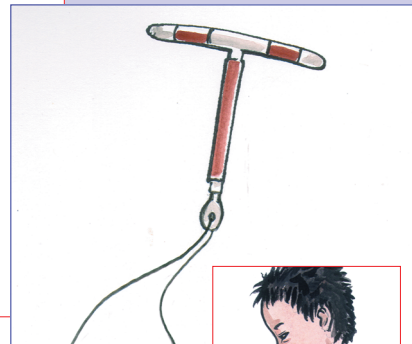




Mafosisa

ka kholo • thobalano
• litšireletsi • HIV le AIDS

Lineo matsoele a hau
a maholo ha kakang!
U bonahala u s'o
robala le bashanyana.



Matsoele ha a
bolele hore motho
o se a robala le
bashanyana

**Ngoanana ha a le matsoele a maholo,
o se a nise a robala le bashanyana.**

Seo e leng sona:

Batho ba bopuo e ka ho fapana. E mong
o motenya, ha e mong a le mosesanyane.
Banana ba bang matsoele a maholo, ba
bang ha ba na ona ho hang, ha ba bang
bona, a lekane feela, le ha e bile e le lithaka.
Boemo ba matsoele a ngoanana, ha hona
moo bo bontšang ea e song ho robale le
bashanyana le ea seng a qalelletse.

Na ke 'nete hore
li-sperms li holisa
banana?



Ha ke tsebe, empa
ke nahana hore..

Li-sperms li holisa ngoanana.

Seo e leng sona:

Ha se 'nete hore li-sperms li holisa ngoanana. Oona, e ntse e le o mong oa mekhoha eo bahlankana ba thetsang baroetsana ka eona ha ba batla hore ba lumele ho etsa thobalano. Ngoanana o holisoa ke lijo tseo a li jang le maro a bosali a bang teng ha a kena boroetsaneng. Li-sperms ha li kena ka ho ngoanana, e kaba mokhachane kapa a tšoaetsoa mafu a thobalano.

Batho ba bang ba re
menyama ke ponts'o ea
hore ngoanana u se a
robala le bashanyana.



**Ngoanana ea nang le menyama, o se
a ntse a robala le bashanyana.**

Seo e leng sona:

Ha se 'nete hore ha ngoanana a na
le monyama o etsa thobalano.

Menyama e ka bakoa ke:

- Maro a bang teng ha ngoanana a kena
boroetsaneng (ho ba bang)
- Ha boima ba 'mele bo eketseha

Banana ba bang ba
re hore matsoele a
hole, eka khona u a
tlotse ka moretele.
Na see ke 'nete?



**Hore matsoele a ngoanana a tle a hole,
e ka khona a itomise matsoele ka
thala-boliba kapa a a tlotse ka
setlama-tlama se bitsoang meretele.**

Seo e leng sona:

Ha matsoele a se a lonngoe ke thala-boliba,
a ee a ruuhe, le ha a tlotsoe ka meretele,
a ee a ruuhe e ke a maholo, athe kamora
nako, a bohlele hape ho bonahale hore



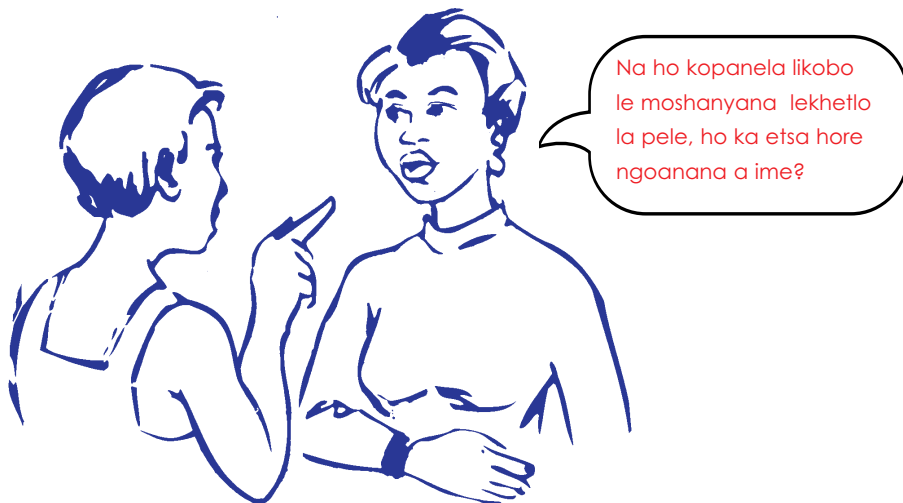
Hoa utloahala hore
le bashanyana ba
na le tumelo ea hore
meretele e ka holisa
botho ba bona

ha a e-so hole.

**Bashanyana le bona ha ba tlotsa botho
ba bona ka meretele, bo a hola.**

Seo e leng sona:

Ha ho joalo. Le ho bashanyana ntho ena e ntse e baka ho ruuha ho bohlelang kamora nakoana, e be botho ba hae bo ntse bo khutlela maamong a pele. Tharollo ea nako e telele ke ho ikamohela le ho khotsofala ka moo Molimo a u bopileng.



**U ke ke oa ima ha e le lekhetlo
la pele u kopanela likobo.**

Seo e leng sona:

Nako eohle ha u kopanela likobo u sa itšireletsa, u ka ima, ho sa tsotellehe hore na ke lekhetlo la pele kapa che, ha feela e le nakong eo lehe le butsoitseng 'me le sa na le bophelo. Hlokomela hangata u ke ke ua tseba ha lehe le butsoitse kapa le es'o butsoa.



Na ho etsa thobalano
le moshanyana u eme ho
ka thibela ho ithoala?

Ha u kopanela likobo, u eme u ke ke ua ima.

Seo e leng sona:

Leha u eme, u ka ima. Ha feela lipeo li ka kena
ka bothong ba hau, li tla tsamaea li be li fihle
moo lehe le leng hona teng.

Thabo o re ha ke sa
etse thobalano le eena
o tla kula a be a shoe.
Oho! ke ea mo rata
feela ha ke rate ho
kena thobalanong.



Bashanyana ba na
le ho re qhekella
ka hore ba tla kula
ha re sa etse
thobalano le bona.

**Ha ngoanana a hana ho etsa thobalano
le mohlankana oa hae, e le ha mohlankana
a lakatsa joalo 'me a se a le 'polakeng,
mohlankana eo o tla kula ha bohloko
'me o tla shoa.**

Seo e leng sona:

Mohlankana a ke ke a kula ho hang kapa
hona ho shoa ha ngoanana a hana ho
etsa thobalano le eena, ho sa khathalletsehe
hore na maemo ke a feng. Ona ke mokhoa o
mong oo bahlankana ba qhekellang banana
ka ona hore ba qetelle ba ba hauhetse, ba
lumetse ho etsa thobalano.



Ba re Loetse (September)
ke khoeli eo bashanyana
ba bang hlaha. Na 'nete
e teng tabeng ee?

**Bashanyana ba ba le lipeo (li-sperms)
ka khoeli ea Loetse feela.**

Seo e leng sona:

Lipeo (li-sperms) li lula li le teng mothong e
mong le e mong e motona ha feela a se a le
lilemong tsa bohlangana, ha li be teng kapa
ho ba ngata ka Loetse feela.



Mohlankana oa ka
o re ha ke sa etse
thobalano le eena,
ke tla kula kapa ke
hlanye. Na o bua
'nete?

Ha se 'nete.
Bashanyana ba
nka menyetla.

**Moroetsana ea e-so kopanele likobo le
mohlankana o tla kula kapa a hlanye.**

Seo e leng sona:

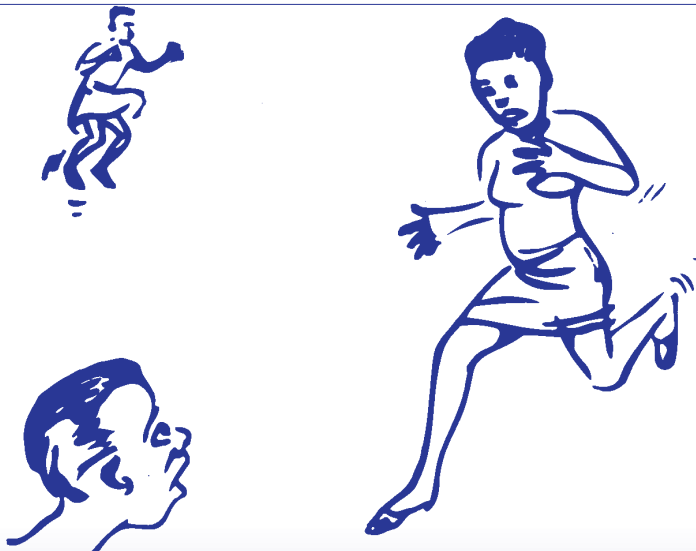
Moroetsana ea e-so kopanele likobo le
mohlankana a ke ke a kula kapa hona
ho hlanya, ho teng ke hore o tla iphumana
a phela hantle, a qobile bokhachane
bo sa reroang le mafu a tšoaetsanag
ka karolelano ea likobo.



Thobalano e ka felisa makhopho a sefahlehong sa ngoanana kapa moshanyana ea kenang boroetsaneng kapa bohlankaneng.

Seo e leng sona:

Thobalano e ke ke ea felisa makhopho ao, ho teng ke hore bokhachane bo ka ba teng kapa mafu a likobo. Makhopho ke sesupo se iponahatsang haholo nakong eo mocha a kenang boroetsaneng kapa bohlankaneng ka lebaka la tšusumetso e bakoang ke maro a qalang ho ba maling a hae, 'me makhopho ao, a tla fela kamora nakonyana. Ho teng ke hore mocha a hloekise sefahleho sa hae bonyane



hoseng le mantsiboea ka metsi le sesepa (*mild soap*).

Ha motho a ka tlola-tlola ka mor'a thobalano, lipeo tsa bonna li tla khutla, 'me motho a ke ke a ima.

Seo e leng sona:

Lipeo li tsamaisoa ke sebopelo sa botho ba mosetsana 'me ha ho mokhoa oo li ka khutlang ha motho a tlola-tlola. Ka holimo ho mona, lipeo tsa monna li tseba ho sesa joaloka mekulubete ho ea moo lehe le leng teng.



**Ha motho a noa vinegar ka mor'a
thobalano a ka phema ho ima.**

Seo e leng sona:

Vinegar, joalo ka metsi feela, a ikela qating
moo ho seng moo e ka kopanang le botho
le popelo ea motho. Ka lebaka lena, ha
e thibele ho ima.

Na ebe batho ba
bua 'nete ha ba re
ha u noa moriana o
tšollisang kamor'a
thobalano, u ka
qoba ho ima?



Hang kamor'a thobalano, motho a ka noa moriana o tšollisang 'me a qoba ho ima.

Seo e leng sona:

Leha motho a ka tšolla, a ke ke a tlosa peo ea bonna moo e kopanang le lehe la bosali, kapa hona ho bolaea peo. Ka hoo, letšollo ha le thuse ho qoba ho ima.

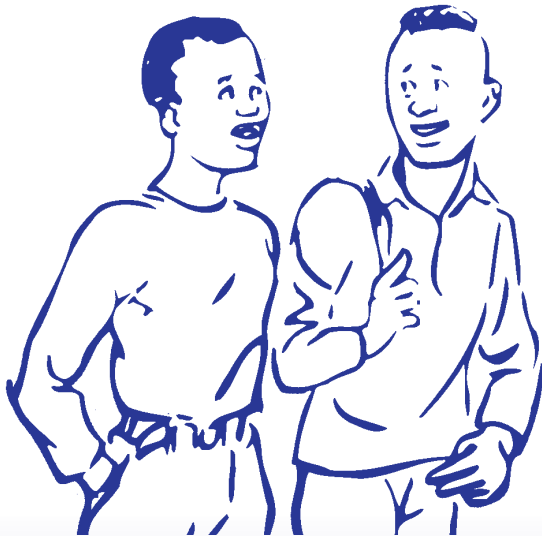


Na taba ea ho lieha ho
etsa thobalano e ka etsa
hore ke pepe ka thiba?

**Ha ngoanana a lieha ho etsa thobalano,
o tla pepe ka thipa mohla a nyalang.**

Seo e leng sona:

Ha se 'nete hore ha moroetsana a lieha
ho etsa thobalano ho fihlela a nyaloa, o tla
pepa ka thipa mohla a nyetsoeng. Mabaka
a mangata a ka etsang hore mosali a pepe
ka thipa, empa, la ho lieha ho etsa thobalano,
ha se le leng la ona. Ona ke mokhoa oo
bahlankana ba qhekellang baroetsana ha



Monna Thabo, ba re ha
ngoanana a ka robala le
uena a momme sepele
o tla u loma, na ke 'nete?

ba batla ho kopanela likobo le bona.
Itlhokomele, u se ke oa oela lerabeng lena.

**Ha ngoanana a momme sepele nakong
ea thobalano, o tla loma moshanyana.
Ka mantsoe a mang, moshanyana enoa
o tla tšoaetsoa mafu a thobalano.**

Seo e leng sona:

Ha ho kamano pakeng tsa sepele le mafu
a thobalano. Ha ho ena le ts'oaetso ho e
mong oa batho babeli, e tla fetela ho e mong
ho sa tsotellehe hore na ke moshanyana kapa
ke ngoanana, a momme sepele kapa a sa se
moma. Mafu a likobo, a tšoaetsanoa nakong
ea thobalano e sa sireletsehang. Mohlala:

Thabo o mphile
lipilisi tse 'ne, 'me o
mpoleletse hore li tla
folisa bohloko bona
boo ke bo fumaneng
ba lefu la likobo.



Haeba ho sa sebelisoa khohlopo nakong
ea thobalano.

**Ha ngoanana kapa moshanyana a lutse
a inoella lipilisi tsa penicillin, a ke ke
a ts'oaoetsoa mafu a thobalano.**

Seo e leng sona:

Penicillin, kapa lipilisi tsa mofuta oa eona, ha li thibele
ts'oaoetso, li mpa li potlakisa ho phekola. Tšebeliso e sa
hlokahaleng ea lipilisi tsena, e etsa hore 'mele oa motho
o tloaele penicillin hoo e seng e sitoa ho sebetsa mohl'a
ho nang le tš'oaoetso efe kapa efe e hlokan'g *penicillin*.

**Ntho e nepahetseng ke hore bacha ba qobe thobalano
kapa ba itšireletse thobalanong. Haeba tš'oaoetso e**

Na ebe ke 'nete hore AIDS,
e ka phekoheha ha motho a
ka robala le mosetsana ea
tlase lilemong?



se e le teng, motho a ee ngakeng ho fumana
phekolo
e lokelang.

**Ha moshanyana kapa monna a se a e-na
le tšoaetso ea mafu a thobalano ho kenyeletsa
la HIV/AIDS, tšoaetso ena e ka fela ha a ka
robala le ngoana e monyenyanane kapa
ngoanana ea e-so tsoe boroetsaneng (virgin).**

Seo e leng sona:

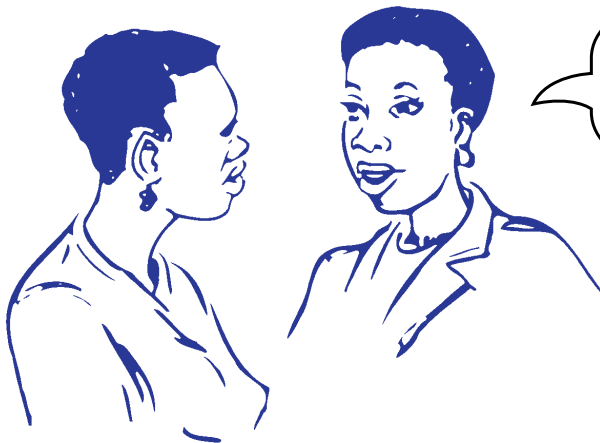
Tšoaetso ea mafu a thobalano ha e folisoa ka
ho etsa thobalano le ngoana e monyenyanane.
Ho teng ke hore ngoana eo o se a tla fumana
tšoaetso le eena, ha mong'a ketso ena, a tla
sala a ntse a jere tšoaetso ea hae.



Ha u na le tšoaetso ea mafu a thobalano, a fela ka ho panya ha leihlo ha u sebelisa sepeiti.

Seo e leng sona:

Ka mohlomong sepeiti se ntse se sebetsa ho kokobetsa kapa ho folisa mafu a mang, empa, ha ho bonahale se sebetsa ho folisa mafu a thobalano. E le hore motho a tle a fole, e ka khona a etele setsi sa Bophelo hang ha a bona matšoaao a mafu a thobalano e



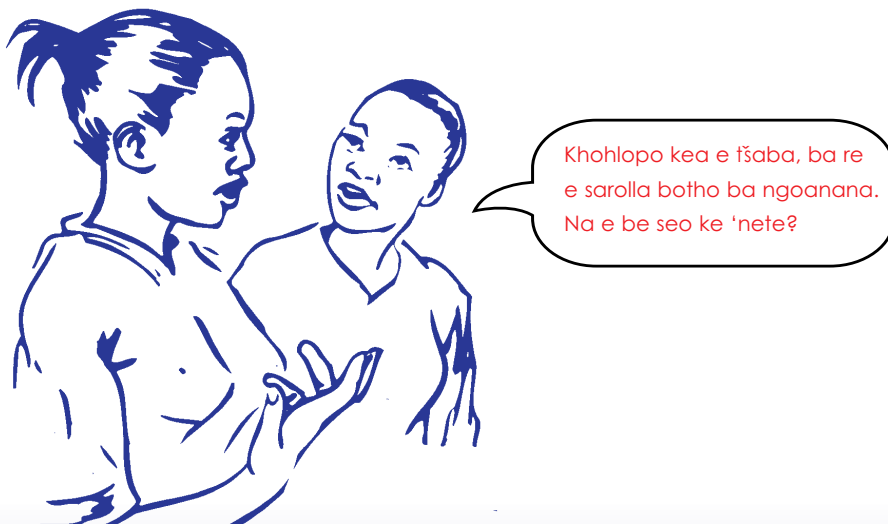
Ke ja litapole, libanana le tse
ling tsa lijo tse tummeng ka ho
bakela batho seso. E be ha
nka li tlohela ke tla fola?

le hore a tle a fumane phekolo e lokelang.

**Ha u ja litapole, lebese kapa libanana
u tla ba le seso se sengata.**

Seo e leng sona:

Lebese, litapole kapa libanana li ke
ke tsa baka seso se sengata ho motho
e motona kapa e motšehali. Ha u
hlokomela hore u na le seso se sa tloaelehang
(se nkhang hampe, se setala kapa se le se
sehla), itlalehe setsing sa Bophelo.



Khohlopo e sarolla botho ba ngoanana.

Seo e leng sona:

Khohlopo ha e sarolle botho ba ngoanana.
Khohlopo e entsoe ka rekere e bobebe hoo e
ke keng ea etsa phetoho bothong ba mang
kapa mang ha a e sebelisa.



Ha khohlopo e hanelletse ka
ho ngoanana, ho etsahalang
ke eng? Na e fihla bokong
joaloka ha batho ba bang
ba cho?

**Khohlopo e ka hanella ka bothong ba
mosetsana ea ba ea fihla bokong.**

Seo e leng sona:

Leha ho ka etsahala hore khohlopo e salle ka bothong, ho bobebe haholo ho e nšā ka monoana feela. Ha e kenelle hare hoo motho a ka hloloang ho e fihlela. Hape, motho a ke ke a shoa. Ha se 'nete hore ha e salletse e ka tsamaea ea fihla pelong kapa bokong. Hona empa e le leqheka



Che, khohlopo le ha ho thoe
e thibela bokhachane le mafu
a likobo, ke e nyatsetsa ho
salla ka ho 'na.

le sebelisoang ke bahlankana ha ba
baleha tšebeliso ea khohlopo.

**Khohlopo ha e salletse ka hare ho
moroetsana, e loketse e nšoe ka leleme.**

Seo e leng sona:

Ha se 'nete hore ha khohlopo e ka salla ka
hare, e nšoa ka leleme. E nšoa hantle ka
menoana. Empa ke ka ngope'a setsoha
khohlopo e ka sallang ka hare haeba e
sebelisitsoe hantle.

Ausi hle! nkalime lipilisi
boyfriend ea ka e ea
fihla hosane!



25

**Packet e le 'ngoe ea lipilisi e ka
'na ea arolelanoa ke banana ba
babeli e le ho qoba bokhachane.**

Seo e leng sona:

Packet e le 'ngoe e lokela ho sebelisoa ke
mong'a eona feela ho fihlela e felile, kaholimo
ho mona, a bile a koenya pilisi e le 'ngoe
letsatsi le leng le leng hore a sirelletsehe
bokhachaneng.

AIDS ke lefu le tlisitsoeng
ke balichaba, haholo
ba makhooa, ka teko
ea ho felisa sechaba
se sets'o.



Hopola: Pilisi e nooa tsatsi le leng le le leng
leha motho a ile matsatsing.

**Kokoana-hloko ea HIV le AIDS e tlisitsoe
Lesotho le linaheng tse ling ka boomo
e le ho fokotsa lichaba tsa Afrika.**

Seo e leng sona:

Ha ho hliile ha ho tsebahale hantle hore na HIV
e ne e qale ho bonoa ka mang naheng efe.
Litaba tse buehang li iqapelo a ke batho feela.
Taba e bohlokoa ke hore HIV/AIDS e teng ka
har'a rona, 'me re lokela bohle ho its'ireletsa
khahlanong le lefu lena le hore le se ke la ata.

Banna! morao tjena ha
motho a theoha 'meleng
batho ba re o na le lefu
la AIDS! Na ebe bonnete
bo teng tabeng ee?



**Motho oa HIV le AIDS o oa
bonahala. U tla 'mona ka ho
ota le liso 'mele kaofela.**

Seo e leng sona:

Mocha kapa motho ofe le ofe ea nang le tšoaetso ea HIV/AIDS, a ka lula a phetse hantle ka lilemo tse ngata a sa bontše matšoaao batho ba ka mo supang ka oona. Nakong eo a bontšang matšoaao, haeba ane a arolelana likobo le batho ba bangata, o tla be a tšoaelitse batho ba bangata. Motho o ntse a ka ota kapa a tsoa liso tlasa mabaka a fapaneng.

Leha ho thoe ke tšoare
ke AIDS, 'na ke tseba
hantle hore ke loiloe.



Mocha hlokomela: Kantle ho liteko tsa laboratory, o ke ke oa etsa qeto hore ha u na HIV kapa motho e mong ha ana eona hobane o nonne.

HIV/AIDS e ntse e tšoaetsanoa ka mali le thobalano, empa ka nako e 'ngoe, le baloi ba ka u kenya HIV le AIDS.

Seo ke leng sona:

Ha ho es' o be le meriana e folisang lefu lena ha joale. Lefu lena ha se mesebetsi ea boloi 'me ka hona boloi, bo ke ke ba ts'oarisa motho AIDS kapa ba mo folisa AIDS.

Lesotho Planned Parenthood Association Offices

Head Office:

Pope John Paul II Road
Opposite Options Buildings
P.O. Box 340
MASERU 100
Tel: (+266) 22313645
Tel: (+266) 22321670
e-mail: lppa@lesoff.co.ls
Website: www.lppa.org.ls

CENTRAL BRANCH

Thakaneng

Near Head Office
P.O. Box 340
MASERU 100
Tel: (+266) 22313645
E-mail: lppamusay@ilesotho.com

Maseru Clinic

Metcash Building
P.O. Box 340
Maseru 100
Tel: (+266) 22313645
Tel.: (+266) 22
lppamsu@ilesotho.com

Mafeteng Clinic

BEDCO Building
Mafeteng
Tel: (+266) 22313645
Fax: (+266) 22310328
lppamf@ilesotho.com

SOUTHERN BRANCH

Mohale's Hoek Clinic

Opposite Hotel Mount Maluti
P.O. Box 150
Mohale's Hoek
Tel: (+266) 2278533
lppamh@ilesotho.com

Quthing Depot

D.S. Offices
P.O. Box 61
Quthing
Tel: (+266) 22750420

Qacha's Nek Clinic

Red Cross Building
P.O. Box 76
Qacha's Nek
Tel: (+266) 22950360
lppaqn@ilesotho.com

NORTHERN BRANCH

Botha-Bothe Clinic

TEBA Building

P.O. Box 263

Butha-Buthe

Tel: (+266) 2246 0512

lppabb@ilesotho.com

Leribe Clinic

BEDCO Building

P.O. Box 233

Hlotse

Tel: (+266) 22400318

lppalb@ilesotho.com



Teyateyaneng Clinic

TEBA Building

P.O. Box 65

Teyateyaneng

Tel: (+266) 22500787

lppaty@ilesotho.com

