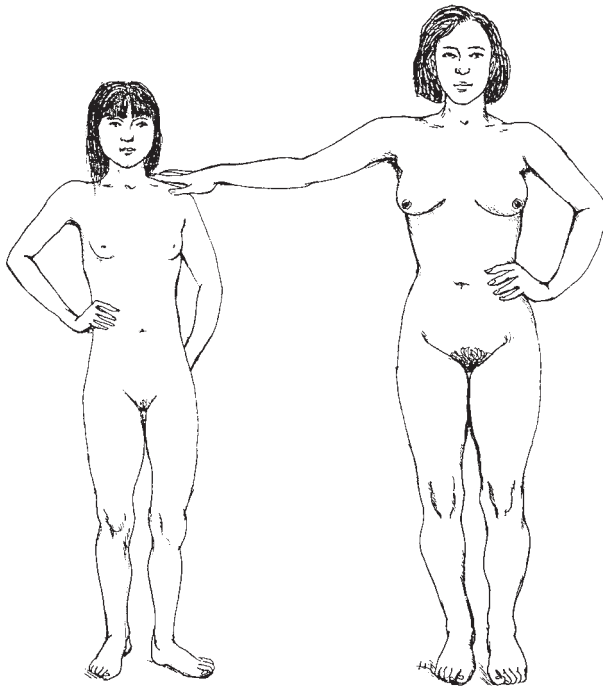
## Kò w ap Transfòme (Pibète)

Kò tout demwazèl transfòme, men chanjman yo pa fèt menm jan pou yo tout. Konsa, ou pa bezwen pè, si w wè kò w pa sanble kou 2 gout dlo ak kò sè w oubyen kò zanmi w.

**W ap grandi.** Premye chanjman w ap wè san mank, w ap grandi byen vit. Pandan yon tan, ou ka vin pi wo pase tout ti gason ki gen menm laj avè w. An jeneral, w ap sispann grandi, pandan 1 lane, 2 lane oubyen 3 lane, apre premye règ ou.

**Chanjman nan kò w.** Mete sou kesyon grandi vit la, kò w ap kòmanse transfòme. Òmòn yo bay plizyè pwodui chimik natirèl, lòd pou ede kò a grandi epi pou l transfòme tou.

### Kijan kò yon demwazèl chanje nan peryòd pibète a



- W ap vin pi wo epi kò w ap vin pi won.
- Figi w ap kòmanse vin gra epi li ka gen bouton ak tach sou li.
- W ap swe pi plis.
- Plim ap pouse anba bra w ak sou pati siperyè w.
- Tete w ap vin pi gwo: y ap prepare pou yo ka pwodui lèt. Lè sa a, gen kèk fwa pwent tete w ka fè w mal. Youn nan tete yo ka vin gwo pi vit pase lòt la. Men pa gen danje. An jeneral, sa k pi piti a toujou kontinye gwosi, jouk li vin menm gwosè ak lòt la.
- Pati siperyè w kòmanse mouye.
- W ap kòmanse gen règ (manstriyasyon) chak mwa.



ann chèche konprann kò nou.

➤ *Lè yon demwazèl ap fòme, tout chanjman yo gen dwa pa fèt ni menm lè, ni nan menm lòd la.*

**Chanjman nan kò w.** Gen lòt chanjman ou p ap ka wè ak je w. Matris (Iteris) ou, twonp falòp yo, ovè yo ansanm ak vajen an ap vin pi gwo. Y ap chanje pozisyon tou.

**Kisa w santi.** Depi chanjman sa yo ap fèt, w ap vin konn kò w pi byen. Ou ka kòmanse pi enterese nan kò ti gason ak nan kò zanmi w yo tou. Kèk fwa, ou ka gen pwoblèm pou w kontwole sansasyon w. Kèk jou anvan règ ou, tout kalte santiman ak sansasyon ka chipote w - kontantman, kòlè ak enkyetid. Sa ka rive w anpil fwa.

## RÈG (PERYÒD, MANSTRYIYASYON)

Règ la se yon siy ki montre w ka ansent. Ankenn demwazèl pa fin konnen nèt ki lè l ap kòmanse gen règ li. Sa rive, an jeneral, lè tete yo kòmanse vin gwo, lè pwèl kòmanse pouse sou kò yo. Kèk mwa anvan premye règ la, yon demwazèl ka santi pati siperyè l kòmanse mouye. Li ka wè tach nan kilòt li. Tout bagay sa yo nòmral.

Gen kèk demwazèl ki kontan lè yo gen premye règ yo, sitou lè yo deja konnen ki sa k ap rive yo. Souvan, demwazèl ki pa janm jwenn enfòmasyon sou kesyon sa yo konn pè, lè yo gen règ premye fwa nan vi yo. Se yon fenomèn ki rive nan lavi tout fanm. Ou dwe aksepte l, ou dwe menm santi w kontan. Pa kite ankenn moun fè w konprann se yon bagay sal, yon bagay ki ta dwe fè w wont.

### Ki jan pou w pran swen tèt ou, lè w gen règ ou

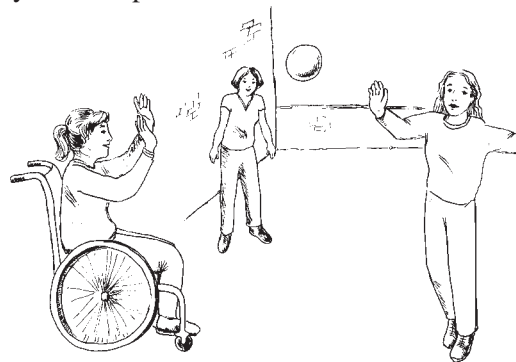
**Pwòpte.** Anpil demwazèl pito mete twal (vlope) oubyen kotèks (ki fèt ak koton) pou ranmase san ki ap soti nan pati siperyè yo. Yo kapab sèvi ak yon senti, ak yon zepeng oubyen ak kilòt la pou yo kenbe twal la osinon kotèks la. Chak jou, yo dwe chanje twal la oubyen kotèks la plizyè fwa. Si se ak twal yo sèvi e si yo vle sèvi avè l yon lòt fwa, yo dwe lave l byen lave nan dlo ak savon.

Gen kèk fanm ki pi pito sèvi ak tanpon. Tanpon an, se andedan vajen an yo mete l. Tanpon sa a, yo ka achte l tou fèt, oubyen yo ka fè l ak koton, twal oubyen eponj. Si se ak tanpon ou sèvi, pa bliye chanje l, 2 fwa pa jou pou pi piti. Ou ka trape yon move enfeksyon, si w kite yon tanpon fè plis pase yon jou andedan w.

Lave devan w byen lave, chak jou, pou w wete tout kras san. Sèvi ak yon savon ki pa gen danje tankou savon ti bebe, si w kapab.

**Aktivite.** Ou ka kontinye fè tout aktivite w abitye fè san pwoblèm.

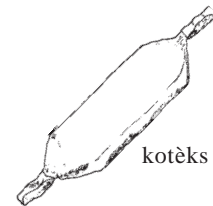
Benyen nòmralman, lè w gen règ ou.  
Sa ap bon pou sante w



Egzèsis ka ede kèk demwazèl jwenn yon soulajman ak doulè yo konn genyen nan epòk règ yo.



Kesyon règ la.



kotèks



tanpon

## Chanjman ki ka fè lavi a vin pi bèl



Bay pwòp tèt li valè

Depi yon fanm ap grandi, li vin gen lòt lide sou tèt li. Li enpòtan pou yon fanm aprann bay tèt li valè depi nan timoun li. Sa ap ede l devlope byen epi l ap ka bay konkou pa l nan transfòmasyon ak nan amelyorasyon kominote kote l ap viv la. Yon ti fi ap pi vit aprann tousa si fanmi li ansanm ak kominote a montre l yo ba l valè.

Anpil kote sou latè, yo fè ti demwazèl yo kwè yo gen mwens enpòtans pase ti gason. Yo fè yo wont kò yo, yo fè yo wont poutèt se fanm yo ye. Konsa, yo prepare yo pou yo aksepte jwenn mwens edikasyon, mwens manje, pou yo sibi plis agresyon epi pou yo travay plis pase frè yo. Se pa sèlman sante medam yo, sitiyasyon sa a atake dirèkteman, men li fè yo pa santi yo byen epi li anpeche yo pran desizyon kòrèk yo dwe pran pou demen, lavi yo ka pi anfòm nan sa k gen rapò ak lasante. Lè se kalte edikasyon sa a demwazèl yo resevwa, sa montre nou trè byen sosyete a pa ba yo menm valè ak gason.

Men si kominote a rekonèt valè tout moun kit se gason, kit se fanm, yon ti demwazèl ap toujou santi, pandan l ap grandi, li gen kapasite pou l konstwi yon lavi miyò pou tèt li, pou fanmi li ansanm ak pou moun k ap viv nan vwazinay li.



*Madanm, si ou konstwi yon latrin, ap gen mwens ka dyare nan bouk la epi plis ti demwazèl ap kapab al lekòl.*

*Yon ti demwazèl ap santi l kontan, lè l wè jefò l ap fè yo ka fè lavi nan kominote a vin pi bèl*



Sitiyasyon sosyal medam yo pi ba

An jeneral, jan sosyete a gade fanm gen gwo konsekans sou kalte levasyon fanmi yo bay pitit fi yo. Paregzanp, si yon kominote kwè fanm gen anpil valè, w ap pi vit wè yon fanmi kite pitit fi l lekòl toutotan l kapab. Men nan yon kominote kote yo kwè se sèl “travay fanm” li gen dwa fè, w ap mal pou jwenn yon fanmi ki panse pitit fi ta dwe fè etid tou.

Gen anpil bagay nou kapab fè pou n ride tifi yo bay tèt yo plis valè, epi pou n ride fanmi yo ansanm ak kominote kote y ap viv yo konprann yo gen dwa leve tifi yo yon lòt jan. N ap jwenn kèk lide sou sa, nan de twa paj ki ap vin touswit yo.

## Kijan ti medam yo ka travay pou yon lavi miyò

Chèche yon moun pou w pale, yon moun ki ka koute w epi ki ka konprann ou, yon zanmi, yon sè oubyen yon lòt fanm nan fanmi an. Brase lide sou laperèz ak sou pwoblèm ki ap chipote w. Ou ka fè ti kòmantè tou sou fanm vanyan ki ap viv nan kominote a, sou pwojè w genyen tankou sou rèv ou genyen pou pi devan.

Fè aktivite ou menm ak zanmi w kwè ki enpòtan. Si w wè yon pwoblèm nan kominote a, chita ansanm ak zanmi w pou n wè ki sa n dwe fè pou n regle li. Nou tout ap santi n kontan, lè n wè jefò nou yo ka fè kominote a vin pi anfòm.

Eseye prepare avni w. Premye pa ou ka fè pou w prepare avni w, se lè w konn ki kote ou vle rive. Yon objektif se sa w ta renmen reyalize. Pou pi fò jenn demwazèl, travay sa a pa fasil menm. Anpil ladan yo santi se fanmi yo oubyen tradisyon kominote a k ap kontwole lavi yo. Men, ou ka kòmansè ede pwòp tèt ou, lè w chèche konnen ki sa w vle.

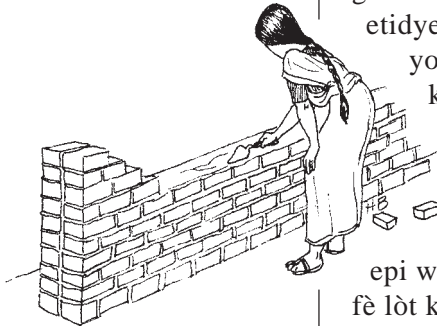


Kòm dezyèm pa, ou ka eseye pale ak yon fanm oubyen yon nèg k ap travay nan yon domèn ki enterese w. Sa, kapab yon moun w admire oubyen yon lidè nan kominote a. Mande l si w ka pase yon ti tan avè l, pou w ka aprann piplis bagay sou travay l ap fè a. Gen de lè ti medam yo an kòlè pase sa yo reve, sa yo ta vle pou avni yo fè chòk ak sa moun nan kominote yo, nan fanmi yo, panse yon fanm ta dwe fè. Li enpòtan pou nou byen eksplike granmoun yo sa nou vle, epi pou nou koute kisa yo gen pou yo di tou. Pou w gen plis lide sou jan ou ka pale ak fanmi wou, gade nan paj 65.

### Desizyon w dwe pran pou avni w ka miyò

Gen anpil desizyon enpòtan ou ka pran ansanm ak paran w, pou w ka ouvri lòt pòt pou lavni w.

**Edikasyon ak Fòmasyon.** Edikasyon ka ba w plis fyète, plis posiblite pou w chèche lavi, plis bonè ak plis sante. Pou anpil demwazèl, se edukasyon ki ouvri yon pòt pou avni yo. Menm si ou pa gen mwayen al lekòl, gen anpil lòt fason pou w aprann li epi pou w gen lòt konesans. Paregzanp: ou ka etidye lakay ou, ou ka patisipe nan yon pwogram alfabetizasyon, ou ka antre kòm apranti ka yon moun ki gen metye. Lè w aprann fè yon lòt kalte travay, w ap gen yon sèvis espesyal pou w ofri kominote a



epi w ap ka ede tèt ou ak fanmi w pi byen. Lè w aprann fè lòt kalte travay, w ap gen plis jan ou kapab degaje w ak lavi a.

**Tann anvan w renmen ak yon nèg.** Kontinye pale ak fanmi w sou jan yon jenn fi kapab marye oubyen plase jouk ou santi w pare, jouk ou jwenn yon bon jan mennaj tou. Gen anpil demwazèl ki gen chans fini ak etid yo epi yo kòmanse travay anvan yo fonde yon fwaye. Yon chans kon sa, ka ba w tan pou w konprann tèt ou pi byen epi pou w konprann pi byen ki sa w vle. Si w tann, ou kapab menm jwenn yon mennaj ki wè lavi a menm jan avè w.

**Tann anvan w fè pitit.** Lè ou menm ak mari w tann lè n pare pou n fè pitit, l ap pi fasil pou nou pou n fè yon timoun ki gen kè kontan ak lasante epi pou n fè levasyon l. Si w panse fè yon timoun, ou dwe reflechi sou kesyon sa yo: Eske w ap ka kontinye aprann? Ki jan w ap fè pou w ba timoun nan sa l bezwen nan - manje, rad, kay, elatriye? Eske w pare pou w bay tibebe a tout lanmou w dwe ba li pou l ka toujou an sante lè l ap grandi? Eske papa timoun nan pwomèt pou l patisipe toutbon nan levasyon timoun nan? Ki kalte kout men fanmi ou ap ba wou?



Paran yo ka travay ansanm ak pitit fi yo pou yo chèche ki jan, ki fason, ti medam yo ka jwenn esplikasyon sou fonksyonman kò yo, sèks ak mwayen prevansyon kont gwozès twò bonè. Travay sa a ka fèt swa lakay paran yo, swa nan pwogram nan lekòl yo, swa nan sal reyinyon kominotè yo, oswa nan legliz ak nan lòt kote moun lapriyè.

Desizyon yon demwazèl gen pou l pran sou kesyon gason, difisil anpil. Depi y ap devlope, pi fò jenn fanm ak jenn gason kòmanse renmen epi anvi fè sèks. Refleksyon sou lanmou ou ka bay oubyen sou lanmou ou ka jwenn vini nòmalmman nan tèt ou. (Ti medam yo ka menm rive santi atirans pou fanm parèy yo.) Men, anpil fwa, santiman ak sansasyon sa yo parèt anvan nou pare pou n koresponn ak yo. Jenn fanm antre nan relasyon seksyèl pou divès rezon. Kèk nan yo fè sa paske yo vle gen yon timoun. Kèk lòt, paske li dous epi sa fè yo santi nèg la anvi yo. Gen kèk fanm tou ki panse yo pa ta ka fè lòt jan, paske se djòb yo kòm madanm. Gen yon seri fanm tou ki blije vann kò yo pou lajan oubyen pou yo satisfè lòt bezwen tankou manje oubyen jwenn rad pou pitit yo, oubyen pou yo peye loye kay yo.



Gen lòt fanm ki kouche ak yon nèg paske yo kwè sa ap fè nèg la renmen yo plis. Pafwa, zanmi oubyen mennaj yon demwazèl ka rive fè l konprann yo dwe fè lanmou, menm si demwazèl la poko pare pou sa.

Pèsonn pa te dwe fè lanmou si li pa vle. Antre nan relasyon seksyèl sèlman lè w santi ou pare pou sa. Fanm tankou gason ka pran plezi nan relasyon seksyèl, men l ap difisil pou w pran plezi nan yon bagay ki fè w pè oubyen ki fè w wont.

Si w pare pou w fè lanmou, pa janm bliye pwoteje tèt ou kont yon gwo sès, pa janm bliye pwoteje tèt ou kont maladi. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou kesyon sa a, gade chapit sou “Planin famiyal”, “Maladi ou ka pran lè w ap fè bagay”, “SIDA”, “Sante seksyèl”.

## Desizyon w ap pran sou kesyon ti mennaj ak relasyon seksyèl

➤ Antre nan relasyon seksyèl sèlman lè w santi w pare epi lè w konnen jan pou w pwoteje tèt ou kont tout danje. Ni fanm, ni gason ka pran plezi nan relasyon seksyèl. Men, sa p ap posib, si gen laperèz oubyen lawonte, nan lespri a.

### Danje pou lasante nou ka jwenn nan yon gwo sès anvan lè

Kò pi fò jenn ti demwazèl ki poko gen 17 lane pa ko pare pou yon akouchman san pwoblèm e ki san danje pou sante yo. Jenn manman yo pi vit devlope yon toksemi (yon maladi ki fè moun gen kriz) pandan gwo sès yo. Kòm kò yo ka pa devlope ase pou tibebe a soti san pwoblèm, jenn manman ki poko gen 17 an ap pi vit kontre ak yon travay long, difisil ak blokaj nan akouchman an. San konkou yon pwofesyonèl lasante, yon fanm ki gen youn ou lòt pwoblèm sa yo ka pèdi lavi l. Blokaj nan akouchman ka domaje pati siperyè fanm nan epi sa ka fè l pèdi kontwòl sou koze “fè pipi” ak “fè tata” (gade nan paj 370). Jenn ti demwazèl ki poko gen 17 an gen anpil chans tou pou yo fè tibebe ki twò piti oubyen tibebe ki fèt anvan lè. Si w deja ansent, eseye jwenn yon fanm saj oubyen yon travayè lasante byen fòme pou w ka prepare yon akouchman ak plis sekirite. Pa bliye, pi bonè se granm maten. Pou w jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 72.



### Sa tout demwazèl ta dwe konnen sou sèks

- Ou ka ansent premye fwa ou fè lanmou.
- Ou ka ansent nenpòt lè ou antre nan kontak seksyèl (menm si se yon sèl fwa) depi w p ap suiv yon metòd planin.
- Ou ka ansent menm si nèg la panse li pa t kite dechay li (espèm) tonbe andedan w.
- Ou ka trape yon MST oubyenVIH/SIDA si w fè lanmou ak yon moun ki gen mikwòb la, san w pa sèvi ak kapòt. Epi se pa sou figi moun nan w ap wè si l enfekte.
- Fanm trape maladi seksyèlman transmisib (MST) oubyenVIH/SIDA pi fasil pase gason. Sa soti nan fason tout relasyon seksyèl pase, paske se fanm nan ki *resevwa*. Li pi difisil tou pou yon fanm konnen lè l trape yon enfeksyon paske, maladi a andedan kò l.



**Toujou sèvi ak kapòt pou w pwoteje tèt ou kont MST ak VIH/SIDA. Men pi bon fason pou w pa ansent, pou w pa trape MST oubyen VIH/SIDA, se lanmou pou w pa ta fè menm.**



### Lanmou san kontak seksyèl

Sa pran tan pou moun gen bon jan relasyon lanmou. Fòk gen tandrès, respè ak konfyans tou 2 bò yo. Kontak seksyèl se pa sèl mwayen ki egziste pou w montre yon moun jan w renmen l. Fè lanmou pa vle di ou pral damou toutbon.

Nou ka pase anpil tan ansanm san n pa antre nan kontak seksyèl. Nan pale ansanm, nan pataje eksperyans youn ak lòt, nou chak ka aprann kesyon ki pi enpòtan pou lòt la, jan nou konprann lavi a, desizyon nou ka gen pou n pran ansanm, kalte mennaj, kalte paran n ap tounen epi jan nou chak konprann rèv lòt la genyen nan lavi a. Lè n ap karese (san n pa antre nan relasyon seksyèl), nou ka jwenn anpil plezi. Pa gen ankenn danje nan sa, depi n pa pèdi kontwòl nou pou n tonbe fè bagay san n pa pare.

Pale ak mennaj ou. Si w kwè se nèg pa w la, men ou pa fin konnen si w vle fè bagay, chèche kijan nou ka fè pou n tann. Ou gen dwa wè li menm tou, li poko pare pou sa. Si youn respekte lòt, n ap ka pran bon jan desizyon ansanm.

Pale ak zanmi w. Ou ka wè gen kèk ti medam, pami zanmi w yo, ki rankontre menm pwoblèm avè w nan chwa y ap fè. Youn ka ede lòt chèche pi bon mwayen pou n gen relasyon lanmou san kontak seksyèl. Men reflechi 2 fwa sou konsèy w ap jwenn nan men yon zanmi ki fè bagay deja. Li ka vle fòse w fè sa pou li menm li santi l pi alèz. Yo rele sa “chèche konpay”.



presyon pou fè fi fè lanmou

## SI W PARE POU FÈ BAGAY, PA BLIYE PWOTEJE TÈT OU

Lè w santi w pare pou w antre nan kontak seksyèl, ou dwe pwoteje tèt ou kont gwosès ak maladi. Gen anpil fason pou moun mete plis sekirite nan kontak seksyèl yo. Sa vle di fòk ou fè kèk preparasyon anvan w kòmanse fè lanmou.



*Si l renmen w toutbon, l ap twò kontan pwoteje w. Si l ap fè presyon sou ou pou l kouche w, ou mèt konnen se plezi pa l sèlman ki enterese l.*

**Pale ak mennaj ou anvan w fè lanmou avè l.** Fè l konnen jan li enpòtan pou w pwoteje tèt ou. Si w santi ou pa alèz pou w pale klè, ou ka kòmanse pran egzanp yon lòt fanm ak yon lòt gason.

Nan anpil kominote, gen moun prepare ki la pou yo distribiye kapòt ak lòt metòd planin famiyal. Pale avè yo oubyen mande yon travayè lasante ki jan w ka jwenn yon metòd pou w pwoteje tèt ou. Si w santi ou pa alèz pou w mande sa, chèche èd bò kote yon moun ou fè konfyans. Ou ka jwenn èd nan kèk klinik ki espesyalize nan planin famiyal, nan kèk sèvis espesyal pou jenn ti demwazèl ak jenn ti bway. Sèvis sa yo ka menm fòme jenn moun kòm konseye. Konsa, se jenn ti medam ak jenn ti mesye ki la pou bay parèy yo enfòmasyon.

Kòm maladi seksyèlman transmisib ak Sida pa janm ekri sou figi moun, w ap gen sekirite nan kontak seksyèl yo, **sèlman** si w **sèvi ak kapòt chak fwa**. Si kòk yon nèg ap fè pi oubyen si l gen bouton sou li, sa vle di nèg sa a gen yon enfeksyon. Si w fè lanmou avè l, ou gen prèske san pou san (100 %) chans pou w pran enfeksyon sa a!

Si w te fè bagay ak yon moun epi w wè pati siperyè w ap bay dlo, pati siperyè w blese oubyen anba ti vant ou ap fè w mal, ou ka te trape yon MST. Gade chapit sou “Maladi ou ka trape nan fè bagay la”.



Planin famiyal

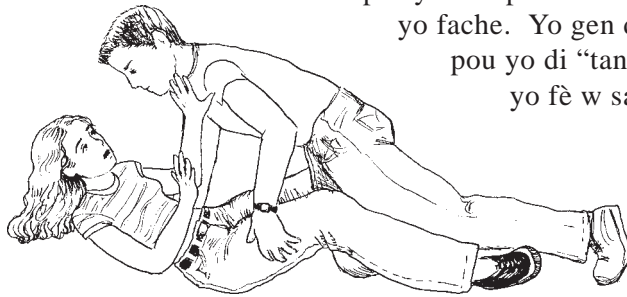


Plis pwoteksyon nan kontak seksyèl yo

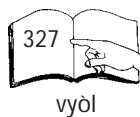


MST

## Kontak seksyèl sou presyon oubyen kadejak



Lè yon moun fòse w fè bagay san w pa vle, sa rele kadejak.



vyòl

## LÈ MENNAJ OU AP FÈ PRESYON POU L KOUCHE W

Toupatou sou latè, yo konn fòse jenn ti demwazèl tankou fanm antre nan kontak seksyèl san yo pa vle. Anpil fwa, se mennaj medam yo ki fè zak sa a. Menm nèg sa yo gen dwa ap mache pale jan yo renmen mennaj yo. Gen kèk kote, yo rele sa “kadejak randevou”. Se pa sèlman ak fòs fizik yo konn sèvi. Yo ka fè presyon ak pawòl nan bouch yo oubyen yo ka montre yo fache. Yo gen dwa fè figi yo fè “tè pwa, tè mayi” pou yo di “tanpri” oubyen yo ka fè yon jan pou yo fè w santi w koupab oubyen fè w santi w wont, si w pa vle. Tou sa, se vakabondaj toujou.

Pèsonn moun pa ta janm dwe fòse fanm kouche san li pa vle

### Prekosyon:

- Si nèg la vle fè lanmou epi ou menm ou pa vle, ou ka di l jan w santi w kontan paske l anvi w, men ou menm, ou poko pare. Si w pè rete ak moun nan pou kont ou, mache ak yon lòt moun oubyen ou ka mande yon lòt moun pale avè l.
- **Di “NON” byen fò,** si nèg la ap fè presyon sou ou. Kontinye di “NON”, si l ap ensiste. Se pou w di “NON” ak kò w tou. Si w di “NON” ak bouch ou sèlman epi w lage kò w ba li, li gen dwa panse ou vle byen pwòp.
- **Deplase,** si l ap manyen w yon jan ou pa renmen. Sansasyon w ap ba w avètisman, lè yon bagay pi grav ka rive. **Fè gwo bri epi òganize w pou w ka kouri, si w pa ka fè lòt jan.**
- **Pa bwè gwòg, pa pran dwòg.** Alkòl ak dwòg ka fè w gen mwens fòs pou w sèvi ak konprann ou epi pou w ka kontwole sa k ap rive w.
- **Soti an gwoup:** anpil kote, jenn demwazèl ak jenn gason soti an gwoup oubyen yo pran randevou an gwoup. Konsa, w ap toujou ka chèche konn yon nèg, san w pa ba l chans pou l fè dappiyanp sou ou, paske ou p ap pou kont ou.
- **Toujou ale nan zòn ki pa gen danje,** kote lòt moun ka wè w.
- **Fè plan w davans.** Se pou w konnen ki kantite karès ki ap twòp pou ou. Pa kite sansasyon w pote w ale.



## SI YON MOUN NAN FANMI W ESEYE FÈ DAPPIYANP SOU OU (ENSÈS)

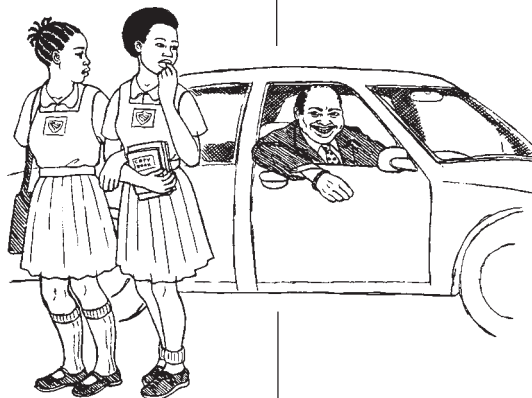
Li pa janm nòmal pou yon moun manyen w san w pa vle. Moun nan fanmi ou tankou kouzen w, tonton w, frè w oubyen papa w pa gen dwa manyen pati siperyè w, oubyen nenpòt kote nan kò w kòm si se bagay li vle fè. Si sa rive, ou dwe chèche sekou. Menm si moun sa a fè w menas pou w pa pale, ou dwe kouri vit al pale ak yon granmoun ou ka fè konfyans. Kèk fwa, li ka pi bon pou w pale ak yon moun ki pa fanmi w, tankou yon fanm ki pwofesè oubyen lidè relijye nan kominote a.



Kadejak

## JENN DEMWAZÈL AK GRANMOUN GASON

Gen kèk demwazèl ki renmen gason ki granmoun. Renmen ak yon nèg ki granmoun ka sanble enteresan anpil, sitou si nèg sa a gen repitasyon ak enpòtans nan kominote a, oubyen si l gen lajan pou l achte kado. Gen kèk kote, yo rele tonton sa yo “tonton rilaks”. Souvan, lè yon demwazèl soti ak yon granmoun, rive yon lè, li konn santi se sèvi granmoun nan ap sèvi avè l pou l fè lanmou. Oubyen, li konn santi granmoun nan trete l mal, sitou si nèg sa a marye osinon si l gen lòt fanm. Kèk fwa, yon tonton ka fè presyon sou yon jenn fanm pou fòse l fè sèks, sitou si tonton an gen pouvwa sou jenn fanm nan.



*Pa kite mouche Chifeve pran w nan pèlen, Taxisai. Ou sonje Alis? Vakabon an te ansent li, manmzèl te blije kite lekòl. M ap ede w eksplike Mama ak Baba tout bagay.*



*Gade! Fè respè w ak pitit fi nou an! Malpouwont!*





Travayèz seksyèl

### KÒMÈS JENN DEMWAZÈL POU LAJAN AK LòT AVANTAJ

Gen kèk fwa, yon fanmi malere konn fè yon granmoun gason kado pitit fi li pou li peye yon dèt fanmi an te fè. Yo ka vann li pou lajan oubyen pou lòt avantaj fanmi an ka jwenn.



Kèk lòt fwa, yon malandren konn pati nan yon lòt bouk oubyen nan yon vil ak yon bann ti demwazèl. Ti medam yo panse se travay yo pral travay nan faktori oubyen kòm sèvant, men lè yo rive, yo wè se nan komès seksyèl malandren an lage yo.

Si w kwè yo pral vann ou ba yon nèg oubyen yo pral vann yon lòt demwazèl nan kominote a, oubyen y ap pati avè n pou n al travay, kouri chèche èd bò kote yon lòt granmoun. Petèt yon matant, yon tonton oubyen yon pwofesè fanm ka ede w.

### SI W ANSENT SAN W PA VLE

Si w te nan fè bagay epi w pa wè règ ou, w ap pipi souvan oubyen w anvi vomi, ou ka ansent. Chèche wè yon travayè lasante oubyen yon fanm saj san pèdi tan, pou w ka konnen si se ansent ou ansent.

Anpil ti demwazèl konn ansent san yo pa t vle. Gen kèk ladan yo ki ka jwenn èd bò kote fanmi yo oubyen zanmi yo. Men, pou kèk lòt, sa pa toujou fasil.



*Pale ak yon moun ki pi gran pase w, yon moun ou fè konfyans. Lavi w twò enpòtan pou w pèdi l konsa.*

Si w santi ou antrave ak yon gwosès ou pa t vle epi ou vle fini ak gwosès sa a, **tanpri, reflechi anpil sou desizyon w ap pran yo.** Toupatou sou latè, jenn demwazèl ak fanm konn pèdi lavi yo nan sèvi ak move mwayen pou yo jete yon pitit. Gen metòd san danje pou moun fè sa.



Avõtman san danje

**Nan anpil kominote, nou jwenn plis jenn fanm ak demwazèl pase nenpòt ki lòt gwoup moun, ki trape viris VIH/SIDA a.** Gen plis danje pou demwazèl k ap kouche ak granmoun, men sa ka rive tou ak nenpòt ki gason.

Pafwa, li ka difisil pou w pale ak manman w oubyen ak papa w. Paran w yo ka vle w viv menm jan avèk yo, epi ou menm, ou santi tan yo ap chanje. Ou ka santi manman w ak papa w pa ni koute w, ni eseye konprann ou. Oubyen ou ka pè pou w pa fè yo fache.

Fanmi w ka renmen w, menm si yo pa dakò ak tout sa w di. Se paske yo renmen w ki fè yo ka fache, se pa paske yo pa renmen w. Eseye pale avè yo ak respè epi ede yo konprann ou pi byen.

## Mande pote n sekou

### Kèk lide pou n ka pale pi byen

- Chwazi yon bon moman pou w kòmanse pale, lè mesye dam yo pa okipe, lè yo pa fatige, lè yo pa gen anyen ki ba yo pwoblèm.
- Fè yo konnen tèt chaje w, pwoblèm ou, enkyetid ou ak rèv ou. Mande yo kisa yo ta fè, si yo te nan plas ou.



- Ba yo yon bagay pou yo li oubyen montre yo yon foto, pou w prepare dyalòg la. Ou ka li yon pati nan liv sa a avè yo, si sa gen rapò ak pwoblèm ou an.
- Si w fache, pa rele sou yo. Ou ka fè yo fache pi rèd epi yo ka panse ou pa respekte yo.
- Si w fin eseye tout teknik sa yo epi w pa ka pale ni ak manman w, ni ak papa w, toujou chèche yon lòt granmoun pou w pale. Ou ta ka pale ak yon pwofesè, ak manman yon zanmi w, ak yon matant, yon gran sè, grann ou yon moun nan legliz oubyen nan lòt kote ou lapriyè osinon yon travayè lasante.

### Ki jan manman ka ede pitit fi yo.

Ou ka te grandi nan yon epòk kote yo pa t pèmèt demwazèl yo fè etid fè plan sou ki kalte fanmi yo pral genyen oubyen pou yo pran desizyon sou lavi yo. Lavi pitit fi w la ka pa menm jan an. Si w koute l, si w pataje pwòp eksperyans ou avè l epi si w ba l yon seri enfòmasyon ki ka itil li, w ap ede l pran bon desizyon pou kont li. Ou ka ede l wè bon kote ki genyen nan lavi demwazèl ak fanm.