

# Mga Hagit sa Pagkatin-edyer

Lainlaing emosyon ang bation niadtong hapit nang magtin-edyer. Sama kinig pagsakay ug roller coaster, makalingaw pero dili sa tanang panahon. Gusto ka bag tabang? Basaha ang mga komento, ug tubaga ang mga pangutana.

1

Ang panahon ba sa pagkaulitawhay o pagkadalagita ngadto sa pagkahamtong **MAKAPA-EXCITE, MAKAHADLOK, o PAREHO?**

Unsay imong gikahadlokan sa pagkahimong ulitawhay o dalagita?

*“Ang panahon sa pagkadalagita dili makalingaw . . . Kini makalibog —morag pulos dili maayo ang imong bation!”—Oksana.*

2

Nag-usab-usab ba ang imong pagbati dihang nag-ulitawhay o nagdalagita ka? Mahubit ba nimo kon unsay imong gibati?

Unsay imong mahimo aron makontrolar ang imong emosyon?

*“Usahay malipayon ko, unya sa kalit lang, maguol ko. Ambot kon normal lang ba kini sa mga lalaki, pero mao nay akong gibati.”—Brian.*

3

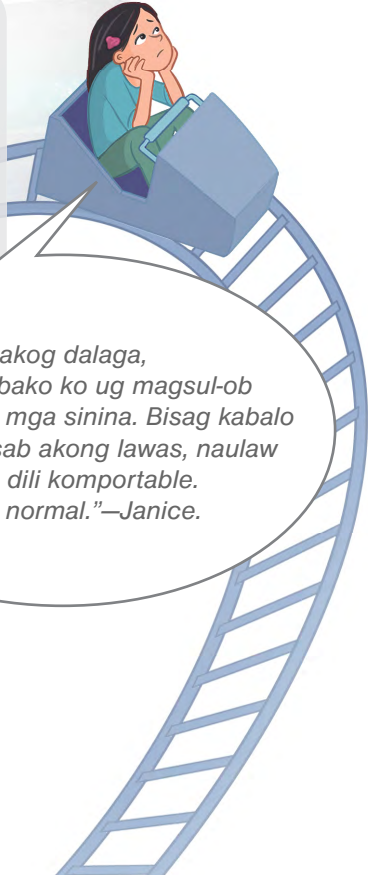
Unsay epekto sa pagkaulitawhay o pagkadalagita diha sa imong lawas?

[Empty text box for response]

Para nimo, unsa ang balanseng panglantaw sa lawas?

[Empty text box for response]

*"Pagsugod nakog dalaga, magpabakobako ko ug magsul-ob ug luag nga mga sinina. Bisag kabalo ko nga nausab akong lawas, naulaw kaayo ko ug dili komportable. Morag di ko normal."*—Janice.



4

Kon ikaw ulitawhay o dalagita na, unsay imong pagbati sa kaatbang nga sekso?

[Empty text box for response]

*"Kaniadto maglagot ko sa tanang boys. Pero karon guwapohan na ko sa uban, ug dili man pod daotan nga ma-in love nila. Gani, normal lang nga mag-estoryahay ang uban kon kinsay ilang crush."*—Alexis.

Ang Bibliya nag-ingon: "Kalagiw gikan sa pakighilawas!" (1 Corinto 6:18) Nganong maayong tambag kana, ug unsaon nimo pagpalig-on ang imong determinasyon sa pagsunod niana?

[Empty text box for response]



5

Bisag daw bakikaw kini, nganong maayo nga isulti sa imong ginikanan (o ubang kasaligang hamtong) ang mga hagit nga imong gisagubang?—**Basaha ang Proverbio 17:17.**

*“Dili ko ganahang isulti sa uban ang akong gibati. Unta may kaisog ko sa pagsulti sa akong ginikanan. Mas na-enjoy unta nako ang pagkatin-edyer kon wa nako itago kanila ang akong gibati.”—Jeremy.*

May kaila ka bang edaran nga mahimo nimong kasultihan sa imong gibati?

6

Sa unsang paagi nakatabang ang imong ginikanan aron masagubang nimo ang mga kausaban sa pagkaulitawhay o pagkadalagita?

Unsa pay gusto nimo nga buhaton unta sa imong ginikanan?

*“Ang panahon sa pagkadalagita bakikaw para nako, ug mas lisod pa gyod tingali kini kon wa pa ang tabang sa akong ginikanan. Gipasaligan ko ni Mama nga naa siya kanunay para nako ug makaduol ko niya bisan unsang orasa.”—Karina.*

*“Ang akong ikasulti niadtong bag-o pang nag-ulitawhay o nagdalagita nga sa primero daw di gyod sayon ang pag-atubang niini. Pero mubo ra ang maong panahon kon ikompara sa imong tibuok kinabuhi. Kini maoy bahin lang sa pagtubo paingon sa pagkahingkod.”—David.*



7

Unsay imong ikatambag niadtong mag-ulitawhay o magdalagita na?



## Pangutan-a ang Imong Ginikanan

Motuo kag sa dili, ang imong ginikanan nakaagi sab sa mga kausaban nga imong nasinatian karon. Pangutan-a sila kon giunsa nila kaniadto pag-atubang ang ilang pagkaulitawhay ug pagkadalagita. Isulat ang duha nimo ka pangutana. Guntinga ang kahon. Ipakita kini sa imong ginikanan.

1

2

