

Galmada –waa go'aanka

Waa muhiim inaad sameyso go'aankaaga ku saabsan jirkaaga iyo haddii iyo markaad dooneysid inaad galmo sameyso.

Yaa go'aaminaya markaad galmo sameynayso?

Adaa go'aaminaya:

- Haddii aad galmo sameynayso iyo haddii kale
- Joojinta inaad galmo sameyso wakhti kasta, xitaa ka dib markaad ogolaato
- Waxaad rabto inaad sameyso ama aadan dooneynin inaad sameyso markaad galmo sameynayso
- Galmo nooc ee ah ayaad rabtaa inaad sameyso

Ka waran haddii aan go'aansado inaan rabin galmo?

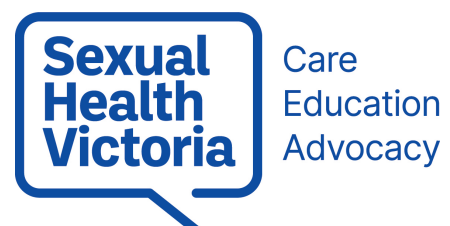
Had iyo jeer waxaad xaq u leedahay inaad go'aansato haddii aadan dooneynin inaad galmo sameyso. Haddii aadan dareemaynin inay sax tahay ama ammaan, ma aha wakhtiga saxda ah ee aad galmo sameyn lahayd.

Waxaa jira siyaalo kale oo aad isugu dhowaan kartaan idinkood galmo sameynin. Waxaad noqon kartaan kuwo jir ahaan isku dhow isinkoo istaabanaya oo isdhunkanaya oo abuuraya iskuxoo dhowaansho dareen oo leh xiriir daryeel leh.

Labadiinuba adiga iyo xaaskaagu, qofkaad dooneysid inaad u galmootid, waxaad u baahan tihiin inaad isku raadaan inaad labadiinuba dooneysaan inaad isu galmootaan ka hor intaydaan isu galmoon. Tan waxaa loogu yeeraa ka raali ahaansho.

Haddii qof kula galmoodo isagoon ka raali ahaanshahaaga helin, [waxaa lagu qaadi karaa dembi.](#)

Waxaa sidoo kale jira [sharciyo loogu talagalay galmo sameynta da'o kala duwan.](#)



Galmada –waa go'aanka

Waa maxay galmada ammaanka badan leh?

Galmada ammaanka badan micnaheedu waa:

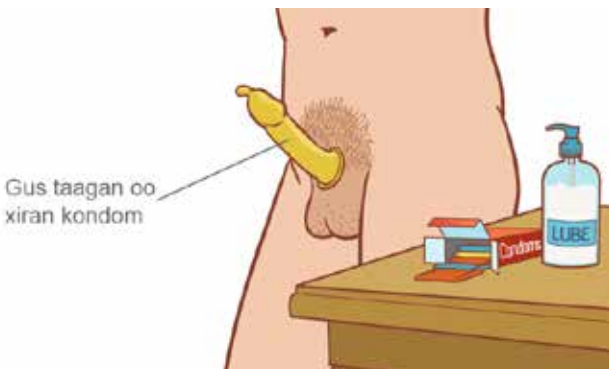
- Galmo sameynta marka kuwa ku lugta leh ay dareemaan inay diyaar yihiin.
- Ka ilaalinta nafsadaada iyo wehelkaad u galmooneysid infekshinada galmada laygsugu gudbiyo (STIs)
- Ka ilaalinta nafsadaada iyo wehelkaad u galmooneysid uur aan la qorsheyn.

Ka hadlida galmada ammaanka leh iyo uur joojiyaha ka hor intaadan galmo sameyn waa qayb muhiim ah oo ka mid ah xiriirka caafimaadka leh.

Ka barro wax badan sidii aad u sameyn lahayd galmada ammaanka leh.



Types of contraceptives



Wear a condom to protect yourself from STIs

Isha soo saartay:

<http://www.shvic.org.au/sex-its-your-decision>

Wixii macluumaad dheeraad ah:

- La xiriir kalkaalisaadaada ama dhakhtarka
- Contact [Sexual Health Victoria's clinic](#)
- Booqo [Multicultural Centre for Women's Health](#) - wixii ku saabsan dumarka dhaqan iyo luuqad ahaanba kala duwan
- Booqo [Equinox](#) – wixii ah adeegyada jinsiyada laysku bedelay
- Booqo [Pronto](#) - raga la galmooda raga
- Booqo [Minus 18](#) - dadka dhalinyarada ah ee jinsiyada isku jira , jinsiga la bedelay leh, laba galmoodlaha, kaniiska, kaniisada
- Booqo [TouchBase](#) - macluumaad, taageero iyo adeegyada loogu talagalay dadka LGBTI
- Booqo website ka Qorsheynta Qoyska Victoria wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan da'da ka raali ahaansha bixinta