

# **ILAAALINTA CAAFIGMAADKA GALMADA KAARARKA MACLUUMAADKA**



adolescents and  
communities together

## **KAARARKA PURPLE-KA AH**

Siyaabo looga hortaggo uurka hormoon la'aan

## **KAARARKA CAGAARAN**

Siyaabo looga hortaggo uurka leh hormoonada

## **KAARARKA GUDUUDAN**

Hababka Joojiya Cudurada Galmada La Iskugu  
Gudbiyo (STI)

Hababka qaarkood waxay ka hortaggi karaan uurka

## **KAARARKA BULUUGA AH**

Siyaabo looga hortaggo uurka si joogto ah

# **ILAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA**

Fariimo Muhiim ah

# **ILAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA**

FARRIIMO MUHIIM AH

Qof kasta wuxuu xaq u leeyahay in uu gaaro go'aano ku saabsan jirkiisa. Guud ahaan taariikhda iyo mararka qaarkood goobaha daryeelka caafimaadka ee hadda jira, dadka midabyada kala duwan leh, dadka LGBTQ+, iyo dadka yar yar ma heli karaan xuquuqdooda oo buuxda. Iyada oo ay jirto waxbarasho iyo tallaabo waxaan abuuri karnaa isbeddel. Ogow waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan cadaaladda: ka fiiri ururka "Advocates for Youth."

Ma jiro mid ah Habka U wanaagsan "Best Method" - hababka qaarkood ayaa saameyn badan yeelan kara - iyada oo qof kastaa xaq u leeyahay in uu go'aansado waxa sida fiican ugu shaqeynaya.

Haddii hab yahay mid boqolkiiba "99% Effective" saameyn leh taasi waxay ka dhigan tahay in 100 lammaane ah oo isticmaala habkaasi muddo sanad ah, aysan 99 lammaane aysan uur yeelan doonin.

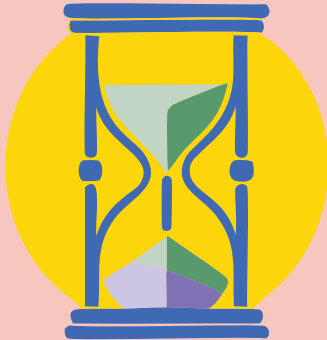
Hababka ilaalinta ayay dhici kartaa in ay raadad xun u yeelaan karaan dadka qaarkood - la hadal daryeel bixiye caafimaad haddii ay hayso su'aalo.

Dhammaan hababka aan joogtada ahayn ee ku jira kaararkani macluumaadka ayaa iyada oon wax lacag ahi ku baxayn laga helayaa Xarumaha Caafimaadka Ardayga ee Degaanka Multnomah.

# ILAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA

Ilaalinta STI - Hababka qaarkood ayaa sidoo kale ka hortaggi kara uur qaadida

# ABSTINENCE



- Ka joogida galmadu 'abstinence' waa ka joogida hawlaha la xiriira galmada oo kasta oo keeni kara uur lahaansho ama faafinta cudurada galmada la iskugu gudbiyo.
- Ka joogida galmadu waa habka kaliya ee lagaga hortaggi karo in uur la qaado kaasi oo ah mid 100% saameyn leh.
- Ka joogida galmadu waxay dadka ka ilaalisaa cudurada galmada la iskugu gudbiyo (STI-yada).
- Qof kasta ayaa ka joogi kara 'abstinent', iyada oo aan la eegayn da'da, jinsiga, dookha galmo, iyo waayo-aragnimada galmo ahaaneed.

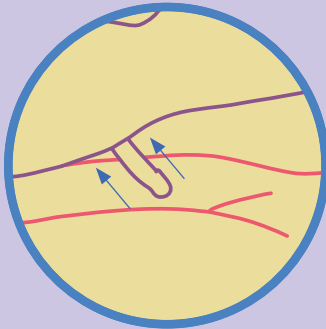
**100% saameyn leh**

# ILAAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA

Siyaabo looga hortaggo uurka hormoon la'aan

# HABKA KA SOO BIXINTA

Xubinta taranka ee ragga 'penis' ka soo saar makaanka 'vagina' lammaanaha ka hor inta aysan shahwadu imaan 'ejaculation'



Soo bixida shahwadu 'ejaculation' waxay ka dhacdaa jirka lammaanaha dibadiisa

- Habka ka soo bixinta waa marka xubinta taranka ee ragga 'penis' laga soo saaro jirka lammaanaha ka hor inta aysan shahwadu ka imaan 'ejaculation'.
- Iyada oo aysan ahayn wax caadi ah, waa suurtagal ah in soo bixida shahwada ka hor 'pre-ejaculate' (pre-cum) ay keento uur.
- In qofku is xakameeyo iyo is aaminaad labada dhinac ah oo u dhaxaysa lammaanaha ayaa loo baahan yahay si habkani loogu adeegsado si sax ah.
- Way adkaan kartaa in la ogaado marka soo bixida shahwadu 'ejaculation' dhici doonto.
- Habka ka soo bixinta qofka kama ilaaliyo STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 78% saameyn leh**



# QALABKA COPPER INTRAUTERINE (IUD)



- Birta ku jirta qalabka copper intrauterine (IUD) ayaa beddesha habka shahwadu u dabaalato, si aysan u gaarin ugxanta. Ma laha hormoono.
- Daryeel bixiye caafimaad ayaa IUD galiya ilmo-galeenka.
- Dadka qaarkood ayaa codsada daaweyn si nidaamka la marayo looga dhigo mid raaxo leh.
- Waxaa la is gelin karaa ilaa 5 maalmood ka dib marka la yeesho galmo aan la is ilaalinayn si looga hortaggo in uur la qaado waxayna meesha ku sii jiri kartaa ilaa 12 sano.
- Waa daawada looga hortaggo uurka ee xaalada degdega ah ee aan la isticmaalin hormoono.
- IUD copper-ka ah qofka kama ilaaliso STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: in ka badan 99% saameyn leh**

# ILAAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA

Siyaabo looga hortaggo uurka leh hormoonada

# QALABKA HORMOONKA AH EE INTRAUTERINE (IUD)



- Qalabkani Intrauterine (IUD) wuxuu isticmaalaa hormoono si uu u adkeeyo dheecaanka afka hore ee makaanka, kaasi oo xanniba shahwada si aysan shahwadu u gaarin ugxanta. Hormoonada ku jira IUD waxay sidoo kale ugxanta ka joojin karaan in ay ka baxdo ugxan-sidayaasha, taasi oo ka dhigan in aysan jirin ugxan ay shahwadu bacrimiso.
- Daryeel bixiye caafimaad ayaa IUD galiya ilmo-galeenka, iyada oo ku xiran nooca, waxay meesha ku sii jiri kartaa ilaa 8 sano.
- Waxay ka caawin kartaa xanuunka caadada, mararka qaarkoodna waxay xataa joojisaa caadada gabi ahaanteedba.
- UID hormoonka ah qofka kama ilaaliso STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: in ka badan 99% saameyn leh**

# KINIINIGA XAKAMAYNTA UURKA



- Kiniiniga xakamaynta uurka waxaa laga qaataa afka isku waqti maalin kasta si looga hortaggo uurka.
- Hormoonada ku jira kiniiniga (estrogen iyo/ama progestin) waxay joojiyaan sii deynta ugxanta waxayna adkeeyaan dheecaanka afka hore ee makaanka si ay u joojiyaan ugxanta iyo shahwada in ay kulmaan.
- Waxaa jira in ka badan 50 nooc oo ah kiniiniyo ah “the pill.”
- Waxay ka caawiyaan xanuunka, finanka, nabarrada naasaha iyo ugxan-sidaha, iyo yaraanta macdanta birta.
- Kiniiniga xakamaynta uurku qofka kama ilaaliyo STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 91% saameyn leh**

# IRBADA XAKAMAYNTA DHALMADA



- Irbada xakamaynta dhalmada waxay isticmaashaa hormoonka progestin si looga hortaggo in uur la qaado iyada oo adkeynaysa dheecaanka afka hore ee makaanka oo ugxan-sidahana ka joojinaysa in uu sii daayo ugxan.
- Irbada xakamaynta dhalmada waa in la iskaga duraa gacanta ama dabada 3-dii biloodba mar si looga hortaggo in uur la qaado.
- Waxay ka hortagtaa kansarka ilmo-galeenka waxayna joojin kartaa caadooyinka gabi ahaantoodba.
- Irbada xakamaynta dhalmadau qofka kama ilaaliso STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 94% saameyn leh**

# GALINTA QALABKA XAKAMAYNTA DHALMADA



- Galinta qalabka xakamaynta dhalmada waa ul balaastik ah oo yar oo dabacsan oo maqaarka hoostiisa ee dhanka gacanta sare uu galiyo dhakhtar ama kalkaaliso. Waxay hormoonka progestin ku sii deysaa dhiiga si looga hortaggo in uur la qaado.
- Galinta qalabka xakamaynta dhalmadu wuxuu ka hortagaa uur qaadida isaga oo adkeynaya dheecaanka afka hore ee makaanka oo ugxan-sidahana ka joojinaya in uu sii daayo ugxan.
- Wuxuu meesha ku sii jiri karaa ilaa 5 sano.
- Waxa la is galinayaa wuxuu ka caawiyaa xanuunka caadada, mararka qaarkoodna wuxuu xataa joojiyaa caadada gabi ahaanteedba.
- Galinta qalabka xakamaynta dhalmadu qofka kama ilaaliso STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: in ka badan 99% saameyn leh**

# BALASTARKA XAKAMAYNTA DHALMADA



- Balastarka xakamaynta dhalmada wuxuu hormoonada estrogen iyo progesterin u diraa jirka isaga oo sii maraya maqaarka (gacanta, dhabarka, dabada ama misigta).
- Wuxuu ka hortagaa uur qaadida isaga oo adkeynaya dheecaanka afka hore ee makaanka oo ugxantana ka joojinaya in laga soo daayo ugxan-sidaha si ugxanta iyo shahwadu aysan u kulmin.
- In la isku qoro ayaa looga baahan yahay balastar, waxaana loo baahan yahay in uu qofka isticmaalayaa u beddelo toddobaad walba.
- Balastarku wuxuu ka caawin karaa xanuunka, finanka, nabarrada naasaha iyo ugxan-sidaha, iyo yaraanta macdanta birta, iyo waxyaabo badan.
- Balastarka xakamaynta dhalmadu qofka kama ilaaliyo STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 91% saameyn leh**

# DAAWADA KA HORTAGGA UURKA EE XAALADA DEGDEGA AH



- Daawada ka hortagga uurka ee xaalada degdega ah (EC) waxaa loola jeedaa hababka la isticmaali karo si looga hortaggo in uur la qaado ka dib galmada xubinta taranka ee ragga iyo dumarka ee 'penis'/ 'vagina'.
- IUD copper ah ayaa la is gelin karaa ilaa 5 maalmood ka dib marka la yeesho galmo aan la is ilaalinayn. Kani waa nooca ugu waxtarka badan ee EC.
- Waxaa jira 2 nooc ah oo kiniiniga EC. Labada kiniinba waxay u shaqeeyaan iyaga oo ka hortagaya ama dib u dhigaya ovulation-ka (sii deynta ugxanta).
- EC hormoonka ah ayay dhici kartaa in uu noqdo mid waxtar yar u leh dadka miisaankoodu ka weyn yahay 165 lbs.
- EC qofka kama ilaaliso STI-yada.

**Waxtar badan leh sida ugu dhaqso badan ee aad u qaadato**



# FARAANTIGA MAKAANKA 'VAGINAL'



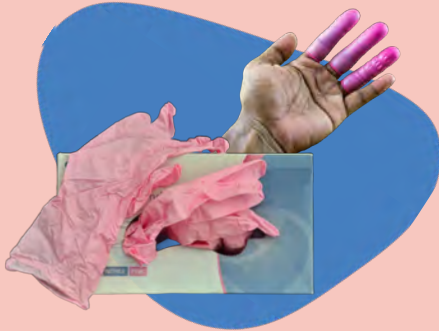
- Faraantiga makaanka 'vaginal' waa mid yar, faraanti balaastik ah oo jilicsan oo qofka isticmaalayaa galiyo makaanka 'vagina' gudihiisa. Wuxuu sii daayaa hormoonada estrogen iyo progestin kuwaasi oo uu soo nuugo xubka makaanku 'vagina' oo ku sii daaya dhiiga.
- Wuxuu ka hortagaa uur qaadida isaga oo adkeynaya dheecaanka afka hore ee makaanka oo ugxantana ka joojinaya in laga soo daayo ugxan-sidaha.
- In la isku qoro ayaa looga baahan yahay faraatiga, waxaana loo baahan yahay in uu qofka isticmaalayaa u beddelo bil walba.
- Faraantigu wuxuu ka caawin karaa xanuunka, finanka, nabarrada naasaha & ugxan-sidaha, iyo yaraanta macdanta birta, & waxyaabo badan.
- Faraantiga makaanku 'vaginal' qofka kama ilaaliyo STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 91% saameyn leh**

# ILAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA

Ilaalinta STI - Hababka qaarkood ayaa sidoo kale ka hortaggi kara uur qaadida

# GACMO GASHIGA LATEX IYO NITRILE



- Gacmo gashiga Latex iyo Nitrile (sida kuwa ay daryeel bixiyayaasha caafimaadku isticmaalaan) ayaa dadka ka ilaaliya cudurada galmada la iskugu gudbiyo (STI-yada) inta lagu gudo jiro hawlaha la xiriira galmada ee ku shaqada leh faraha iyo gacmaha.
- Dadka qaarkood ee u nugul latex - ayaa taasi beddelkeeda isticmaala gacmo gashiga ama fara gashiga 'finger cots'.
- Xaydha 'lubricants' ku saleysan biyaha iyo silikoonka ayaa loo isticmaali karaa gacmo gashigani inta lagu gudo jiro xiriirka galmada.
- Hubi si aad u xaqiijiso in alaabta aysan dhaafin taariikhdi ay dhici lahayd.
- Sida cinjirrada galmada iyo baaritaannada ilkaha, gacmo gashigu waxaa loogu talagalay in hal mar la isticmaalo, mana aha in dib loo isticmaalo.

# CINJIRKA KHAFIIFKA AH 'DENTAL DAM'



- Dental dam waa latex khafiif ah ama polyurethane wuxuuna ka hortaggi karaa faafida cudurada galmada la iskugu gudbiyo (STI-yada) inta lagu jiro galmada dhanka afka.
- Waxaa la dhigaa meel si uu noqdo dayr u dhaxeeya hal qof afkiisa iyo qof kale xubinteeda taranka 'vulva' ama dabadeeda.
- Dental dams ma aha in dib loo isticmaalo ama dhinaca kale loo roggo.
- Duubka balaastikada ee aan microwave-ka la gelin karin iyo cinjirka galmada ee furan waxaa sidoo kale loo isticmaali karaa sida dental dam.

# CINJIRKA GUDAHA



- Cinjirka gudaha, oo mararka qaarkood loo yaqaan cinjirka “dheddiga”, waa dayr loogu talagalay in la galiyo makaanka ‘vagina’ ama dabada galmada ka hor. Waxaa laga sameeyay maadada nitrile oo leh faraantiga gudaha oo laga sameeyay polyurethane.
- Cinjirrada gudaha waxaa loo isticmaali karaa galmada dabada iyo makaanka ‘vaginal’. Iyada oo loogu talagalay galmada makaanka ‘vaginal’ oo kaliya, cinjirka galmada waxaa la is gelin karaa ilaa 8 saacadood galmada ka hor. Iyada oo loogu talagalay galmada dabada, faraantiga gudaha waa in la iska saaraa. Cinjirka galmada ma aha in dib loo isticmaalo.
- Waxaa iyaga oo lacag la’aan ah laga helayaa internet-ka iyada oo la haysto caymis ama laga helo rug caafimaad.
- Cinjirrada guduhu qofka kama ilaaliyaan uur qaadida iyo STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 89% saameyn leh**

# CINJIRKA DIBADA



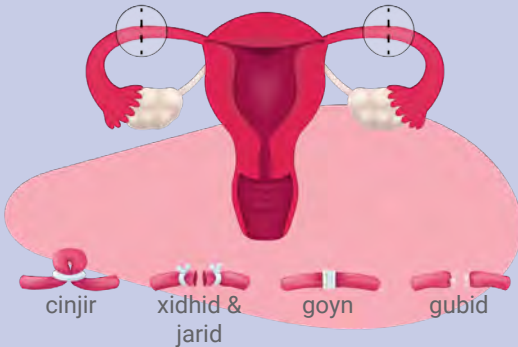
- Cinjirka dibada, oo mararka qaarkood loo yaqaan cinjirka “labka”, waa mid dahaar khafiif ah leh oo loogu talagalay in uu si fiican u galo xubinta ragga ‘penis’ oo kacsan ama qalabka galmada.
- Waxaa loo isticmaali karaa dhanka afka, makaanka ‘vaginal’ ama galmada dabada.
- Waxaa laga sameyn karaa latex, balaastik ama maqaarka idaha.
- Cinjirka galmada ma aha in dib loo isticmaalo.
- Tababarku wuxuu isticmaalka cinjirrada ka dhigi karaa mid sahlan.
- Xaydha ‘lubricants’ ku saleysan biyaha ama silikoonka waxay cinjirka galmada ka dhigi kartaa mid ammaan ah iyo raaxo badan leh.
- Ku kaydi meel ka fog kulaylka iyo iftiinka (ma aha boorsada jeebka).
- Cinjirrada latex iyo balaastikada ah qofka kama ilaaliyaan uur qaadida iyo STI-yada.
- Cinjirrada maqaarka idaha ka sameysan qofka kama ilaaliyaan STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: 82% saameyn leh**

# ILAAALINTA CAAFIMAADKA GALMADA

Siyaabo looga hortaggo uurka si joogto ah

# TUUBADA LAGU XIRO DUMARKA ‘TUBAL LIGATION’

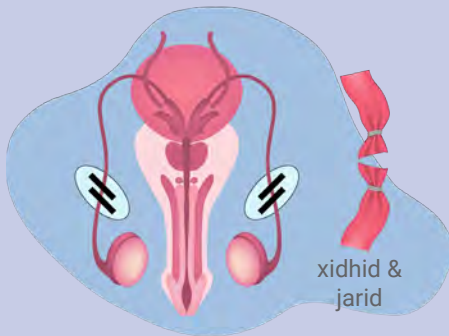


- Tuubada lagu xiro dumarka ‘tubal ligation’ waa qalliin joogto ah oo uu sameeyo dhakhtar, si loo xiro tuubooyinka fallopian si aysan shahwadu u gaarin ugxanta. Waxaa sidoo kale lagu tilmaamaa in ay tahay “getting the tubes tied.”
- Marka la sameeyo qalliinka, waxay qaadan kartaa ilaa 3 bilood in la bilaabo ka hortagga uur qaadida.
- Tuubooyinka lagu xiro dumarka ‘tubal ligations’ ma beddelaan dareenka uu leeyahay kacsigu ama soo bixida shahwadu ‘ejaculating’(cumming) dareenka ay leedahay.
- Tuubooyinka lagu xiro dumarka ‘tubal ligations’ qofka kama ilaaliyaan STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: in ka badan 99% saameyn leh**



# XIRITAANKA TUUBADA MANIDA ‘VASECTOMY’



- Vasectomy waa qalliin joogto ah si loo jaro oo loo xiro vas deferens (tuubooyinka qaada shahwada) si aanan shahwada loogu darin manida ‘semen’.
- Suuxdin gudaha ah ayaa la isticmaala, markaa qofku wuu soo jeedaa balse xanuun ma dareemo. Nidaamka qalliinku wuxuu qaataa qiyaastii 15 daqiiqo.
- Dadka leh xiritaanka tuubooyinka manida ‘vasectomies’ wali waxay leeyihiin kacsi iyo soo bixida shahwada ‘ejaculate’, kaliya ma laha shahwad.
- Waxay qaadataa qiyaastii 3 bilood in manidu ‘semen’ ku noqoto mid ka xor ah shahwad ka dib qalliinka.
- Xiritaanka tuubooyinka manida ‘vasectomies’ qofka kama ilaaliyaan STI-yada.

**Isticmaalka caadiga ah: in ka badan 99% saameyn leh**