

Sidee loo isticmaalaa kondhomka?

Talooyin (raga) sida fiican ee kondhamka loo gashto

Kondhamka raga waa gal aad u khafiif ah. Waxaad galisaa kondhamka guska oo kacsan. Kondhamku wuxuu reebayaa manida ee waqtiga shahwada kadib. Wuxuu ka hortagaa uurka. Iyo cudurka jabtada (waa cudur galmada lagu kala qaado). Si fiican ma u gashanweysay kondhamka? Hadaba uurka iyo jabtadaba kaama caawinayo inuu ka hortago.

Hadaba si fiican u raaco talloobooyinka xiga.



Hoe gebruik je een condoom?

Tips om een (mannen)condoom goed om te doen

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt sperma op na een orgasme. Het beschermt tegen zwangerschap. En tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Doe je het condoom niet goed om? Dan helpt het niet tegen zwangerschap en soa's. Volg daarom goed de volgende stappen op.

Tallaabo 1: Kasoo saar kondhamka baakada



1. Ka fur baakada dhexda. Adigoo isticmaalaya gacmaha. Marna ha u isticmaalin ilkaha amaba maqas. Ka ilaali inaysan cidida kaa jeexin kondhamka.

Step 1: Condoom uit verpakking

1. Open de verpakking in het midden. Doe dit met je handen. En nooit met je tanden of een schaar. Let op dat je het condoom niet scheurt met je nagel.



2. Hubi in ay qeebta furfurmayso ee kondhamka tahay dhanka banaanka.

2. Check of het deel dat je moet afrollen aan de buitenkant van het condoom zit.

Tallaabo 2: Kondhamka oo la gashto guska kacsan



1. Ka qabo kondhamka afka sare adigoo adeegsanaya suulka iyo fartaada. Afka sare waa inaysan wax hawo ahi ku jirin.

Step 2: Condoom om stijve penis

1. Pak het topje van het condoom vast met je duim en wijsvinger. Er mag geen lucht zitten in het topje.



2. Gali kondhamka kuska oo kacsan.

2. Plaats het condoom op de stijve penis.



3. Furfur kondhamka ilaa intii suurtagalka ah: asagoo weli guska aad u kacssanyahay. Adigoo weli afka ee kondhamka heysid.

3. Rol het condoom zover mogelijk af: helemaal over de stijve penis. Houd daarbij wel het topje van het condoom vast.

Tallaabo 3: Kondhamka iska saar shahwada raga kadib



1. Ka bixi guskaaga kacsan siilka ama futada. Adigoo kondhamka qarkiisa farahaaga ku celineysid. Si uusan kondhamku guska uga simbiririxanin. Oo waxaad sidan ugu hortagaysaa inay weli shawada jirka gaarin.



2. Ka saar kondhamka guska. Halmar gunud. Waxaadse ku ridaa qashinka (marna haku ridin musqusha).



3. Gacmahaagu wax shahwo ah miyey leeyihiin? Hadaba iska dhaq gacmaha, kahor inta aadan dib u taaban siilka, dabada ama afka.

Step 3: Condom verwijderen na orgasme man

1. Haal de stijve penis uit de vagina of anus. Houd daarbij met je vingers de rand van het condoom goed vast. Zo glijdt het condoom niet van de penis af. En je voorkomt dat alsnog sperma in het lichaam komt.
2. Haal het condoom van de penis. Leg er een knoop in. En gooi het weg in de prullenbak (nooit in het toilet).
3. Zit er sperma aan je handen? Was je handen dan, vóórdát je de vagina, anus of mond weer aanraakt.

Ka digtoonaaw:

- Kondhamyada waxaad ka iibsataa dukaanka raashiinka, dukaanka farmashiga ama saldhiga gaaska.
- Isticmaal kondhamka kaliya hadii aysan baakadiisu furnayn.
- Baakadiisu waxaa had iyo jeer ku qoran taariiq. Isticmaal oo kaliya kondhamka hadii taariiqda baakada ku qoran weli la gaarin.
- Gasho kondhamka markii uu guskaaga aad u kacsanyahay. Oo laakiin ka hor inta uu san guska taaban siilka amaba futada.

- Isticmaal kondhamka mar kaliya. Madooneysaa in aad dhowr jeer oo isku xigta galmooto? Hadaba isticmaal kondham cusub marwalba.
- Marna ha isku dulgashanin 2 kondham. Haddii kale ciyoow ayuu jeexmi karaa amaba ka siibmi kara.
- U isticmaal maadada jilicsan oo dheeraadka ah galmada futada (guska oo futada la galiyo). Marna ha isticmaalin saliid, kreem amaba faasaliin jilicsi ahaan. Waayo kondhamka ay dhawacayaan. Isticmaal kaliya maadada jilicsan (glijmiddel) ee biyaha kasuubsan. Waxaad ka heli kartaa dukaanwalba oo daawooyinka iibsha ama farmashiye kasta.

Let op:

- Condooms koop je bij de supermarkt, drogist of het benzinestation.
- Gebruik het condoom alleen als de verpakking niet kapot is.
- Op de verpakking staat altijd een datum. Gebruik het condoom alleen als de datum op de verpakking nog niet is geweest.
- Doe het condoom om als de penis helemaal stijf is. Maar wel vóórdát de penis de vagina of anus aanraakt.
- Gebruik condooms maar één keer. Heb je meerdere keren achterelkaar seks? Gebruik dan elke keer een nieuw condoom.
- Gebruik nooit 2 condooms over elkaar. Condooms kunnen dan eerder scheuren of afglijden.
- Gebruik extra glijmiddel bij anale seks (penis in de anus). Gebruik nooit olie, crème of vaseline als glijmiddel. Dat beschadigt het condoom. Gebruik alleen glijmiddelen op waterbasis. Die zijn te koop bij elke apotheek of drogist.

Macluumaad dheeri ah

- Wax walba oo kondhomka quseeya ka aqri:
www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms
 - Ma rabtaa in badan inaad ka ogaato jabtada?
Ka aqri majalaadka: *Xanuunada la'isaga qaado galmada (jabtada): maxaysa yihiin sidee baad ugu hortagi kartaa*
 - Marabtaa inaad wax dheeraad ah ka ogaato waxyaabaha looga hortago uurka? Ka aqriso majalaadka : *Sidee baan ugu hortagaa uurka?*
- Meer informatie:**
- Alles over condooms lees je op: www.soaaid.nl/soas/soas-voorkomen/condooms
 - Wil je meer weten over soa's? Lees de folder: *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's): wat zijn het en hoe voorkom je ze?*
 - Wil je meer weten over andere middelen die zwangerschap tegen gaan? Lees de folder: *Hoe voorkom je zwangerschap?*