

XIRIIRKA





Buugani muxuu ku saabsan yahay?

Buugyarahani wuxuu ku saabsan yahay jaclaanta ama xiriirada jacayl ee isu dhow!

Waxaad ka heli doontaa macluumaad faa'iido leh:

- xiriirada
- xiriirada jacaylka leh
- xiriirada dadka isku jinsiga ah
- bilaabida xiriirka iyo balan samaysashada
- sidii aad ugala hadli lahayd waalidkaa wax ku saabsan xiriirada iyo balan sameysashada
- waxaad filan karto markaad galmo sameyso markii ugu horeysay
- ka raali ahaansho
- xiriirka ku dhex dagaalida
- dhibka aalada dhijitaalka ah
- sidii aad ku xalin lahayd
- meeshii aad ka raadsan lahayd wixii macluumaad ah ee intaas ka badan

Buug yarahan adigaa laguu qoray, laakiinse micnahisu maaha inaad macluumaadkan isla markiiba u baahan doonto. Buug yarahan waxaa loogu talagalay qof kasta oo:

- xiriir leh
- aan xiriir lahayn laakiinse raba inuu yeesho wakhti uun mustaqbalka
- raba inuu barto waxbadan oo ku saabsan xiriirada

**KU RAAXAYSO SAHAMINTA
DHAMMAAN WAXYAALAHA
KU SAABSAN XIRIIRADA!**

Xiriirada

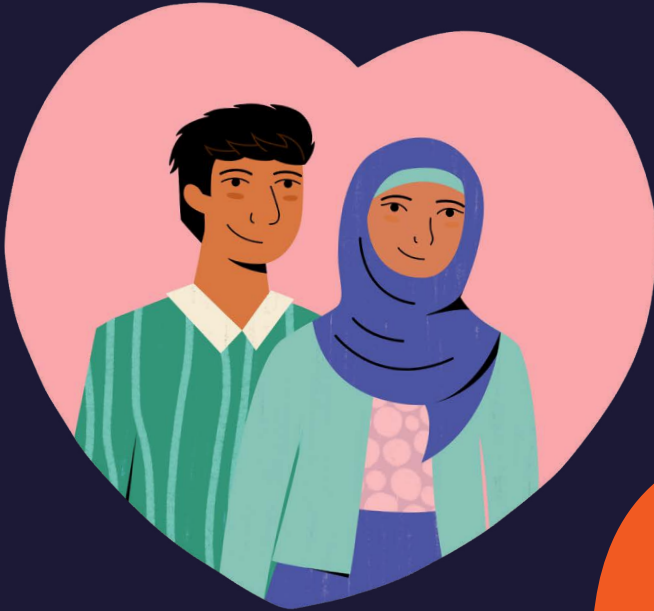


Xiriiradu waa qayb muhiim ah oo nolosha ka mid ah. Xiriirada oo dhami isku mid ma noqon doonaan. Qaar ka mid ah xiriiradu waxay jiri doonaan wakhti dheer qaarna way dhammaan doonaan. Waxaa laga yaabaa inaad joojiso aragtida qof ka dibna saaxiibo noqotaan mar labaad. Tani dhammaan waa caadi.

Waxaa jira noocyo badan oo ah xiriiro kala duwan. Kuwani waxay noqon karaan:

- xiriiro qoys
- saaxiibo
- xiriirada dugsigga
- xiriirada shaqada
- xiriirada aadka laysugu dhow yahay

Xiriirada Aadka isugu dhow



Marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad qof u jeclaatid si ka badan saaxiib. Waxaa laga yaabaa inaad rabtid wakhti badan inaad la qaadatid ama aad uga fekertid si jaceyl leh. Marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad dareentid si adiga kula mid ah adiga oo marmarka qaarkoodna aadan dareemin.

Xiriir aad u dhow waa xiriir khaas ah. Waa xiriir aad leedahay haddii aad dhab ahaantii aad jeceshahay qof waxayna dareemayaan isku mid. Labada qofba waa inay isku raacaan, ama ay bixiyaan raali ahaansho, si ay xiriir dhow u yeeshaan.

Xiriirka dhow wuxuu u dhaxayn karaa:

- dadka isbalansada ama 'bannaanka isu balansada'
- dadka is arka ama 'isa soo daba'
- lammaane isqaba
- dadka jinsiyada kala duwan ah
- dadka isku jinsiga ah

Dadka ku jira xiriiradan waxaa laga yaabaa inay isugu yeeraan saaxiibkay, saaxiibtay, saygayga, xaaskayga ama lammaanahayga. Erayga ah "lammaane" waxaa loo isticmaali doonaa buugyarahan si loo yiraahdo saaxiibkay, saaxiibaday, saygayga ama xaaskayga.

Ka waran haddii aan u jeclaado qof si ka badan saaxiib?



Markaad kortid, waxaad la kulmi doontaa dad badan oo badan. Waxaa laga yaabaa inaad dad kula kulantid dugsiga, qoyska, saaxiibada ama kooxaha bulshada ama baraha bulshada.

Islamarkaad la kulanto dad badan, waxaa laga yaabaa inaad inaad bilowdid inaad qof jeclaatid saaxiib wax ka badan. Waxaa laga yaabaa inaad bilowdid inaad Tani waa hagaag. Dadku waxay leeyihiin dareenadan heerar kala duwan oo noloshooda ah.

Markaad bilowdid inaad aad jeclaatid, waxaa laga yaabaa inaad dareentid dhammaan noocyada dareenada. Waxaa laga yaabaa inaad dareentid:

- farax
- dareen farxadeed
- xishood
- dareen welwel leh
- caloolyowga calooshaada ku jira (kani ma aha balanbaalis dhab ah. Tani waa dareenka aad calooshaada ka hesho markaad aragto qofaad wax badan jeceshahay)

Waxaa laga yaabaa inaad dareentid welwel ku saabsan bilaabida xiriir. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad welwel dareento ama cabsi ah inaad dhaawacanto. Waa hagaag inaad sidan dareento. Qaadista talaabooyinka ugu horeeya si aad u bilawdo xiriir waxay noqon kartaa wax adag. Laakiinse ka hor intaadan bilaabin xiriir, waa muhiim inaad taqaanid sida qofka kale kuu arko adiga.

Ka waran haddii aan jeclaado qof aan isku jinsi nahay aniga?

Haddii aad tahay gabar oo aad jeceshahay gabar kale, waa hagaag. Sidoo kale waa hagaag haddii aad tahay wiil oo aad jeclaatid wiil kale. Waxaa laga yaabaa in dadku jeclaadaan dadka jinsigooda ka duwan, kuwa ay isku jinsiga yihiin, ama labada jinsiba. Waa hagaag. Qofna waa inuusan ceebsan dareenkiisa nooca xiriirka ay rabaan inay helaan. Cid alaale ciddii aad dooratid inaad la yeelatid xiriir jaceyl adigay ku jirtaa.

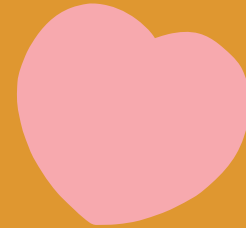


Aniga sidoo kale ma ii jecel yihiin?

Waxay noqon kartaa mid adag in loo sheego haddii qof uu kuu jecel yahay saaxiib si ka weyn. Mar marka qaarkood waxaad dareemaysaa waxaad sameyn kartid inaad weydiisid iyaga siday dareemayaan, laakiinse marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad dareemin. Taasi waa hagaag.

Waxaad iskudeyi kartaa inaad u sheegtid qofka sidaad dareemaysid. Ka dib waxaad weydiin kartaa siday adiga kuu arkaan. Waxaa laga yaabaa inay ku cabsi geliso ama aad welwelsho ka hadlida wax ku saabsan sidaad dareemaysid. Tani waa caadi. Haddii aadan hubin sidii aad ugu sheegi lahayd qof sidaad dareemaysid, halkan waxaa ah waxyaalo aad oran kartid.

- Waan jecelahay la hadalkaaga run ahaantii
- Waan jecelahay inaan wakhti kula qaato run ahaantii
- Waan ku jecelahay run ahaantii



Waa I jecel yihiin aniga! Maxaak u xigga?

Waa ku jecel yihiin adna waad jeceshahay! Halkaasi waa meel weyn oo laga bilaabo si loo yeesho xiriir isu dhow. Dad badan, talaabada ku xigta waa isbalansiga. Isbalansigu waa marka laba qof oo isu isjecel si ka badan saaxiibtinimo ay wada balamaan. Sidaan ayaa laga yaabaa inay sameeyaan si ay si ka sii fiican isugu bartaan ama ay wakhti wada qaataan. Dadka waxaa laga yaabaa inay balamo badan wada qaataan oo ay bilaabaan xiriir, ama xiriir bilaabaan balamo yar oo kaliya ka dib. Dad kale waxaa laga yaabaa inay sii wadaan balamo yar oo kaliya oo ay go'aansadaan inaysan sii wadin mar labaad. Waa hagaag.

Weydiinta qof balan waxaa laga yaabaa inay kaa dhigto mid welwelsan. Tani waa caadi. Haddii aad dareemaysid welwel, iskuday inaad weydiisid inaad koox saaxiibo ah casho la aadaan.

Xasuuso markaad qof weydiiso balan aad bannaanka u wada baxdaan, waxaa laga yaabaa inay haa yiraahdaan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay maya yiraahdaan. Labada qofba waa inay isku raacaan inay balan bannaanka ah isu raacaan.



Ka waran haddii aan jeclaado qof aan i jeclayn?

Marmarka qaarkood markaad jeceshahay qof, waxaa laga yaabaa inuusan soo celin dareenkaaga. Tan micnaheedu waxaa weeye in aadan dareemaynin isla sidaad iyaga ka dareemaysid. Tan waxaa laga yaabaa inay ku murugo geliso. Tani waa caadi.

Haddii uusan qof ku jeclayn sidaad u jeceshahay iyaga, tan micnaheedu ma aha in wax kaa khaldan yihiin adiga. Waxaa laga yaabaa in qofkaasi uusan ahayn mid kuu qalma adiga.

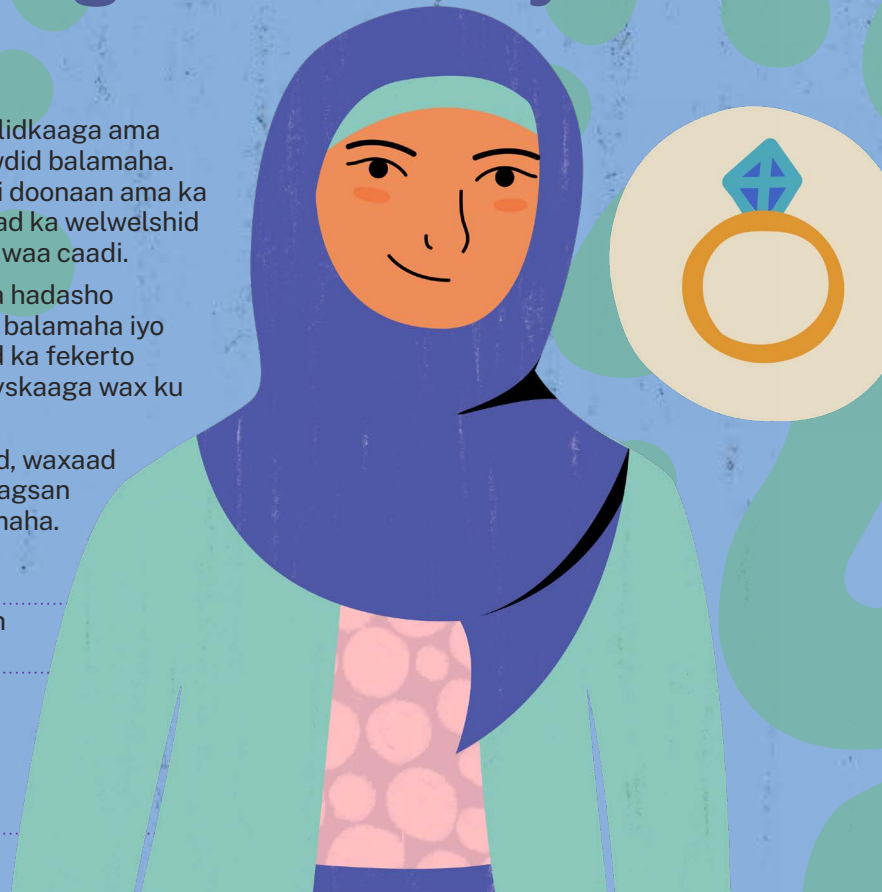
Haddii uusan qof dareemaynin si la mid ah sidaad dareemeysid, waxaad u baahan tahay inaad xushmeysid dareenkooda. Tan micnaheedu waxaa weeye waxaad u baahan tahay inaad iyaga dhageysatid markay yiraahdaan maya. Tan micnaheedu waxaa weeye ado o leh maya inay balan kula yeeshaan, wakhti inay kula qaataan adiga ama taleefanka kuwada hadalka.

Waxaan diyaar u ahay balan laakiinse sidee baan ugu sheegaa waalidkay ama xubnaha qoyska?

Waxay noqon kartaa mid adag inaad u sheegtid waalidkaaga ama xubnaha qoyskaaga inaad diyaar u tahay inaad bilowdid balamaha. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsho inay xanaaqi doonaan ama ka xumaan doonaan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad ka welwelshid inay kuu ogolaadaan inaad qof balan la yeelato. Tani waa caadi.

Waa hagaag haddii aadan ku faraxsaneyn inaad kala hadasho waalidkaa ama xubnaha qoyskaaga wax ku saabsan balamaha iyo xiriirada. Halkaan waxaa ah waxyaalo ay tahay inaad ka fekerto markaad kala hadlaysid waalidkaa ama xubnaha qoyskaaga wax ku saabsan balamaha iyo xiriirada.

- Haddii aadan hubin meeshii aad ka bilaabi lahayd, waxaad weydiin kartaa wax ku saabsan da'da ay ku hagaagsan tahay ee ay maleynayaan inaad ku bilowdo balamaha. Tani waxay ku siinaysaa fikrad ah inaad diyaar u tahay balamaha
- Dooro wakhtiga saxda ah. Waa fikrad wanaagsan inaad la hadasho iyaga markay faraxsan yihiin.
- Waxaa laga yaabaa inaad ka fekertid wax ku saabsan balan sameysiga si ka duwan xubnaha qoyska iyo waalidkaa. Rajooyinkaaga iyo xeerarkoodu waxaa laga yaabaa inaysan isugu dhigmin si sax ah. Tani waa hagaag.





Marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa inaan lagu ogolaan inaad xiriir yeelato xitaa haddii aad rabtid. Tani waxay noqon kartaa wax dhib leh. Haddii aad dooneysid inaad kala hadashid wax ku saabsan qof dareenkaaga iyo xiriirada waxaad wici kartaa Kids Helpline (Khadka caawimaada Ilmaha) 1800 55 1800 (24 saac/7 maalmood).

Ka waran haddii waalidkay ii ogolayn inaan balan sameysto?

Waxaa jira sababo fara badan oo waalidiinta laga yaabo inaysan ugu ogolayn carruurtoodu inay balan saaxiib sameystaan:

- inaysan u maleynaynin in ilmahoodu uu diyaar u yahay inuu qof balan la yeesho
- inaysan u maleynaynin in ilmahoodu uu la joogo qofkii saxda ahaa
- ay rabaan in ilmahoodu sugo ilaa ay ka guursadaan si ay xiriir u yeeshaan
- mid dhaqameed ama diimeed iyo waxay rumeysan yihiin

Halkan waxaa ah waxoogaa tallooyin ah haddii waalidkaa uusan rabin inaad balan saaxiib sameysatid:

- kala hadal waalidkaa wax ku saabsan sababtaysan u rabin inaad balan saaxiib sameysato
- isku day inaad fahamtid sababtaysan u rabin inaad balan saaxiib sameysatid
- kala hadal iyaga sababta balan sameysigu uu muhiimka kuugu yahay adiga

Sidoq kale waa hagaag in aadan qofna balan saaxiibtinimo la sameysan! Waxaa laga yaabaa inaad dooratid in aadan xiriir saaxiibtinimo yeelan ama inaad sugtid ilaa guur taasina waa hagaagsan tahay.

Aan ka wada
hadalno ka raali
ahaanshaha

HAB SIINTA



TAABASHADA



GALMADA

DHUNKASHADA



Ka raali ahaanshuhu waa marka hal qof uu siiyo ogoaansho qof kale inuu wax sameeyo, sida galmo. Tan micnaheedu waxaa weeye inaad u baahan tahay ka raali ahaansho:

- dhunkasho
- habsiin
- ka taabo lammaanahaaga qooraha/xubnaha gaarka ah, naasaha ama dabada
- la yeelo galmo afka ah, siilka ama dabada ah

Labada qofba waxay u baahan yihiin inay ka raali ahaanshaha ficil kasta oo galmo ah bixiyaan. Waxaad weydiisan kartaa ka raali ahaansho adoo oranaya:

- sidee bay kula tahay?
- ma doonaysaa inaad tan sameysid?
- miyaad rabtaa inaad joojisid?

Waxaa jira laba nooc oo ka raali ahaansho ah:

- ka raali ahaansho afka ah
- ka raali ahaansho aan afka ahayn (oo marmarka qaarkeed loogu yeero luuqad tilmaameedka jirka)

Lammaanahaagu waxay ku bixin kartaa ka raali ahaansho:

- dhihida ‘haa’
- dhihida ‘taasi waa fiican tahay’
- inay ku soo jiido
- ruxida madaxa oo leh ‘haa’

Lammaanahaaga waxaa laga yaabaa inaysan bixin ka raali ahaansho. Haddii aysan ka raali ahaansho bixin waxaa laga yaabaa inay:

- dhahaan ‘maya’
- dhahaan ‘Waxaan rabaa inaan joojiyo’
- dhahaan ‘Ma hubo’
- áysan waxba oran markaad weydiisatid ka raali ahaansho
- ku riixaan
- sii jeestaan ama meel kale eegaan
- gacmahooda si adag ugu wareejiyaan oo ku qabtaan jirkooda
- ay is adkeeyaan dhaqdhaqaaq la’aan

Waa wanaagsan tahay inaad hesho labadaba ka raali ahaansho afka ah. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad ogaatid haddii lammaanahaagu uu faraxsan yahay amase uusan faraxsaneyn. Haddii lammaanahaagu uusan ku faraxsaneyn amase hubin, waa inaad joojisaa. Waxaa laga yaabaa inaysan diyaar ahayn ama waxaa laga yaabaa inay fakerkooda bedeleen. Waa inaad lammaanahaaga ka dhigin mid dareema xumaan haddii aysan diyaar u ahayn galmo, haddii aysan rabin inay galmo sameeyaan ama haddii ay fekerkooda bedelaan.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad intaas ka sii badan oo ku saabsan ka raali ahaanshaha halkan:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

Galmo miyaad sameynaysaa markii ugu horeysay?



Wakhti la qaadashada lammaanahaaga waxay noqon kartaa mid farxad iyo madadaalo leh. Waxaa jira waxyaalo badan oo laga yaabo inaad ku daydo xiriirka. Galmo sameyntu waxay noqon kartaa midkood. Galmadu waa qayb ka mid ah nolosha iyo xiriirada!

Galmo sameynta markii koowaad waxay kaa dhigi kartaa inaad dareentid waxyaalo badan oo kala duwan. Waxaa laga yaabaa inaad dareentid:


- farxad
- welwel
- hubaal la'aan
- farxad

Gebi ahaan waa caadi inaad sidaan dareentid! Waxaad kala hadli kartaa lammaanahaaga wax ku saabsan sidaan dareemeysid. Waxaa laga yaabaa inaad go'aansatid inaad diyaar u tahay inaad galmo sameysid, laakiinse waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad go'aansatid in aadan weli diyaar ahayn. Waa hagaag inaad fekerkaaga bedeshid haddii aad u maleynaysid inaad diyaar ahayn laakiinse aadan hubin ka dib.

Waxaa jira wax badan oo ay tahay in aadan hore uga fekerin intaadan galmo sameyn markii ugu horeysay. Waxaa laga yaabaa inaad isweydiinaysid sidii aad ku ogaan lahayd markaad diyaar u tahay inaad galmo sameysid. Calaamadaha qaarkood ee laga yaabo inaad diyaar u tahay inaad galmo sameysid waa:

- waxaad dareemaysaa farxad inaad u galmooto lammaanahaaga
- ma dareemaysid in lagugu caddaadinayo inaad u galmooto lammaanahaaga
- u galmoodku waa waxaad rabto inaad sameysid
- waad ku faraxsan tahay inaad kala hadashid lammaanahaaga wax ku saabsan samaynta galmo aaman ah
- kuma faraxsanid galmo sameynta adoo tixgelinaya waxaad qiimeyso ee shakhsi ahaaneed, dhaqameed iyo diimeedba

Waxaad ka heli kartaa macluumaad intaas ka sii badan oo ku saabsan galmada amaanka ah halkan:
www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

An illustration of a man and a woman. The man on the left is wearing a blue cap, a blue t-shirt with white stripes on the sleeves, and orange shorts. He has a black fanny pack slung across his chest. The woman on the right has black hair styled in a bun, is wearing a yellow and orange striped t-shirt and a white skirt with a blue fanny pack. In the center, there is a large orange circle containing text and a bulleted list.

Galmada amaanka ahi waa marka:

- adiga iyo lammaanahaagu aad bixisaan ka raali ahaansho
- aad isticmaasho kondhom si aad uga hortagtid:
 - caabuqyada galmada laysugu gudbiyo (STIs)
 - uur aan lagu talagelin

Ku dhex dagaalanka xiriirka



Muranka iyo isafgaranwaagu waa ka dhex dhacaa dhammaan xiriirada. Tani waa caadi. Waa hagaag si aad adiga iyo lammaanahaagu isku afgaran waydaan waxyaalaha qaar. Qof waliba waxyaalaha wuxuu uga fekeraa si ka duwan ka kale. Xitaa lammaanayaashu ma aha inay wakhti kasta wax isku raacaan; waa caadi caafimaad qabta in mar marka qaar wax laysku afgaran waayo.

Haddii aad murantaan ama aad isafgaran weydaan lammaanahaaga, halkan waxaa ah waxyaalo aad sameyn kartid:

- ka hadal wax ku saabsan muranka mar dambe markaad labadiinuba aad isdejiisaan
- ula hadal lammaanahaaga ka fool ka fool. Ha u dirin fariin ama ha ku murmina baraha bulshada dhexdeeda
- uga feker dhibka adoo isdhigaya lammaanahaaga booskiisa
- ka hadal dhibka oo go'aan gaar aad adiga iyo lammaanahaagu aad ku faraxsan tihiin

Waa muhiim inaad ogaatid marka dagaalku uu sii xumaanayo. Waxaad heli kartaa macluumaad intaas ka sii badan oo ku saabsan calaamadaha xiriirka xun halkan: www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

Dhibka dhijitaalka



Haa, dhibka dhijitaalka!

Dhibka dhijitaalka waa marka muranku uu ka dhaco online ama iyadoo la adeegsanayo fariin qoraal ah. Marmarka qaarkood dhibka dhijitaalka ahi wuxuu horseedi karaa in qof ahaan loo dhagaalamo. Tani waxay ka dhex dhici kartaa adiga iyo lammaanahaaga, saaxiibadaa ama xitaa xubnaha qoyskaaga.

Waxaa laga yaabaa inaad taqaanid qaar ka mid ah noocyadaan dhibka dhijitaalka ah:

- qof u bedelaya xaalada xiriirkiisa sidii qof 'aan guursan' ka dib markay dagaalamaan lammaanahooda
- qof inuu kaga tago faallo dhaawac badan qof kale barahiisa bulshada

Halkan waxaa ah waxoogaa tallooyin ah oo ku saabsan sidii aad ula macaamili lahayd dhibka dhijitaalka:

- haka jawaabin
- fasax ka qaado baraha bulshada
- qof ahaan ula hadal. Waxaa laga yaabaa in dadka ay wax ka sheegaan baraha bulshada oo aanay weligood noloshooda yiraahdeen
- caawimaad weydiiso haddii dhibaataada dhijitaalku uu saameynayo faydaqabkaaga. Tani waxay noqon kartaa la hadalka waalidkaa ama qofaad ku kalsoon tahay. Waxaad sidoo kale wici kartid Khadka caawimaada Ilmaha ee 1800 55 1800 oo kala hadal qof wax ku saabsan sidaan dareemeysid.

Kala taga

Xiriirka kala taga, ama kala tag kaliya, waa dhammaadka xiriirka. Xiriiradu waxay ku dhammaan karaan sababo badan awgood. Marmarka qaarkood waxyaalaha ayaan shaqeyn mana aha qofna khaladkiis. Marmarka qaarkood dadka ayaa khalad sameeya oo wax is-yeela. Marmarka qaarkood dadku dib ayey isugu soo wada noqdaan ka dib markay kala tagaan. Marmarka qaarkood tani ma dhacdo. Kala tagu waa wax caadi ah mana aha wax la ceepsado.

Kala tagu wuxuu noqon karaa mid adag wax kasta oo ay xaaladu tahay. La macaamilka kala tagu wuxuu noqon karaa mid adag. Haddii aad dareemeyso niyad jab ama murugo, taasi waa hagaag. Dad fara badan ayaa sidaan dareema markay kala tagaan.

Waa kuwan waxyaalo muhiim ah oo la xasuusto markaad ku dhex jirto kala taga:

- ma jiro wax kaa khaldan adiga. Waa inuu kani ahaa uun xiriirkii aan saxda ahayn
- waxaa fiican in aadan wax xiriiraba yeelan bedelkii aad mid xun ku dhex jiri lahayd
- waa hagaag waana caadi inaad dareento dhaawac, xannaaq ama inaad u hilowdo qofka kale. Xitaa waa hagaag inaad sidaan dareento haddii aad ahaan lahayd midka kala taga keenay.
- dareen kani ma sii jiro doono weligiis. Sii nafsadaada waxoogaa wakhti ah si aad uga gudubto xiriirkaas kaa burburay

Haddii aad kala tegaysaan qof:

- daacad ka how dareenkaaga
- qof ahaan la hadal lammaanahaaga. Ha ku kala tegina fariimo qoraal ah ama baraha bulshada ah, ilaa intaad dareemeysaan inaad sidaas samaysaan
- qofba qofka kale ha siiyo wakhti iyo goob uu ku nafiso intaad labadiinuba ka cara burburaysaan

Haddii aad dhab ahaantii dareemeysid niyad jab ama aad dhib kala kulmaysid la qabsiga kala taga, waa feker wanaagsan inaad qof kala hadashid wax ku saabsan. Wuxuu noqon karaa saaxiib aad ku kalsoon tahay, xubin qoyska ah ama la taliye.



Waryaa, waxaan doonayaa inaan kaala hadlo adiga wax, ma kulmi karnaa beri fasalka ka dib?



Haa, hubaal

Haddii aad dooneysid inaad kala hadashid la taliye wax ku saabsan sidaad dareemeysid, waxaad la xiriiri kartaa:

- Kids Helpline (Khadka caawimaada Ilmaha) ee 1800 55 1800 (24 saac/7 maalmood)
- eheadspace 1800 650 890 ama www.eheadspace.org.au
- Reachout ee www.reachout.com

Wixii macluumaad dheeraad ah

Haddii aad doonaysid inaad ogaatid wax intaas ka sii badan oo ku saabsan caafimaadka galmada iyo xiriirada waxaad awoodaa:

- booqo Know Your Health (ka ogow caafimaadkaaga) websaysta ah www.fpnsw.org.au/know-your-health
- booqo www.bodytalk.org.au
- booqo www.headspace.org.au
- ka wac Family Planning Australia Talkline 1300 658 886 (Isniinta ilaa Jimcaha, 8:00 gelinka hore -8:00 gelinka dambe)

Kula hadal qof afkaaga, wac Adeega Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee 131 450. Weydii iyaga inuu kugu xiro adiga qoyska Family Planning Australia.

