ការវិវត្តទៅជា
ក្មេងប្រុសពេញវ័យ

TO BECOME A YOUNG MAN

អារម្ភកថា

សៀវភៅក្រោមចំណងជើងថា **«ការលូតលាស់ និងការប្រែប្រួល»** ត្រូវបានចងក្រងឡើងដោយធ្វើការជាមួយក្មេងប្រុសវ័យជំទង់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ការណែនាំលើ ការគ្រប់គ្រងភាពពេញវ័យ បម្រែបម្រួលរូបរាងកាយ និងបញ្ហាប្រឈមដទៃទៀត ដែលក្មេងប្រុសៗវ័យជំទង់ជួបប្រទះ ខណៈពេលដែលពួកគេកំពុងឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលពេញវ័យ និងវ័យជំទង់។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះនឹងជួយក្មេងប្រុសនៅទូទាំងប្រទេសកម្ពុជាមិនឱ្យមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ចំពោះភាពប្រែប្រួលរាងកាយ ដែលបណ្តាលមកពីភាពពេញវ័យរបស់ខ្លួន និងសម្រួលឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន ក៏ដូចជាមនុស្សធំដទៃទៀត ក្នុងការពិភាក្សាទៅលើការប្រែប្រួលដែលមាននេះ។ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ **ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា** ដែលតែងតែផ្តល់ការគាំទ្រ និងការណែនាំក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង។ យើងខ្ញុំក៏សូមអរគុណយ៉ាងខ្លាំងចំពោះ **លោកជំទាវ ទន់ សាអ៊ីម** អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និង **លោកជំទាវ សឿ សុជាតា** អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃក្រសួង អប់រំ យុវជន និងកីឡា ដែលបានផ្តល់ការគាំទ្រ ទាំងផ្នែករដ្ឋបាល និងផ្នែកបច្ចេកទេស។ យើងខ្ញុំក៏សូមថ្លែងអំណរគុណផងដែរចំពោះ **លោក ឃើត ប្រែឌែនប៊ឺហ្គ លោកស្រី ឱក សុធីរ៉ា លោក ផាន់ ប៊ុនណាត នៃអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់បឋមសិក្សានៅកម្ពុជា** ចំពោះការគាំទ្រខាងផ្នែកបច្ចេកទេស និងរដ្ឋបាលក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង។ លើសពីនេះទៅទៀត យើងខ្ញុំសូមអរគុណដល់ អង្គការ យូនីសេហ្វ **(UNICEF)** និង យូអិនអេហ្វភីអេ **(UNFPA)** ដែលបានផ្តល់នូវការណែនាំអំពីភាពពេញវ័យដែលប្រកបទៅដោយប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ក្មេងប្រុសដែលសៀវភៅនេះបានប្រើប្រាស់ជាមូលដ្ឋាន និងអរគុណដល់ **លោក យន់ ដារ៉ូ** និងជនជាតិខ្មែរទាំងអស់ដែលបានចូលរួមក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង។

PREFACE

The book ***"Growth and Changes"*** was developed with Cambodian adolescent boys to provide guidance on puberty, body changes and other issues boys face as they transition through puberty and adolescence. We hope the book will help boys across Cambodia feel more comfortable with the changes associated with puberty and will assist parents, teachers and other adults to discuss these changes. We would like to thank the ***Ministry of Education, Youth and Sport of the Kingdom of Cambodia*** for their valuable support and guidance throughout the development of the book. Our sincere thanks to ***Her Excellency Ton Sa Im***, Under Secretary of State, Ministry of Education, Youth and Sport and ***Her Excellency Soeur Socheata,*** Under Secretary of State, Ministry of Education, Youth and Sport for their administrative and technical support. We would like to extend our thanks to ***Kurt Bredenburg, Sothira Ouk and Bunnath Phann*** from ***Kampuchean Action for Primary Education (KAPE)*** for their technical and administrative support throughout the development of the book. We would also like to express our gratitude to ***UNICEF*** and ***UNFPA*** for providing effective puberty guidance for boys on which this book is based and to ***Daro Khorn*** and all of the Cambodians who assisted in the production of this book.

All rights reserved; No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, translated in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the authors.

Authors : Marni Sommer and Leah Scandurra
Stories by : Boys of Cambodia
Translator : Sopheak Hoeun
Illustrator : Pisey Chan
Layout and Design : Nova Design Cambodia
info@novacambodia.com
Printing funded by : Grow & Know, Inc.
ISBN : 978-99963-706-0-1

© Grow and Know, Inc. 2015

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ : ២៧៥៤ អយក.ប្រក

ប្រកាស
ស្តីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅអានបន្ថែម "ការវិវត្តទៅជាក្មេងប្រុសពេញវ័យ"

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩១៣/៩០៣ ចុះថ្ងៃទី ២៤ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ ០២/នស/៩៤ ចុះថ្ងៃទី ២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំ និងប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៩៦/០៥ ចុះថ្ងៃទី ២៤ ខែមករា ឆ្នាំ ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/១២០៧/០៣២ ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០០៧ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់អប់រំ
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ៨៩ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១១ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៥ ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- យោងសេចក្តីណែនាំលេខ ៣៨៨២ អយក.សណន ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០០ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្តីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើរបស់អង្គការ UNICEF ចុះថ្ងៃទី៣០ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៥

សម្រេច

ប្រការ ១ ៖ អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅអានបន្ថែម "ការវិវត្តទៅជាក្មេងប្រុសពេញវ័យ" ដែលរៀបចំដោយអង្គការ UNICEF សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាសៀវភៅអានបន្ថែមនៅតាមសាលាចំណេះទូទៅ។

ប្រការ ២ ៖ អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា នាយកដ្ឋានបឋមសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអង្គការ UNICEF មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ។ ចាប់ពីថ្ងៃចុះហត្ថលេខាតទៅ។

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១៩ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៥
រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ហង់ជួន ណារ៉ុន

កន្លែងទទួល
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
  "ដើម្បីជូនជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- ដូចប្រការ២
- កាលប្បវត្តិ
- ឯកសារ ន.សស

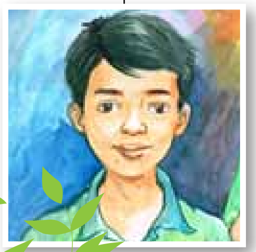
អគារលេខ៨០ មហាវិថីព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ កម្ពុជា ទូរស័ព្ទ ៖ [illegible] ទូរសារ ៖ [illegible]
E-mail: crsmeys@camnet.com.kh / yangyano@camnet.com.kh Web Site: www.moeys.gov.kh

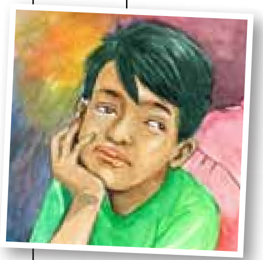
ភាពពេញវ័យគឺជាអ្វី ?

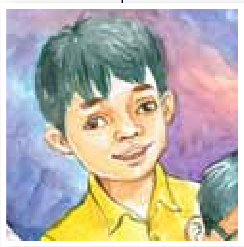
ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ទៅ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថា រាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួល។ ការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយនេះអាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ជួនកាលត្រូវបានគេហៅថា ភាពពេញវ័យ ឬភាពគ្រប់ការ។ ចំពោះក្មេងប្រុស គេហៅបម្រែបម្រួលទាំងនេះថា “ពេញកម្លោះ” រីឯចំពោះក្មេងស្រី គេហៅថា “ពេញក្រមុំ”។ ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដែលស្ថិតក្នុងចន្លោះអាយុនេះ ត្រូវបានគេហៅថា “មនុស្សពេញវ័យ”។

What is puberty?

Between the ages of 10 and 14, most boys and girls begin to notice changes in their bodies. These physical and emotional changes take place over a number of years. These changes are often called “puberty” or “adolescence.” For boys, these changes are called “penh komlors” and for girls they are called “penh krormom.” Boys and girls from this age until adulthood are often called “adolescents.”





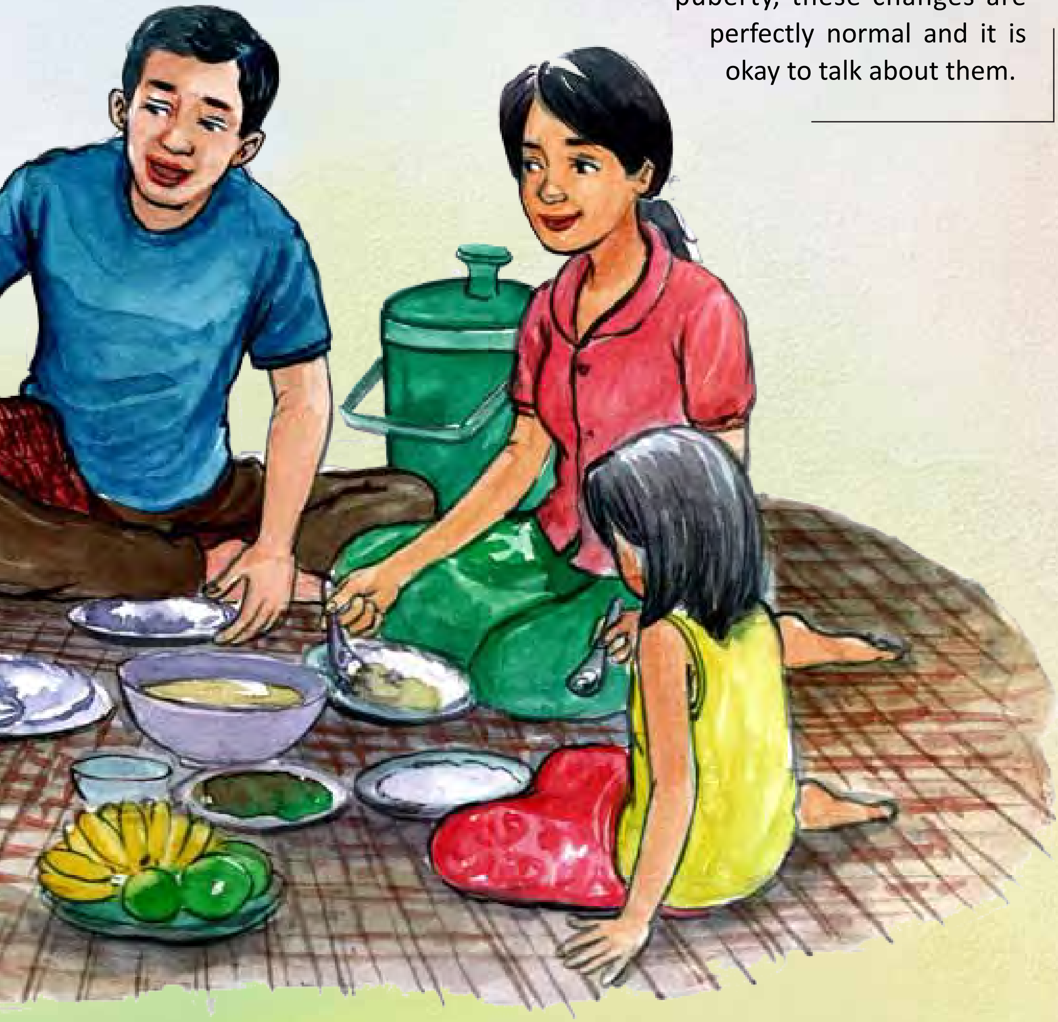


ភាពពេញវ័យ ចាប់ផ្តើមឡើងនៅពេលសារធាតុគីមីម្យ៉ាងដែលមានឈ្មោះថា **“អរម៉ូន”** ចាប់ផ្តើមផលិតលើសពីធម្មតានៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។ អរម៉ូននេះធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលក្នុងរាងកាយ។ ចំពោះក្មេងប្រុស អរម៉ូនភេទឈ្មោលដែលបណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលទាំងនេះមានឈ្មោះថា *អរម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូន*។ ក្រៅពីមានការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ អរម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូននេះក៏បណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ដូច្នេះ ក្មេងប្រុសដែលកំពុងលូតលាស់ អាចនឹងមានអារម្មណ៍ម្តងសប្បាយចិត្ត ម្តងខឹង ម្តងមិនសប្បាយចិត្ត ឬជួនកាលមានភាពច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្តក៏មាន។

Puberty starts when extra amounts of chemicals called **hormones** begin to be produced in the body. These hormones lead to changes in the body. In boys, the hormone most responsible for these changes is called testosterone. Apart from causing physical changes, these hormones cause emotional changes too. So a growing boy may feel happy one moment, and angry, sad or confused the next moment.

ភាពពេញវ័យ គឺជាពេលដែលរាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមផលិត **ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត** ឬមេជីវិតឈ្មោល រីឯរាងកាយក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមផលិត អូវុល ឬមេជីវិតញី។ វាក៏ជាពេលមួយដែលយើងក្លាយទៅជាយុវជន និងយុវតី។ អាចនិយាយបានថា វាជាពេលដ៏ពិសេសស ដែលរាងកាយប្រែជាមានភាពចាស់ទុំ ហើយថ្ងៃណាមួយនោះយើងក៏អាចចាប់ផ្តើមមានគ្រួសារ និងមានកូន។ ទោះបីជារាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសអាចមានលទ្ធភាពក្នុងការបង្កកំណើតក៏ដោយ នេះមិនមែនមានន័យថា ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីត្រៀមខ្លួនក្នុងការមានកូននោះឡើយ។ ការដែលក្មេងស្រីពពោះនៅក្នុងវ័យក្មេងពេក វាមិនមានសុវត្ថិភាពខាងផ្នែករាងកាយចំពោះនាងឡើយ ម្យ៉ាងទៀត វាធ្វើឱ្យក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីបាត់បង់ឱកាសក្នុងការទទួលបានការសិក្សារៀនសូត្រ និងបទពិសោធន៍ជីវិតសំខាន់ៗដទៃទៀតប្រសិនបើពួកគេមានកូននៅក្នុងវ័យក្មេងពេក។ ទោះបីជាពេលខ្លះ វាមានការពិបាកក្នុងការនិយាយអំពីភាពប្រែប្រួលដែលកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលភាពពេញវ័យនេះក៏ដោយ បម្រែបម្រួលទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយការនិយាយអំពីវាក៏មិនគួរចោទជាបញ្ហាអ្វីដែរ។

Puberty is the time when boys begin to produce **sperm** and girls begin to produce eggs. It is the time when we develop into young men and women. It is a special time and our body's way of maturing so that one day we can have children and start our own families. While boys' bodies start having the ability to create children, it does not mean boys and girls are ready to have children. It is physically unsafe for a girl to have a baby at a young age, and boys and girls can miss out on school and other important life chances if they have a baby when they are too young. While it can be uncomfortable sometimes to talk about the changes that take place in the body during puberty, these changes are perfectly normal and it is okay to talk about them.



តើស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត ឬមេជីវិតឈ្មោលគឺជាអ្វី ?

នៅពេលដែលក្មេងប្រុសឈានដល់ភាពពេញវ័យ ពងស្វាសមាននាទីផលិត **ទឹកកាម**។ ទឹកកាម គឺធាតុរាវខាប់អន្ធិលមានពណ៌ស ហើយបាញ់ចេញមកក្រៅនៅពេលបញ្ចេញទឹកកាមវាលាយជាមួយធាតុរាវផ្សេងៗទៀតរួមទាំង **ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត**។ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតគឺជាកោសិកាភេទឈ្មោលដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សប្រុសចូលរួមបង្កកំណើតបានជាមួយមនុស្សស្រី។ ស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីតមានរូបរាងតូចល្អិតបំផុតដែលមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកទទេបានឡើយ។ បើទោះបីជាក្មេងប្រុស (និងក្មេងស្រី) អាចបង្កកំណើតនៅក្នុងវ័យគ្រប់ការក៏ដោយ ក៏ពួកគេនៅមានភាពក្មេងខ្ចីក្នុងការមានកូនដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់រាងកាយរបស់ពួកគេដែលកំពុងលូតលាស់។

What is sperm?

When a boy goes through puberty, the testicles produce **semen**. Semen is the milky white fluid that comes out when a boy ejaculates and is a mixture of bodily fluids and **sperm.** Sperm are the male cells that make it biologically possible for a man to create a baby in the future with a woman. Sperm are so small that you cannot see them. Yet, while it is possible for boys (and girls) in adolescence to have children, they are too young to have babies. It is not healthy for their growing bodies.

តើភាពពេញវ័យចាប់ផ្តើមនៅពេលណា ហើយមានរយៈពេលប៉ុន្មាន ?

ការប្រែប្រួលទាំងអស់ចាប់ផ្តើមនៅពេលខុសៗគ្នាចំពោះក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។ ជាទូទៅ ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមមានការប្រែប្រួលយឺតជាងក្មេងស្រី។ ខ្លះចាប់ផ្តើមមានការប្រែប្រួលរាងកាយចាប់ពីអាយុ ៩ឆ្នាំ និងខ្លះទៀតចាប់ផ្តើមក្រោយអាយុ ១៤ឆ្នាំ។ ចំពោះក្មេងប្រុសខ្លះ ការប្រែប្រួលទាំងនេះអាចកើតមានក្នុងរយៈពេល ១ឆ្នាំ ឬតិចជាងនេះ និងអាចបន្តរហូតដល់៦ឆ្នាំ។

When does puberty begin and how long does it take?

Puberty changes take place in boys and girls at different times. Generally changes start later for boys than for girls. Some boys start at the age of 9 while others start after age 14. For some boys, changes may take place in one year or less. In others, the changes can take as long as six years.

តើរាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសមានការប្រែប្រួលអ្វីខ្លះ ?

ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមលូតកម្ពស់ សាច់ដុំលូតលាស់ ស្មារីកទូលាយ ហើយមានដុះរោមនៅតាមកន្លែងផ្សេងៗ (ដូចជា៖ លើបបូរមាត់ខាងលើ ក្លៀក និងលើខ្លួន) បែកសម្លេងគ្រលរ ពងស្វាស ថង់ពងស្វាស និងប្រដាប់បន្តពូជ (លិង្គ) របស់គាត់ចាប់ផ្តើមលូតលាស់ធំជាងមុន ហើយគាត់អាចបញ្ចេញទឹកកាមបាន ដែលទឹកកាមនោះគឺមានផ្ទុកស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត។ លក្ខណៈនៃការប្រែប្រួលរាងកាយទាំងនេះអាចកើតឡើងមិនតាមលំដាប់លំដោយទេ។ វាមានភាពខុសៗគ្នាពីក្មេងប្រុសម្នាក់ទៅក្មេងប្រុសម្នាក់ទៀត។ ដូច្នេះ សូមកុំបារម្ភ ឬមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនអី ប្រសិនបើការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់អ្នកខុសពីមិត្តភក្តិ ឬកើតឡើងនៅខណៈពេលណាមួយខុសពីការប្រែប្រួលរបស់មិត្តភក្តិអ្នក។

What are the physical changes that take place in boys?

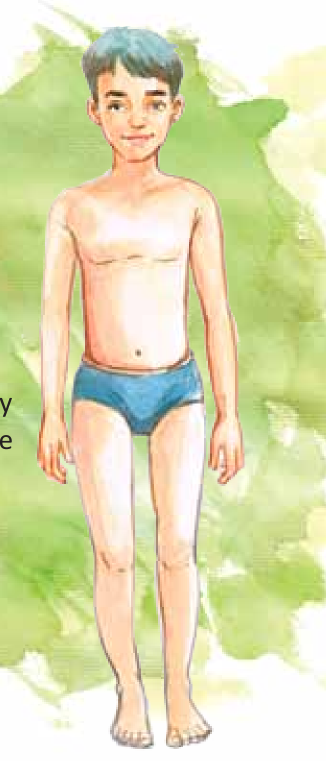
A boy gets taller, his muscles get bigger, his shoulders get wider, he grows hair in new places (upper lip, underarms, pubic hair), his voice will crack and become deeper, his testicles, scrotum and penis grow larger, and he will be able to ejaculate (release) semen which contains sperm. There is no exact order in which these changes happen. It is different for every boy. So do not worry or feel ashamed if your changes are different or happen at a different time than the changes of your friends.

តើការឡើងរឹងប្រដាប់ភេទបុរសគឺជាអ្វី ?

ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ប្រដាប់ភេទរបស់ក្មេងប្រុស ចាប់ផ្ដើមឡើងរឹង កើតឡើងនៅពេលដែលស្រទាប់ស្បែកផ្នែកខាងក្នុងនៃប្រដាប់ភេទមានផ្ទុកឈាមច្រើនជាងធម្មតា។ ស្រទាប់ស្បែកនោះក៏ចាប់ផ្ដើមឡើងរឹងនៅពេលដែលវាផ្ទុកឈាមពេញ ហើយក៏ចាប់ឡើងធំ រឹងជាងមុន និងតម្រង់ទៅមុខ។ ការឡើងរឹងនេះអាចកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ឬយឺត ហើយវាអាចនៅបន្តរឹងក្នុងរយៈពេលខ្លី ឬយូរ។ នេះគឺជារឿងធម្មតាដែលកើតឡើងចំពោះក្មេងប្រុស និងមនុស្សប្រុសគ្រប់រូប។

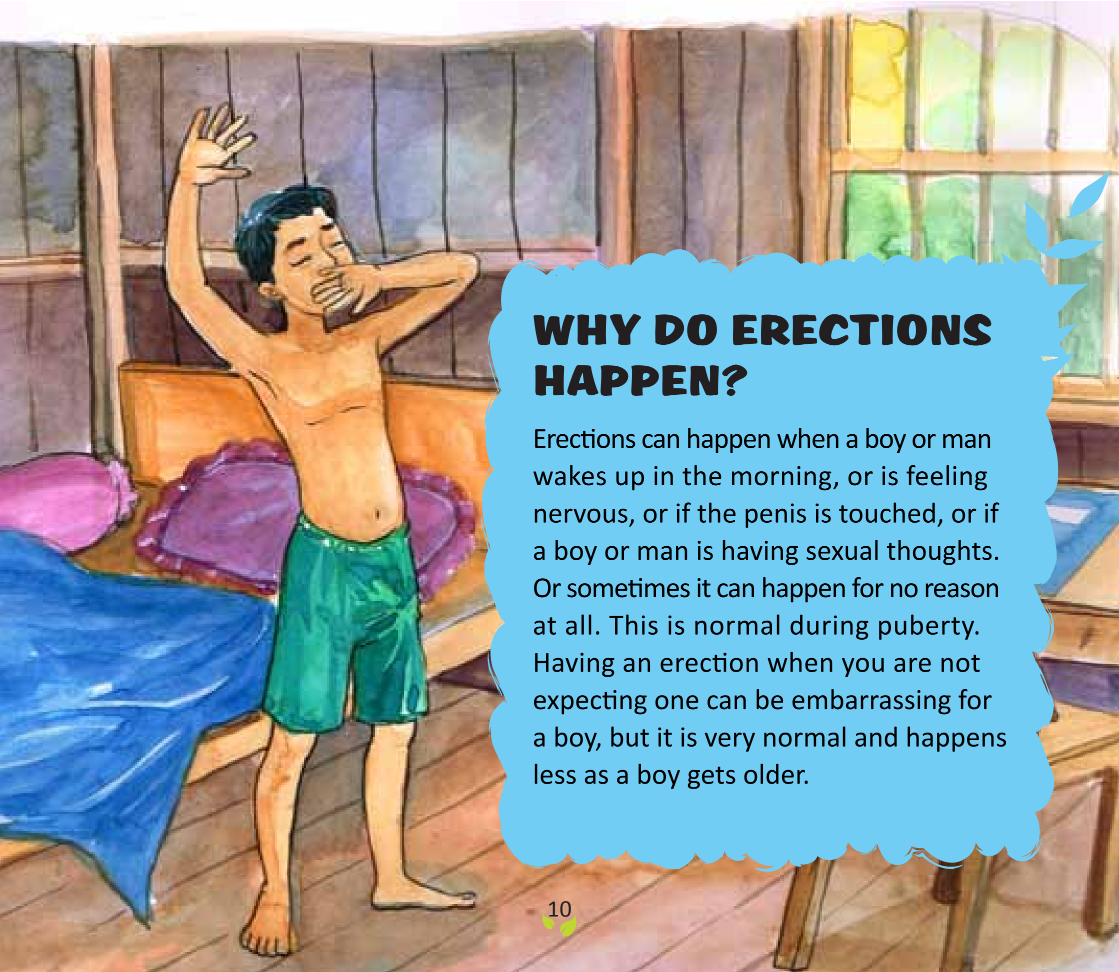
What is an erection?

During puberty, a boy starts to have erections. This is when the internal tissue in the penis fills with more blood than usual. The tissues become stiff when they are full of blood, and then the penis grows larger and harder and points away from the body. An erection can happen very quickly or more slowly. It can last a short time or longer. This is true for all boys and men.



ហេតុអ្វីបានជាប្រដាប់ភេទមានការឡើងរឹង ?

ការឡើងរឹងរបស់ប្រដាប់ភេទអាចកើតឡើងនៅពេលដែលក្មេងប្រុស ឬបុរសភ្ញាក់ពីដំណេកជារៀងរាល់ព្រឹក ឬនៅពេលមានអារម្មណ៍ជ្រួលច្រាល ឬពេលដែលមានគេប៉ះប្រដាប់ភេទ ឬក៏នៅពេលដែលកំពុងមានគំនិតផ្លូវភេទណាមួយ។ ជួនកាល វាក៏អាចកើតឡើងដោយគ្មានហេតុផលអ្វីទាំងអស់។ នេះ គឺជារឿងធម្មតាទេក្នុងអំឡុងភាពពេញវ័យ។ ការដែលប្រដាប់ភេទឡើងរឹងនៅពេលដែលអ្នកមិនដឹងខ្លួន អាចបណ្ដាលឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន ប៉ុន្តែត្រូវចាំថាវាជារឿងធម្មតាទេ ហើយរឿងនេះក៏កាត់បន្ថយទៅកាលណាអ្នកមានអាយុកាន់តែច្រើនទៅ។



WHY DO ERECTIONS HAPPEN?

Erections can happen when a boy or man wakes up in the morning, or is feeling nervous, or if the penis is touched, or if a boy or man is having sexual thoughts. Or sometimes it can happen for no reason at all. This is normal during puberty. Having an erection when you are not expecting one can be embarrassing for a boy, but it is very normal and happens less as a boy gets older.

ទ្រង់ទ្រាយ និងទំហំ

ក្មេងប្រុសភាគច្រើនបារម្ភថាប្រដាប់ភេទ ឬលិង្គរបស់ពួកគេខ្លីពេក វែងពេក តូចពេក ឬធំពេក។ គ្មានទំហំ ឬទ្រង់ទ្រាយណាមួយដែលត្រឹមត្រូវឥតខ្ចោះនោះទេ។ មិនថាទំហំ ឬទ្រង់ទ្រាយយ៉ាងណា វាគឺជារឿងធម្មតា។ នៅពេលដែលប្រដាប់ភេទក្មេងប្រុសឡើងរឹង ប្រដាប់ភេទនោះអាចតម្រង់ទៅទិសខុសៗគ្នា ឬតម្រង់ទៅលើក៏មាន។ មិនថាទិសណាទេ វាគឺជារឿងធម្មតា។ ប្រសិនបើអ្នករងារ ឬមានអារម្មណ៍ជ្រួលច្រាល នោះសម្ពាធឈាមដែលហូរទៅប្រដាប់ភេទរបស់អ្នក ក៏មានតិចជាងធម្មតាដែរ ហេតុដូច្នេះហើយ ប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកអាចរួញតូចបន្តិច។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងសម្រាក នោះនឹងមានឈាមច្រើនហូរទៅកាន់ប្រដាប់ភេទដែលអាចបណ្តាលឱ្យវាមានរាងធំ។

Shapes and Sizes

Many boys worry that their penis is too short or too long or too thin or too fat. There is no one right size or shape. Any size or shape is normal. When a boy has an erection, the penis may point in different directions or point upwards. Any direction is normal. If you are cold or nervous, less blood flows to your penis and it may become smaller in size. If you are warm or relaxed, more blood flows to the penis and it may get larger.

តើអ្នកអាចគ្រប់គ្រងការឡើងរឹងប្រដាប់ភេទបានដោយរបៀបណា ?

នៅក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ការឡើងរឹងរបស់ប្រដាប់ភេទអាចកើតឡើងគ្រប់ពេល ឬគ្រប់ទីកន្លែង។ ឧទាហរណ៍ វាអាចកើតឡើងនៅពេលដែលក្មេងប្រុសកំពុងរៀន កំពុងអង្គុយនៅតាមផ្លូវ ហើយវាអាចកើតឡើងដោយមិនបានព្រៀងទុក។ នេះគឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឱ្យក្មេងប្រុសខ្មាសអៀន។ ការណែនាំមួយចំនួនសម្រាប់គ្រប់គ្រងការឡើងរឹងរបស់ប្រដាប់ភេទរួមមាន នៅអង្គុយមួយកន្លែង ស្លៀកខោឱ្យរលុងបន្តិច ដាក់ដៃក្នុងហោប៉ៅខោដើម្បីបិទបាំង ដាក់សៀវភៅពីលើ ឬព្យាយាមផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្វីផ្សេងរហូតដល់ប្រដាប់ភេទលែងរឹង។

How to manage erections?

During puberty, erections can happen at any time or place. For example, they may happen while a boy is in class, sitting on the side of the road, and they may often happen when he is not expecting one. This is normal but can make a boy feel shy. Some suggestions for managing erections include staying seated, wearing bigger pants, putting your hands in your pockets to hide it, shifting your book to cover it, or focusing on something else until it goes away.

តើសុបិនសើមគឺជាអ្វី ?

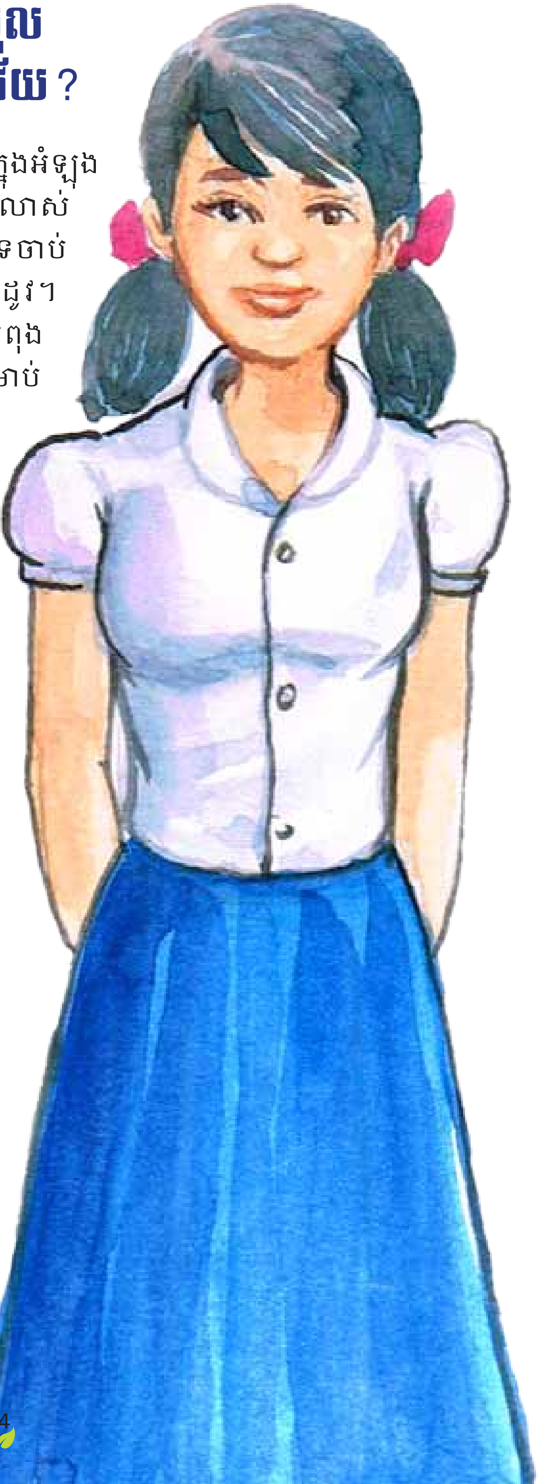
សុបិនសើម កើតឡើងនៅពេលដែលក្មេងប្រុស**បញ្ចេញទឹកកាម**ពេលគាត់កំពុងគេង។ ក្មេងប្រុសប្រមាណ ១ ភាគ៣ បញ្ចេញទឹកកាមលើកដំបូងរបស់ខ្លួនក្នុងអំឡុងពេលមានសុបិនសើម។ ក្មេងប្រុសអាចភ្ញាក់ពីដំណេកហើយឃើញខោក្នុងរបស់ខ្លួនសើម ហើយប្រឡាក់ធាតុរាវពណ៌សខាប់អន្ទិលដែលមានឈ្មោះថា **ទឹកកាម។** ក្មេងប្រុសខ្លះអាចចាំថាខ្លួនកំពុងយល់សប្តិសកម្មភាពផ្លូវភេទផ្សេងៗ។ ទាំងអស់នេះគឺជារឿងធម្មតា។ ការដែលក្មេងប្រុសលូតលាស់ទៅជាមនុស្សប្រុសពេញវ័យ ការមានសុបិនសើមក៏កាត់បន្ថយទៅតាមនោះដែរ។

What are wet dreams?

A **"wet dream"** is when a boy **ejaculates** (releases) sperm during his sleep. About one-third of boys have their first ejaculation during a wet dream. A boy may wake up and find his underclothes are wet with the sticky white fluid called **semen.** Some boys will remember having a dream that included sexual thoughts. This is all normal. As a boy grows into a man, he will have fewer wet dreams.

តើរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះនៅពេលពេញវ័យ ?

រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីក៏មានការប្រែប្រួលក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ ដើមទ្រូងចាប់ផ្ដើមលូតលាស់ ហើយត្រគាករីកធំ ក្លៀក និងប្រដាប់ភេទចាប់ផ្ដើមមានដុះរោមហើយចាប់ផ្ដើមមានរដូវ។ **ការមករដូវ**មានន័យថា រាងកាយក្មេងស្រីកំពុងធ្វើការលូតលាស់ និងកំពុងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អនាគតរបស់នាង ដែលនោះគឺជាពេលវេលាដែលនាងអាចពពោះ មានកូនបានដោយសុវត្ថិភាព។ ក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ ស្រទាប់ភ្នាសស្ដើងស្បូនត្រូវបានជាច់ចេញ លាយឡំជាមួយនឹងឈាមដែលហូរចេញក្រៅតាមប្រដាប់ភេទ។ ការហូរឈាមនេះមានរយៈពេល ៤ទៅ ៧ថ្ងៃ ហើយជាធម្មតាវាកើតឡើងជារៀងរាល់ខែ។



How do girls' bodies change during puberty?

Girls' bodies also change during puberty. A girl's breasts begin to grow and her hips become rounder. Hair starts to grow under her arms and between her legs. She starts to menstruate (have periods). **Menstruation** means that a girl's body is growing up, and is preparing for the future when she might get pregnant and safely have a baby. During menstruation, the lining of the uterus comes out along with blood through the vagina. Bleeding usually lasts 4 to 7 days and usually happens every month.

តើក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីគួរមានអាកប្បកិរិយាចំពោះគ្នាយ៉ាងដូចម្តេចអំឡុងពេលពេញវ័យ ?

ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី ឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលជាច្រើនក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ ពេលខ្លះក្មេងស្រីអាចទទួលរង ការចុកចាប់ពេលមានរដូវ រីឯក្មេងប្រុសវិញអាចមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន ដោយសារតែប្រដាប់ភេទខ្លួនឡើងរឹង និងការបញ្ចេញទឹកកាម។ ចំពោះក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសខ្លះ មានការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយលឿនជាងឬយឺតជាង ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដទៃទៀត។ អារម្មណ៍ និងបទពិសោធន៍ទាំងអស់នេះ គឺសុទ្ធតែជារឿងធម្មតា ហើយទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីគួរតែយល់ពីអារម្មណ៍គ្នាទៅវិញទៅមក ហើយមិនត្រូវបង្អាប់គ្នាក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យនេះទេ។ ពេលខ្លះទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីអាចមានអារម្មណ៍បែបមនោសញ្ចេតនាចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ ក្មេងប្រុសអាចទទួលរងការអូសទាញពីសំណាក់មិត្តភក្តិឱ្យចាប់ផ្តើមមានទំនាក់ទំនងស្នេហាក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ បើទោះបីនេះជាអារម្មណ៍ធម្មតាដែលអ្នកណាក៏ធ្លាប់ជួបប្រទះក៏ដោយ ក៏មិនមែនមានន័យថាទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ សម្រាប់ទំនាក់ទំនងបែបមនុស្សពេញវ័យនោះឡើយ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍របស់ខ្លួនទៅលើការសិក្សារៀនសូត្រ និងការថែរក្សាសុខភាពសម្រាប់ការលូតលាស់របស់ខ្លួន មុនពេលដែលពួកគេឈានទៅរកដំណាក់កាលទំនាក់ទំនងស្នេហាបែបមនុស្សពេញវ័យ។

How should boys and girls behave towards each other during puberty?

Boys' and girls' bodies and emotions go through many changes during puberty. Sometimes girls can feel pain from their menstruation or boys can feel shy because of erections and ejaculations. Some girls and boys experience body changes faster or slower than other boys and girls. These are all normal feelings and experiences, and boys and girls should be understanding and not tease each other during puberty. Sometimes boys have and girls have romantic feelings toward each other during puberty. Boys may even feel pressure to have romantic relationships during puberty. While it is normal to have these feelings, boys and girls are not ready for adult relationships. It is important for boys and girls to focus on studying and growing up healthy before they are ready to have romantic relationships like adults.

អំឡុងពេលពេញវ័យក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី ត្រូវតែគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

ភាពពេញវ័យអាចបង្កឱ្យមានការយល់ច្រឡំចំពោះក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។ រាងកាយរបស់ពួកគេមានការប្រែប្រួលជាច្រើន ហើយមនុស្សចាស់ទុំនៅជុំវិញខ្លួនពួកគេ មិនថាប្រុស ឬស្រីក៏ចាប់ផ្តើមមើលមកពួកគេខុសពីមុន ហើយថែមទាំងមានការរំពឹងទុកថ្មីៗពីអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេផងដែរ។ វាចាំបាច់ណាស់ដែលក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីត្រូវចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងអំឡុងពេលនៃការលូតលាស់នេះ។ ពួកគេគួរតែរាប់អានគ្នាទៅវិញទៅមកដូចបងប្អូនបង្កើត និងគាំទ្រលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ទាំងការសិក្សារៀនសូត្រ និងសកម្មភាពកីឡាផ្សេងៗ។

Boys and girls need to respect each other during puberty

Puberty can be a confusing time for boys and girls. Their bodies are changing a lot, and older men and women may start to treat them differently and have new expectations for their behavior. It is important for boys and girls to be respectful of each other during this time of growth. They should treat each other like brothers and sisters, and support each other in education and sports activities.

ការអូសទាញផ្សេងៗដែលក្មេងប្រុសអាចជួបប្រទះ នៅពេលដែលគេលូតលាស់ទៅជាមនុស្សប្រុសពេញវ័យ

ក្នុងនាមជាក្មេងប្រុសម្នាក់ដែលកំពុងឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យ គាត់ប្រហែលជាទទួលរងការអូសទាញជាច្រើនពីក្មេងប្រុសៗ ដែលមានអាយុច្រើនជាង និងមនុស្សប្រុសពេញវ័យ តាមវិទ្យុ អ៊ីនធឺណែត ឬទូរទស្សន៍ ក៏ដូចជាអ្នកដទៃទៀត ឱ្យប្រញាប់មានសង្សារ ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង សាកល្បងជក់បារី ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនគេចសាលា បង្អួតកម្លាំងកាយ ឬសេចក្តីក្លាហានរបស់ខ្លួន តាមរយៈការវាយតប់គ្នា ឬគាបសង្កត់អ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលក្មេងប្រុសម្នាក់ទទួលរងការអូសទាញពីក្មេងប្រុស(ឬក្មេងស្រី) ដទៃ គេឱ្យឈ្មោះថា **ការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ** ហើយវាមានការពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការបដិសេធមិនធ្វើតាម។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើក្មេងប្រុសម្នាក់នោះចង់លូតលាស់ឱ្យក្លាយទៅជាមនុស្សប្រុសវ័យក្មេងម្នាក់ដែលមានសុខភាពល្អ គាត់ត្រូវតែថែរក្សារូបរាងកាយរបស់គាត់ឱ្យបានល្អ ផ្តោតអារម្មណ៍លើការសិក្សារៀនសូត្រ ហើយមិនត្រូវប្រថុយប្រថានជាមួយនឹងឥរិយាបថមិនល្អទាំងអស់នេះទេ ពីព្រោះអាចបង្កឱ្យមានផលអាក្រក់ជាច្រើនចំពោះសុខភាព ហើយថែមទាំងអាចបំផ្លាញអនាគតរបស់គាត់ថែមទៀតផង។

Pressures boys may feel as they grow into young men

As a boy goes through puberty, he may feel many pressures from older boys and men, from the radio, internet or television, and from other people to have a girlfriend, to drink alcohol, to try smoking cigarettes or other drugs, to skip school and to show how strong and brave he is through fighting or bullying others. When a boy feels pressure to do these things from other boys (or girls), this is called **peer pressure,** and it can be hard to say no. But if a boy wants to grow into a healthy young man, he must take good care of his body, focus on his studies, and not do these risky behaviors because they can damage his health and chance to have a successful life.

តើអ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយអ្នកណាប្រសិនបើអ្នកមានចម្ងល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នក ឬការប្រែប្រួលផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកអាចជួបប្រទះអំឡុងពេលពេញវ័យ?

នៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមានការប្រែប្រួល អ្នកប្រហែលជាអាចមានចម្ងល់ជាច្រើន ហើយពេលខ្លះអាចភ័ន្តច្រឡំពីអ្វីទៅដែលគេហៅថាធម្មតានោះ។ ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សចាស់ទុំដែលអ្នកទុកចិត្តដូចជា បងប្រុស បងជីដូនមួយ ពូ ឪពុក ជីតា លោកគ្រូនិងបុគ្គលិកសុខភាព។ ពួកគេធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃការប្រែប្រួលអស់ទាំងនេះដូចដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះឥឡូវនេះ ហើយពួកគេអាចឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកបាន មិនតែប៉ុណ្ណោះពួកគេក៏អាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយសម្ពាធផ្សេងៗពីមិត្តភក្តិផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាមានការប្រែប្រួលរាងកាយត្រង់ណាមួយដែលខុសពីធម្មតាដូចជាមានដុះសាច់ឬឈឺចាប់ត្រង់ពងស្វាស អ្នកត្រូវតែជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬបុគ្គលិកសុខភាពដើម្បីពិគ្រោះយោបល់កុំបង្អែរបង្អង់យូរឱ្យសោះ ហើយសូមកុំមានការអៀនខ្មាសអី។

Who should you talk to if you have questions about your body or other changes you are experiencing during puberty?

When your body is changing, you may have many questions and feel confused sometimes about what is normal. Talk to elders whom you trust, such as older brothers and cousins, uncles, fathers, grand-fathers, male teachers and health workers. They have experienced all the same changes that you are having now and they can provide answers to your questions, and also help you to manage the peer pressures from other boys and girls. If you think there is a body change that is not normal, such as if you feel a lump or pain in your testicle, then don't hesitate to ask a doctor, nurse or health worker for advice. Don't be shy about it.

រឿងទី១ ការប្រែប្រួលរាងកាយ

ព្រឹកមួយពេលដែលខ្ញុំក្រោកពីគេង ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខោខ្លីរបស់ខ្ញុំសើម ហើយមានក្លិនចម្លែក។ ខ្ញុំមើលខោខ្ញុំហើយឃើញមានប្រឡាក់របស់អ្វីសៗដូចជាការអ៊ីចឹងនៅជាប់ខោ។ ខ្ញុំភ័យមែនទែនពេលឃើញភ្លាមពីព្រោះខ្ញុំអត់ដែលឃើញមានពីមុនមកទាល់តែសោះ ហើយខ្ញុំបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង ខ្លាចថាខ្ញុំមានបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជ ឬក៏មានជំងឺអ្វីមួយ។ ខ្ញុំព្យាយាមបោកសម្អាតខោនោះដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែវានៅតែមានក្លិនអាក្រក់ទៀត ដូច្នេះខ្ញុំក៏ទៅងូតទឹកសម្អាតខ្លួននឹងសាប៊ូ។ ខ្ញុំក៏ខំបោកសម្អាតខោខ្លីខ្ញុំដែរ ពីព្រោះខ្ញុំខ្លាចមានគេឃើញ។ ខ្ញុំបានប្រាប់រឿងនេះទៅមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់ខ្ញុំ ហើយគាត់ថា វាគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយគាត់ក៏ធ្លាប់ឆ្លងកាត់រឿងហ្នឹងដែរ។ ខ្ញុំធូរទ្រូងមែនទែននៅពេលដែលឮដូច្នេះ។ ខ្ញុំក៏អានទស្សនាវដ្តីអំពីសុខភាពបុរស ហើយក៏រកឃើញថា រឿងហ្នឹងគេហៅថា «សុបិនសើម» ហើយវាគឺជារឿងធម្មតាទេសម្រាប់ក្មេងប្រុសនៅពេលដែលពួកគេឈានដល់ភាពពេញវ័យ។ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនោះមក ខ្ញុំក៏ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថា ខ្ញុំកំពុងឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យ ហើយខ្ញុំរំភើបមែនទែន។ ខ្ញុំចង់ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ក្មេងប្រុសដទៃទៀតថា នៅពេលដែលអ្នកមាន សុបិនសើម កុំបារម្ភអី ពីព្រោះវាគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយក្មេងប្រុសភាគច្រើនដែលឆ្លងកាត់ភាពគ្រប់ការនេះ សុទ្ធតែជួបប្រទះរឿងហ្នឹងទាំងអស់។ វាមិនមែនជាជំងឺ ហើយវាក៏មិនមានការឈឺចុកចាប់អ្វីដែរ។ គ្រាន់តែសប្បាយរីករាយទៅ ពីព្រោះអ្នកកំពុងក្លាយជាមនុស្សប្រុសវ័យជំទង់ហើយ!

Story 1: Body changes

One morning when I got up from bed, I felt that my shorts were wet and smelled strange. I looked at my shorts and saw there was white stuff that looked like glue on my shorts. I felt shocked to see it because I had never seen it before and I was worried that I had a sex-related health problem or a physical disease. I tried to take cloth to clean myself but it still smelled bad so I went to take a shower and clean with water and soap. I also cleaned my shorts because I was afraid someone would see it. I told this to my close friend and he said that it was a normal thing and he had experienced it too. I felt more relaxed when I heard this. I also read a magazine about boys' health and found out that it is called a wet dream and was a normal thing for boys to have when they go through puberty. After this I started to recognize that I was going through puberty and I felt very happy. I want to advise other boys that if you have a wet dream, please do not feel scared because it is a normal thing and most boys have it who go through puberty experience it. It is not a disease and it does not hurt. Just be happy you are becoming an adolescent boy.

រឿងទី២ ការប្រែប្រួលរាងកាយ

នៅពេលប្រដាប់ភេទខ្ញុំឡើងរឹងលើកដំបូង ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចម្លែកយ៉ាងខ្លាំង ហើយខ្ញុំអត់ដឹងថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងទេ។ បេះដូងរបស់ខ្ញុំក៏ចាប់ផ្ដើមលោតលឿន។ ខ្ញុំអត់បានប្រាប់អ្នកណាទាំងអស់ ពីព្រោះខ្ញុំគិតថាវាគឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ហើយវាច្បាស់ជាពាក់ព័ន្ធជាមួយរឿងរួមភេទ។ នៅពេលនោះ ខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវធ្វើម៉េច ហើយខ្ញុំមានការងឿងឆ្ងល់អំពីវាយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែពីរបីនាទីក្រោយ វាក៏បាត់ទៅវិញ។ ដោយហេតុតែខ្ញុំមានការងឿងឆ្ងល់ពីរឿងនេះពេក ខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តសួរលោកគ្រូរបស់ខ្ញុំ។ លោកគ្រូបានប្រាប់ខ្ញុំថា៖ “រឿងនេះកើតឡើងចំពោះក្មេងប្រុសវ័យជំទង់នៅពេលដែលគេកំពុងឆ្លងដំណាក់កាលពេញវ័យ។ វាគឺជារឿងធម្មតាទេ កុំបារម្ភអី!” ពេលនោះហើយដែលខ្ញុំដឹងថា នេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយខ្ញុំក៏លែងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។ ខ្ញុំក៏សួរទៅក្មេងប្រុសៗដទៃទៀតដែរអំពីភាពពេញវ័យ និងការប្រែប្រួលខាងផ្នែករាងកាយរបស់ពួកគេ និងធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីរឿងនេះ តាមរយៈការអានទស្សនាវដ្ដី ហើយខ្ញុំក៏រកឃើញថា វាជារឿងធម្មតា ហើយនៅពេលដែលការឡើងរឹងនេះកើតឡើង ខ្ញុំគួរតែសម្រួលអារម្មណ៍ដោយធ្វើអ្វីផ្សេង ដូចជាអានសៀវភៅ រៀនមេរៀន ឬលេងកីឡា ហើយអត់ផ្ដោតអារម្មណ៍លើវា។ ដំបូន្មានរបស់ខ្ញុំចំពោះក្មេងប្រុសជំទង់ដទៃទៀតគឺថា នៅពេលដែលមានការឡើងរឹងប្រដាប់ភេទ ព្យាយាមបន្ធូរអារម្មណ៍។ សូមកុំខ្លាចអី នៅពេលដែលអ្នកមានការឡើងរឹងដូចនេះជាលើកដំបូង ពីព្រោះថាវាគឺជារឿងធម្មតាទេនៅពេលដែលអ្នកកំពុងឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យ។

Story 2: Body changes

When I had an erection for the first time, I felt very strange and I didn't know what was happening to me. My heart started to beat faster. I didn't tell anyone about it because I thought that it was my personal thing and that it was related to sex. During that time, I didn't know what to do and I wondered about it so much, but a few minutes later, my erection went away. Since I wondered about it so much, I decided to ask my teacher. My teacher told me that, "This often happens to adolescent boys when they go through puberty. It is normal and do not worry about it." I knew then that it was normal and I stopped feeling scared. I also asked other older boys about puberty and body changes and also researched about it by reading magazines and I found out that it is a normal thing and, when my erection happens, I should try to relax by doing other things like reading, studying or playing sports and not focusing on it. My advice to adolescent boys is that, when an erection happens, try to remain relaxed. Please do not feel scared when you see your first erection because it is normal to have it when you go through puberty.

រឿងទី៣ ការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ

ថ្ងៃមួយ ខ្ញុំទៅលេងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំម្នាក់ដែលជាអ្នកបោះបង់ការសិក្សាចោលនៅឯភូមិគាត់។ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំសួរខ្ញុំថា "ឯងធ្វើការអ្វី?" ខ្ញុំក៏ឆ្លើយថា "ខ្ញុំនៅរៀន។" គាត់ក៏ប្រាប់ខ្ញុំថា "ឯងគួរតែឈប់រៀន ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើការជាមួយយើងទៅ ពីព្រោះការងារហ្នឹងអត់ពិបាកផង ហើយឯងអាចរកលុយដោយខ្លួនឯងបានទៀត។ ពេលដែលឯងឈប់រៀន វាស្រួលដើរលេងយប់។ យើងអាចទៅចូលក្លឹបកំសាន្ត ហើយនៅទីនោះណាមានស្រីៗស្អាតៗច្រើនណាស់!" ខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តគេចសាលាពេលខ្លះ ដើម្បីទៅធ្វើការជាមួយមិត្តភក្តិខ្ញុំនោះ ប៉ុន្តែមិនយូរប៉ុន្មាន ខ្ញុំក៏សង្កេតឃើញថា វាគឺជាការងារពិបាក។ នៅពេលយប់ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ និងមិត្តផ្សេងទៀតរបស់គាត់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន នៅកន្លែងមានបងតូចបងធំ។ ពេលខ្លះគេឈ្លោះគ្នា ហើយវាយគ្នាយ៉ាងសាហាវ។ នោះគឺជាបទពិសោធន៍ដ៏អាក្រក់មួយសម្រាប់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តឈប់ទៅធ្វើការជាមួយមិត្តភក្តិនោះទៀត ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ហើយបន្តការសិក្សាឡើងវិញ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខឹងខ្លួនឯងយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលនោះ។ ខ្ញុំមិនគួរធ្វើតាមមិត្តភក្តិអាក្រក់ដូចអ៊ីចឹងសោះ។ នៅពេលដែលខ្ញុំត្រឡប់ចូលសាលាវិញ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀននឹងមិត្តភក្តិនៅក្នុងថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ខ្ញុំចង់ឱ្យដំបូន្មានទៅក្មេងប្រុសជំទង់ផ្សេងៗទៀតថា "អ្នកត្រូវតែគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុនពេលសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ ជាពិសេសគឺការធ្វើតាមមិត្តភក្តិ។ អ្នកត្រូវតែគិតអំពីអ្វីដែលល្អចាំបាច់សម្រាប់អនាគតរបស់អ្នក។"

Story 3: Peer pressure

One day I went to visit my friend who dropped out of school in his village. My friend asked me "What job do you do?" I said that, "I study." He told me that, "You should stop studying and go to work with me because it is not hard work, and you can earn money by yourself. When you stop studying, it will be easy for us to hang out at night. We can go to the club, and there are many beautiful girls there." I decided to skip school for some-time to go to work with him, but shortly after, I found out that it was hard work. At night my friend and his friends went to use addictive drugs in a place where there were many gangsters. Sometimes, they had arguments with each other and fought each other cruelly. This was a very bad experience for me and I decided to stop going to work with him and come back home and continue studying. I felt very angry with myself at that time. I shouldn't have followed my bad friend. When I came back to school, I felt very ashamed with my friends in the class. I want to advise other younger boys that, "You need to think carefully before you decide to do something, especially following your friends. You need to think about what is best for your future".

រឿងទី៤ ការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ

ក្នុងនាមជាក្មេងជំទង់ម្នាក់ ខ្ញុំធ្លាប់បង្ខំចិត្តធ្វើរឿងដែលខ្ញុំមិនដែលគិតចង់ធ្វើដោយសារតែទទួលរងការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ ហើយខ្ញុំចង់ចែករំលែករឿងនេះទៅឱ្យក្មេងប្រុសដទៃទៀតឱ្យបានដឹង។ ថ្ងៃមួយ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបានបង្ខំឱ្យខ្ញុំផឹកស្រា។ រឿងនេះកើតឡើងនៅពេលដែលខ្ញុំ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបានទៅចូលរួមពិធីការមួយ។ បើទោះបីជាខ្ញុំខំប្រឹងបដិសេធមិនផឹកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ នៅតែបន្តបង្ខំខ្ញុំ ឱ្យផឹករហូតដល់ស្រវឹង។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្តាយក្រោយយ៉ាងខ្លាំងបន្ទាប់ពីរឿងនេះកើតឡើងហើយ ដោយសារតែក្រោយផឹកស្រវឹងរួច ខ្ញុំពិបាកក្នុងខ្លួនមែនទែន ហើយទៅរៀននៅថ្ងៃបន្ទាប់អត់កើតធ្វើឱ្យអវត្តមានចំថ្ងៃប្រលងសំខាន់ទៀត។ ជាងនេះទៅទៀត ខ្ញុំធ្វើឱ្យពុកម៉ែខ្ញុំបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង ហើយចំណាយលុយទៅទិញថ្នាំដើម្បីមកមើលខ្ញុំដោយសារតែអំពើដ៏ល្ងង់ខ្លៅរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អទាល់តែសោះ ដោយសារតែខ្ញុំទទួលរងការអូសទាញពីមិត្តភក្តិឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលខ្ញុំមិនចង់ធ្វើ ហើយមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏គិតដែរថា នេះគឺជាមេរៀនដ៏ល្អមួយសម្រាប់ខ្ញុំដើម្បីឱ្យស្គាល់ ហើយផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្ញុំរៀនដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ បន្ទាប់ពីនោះមក ខ្ញុំប្រាប់មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំថា ខ្ញុំមិនអាចផឹកជាមួយពួកគេបានទៀតទេ។ ខ្ញុំចង់ផ្តល់ដំបូន្មានទៅក្មេងប្រុសដទៃទៀតថា “កុំផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬធ្វើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ ដោយសារតែមិត្តភក្តិអូសទាញ។ កុំសេពគប់មិត្តភក្តិមិនល្អពីព្រោះពួកគេអាចនាំអ្នកទៅរកផ្លូវមិនល្អ និងប្រព្រឹត្តអំពើផ្តេសផ្តាស។”

Story 4: Peer pressure

Being a teenager, I used to be forced to do things that I didn't want to do under peer pressure, and I would like to tell my story to other younger boys. One day, my friends forced me to drink alcohol. This happened when my friends and I were joining a wedding party. Although I tried to refuse to drink the alcohol, my friends forced me to drink until I was drunk. I felt really sorry about this because after I had drunk alcohol, I felt so sick that I couldn't study the next day or go to school. I didn't take an important exam. More importantly, I made my parents feel worried about me and spend money to buy medicines for me because of my stupid action. I was under peer pressure because my friends forced me to do something that I didn't really want to do and I felt like I lost control of myself. But I think that it was a good lesson for me to know about it, and I have tried to solve this problem. After this, I told my friends that I couldn't drink with them anymore. I would like to advise other younger boys that "Do not drink alcohol or do something that you really don't want to do just because your friends pressure you. Do not make friends with bad friends because they can lead you to do bad things."

រឿងទី៩ អំពើហិង្សា

ថ្ងៃមួយ ខ្ញុំ និងមិត្តភក្តិកំពុងលេងបាល់ទាត់ ហើយស្រាប់តែមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំក៏ចាប់ផ្តើមវាយតប់គ្នា ដោយសារតែទាស់សម្តីគ្នាបន្តិចបន្តួច ពីរឿងបាល់។ ខ្ញុំខ្លាចថាពួកគេនឹងត្រូវបែកមុខបែកមាត់ ដូច្នេះខ្ញុំក៏ព្យាយាមបំបែកពួកគេកុំឱ្យវាយគ្នាតទៅទៀត ប៉ុន្តែពួកគេអត់ស្តាប់ខ្ញុំទេ។ ពួកគេបានប្រាប់ខ្ញុំថា មិនមែនជារឿងរបស់ខ្ញុំទេ ដូច្នេះខ្ញុំក៏រត់ទៅប្រាប់ឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ ឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេក៏ទៅកាន់កន្លែងលេង ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែមិនស្តាប់ឪពុកម្តាយខ្លួន ហើយនៅតែបន្តវាយគ្នាទៀត។ ឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេខឹងសម្បារយ៉ាងខ្លាំង ពួកគាត់ក៏ទូរស័ព្ទហៅប៉ូលីសឱ្យមកជួយឃាត់ពួកគេ។ ប៉ូលីសក៏មកដល់ហើយព្យាយាមពន្យល់ណែនាំហើយទីបំផុតពួកគេក៏ឈប់ឈ្លោះគ្នា។ ប៉ូលីសក៏ឱ្យពួកគេទៅផ្ទះរៀងៗខ្លួន ហើយឱ្យឈប់ធ្វើដូចនេះទៀត។ ខ្ញុំគិតថា រឿងនេះកើតឡើងដោយសារតែពួកគេមិនចេះអត់ឱនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ ខ្ញុំប្រាប់មិត្តភក្តិខ្លះនៅសាលាអំពីរឿងនេះ ហើយណែនាំពួកគេកុំឱ្យយកតម្រាប់តាមក្មេងៗទាំងនោះ ពីព្រោះវាជារឿងមិនល្អទាល់តែសោះ។ ខ្ញុំចង់ផ្តល់ដំបូន្មានទៅក្មេងប្រុសៗដទៃទៀតថា កុំបណ្តោយឱ្យខ្លួនពាក់ព័ន្ធនឹងអំពើហិង្សា។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានអំពើហិង្សាកើតឡើង អ្នកគួរតែទូរស័ព្ទហៅប៉ូលីស មេភូមិ មេឃុំ ឬក៏មនុស្សចាស់ទុំដើម្បីធ្វើអន្តរាគមន៍។ អ្នកគួរតែចេះអត់ឱនឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយមិនគួរប្រើអំពើហិង្សានៅពេលដែលអ្នកមិនសប្បាយចិត្តអំពីរឿងអ្វីមួយ ពីព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពកាន់តែមិនល្អថែមទៀត។

Story 5: Violence

One day, my friends and I were playing a game of football and my friends started fighting each other over a disagreement with the game. I was very scared that they would get hurt so I tried to stop them from fighting, but they didn't listen to me. They told me that it was not my business so I ran to tell their parents. Their parents came but they didn't listen to their parents either and continued fighting. Their parents got very angry so they called the police to stop them. The police arrived and tried to advise them and eventually they stopped their argument. The police allowed them to go home and told them to stop doing this. I think this happened because they didn't tolerate to each other. I told this to some of my friends at school and advised them not to imitate these boys because it's a bad action. I want to advise younger boys not to get involved in any violence. If you see violence happening, you should call the police, local authorities or other adults to intervene. You should tolerate your peers and not use violence when you are upset because it will make the situation worse.

រឿងទី៦ អំពើហិង្សា

អំពើហិង្សាគឺជារឿងអាក្រក់សម្រាប់សង្គម។ ខ្ញុំធ្លាប់ជួបប្រទះនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំរវាងឪពុក និងម្ដាយខ្ញុំ។ ពួកគាត់តែងតែឈ្លោះប្រកែកគ្នា ហើយព្យាយាមធ្វើរឿងតូចឱ្យទៅជារឿងធំ។ ពេលខ្លះឪពុកខ្ញុំវាយម្ដាយខ្ញុំ ដែលធ្វើឱ្យសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់មានការរន្ធត់យ៉ាងខ្លាំង។ ខ្ញុំគិតថា អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារកើតឡើងដោយសារតែឪពុកម្ដាយរបស់ ខ្ញុំមិនចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ឬមិនព្យាយាមយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពួកគាត់មិនបានព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយដោយសន្តិវិធីដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទេ ហើយពួកគាត់ក៏មិនខ្វាយខ្វល់អំពីតម្លៃនៃសុភមង្គលគ្រួសារដែរ។ អំពើហិង្សាប៉ះពាល់អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងប្អូនប្រុសខ្ញុំជាខ្លាំង ហើយវាប៉ះពាល់ការសិក្សារបស់ពួកយើងផងដែរ។ ខ្ញុំបាត់បង់ភាពកក់ក្ដៅ និងក្ដីស្រឡាញ់ពីឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំហើយវាធ្វើឱ្យខ្ញុំមិនចង់រៀនសោះ។ ទីបំផុត ខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តឈប់រៀន។ ខ្ញុំគិតថា ការប្រើប្រាស់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ វាថែមទាំងធ្វើឱ្យបញ្ហា កាន់តែធំទៅៗ។ ខ្ញុំចង់ណែនាំក្មេងប្រុសៗដទៃទៀតដែលជួបប្រទះរឿងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារដូចខ្ញុំថា «អ្នកត្រូវតែប្រាប់ឪពុកម្ដាយរបស់អ្នកអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកឃើញមានអំពើហិង្សាកើតឡើងនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវតែសុំអង្វរពួកគាត់ឱ្យឈប់។ អ្នកមិនគួរឈប់រៀនដូចខ្ញុំទេ។ អ្នកត្រូវតែលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងជឿជាក់លើខ្លួនឯង។»

Story 6: Violence

Violence is so bad for society. I used to experience domestic violence in my own family between my father and mother. They always argued with each other and tried to make small problems become bigger and bigger. Sometimes my father hit my mother, which made my family members feel very shocked. I think the domestic violence happened because my parents didn't tolerate each other or try to understand each other. They didn't try to find a peaceful solution to solve their problems and they didn't understand the value of happiness in the family. The violence affected my feelings and my brother's feelings badly, and also our studying. I lost warmth and love from my parents, and it made me not want to study hard. Finally I decided to stop studying. I think that using domestic violence cannot solve problems, but it only makes problems worse and worse. I want to advise younger boys who also have domestic violence happening in their family that, "You must tell your parents about your feelings when you see domestic violence happening in the family. You must beg them to stop it. You should not stop studying like me. You must encourage yourselves, value yourselves, and believe in yourselves."

សូមឆ្លើយសំណួរ "តើ......ដូចម្ដេច ?" ខាងក្រោម៖

តើក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ខ្ញុំត្រូវសម្អាតខ្លួនដូចម្ដេច ?

- ព្យាយាមងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃទាំងពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច ដើម្បីសម្អាតខ្លួន និងគ្រប់គ្រងក្លិនខ្លួនផ្សេងៗដែលអាចមានឡើង
- ឧស្សាហ៍បោកសម្អាតខោអាវនៅពេលដែលប្រឡាក់ ធ្វើដូច្នេះខោអាវអ្នកនឹងមានរបៀបរៀបរយ និងអនាម័យល្អ
- ឧស្សាហ៍ផ្លាស់ប្ដូរខោក្នុងរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យមានផាសុកភាព និងគ្រប់គ្រងក្លិនដែលបណ្ដាលមកពីញើស និងខោអាវដែលប្រឡាក់

តើក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ខ្ញុំត្រូវថែរក្សាសុខភាពដូចម្ដេច ?

- ហូបអាហារដែលមានជីវជាតិល្អជារៀងរាល់ថ្ងៃដូចជា៖ ផ្លែឈើ បន្លែ បាយ សាច់ និងត្រី និងហូបទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន
- ត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យសកម្មដូចជា៖ លេងកីឡា ដើរលម្ហែ រត់ ឬជិះកង់
- ជៀសឱ្យឆ្ងាយពីការសេពគ្រឿងស្រវឹង ជក់បារី ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនពីព្រោះពួកវាអាចបំផ្លាញសុខភាពរបស់អ្នក

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្ដេច នៅពេលដែលខ្ញុំមានសុបិនសើម និងប្រដាប់ភេទឡើងរឹង ?

- លាងសម្អាតប្រដាប់ភេទរបស់អ្នក
- ប្រសិនបើអ្នកភ្ញាក់ពីដំណេកហើយខោក្នុង ឬកម្រាលពូកសើម ត្រូវបោកសម្អាតរបស់ទាំងនោះភ្លាមនៅថ្ងៃដដែល

តើខ្ញុំគ្រប់គ្រងការអូសទាញពីក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដទៃទៀតយ៉ាងដូចម្ដេច ?

- ពន្យល់ប្រាប់ពួកគេថា ការជក់បារី សេពគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន និងគេចសាលា គឺមិនល្អសម្រាប់សុខភាព និងការសិក្សាទេ
- ពន្យល់ប្រាប់ពួកគេថា អ្នកមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនក្នុងការមានសង្សារទេពីព្រោះអ្នកត្រូវការចំណាយពេលខំប្រឹងរៀន
- ពន្យល់ប្រាប់ពួកគេថា ការវាយតប់ និងគាបសង្កត់គ្នាមិនល្អសម្រាប់សុខភាពនោះទេ។ បុរសពិតប្រាកដមិនត្រូវការប្រើកម្លាំងបាយ ឬគាបសង្កត់អ្នកដទៃឡើយ

Answering the "how to" questions!

How to keep clean during puberty?

- Bathe every morning and evening to clean your body and manage new body smells
- Wash your clothes when they get dirty so they are neat and clean
- Change your underclothes daily to manage smells and discomfort from sweat and dirty clothing

How to stay healthy during puberty?

- Eat healthy foods every day such as fruits, vegetables, rice, meat and fish and drink plenty of clean water
- Stay active by playing sports, walking, running or riding your bicycle
- Avoid drinking alcohol, smoking cigarettes or taking addictive drugs because they can damage your health

How to manage wet dreams and ejaculations?

- Wash the private areas of your body
- If you wake up with wet underclothes or bed sheets, make sure to wash them the same day

How to manage peer pressure from other boys and girls?

- Explain to them that smoking, drinking alcohol, taking addictive drugs and skipping school are not good for your health or your studies
- Explain to them that you are not ready to have a girlfriend because you need to study and work hard
- Explain to them that fighting and bullying is not good for your health and a real man does not need to fight or bully others

“តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថា.... ?”

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាមានមុនលើមុខក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?

- បាទ ! ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីភាគច្រើនមានមុនលើមុខក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យពីព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេចាប់ផ្តើមផលិតជាតិខ្លាញ់នៅលើស្បែកច្រើនជាងធម្មតា។ ត្រូវព្យាយាមលុបលាងមុខនឹងសាប៊ូឱ្យបាន២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយមុននៅលើមុខ។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាចុងដោះរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរឹងទៅៗ ហើយធំទៅៗ ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ហើយក៏ស្រករួមតូចមកវិញ ?

- បាទ! ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ដើមទ្រូងរបស់ក្មេងប្រុសអាចរីកធំ ហើយអាចមានអារម្មណ៍ថាមានដុំរឹងនៅពីក្រោមចុងដោះម្ខាង ឬទាំងសងខាងរបស់គាត់។ រឿងនេះអាចបាត់ទៅវិញនៅពេលដែលគាត់ចាប់ផ្តើមមានអាយុច្រើនទៅ។ ប៉ុន្តែកន្លែងដែលនៅជុំវិញចុងដោះ នៅតែមានស្នាមធំជុំវិញ ហើយក្រមៅជាងមុន បន្ទាប់ពីឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យរួច។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសដែលចាប់ផ្តើមឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យនៅមុនពេលគាត់អាយុ១២ឆ្នាំ ខណៈពេលដែលក្មេងប្រុសម្នាក់ទៀតមិនទាន់មានភាពពេញវ័យរហូតដល់គាត់អាយុ១៤ឆ្នាំ ?

- បាទ! ការប្រែប្រួលរាងកាយក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ អាចចាប់ផ្តើមនៅអាយុខុសៗគ្នារវាងក្មេងប្រុសម្នាក់ៗ ក្មេងប្រុសខ្លះអាចចាប់ផ្តើមតាំងពីអាយុ៩ឆ្នាំ រីឯក្មេងប្រុសខ្លះទៀតអាចចាប់ផ្តើមយឺតនៅអាយុ១៥ ឬ ១៦ឆ្នាំ។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលព្រឹក ឃើញថាប្រដាប់ភេទរបស់គាត់ឡើងរឹង ?

- បាទ! នេះគឺជារឿងធម្មតាទេសម្រាប់ក្មេងប្រុស ឬបុរសក្រោកពីដំណេក ហើយប្រដាប់ភេទរបស់គាត់ឡើងរឹង។ ចំពោះក្មេងប្រុស ការឡើងរឹងនេះអាចកើតឡើងជារឿយៗនៅពេលព្រឹក ឬពេលណាផ្សេងក្នុងមួយថ្ងៃៗ ហើយជានិច្ចកាល គឺដោយគ្មានមូលហេតុអ្វីទាំងអស់។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសខ្លះបែរជាមិនគួរសម រឹងរូស ឬមានអារម្មណ៍ឆេវឆាវក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?

- បាទ! ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសកំពុងរងនូវការប្រែប្រួលជាច្រើនទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ហើយបទពិសោធន៍ថ្មីៗទាំងអស់នេះអាចនាំឱ្យក្មេងប្រុសប្រកាន់ឥរិយាបថមិនសមរម្យ។ ឪពុកម្តាយ និងលោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចជួយណែនាំក្មេងប្រុសឱ្យរៀបអាកប្បកិរិយាខ្លួនឱ្យបានល្អបាន។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាទឹកកាមគួរតែត្រូវបានបញ្ចេញពីប្រដាប់ភេទនៅពេលដែលក្មេងប្រុសមានអារម្មណ៍រងសម្ពាធ ?

- បាទ! នេះគឺជាប្រតិកម្មធម្មតាដែលឆ្លើយតបទៅនឹងភាពតប់ប្រមល់ ឬសម្ពាធ ហើយវានឹងលែងកើតឡើងញឹកញាប់ នៅពេលដែលក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមមានអាយុច្រើនទៅ។

Is it normal if...?

Is it normal to get pimples during puberty?

- Yes, many boys and girls get pimples during puberty because the body starts to produce more oils in the skin. Be sure to wash your face with soap and water twice a day to help reduce the pimples.

Is if normal for your nipples to get harder and larger during puberty and then smaller again?

- Yes, during puberty a boy's breasts can swell and he can get a bump or two under his nipples. This will go away as he gets older. But the area around the nipple will remain wider and darker after puberty

Is it normal for a boy to start puberty before age 12 while another boy does not start puberty until after age 14?

- Yes, the changes of puberty begin at different ages for each boy, some as young as 9 and some as old as 15 or 16.

Is it normal for a boy to wake up in the morning and find his penis is erect?

- Yes, it is very normal for a boy or a man to wake up with a penis that is erect. Erections often happen to boys in the morning and also at other times during the day, and often for no reason at all.

Is it normal that some boys become rude, stubborn or bad-tempered during puberty?

- Yes, during puberty a boy’s body is going through many different physical and emotional changes and these new experiences can lead a boy to sometimes misbehave. Parents and teachers can help a boy remember to behave well.

Is it normal for semen to be released from the penis when a boy feels under pressure?

- Yes, this is a normal reaction to stress or pressure, and will not happen as much when a boy gets older.

“តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថា.... ?”

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសម្នាក់អាចមានប្រដាប់ភេទតូចជាង ឬធំជាងប្រដាប់ភេទក្មេងប្រុសម្នាក់ទៀត ?

- បាទ! ចំពោះប្រដាប់ភេទ គ្មានទំហំណាមួយដែលជាទំហំត្រឹមត្រូវនោះទេ។ ក្មេងប្រុស និងបុរសម្នាក់ៗមានទំហំប្រដាប់ភេទខុសៗគ្នា ហើយមិនថាទំហំណាទេ សុទ្ធតែជាទំហំធម្មតាទាំងអស់

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាពេលខ្លះក្មេងប្រុសមានអារម្មណ៍មិនសូវសប្បាយចិត្ត ឬឯកោរឹងពេលខ្លះទៀត សប្បាយរីករាយ ?

- បាទ! ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ រាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសកំពុងឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលដោយសារតែសារធាតុគីមីឈ្មោះថាអរម៉ូន ដែលវាជាអ្នកជះឥទ្ធិពលទៅលើអារម្មណ៍របស់ក្មេងប្រុសនោះ។ ទាំងក្មេងប្រុស (និងក្មេងស្រី) អាចថាម្តងសប្បាយចិត្ត ម្តងកើតទុក្ខ ហើយម្តងខឹងក៏មាន។ នេះគឺជារឿងធម្មតាទេ។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ឬខុសប្លែកនៅពេលដែលនៅជិតក្មេងស្រី ក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ ?

- បាទ! ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្លែកនៅពេលដែលនៅជិតគ្នាក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាមិនបង្អាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ហើយគាំទ្រលើកចិត្តគ្នាក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ ក៏ដូចជាក្នុងសកម្មភាពកីឡាផ្សេងៗនៅពេលដែលអ្នកឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យ។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសមិនចង់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ជក់បារី ផឹកស្រា ឬគេចសាលា ហើយព្យាយាមនៅឱ្យឆ្ងាយ ពីក្រុមមនុស្សមិនល្អ ឬជះឥទ្ធិពលមិនល្អ ?

- បាទ! ហើយធ្វើដូចនេះ វាកាន់តែធ្វើឱ្យក្មេងប្រុសមានសុខភាពកាន់តែល្អថែមទៀត នៅពេលដែលគាត់ជៀសឆ្ងាយពីវត្ថុ និងក្រុមមនុស្សមិនល្អទាំងអស់នេះ។ ឥរិយាបថមិនល្អទាំងអស់នេះអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ការលូតលាស់ ការសិក្សា និងឱកាសល្អៗផ្សេងៗសម្រាប់អនាគតរបស់គាត់។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសមានសុបិនសើម ហើយបញ្ចេញទឹកកាម? ឬបញ្ចេញទឹកកាម ដោយគ្មានសុបិន ?

- បាទ! ការដែលមានសុបិនសើម (បញ្ចេញទឹកកាមនៅពេលអ្នកកំពុងគេង) គឺជារឿងធម្មតាបំផុតសម្រាប់ភាពពេញវ័យរបស់ក្មេងប្រុស។ ពេលខ្លះក្មេងប្រុសចងចាំពីសុបិនដែលខ្លួនមាន ហើយពេលខ្លះទៀតគាត់ក៏ភ្លេចទាំងស្រុង។ មិនថាករណីមួយណា វាគឺជារឿងធម្មតាទាំងអស់។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាពេលក្មេងប្រុសឃើញ ឬគិតអំពីស្រីស្អាតរួចប្រដាប់ភេទក៏ចាប់ផ្តើមឡើងរឹង ?

- បាទ! នេះគឺជារឿងធម្មតាទេ សម្រាប់ក្មេងប្រុសវ័យជំទង់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ទាំងនេះ ប៉ុន្តែនេះមិនមែនមានន័យថា ក្មេងប្រុសបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការរួមភេទនោះទេ។ វាគឺរឿងធម្មតាសម្រាប់រាងកាយរបស់ក្មេងប្រុស មានប្រតិកម្មបែបនេះក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ។

តើវាជារឿងធម្មតាដែរ ឬទេ ដែលថាក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមចេះគិតគូរអំពីអនាគតរបស់ខ្លួនពេលដែលគាត់ចាប់មានអាយុច្រើនទៅៗ ?

- បាទ! ការដែលក្មេងប្រុសកំពុងផ្លាស់ប្តូរពីក្មេងប្រុសទៅជាមនុស្សប្រុសវ័យក្មេង ពួកគេអាចគិតគូរអំពីអនាគតរបស់ពួកគេច្រើនជាងមុន ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ អំពីការងារដែលពួកគេចង់ធ្វើ ទីកន្លែងដែលពួកគេចង់រស់នៅ ហើយថាតើពួកគេចង់ចាប់ផ្តើមគ្រួសារដោយខ្លួនឯងនៅថ្ងៃណាមួយដែរ ឬអត់ ហើយនៅពេលណា។ ការគិតគូរបែបនេះគឺជារឿងធម្មតា និងជារឿងប្រពៃជាទីបំផុត ហើយនេះក៏មានន័យថា ពួកគេកំពុងរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ការសម្រេចចិត្តផ្សេងៗដែលពួកគេនឹងត្រូវធ្វើនៅពេលដែលពួកគេក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ។

Is it normal if...? (cont.)

Is it normal for a boy to have a smaller or larger sized penis than another boy?

- Yes, there is no one right size for a penis. Every boy and man has a different size, and they are all normal.

Is it normal if sometimes a boy feels sad or lonely and other times happy?

- Yes, during puberty the body goes through many changes because of hormones and this can influence a boy's emotions. Boys (and girls) can be happy one minute and feel sad or angry the next minute. This is normal.

Is it normal if a boy starts to feel shy or different around girls during puberty?

- Yes, both boys and girls start to feel different around each other during puberty. It is important not to tease each other, and to support each other in school and sports activities as you go through puberty.

Is it normal if a boy does not want to use drugs, cigarettes or alcohol or skip school and tries to stay away from bad groups or influences?

- Yes, and it is most healthy if a boy stays away from using these things, and avoids bad groups and influences. These behaviors can be harmful to growth, to studies, and to future life chances.

Is it normal if a boy has a wet dream and then ejaculates? Or ejaculates but does not dream?

- Yes, having a wet dream is a very normal part of puberty for a boy. Sometimes a boy will remember having a dream, and sometimes he will not. Both are normal.

Is it normal if a boy sees or thinks about a pretty girl and then has an erection?

- Yes, this is a normal thing for an adolescent boy to experience but it does not mean a boy is ready to have sex. It is just a normal body reaction during puberty.

Is it normal for boys to think more about their future as they go through puberty?

- Yes, as boys transition from being young boys to becoming young men, they may think more about their future such as what kind of job they want, where they want to live and when and if they want to have their own family someday. This thinking is normal and good and means they are preparing for the decisions they will make during adulthood.

ពិត ឬ មិនពិត?

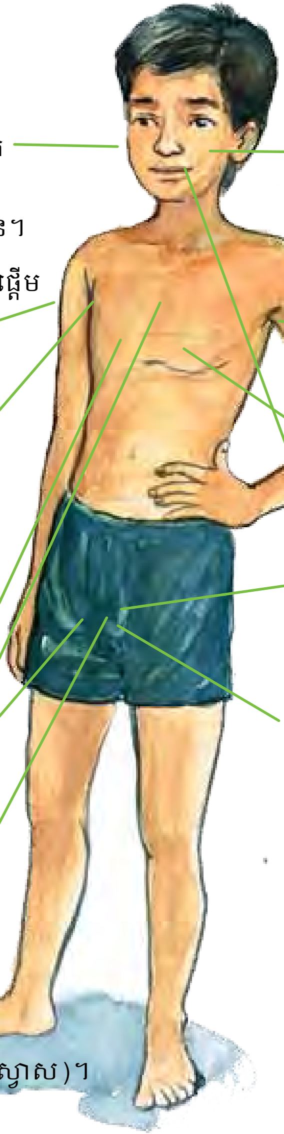
នៅពេលដែលក្មេងប្រុសពេញកម្លោះនៅអាយុខុសៗគ្នា នោះពួកគេនឹងក្លាយជា មនុស្សពេញវ័យនៅអាយុខុសៗគ្នាដែរ។	**មិនពិត**
រូបរាងកាយតែងតែផលិតស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត ឬមេជីវិតឈ្មោលជានិច្ច ដូច្នេះក្មេងប្រុសវ័យជំទង់ និងបុរសទាំងអស់មិនអាចប្រើវាអស់នោះទេ។	**ពិត**
ទឹកនោម និងទឹកកាមលាយឡំគ្នានៅពេលដែលក្មេងប្រុសបញ្ចេញទឹកកាម។	**មិនពិត**
វាជារឿងធម្មតាដែលថាពងស្វាសម្ខាងយោងធ្លាក់ជាងម្ខាងទៀត ដូច្នេះវាងាយស្រួលក្នុងការដើរ។	**ពិត**
វាអាចទៅរួចសម្រាប់ក្មេងប្រុសដែលពេញវ័យ (អាយុ ១៣ទៅ១៩ឆ្នាំ) ធ្វើឱ្យមនុស្សស្រីមានផ្ទៃពោះបាន។	**ពិត**
បើទោះបីជាក្មេងប្រុសម្នាក់អាចមានវ័យក្មេងពេកក្នុងការរួមភេទក៏ដោយ ក៏ក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ ខណៈដែលកំពុងធំលូតលាស់ទៅជាមនុស្សប្រុសវ័យក្មេង អាចចាប់ផ្តើមមានគំនិតផ្លូវភេទផ្សេងៗអំពីស្រីៗបាន។	**ពិត**
នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍រងារ ពងស្វាសរបស់អ្នកនឹងចាប់រំកិលចូលជិតខ្លួនដើម្បីឱ្យមានភាពកក់ក្តៅ។	**ពិត**
ជាធម្មតា ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតកម្ពស់ច្រើន ហើយឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលរាងកាយនៃភាពគ្រប់ការរបស់គេ លឿនជាក្មេងប្រុស។	**ពិត**

Is it true or false?

A boy who starts puberty early will reach adulthood sooner than a boy who starts puberty later.	**False**
The body is always making more sperm, so a growing boy and man cannot use it all up.	**True**
The urine and semen get mixed together when a boy is ejaculating.	**False**
It is normal for one testicle to hang lower than the other one so it is easier to walk.	**True**
It is possible for a boy who is still an adolescent (aged 13-19) to impregnate a woman.	**True**
Even though he is too young to be having sex, a boy growing into a young man may start to have sexual thoughts.	**True**
When you are feeling cold, the testicles will move closer to the body to keep warm.	**True**
The average girl starts growing taller and going through the changes of puberty before the average boy.	**True**

ចំណុចសំខាន់ៗនៃការប្រែប្រួលខាងរាងកាយ

MAIN BODY CHANGES SLIDE



- អ្នកចាប់ផ្តើមលូតកម្ពស់ និងឡើងទម្ងន់។
- ស្បែករបស់អ្នកនឹងផលិតជាតិខ្លាញ់ច្រើនជាងមុន ដូច្នេះអ្នកនឹងអាចមានមុន។
- សាច់ដុំរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមលូតលាស់ធំ និងរឹងមាំជាងមុន។
- ក្រពេញញើសដែលនៅក្រោមក្លៀករបស់អ្នកនឹងសកម្មជាងមុន។ ដូច្នេះអ្នកនឹងឆាប់មានក្លិនខ្លួនដូចជាមនុស្សធំ។
- ចុងដោះរបស់អ្នកនឹងធំ ហើយមានពណ៌ក្រម៉ៅជាងមុន។
- រោមនឹងមានដុះនៅលើមុខ ក្រោមក្លៀក លើទ្រូង និងដងខ្លួន។
- សរីរាង្គបន្តពូជរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមវិវត្ត និងលូតលាស់ធំជាងមុន (លិង្គ ពងស្វាស ថង់ពងស្វាស)។

- Your height and weight increase
- Your skin makes more oils so you may get pimples
- Your muscles get bigger and stronger
- Sweat glands under arms become active so you may smell like an adult
- Your nipples get larger and darker in color
- Hair grows on your face, under your arms, chest, and pubic area
- Your sex organs grow and develop (penis, testicles, scrotum)

សូមអបអរសាទរ!

ឥឡូវនេះ អ្នកបានយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលពីក្មេងប្រុស
ទៅជាមនុស្សប្រុសវ័យក្មេងហើយ!

ពួកយើងសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកមានកម្លាំងរឹងមាំ
និងមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯងទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

ត្រូវគោរពខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃជានិច្ច។

ការវិវត្តទៅជាក្មេងប្រុសពេញវ័យ

Congratulations!

You have now learned about growing
from a boy into a young man!

We hope you feel strong and proud of your body and mind!
Respect yourself and also respect others!