

## Sex

### ጾታዊ ርኩብ እንታይ እዩ ?

ጾታዊ ርኩብ ፍቕርን ካልእ ስምዒታትን እነርእየሉ መገዲ እዩ ። ጾታዊ ርኩብ ከትገብረሉ እትክእለሉ እተፈላለየ መገደታት ኣሎ። ጾታዊ ርኩብ ከትገብር ትክእል ኢኻ ናብ ኣካላት ሓድሕዱ ብምእታው እዩ። ንኣብነት እቲ ሰብኣይ ነቲ ብልእቲ ናብ ማህጸን እታ ሰበይቲ ኼእትዎ ክሎ። በዚ ክምዚ ኢኻ ክትጠንስ እትክእል ። ካልእ ጾታዊ ርኩብ እትፍጽመሉ መገደታት ከኣ ኣብ ተኣፋፊ ቦታታት ወይ ኣብ ውሽጢ ኣካላትካ ብኣእዳውካን ብኣፍካን ምስዓም ምሓዝ ወይ ምትንካፍ እዩ ። በይንኻ እውን ግብረ-ሕቡእ ከትገብር ትክእል ኢኻ።

ገሊጾም ሰባት ከሳዕ ዚምርዓዉ ጾታዊ ርኩብ ከይገበሩ ይጽበዩ እዮም ። ገሊጾም ቅድሚ ምምርዓዎም ጾታዊ ርኩብ ይጅምሩ ወይ ውን ጾታዊ ርኩብ ቅድሚ ዝምድና ጾታዊ ርኩብ ኪፍጽማ ይጅምሩ ። ምስ መንን መዓስን ብኸመይን ጾታዊ ርኩብ ከም እትገብር ምሉእ ብምሉእ ኣባኻ እዩ ዚምርኩስ። እቲ ቐንዲ ዜገድስ ንስኻን መጻምድትኻን ጾታዊ ርኩብ ከትፍጽሙ ክትደልዩን ከትሕገቡን ምድላይኩም እዩ ።

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ጾታዊ መሰላት ኣለዎ ። ብዘይካዚ ንኹሉ እቲ ኻብ ሓይልን ኣድልዎን ጾታዊ ዓመጻን መጥቃዕትን ዜዕቀህበካ መሰላት የጠቓልል ። እቲ ልዕሊ ኹሉ ኣገዳሲ ዝኹነ መሰላት እዚ ዝስዕብ ኢዩ -

> ጾታዊ ርኩብ ናይ ምግባር ናጽነት ። ኪገድደካ ዚክእል ዋላ ሓደ የልቦን ። እዚ ኸኣ ንመጻምድትኻ እውን ዚጠቓልል እዩ ። ጾታዊ ሓይሊ ገበን እዩ ።

> ምስ መን ጾታዊ ርኩብ ከም እትገብር ናይ ምምራጽ መሰል ኣለዎ ። ከም ጾታ ኣተዓባብያ ሃይማኖት ሕብረ ጄርበት ስንክልና ከምኡውን ገንዘብ ዝኣመሰለ መዳያት ኣየገድስን ኢዩ። ሰብኡት ምስ ሰብኡት ከምኡ'ውን ኣንስቲ ምስ ኣንስቲ ጾታዊ ርኩብ ኪፍጽሙ ተፈቂዱሎም እዩ ።

> መከላኸሊ ጥንሲ ናይ ምጥቃም መሰል። ንጥዕናኻ ንምሕላው ከምኡውን ውሉዓት ክትወልድ ትደሊ እንተ ኹንካን መዓስ ክትወልድ ከም እትደሊ ንምውሳን እተፈላለየ ዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ ኣሎ።

### ብዛዕባ ... ዝያዳ ሓበሬታ

"ድንግልና"

ገሊጾም ሰባት ኣንስቲ ክሳዕ ዚምርዓዎ ድንግል ኪኹና ክም ዘለዎን ይኣምኑ። "ድንግል ምዃን" ኪበሃል ከሎ ጾታዊ ርኩብ ፈጹምካ ኣይገበርካን ማለት እዩ። ብዙሓት ሰባት ናይ ሰብኣይ ብልዕቲ ንመጀመርታ ጊዜ ናብ ማህጸን ምስ ዝኣቱ ሰበይቲ እተወሰነ ደም ከም እትፈስስ ይኣምኑ ኢዮም። ነቲ ስጋ ኣብ መእተዊ ማሕጸን ዝርከብ የፍርሶ። ሓቂ ኣይኮነን. እቲ ስጋ ኣብ መእተዊ ማሕጸን ዝርከብ ንመእተዊ እቲ ማህጸን ዚዓጽዎ ሽፋን ኣይኮነን። እቲ ስጋ ኣብ መእተዊ ማሕጸን ዝርከብ ኣብ ወሰን እዚ መእተዊ እዚ ዚርከብ ልዕል ዝበለ ኣካል እዩ። ሓንቲ ሰበይቲ ክትሕገቡን ጾታዊ ርኩብ ክትፍጽምን ምስ እትደሊ ውሽጣዊ ክፋል እቲ ማህጸን ይጠልቐ እናሰፍሐ ድማ ይኸይድ ። እዚ ኸኣ ነቲ ብልዕቲ ብዘይ ደም ንኺኣቱ ዝቐለለ ይገብር። ገሊጾን ኣንስቲ ግና ድንግል ምዃን ከረጋግጽ ይገደዳ ኢዮን። ድንግልና ሰበይቲ ክትርእዩ እትክእል ነገር ኣይኮነን። ሓኪም እውን።

ብዛዕባ እቲ ስጋ ኣብ መእተዊ ማሕጸን ዝርከብ ዝያዳ ክትፈልጥ ትደሊዶ? በጃኻ/ኺ ነታ ኣብ [www.femmesforfreedom.com/alles-over-het](http://www.femmesforfreedom.com/alles-over-het) 'ኩሉ ብዛዕባ እቲ ስጋ ኣብ መእተዊ ማሕጸን ዝርከብ' ዘርእስታ ብሮቩር ኣንብባ።

ጾታዊ ርኩብ ምፍጻም ዘለዎ ጸገማት

ገሊጾም ሰባት ጾታዊ ርኩብ ኪገብሩ ክለዉ ጸገማት የጋጥሞም እዩ ። ንኣብነት ሓደ ሰብ ንብልዕቱ ናብ ማህጸን ኪእትዎ እንተ ዘይክእሉ ወይ ከኣ "ከፍስስ" (ዘርኡ ከፍስስ) እንተ ዘይክእሉ። ከምዚ ዝኣመሰለ ነገራት እተፈላለዩ ምክንያታት ኪህልዎ ይክእል እዩ ። ምናልባት ኣብ ጭንቀት ወይ ፍርሂ ትህሉ። ወይ ከኣ ጾታዊ ርኩብ ከትገብር

አይታደልን ትኸውን። ገለ ሽግር ዘሎ ኹይት እንተ ተሰሚዐካ ወትሩ ናብ ሓኪምካ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። ሓኪምካ ናብ ሓኪም ጽታዊ ርክብ እውን ክሰደካ ይኽእል እዩ። ሓደ ሓኪም ጽታዊ ርክብ ንሰባት ጽታዊ ጸገማት ኪጓጓፍ ከሎ ይሕግዞም እዩ። ሓደ ሓኪም ጽታዊ ርክብ ብቲ መሰረታዊ መድሕን ጥዕናኻ ዘይሸፈን እኳ እንተ ኹነ ተወሳኺ መድሕን እውን ኣለዎ። መድሕን ጥዕናኻ ክንደይ ዚኣክል ገንዘብ ከም ዚኸፍል ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ናብኡ ምኽሪ ሓገዝን ንምርካብ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ።

ጽታዊ ርክብ ክትፍጽም ከለኻ ትሳቐ ኢኻ።

### ሕማም ሽንገሪያል / VD

ብዘይ መከላኸሊ ዚግበር ጽታዊ ርክብ ሕማም ሽንገሪያል ኹስቦብ ይኽእል እዩ፤ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ናብ ቪዲ ተባሒሉ ብሓጺሩ ይጽዋል። ሕማም ሽንገሪያል ተመሓላላፊ ስለ ዝኹነ ጽታዊ ርክብ ኪፍጽሙ ኸለዉ ኹብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ይመሓላለፍ እዩ። ከቢድን ንጥዕና ሓደገኛን ኪኸውን ይኽእል እዩ። ብልዕቲ ወዲ ተባዕታይ ኮንዶም ከይጠቐመ ንማህጸን፣ ጎረፎ ወይ ኣፍ ምስ ዝትንክፎ ሓደገኛ ጽታዊ ርክብ ይፈጸም። ኮንዶም ንግኻን ንመጻምድትኻን ካብ ሕማም ሽንገሪያል የድሕነኩም እዩ።

### ናይ ቪዲ መርመራ

ብዘይ ኮንዶም ጽታዊ ርክብ ፈጹምካዶ ? ተላባዒ ሕማም ክይህልወካ ትፈርህ ዲኻ? ብጂ. ዲ. ወይ ብሓኪምካ ተመርመር። ትሕቲ 25 ዓመት እንተ ኹንካ ምስ ሓደ ተላባዒ ሕማም ዘለዎ ሰብ ጽታዊ ርክብ እንተ ፈጹምካ፣ ወይ ከኣ ሰብኡት ኮይኖም ምስ ካልኣት ሰብኡት ጽታዊ ርክብ ዝፍጽሙ እንተድኣ ጽታዊ ርክብ ፈጽሚካ መርመራ ኺገብረልካ ይኽእል እዩ።

ብናጻ ናይ ተላባዒ ሕማም መርመራ ክትገብር ትኽእል እንተ ኹንካ ነቲ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ GGD ክትሓትቶ ትኽእል ኢኻ። መርመራ ክትገብር ናብ ሓኪምካ ክትከይድ ከለኻ እቲ እትኸፍሎ ወጻኢታት ካብቲ ናይ ጥዕና መድሕንካ ይንኪ። ኣብ ማእከል እቶም ዕቑባ ዝደልዩ ሰባት ኣብ ማእከል ጥዕና ናይቲ ማእከል ብናጻ ናይ ቪዲ መርመራ ክግበረሎም ይኽእል ኢዩ። ድንግል እንተ ኹንካ እሞ ምስ ሓደ ቐድሚ ሕጂ ጽታዊ ርክብ ዝፈጸመ ሰብ ጽታዊ ርክብ ክትገብር እንተ መዲብካ ደሓን ምዃኖም ንምፍላጥ ናይ ቪ. ዲ. መርመራ ክገብሩ ሕተቶም

### ካብ ኤች. ኣይ. ቪ. / አይድስ ተጠንቀቐ

ስቡት ምስ ካልኣት ሰብኡት ጽታዊ ርክብ ዚፍጽሙ ንዝላ ርእሶም ካብ ኤች. ኣይ. ቪ. ንምክልኻል PrEP ክጥቀሙ ይኽእሉ። ኤች. ኣይ. ቪ. / አይድስ ደቂ ኣንስትዮ እውን ፕሪፕ ክጥቀማ ይኽእላ እየን። ፕሪፕ ብሓኪምካ እዩ ዚእገዝ።

ሓገዝ ደሊኻ ናበይ ትኽይድ?	ርክብ
ግዳይ ጽታዊ መጥቃዕቲ እንተኮይካ፣ ፖሊስ ይሕግዙኻ እዮም። ነቶም "ምክትል ጉጅለ" (zedenpolitie) ክትሓትም ኣለካ።	ሕጂ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ ? 112 ደወል ። ከምኡ እንተ ዘይጌርካ 0900 8844 ደዊልካ
ትጠንስ ክትግደድ ከለኻ <b>Veilig Thuis</b> ይሕግዝካ እዩ። ኣብ ዝኸነ ኩነታት ናይ ዓመጻ እንተ ኣለኻ እውን ክትረኽቦም ትኽእል ኢኻ።	<a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> or 0800 2000
<b>Centrum Seksueel Geweld</b> (ማእከል ጽታዊ መጥቃዕቲ) ነቶም ግዳይት ጽታዊ መጥቃዕቲ ዝኹኑ ሰባት ሓገዝ ይህቦም እዩ። ጽታዊ መጥቃዕቲ ኺበሃል ከሎ ሓደ ሰብ (ሰብኣይካ ወይ መጻምድትኻ ይኩንን) ኣንጻር ድሌትካ ኣብ ጽታዊ ክፍላትካ ምስ ዚትንክፈካ	<a href="http://www.centrumseksueelgeweld.nl">www.centrumseksueelgeweld.nl</a> or 0800 0188

ወይ ይታወቅ ርክብ ንክትፍጽም ከገደደካ ከሎ እዩ። ነቲ ማእከል ብናጸን ብስሙን ክትድውለሉ ትክእል ኢኻ።	
<b>Femmes for Freedom</b> ንኹለን ኣንስቲ ኹነ ንሓደስቲ ሰባት ይታወቅ ትምህርቲ ትህብ እያ ። እዚ ውበሳይት ብዛዕባ ይታወቅ ርክብ፣ ንመጻምድትኻ ምምራጽን ከምኡውን ብዛዕባ እቲ መሸፈኒ ኣፍደገ ማሕጸን ዝያዳ ሓበሬታ ይህብ እዩ ።	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a>
<b>Sense</b> ብዛዕባ ይታወቅ ርክብ፣ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ተማሃላለፍቲ ሕማማት፣ ከምኡውን ጥንሲ ዝኣመሰለ ምስ ይታወቅ ርክብ እተተሓሓዘ ጉዳያት ሓበሬታን ምክርን ይህብ እዩ። ስሞም ከይገለጽካ ሓብር።	<a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> or 0900 402 402 0
ዛንዙ ብዛዕባ ይታወቅ ርክብ ብ14 ቋንቋታት ሓበሬታ ይህብ ።	<a href="http://www.zanzu.nl">www.zanzu.nl</a>
ቂቂዲ [ማእከል ጥዕና ምምሕዳር ከተማ] ሕማም መርዚ ክትሕዘሉ እትክእል ቦታ እዩ፣ ብዘይካዚ ንሕማም መርዚ ብኸመይ ከም እትከላኸሎን ከም እትሕውሎን ዚገልጽ ሓበሬታን ምክርን ይህቡኻ እዮም ።	ኣብ <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> ኣብ ጥቓኻ ጂ. ዲ
<b>Anticonceptie voor jou</b> ንዓኻ ዝሓሸን ጠቓምን ዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ ንክትመርጽ ኪሕግዞካ ይክእል እዩ።	<a href="http://www.anticonceptievoorjou.nl">www.anticonceptievoorjou.nl</a>