

Jinsiga

Wax kasta oo aad rabto inaad ka ogaato jinsiga, jidhkaaga, iyo xuquuqdaada

Waa maxay galmo?

Galmadu waa hab lagu muujiyo jacayl iyo dareeno kale. Waxaa jira siyaabo kala duwan oo loo galmoodo. Waad samayn kartaa galmo iyada oo midba midka kale jidhkiisa galo. Tusaale ahaan, marka ninku galiyo xubintiisa taranka siilka haweenayda. Sidan ayaad uur ku yeelan kartaa. Siyaabaha kale ee loo galmoodo waa dhunkashada, salaaxidda, ama is-taabashada meelaha xasaasiga ah ee jidhkaaga ama gudaha gacmahaaga iyo afkaaga. Waxa kale oo aad samayn kartaa galmo keligaa ah, oo loo yaqaan siigaysashada.

Dadka qaarkiis waxay doortaan inay sugaan galmo ilaa ay guursanayaan. Dadka kale waxay bilaabaan inay galmoodaan ka hor intaanay guursan ama aysan samaynin galmo iyagoo aan cidna xidhiidh la samayn. Gebi ahaanba adiga ayay ku xiran tahay qofka, goorta iyo sida aad u galmoonayso. Dhammaan waxa muhiimka ahi waa in adiga iyo lammaanahaaga (lammaanayaashaada) labadiinuba aad doonaysaan inaad galmo samaysaan oo aad ku raaxaysataan.

Waa maxay xuquuqdaada?

Qof kastaa wuxuu leeyahay xuquuq galmo. Kuwaas waxa kale oo ka mid ah dhammaan xuquuqaha kaa ilaalinaya xoog, takoorid, iyo xad-gudub galmo iyo weerar. Xuquuqda ugu muhiimsan waa:

> Xorriyadda inaad galmo samayso iyo in kale. Qofna kuma qasbi karo. Taas waxaa sidoo kale ku jira lammaanahaaga. Xoogga galmadu waa dembi.

Xaqa aad u leedahay inaad doorato qofka aad galmo la leedahay. Dhinacyada sida jinsiga, asalka, diinta, midabka maqaarka, naafanimada, iyo dhaqaalaha waligood macno ma leh. Raga waa loo ogolyahay in ay u galmoodaan ragga dumarkana waa loo ogolyahay in ay galmo la sameeyaan dumarka.

Xaqa isticmaalka ka hortagga uurka. Waxaa jira noocyo kala duwan oo ka hortag ah si loo ilaaliyo caafimaadkaaga oo go'aan looga gaaro haddii iyo goorta aad rabto inaad carruur dhasho.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan...

"Bikrad ahaansho"

Dadka qaar ayaa aaminsan in dumarku ay bikro ahaan sii ahaanayaan ilaa ay guursanayaan. "Bikrad noqosho" macnaheedu waa inaad waligaa galmo samayn. Dad badan ayaa sidoo kale aaminsan in haweeneydu ay lumiso xoogaa dhiig ah marka xubinta taranka ee ninku uu galo siilka markii ugu horeysay. Waxay u malaynayaan inay sababto in xuubka dheecaanku dillaaco. Taasi run maaha. Xuubku ma aha nooc ka mid ah xuub xidha albaabka laga soo galo siilka. Xuubku waa unug jilicsan oo ku wareegsan cidhifka albaabkan. Marka naagtu ay kacdo oo ay rabto in ay galmo sameyso, gudaha xubinta taranka ayaa qoyda oo balaadhata. Tani waxay fududaynaysaa in guska uu galo dhiig la'aan. Dumarka qaar ayaa lagu qasbay inay caddeeyaan inay weli bikro yihiin, laakiin bikradnimada naagtu maaha wax aad arki karto. ama dakhtar arki karo.

Ma rabtaa inaad wax badan ka ogaato xuubka? Dabadeed fadlan akhri buug-yaraha 'Dhammaan ku saabsan xuubka' www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies.

Dhibaatooyinka galmada

Dadka qaarkood waxay la kulmaan dhibaatooyin marka ay galmo samaynayaan. Tusaale ahaan, marka ninku awoodi waayo inuu guskiisa gaadhsiyo gudaha siilka ama uu ku guuldareysto inay ka "timaado" (biyo-bixida). Waxyaabaha noocan oo kale ah waxay yeelan karaan dhammaan noocyada sababo. Waxaa laga yaabaa inaad naxsan tahay ama cabsoonayso. Ama laga yaabee inaad runtii jeclayn inaad galmo samayso. Had iyo jeer waxaad u tagi kartaa dhakhtarkaaga haddii aad u malaynayso in ay wax khalidan yihiin. Takhtarkaagu wuxuu kaloo kuu gudbin karaa daaweeyaha galmada. Daaweeye galmo ayaa caawiya dadka marka ay qabaan dhibaatooyin galmo. Daaweeye galmo kuma jiro caymiskaaga caafimaad ee aasaasiga ah laakiin qaar ka mid ah xirmooyinka caymisyada dheeraadka ah ayaa lagu daray. Waxaad weydiin kartaa shirkaddaada caymiska caafimaadka haddii ama inta caymiskaagu bixinayo. Waxaad sidoo kale aadi kartaatalooyin, talo iyo gargaar haddii aad la kulantid xanuun xilliga galmada.

Cudurada xubnaha taranka / VD

Galmada aan la ilaalin (aan nabdoonayn) waxay sababi kartaa cudurrada xubinta taranka, oo sidoo kale inta badan lagu soo gaabiyo VD. Cudurada xubinta taranka waa la kala qaadaa waxayna u kala gudbaan qof ilaa qof kale xilliga galmada. Waxay noqon karaan halis iyo khatar caafimaad. Galmada aan badbaadada lahayn waxay dhacdaa marka gusku taabto siilka, futada, cunaha ama afka iyada oo aan la isticmaalin cinjir. Kondhomku adiga iyo lammaanahaaga ayuu ka ilaaliyaa cudurrada xubinta taranka.

Tijaabada VD

Ma galmo samaysay adigoo kondhom lahayn? Ma waxaad ka baqaysaa in aad qabto cudur xubinta taranka ah? Naftaada iska tijaabi GGD ama dhakhtarkaaga. GGD waxaa laga yaabaa inay ku siiso baaritaanno VD bilaash ah markaad ka yar tahay da'da 25, markaad galmo la samaysay qof qaba cudurka xubinta taranka, ama ragga galmo la sameeyay rag kale.

Waxaad waydiin kartaa GGD ee agagaarkaaga haddii aad samayn karto baaritaanka VD bilaashka ah. Markaad u tagto dhakhtarkaaga baadhitaan, kharashyada waxaa laga jarayaa qadarka xad dhaafka ah ee caymiskaaga caafimaad. Dadka ku nool xarunta magan-gelyo doonka waxay xarunta caafimaadka ka heli karaan baaris VD bilaash ah. Haddii aad bikro tahay oo aad qorsheyneyso in aad galmo la sameyso qof horey u galmo sameeyay, waxaa wanaagsan inaad weyddiisato isaga ama iyada in lagaa qaado baaritaanka VD si loo ogaado inaad badbaado leedahay.

Ka ilaali naftaada HIV/AIDS

Ragga la galmooda ragga kale waxay isticmaali karaan daawada PrEP si ay isaga difaacaan HIV/AIDS. Haweenka khatarta sare ugu jira inay qaadaan HIV/AIDS waxay kaloo isticmaali karaan PrEP. PreEP waxaa kuu qoray dhakhtarkaaga.

Xagee loo aad caawin?	La xiriir
Booliiska wuu ku caawinayaa marka aad tahay dhibane faraxumayn galmo. Waxaad u baahan tahay inaad codsato "vice squad" (zedenpolitie).	Ma ku jirtaa khatar degdeg ah? Wac 112. Haddii kale, wac 0900 8844
Veilig Thuis wuxuu ku caawinayaa marka lagugu qasbo inaad uur yeelato. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa haddii aad ku sugan tahay xaalad kale oo rabshado ah.	www.veiligthuis.nl ama 0800 2000
Centrum Seksueel Geweld (Xarunta Weerarada Galmada) waxay siisaa caawimo dhibanayaasha faraxumaynta galmada. Xadgudubka galmoodka macnihiisu waa in qof (sidoo kale ninkaaga ama lammaanahaaga) uu ku taabto ulajeeddo galmo oo ka dhan ah doonistaada ama kugu qasbo inaad galmo samayso. Waxaad wici kartaa Xarunta lacag la'aan iyo qarsoodi.	www.centrumseksueelgeweld.nl ama 0800 0188
Femmes for Freedom waxay siisaa waxbarashada galmada dhammaan haweenka, sidoo kale kuwa cusub. Websaydhku wuxuu bixiyaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan galmada, doorashada lamaanahaaga, iyo bikrinamada.	www.femmesforfreedom.com
Sense Waxay bixisaa macluumaad iyo talooyin ku saabsan dhammaan maaddooyinka galmada la xiriira, sida xiriirka, ka hortagga uurka, cudurrada xubinta taranka, iyo uurka. Waxaad wici kartaa iyaga oo qarsoodi ah.	www.sense.info ama 0900 402 402 0
Zanzu waxa uu ku bixiyaa macluumaadka ku saabsan galmada 14 luqadood.	www.zanzu.nl
GGD (Xarunta Caafimadka Degmada) waa meesha aad iska ilaalin karto cudurada ku dhaca xubinta taranka haweenka, waxayna ku siinayaan macluumaad iyo talooyin ku saabsan sida looga hortago loona daweeyo cudurada xubinta taranka.	Tag www.ggd.nl si aad u hesho GGD agtaada.
Anticonceptie voor jou waxay kaa caawin kartaa inaad doorato nooca ka-hortagga uur-qaadidda ee adiga kugu habboon uguna	www.anticonceptievoorejou.nl

waxtarka badan.	
-----------------	--