FAYYAA SALAA FI WALQUNAMTII JAALALAA

DUBARTOOTA LEEZBIYAAN, BAAYISEKSHUWAAL FI KUWEER TA'ANIIF

Odeeffannoo kana kan qopheesse EI AYI EN SII (LINC) yoo ta'u, kan hiike Midiyaa fi Maxxansaa YEDII dha.

Hariiroo dubartootaa fi nageenya saalaa deeggaruuf, akkasumas namoota saala jijjiirratanii (transgender) fi namoota baayinarii hin taaneef odeeffannoo qooduuf kan qophaa'edha.

Hawaasni LBQ+ ajaa'iba, bareedaa fi garaa garaa waan ta'eef akkaataan jireenya jaalalaa, walqunnamtii saalaa fi gammachuu walqunnamtii saalaa keenya irraa argannu akkuma keenya bal'aa fi garaa garaa ta'uu isaa agarsiisuufi. Odeeffannoon kun issin jajjabeessuu fi bu'uuraalee hariiroo fi nageenya saalaa keessatti argaman tokko tokko qorachuuf kan qophaa'edha.

Yoo waa'ee ofii keetii gaaffii ykn yaaddoo qabaatte, waa'ee nageenya saalaa fi hariiroo walitti dhiyeenyaa hiriyyaa ga'eelaa ykn hiriyaa kee amanamaa ta'e waliin haasa'uun gaariidha.

QABIYYEE

WALQUNNAMTII SAALAA ____ 5
Hayyama (Waliigaltee) Walqunamtii Saalaa ____ 7
Alkoolii Fi Qoricha Sammuu Namaa Hadoochu ____ 8
Bareedina Adda Addaa ____ 9
Gamachuu Walqunamtii Saalaa ____ 11
Eenyummaa Fi Amala Saalaa Adda Addaa Namoota LBQ+ Ta'anii ____ 13
Gosoota Saalqunnamtii Tokko Tokko ____ 14
Kinkii ____ 16
Kunuunsa Walqunnamtii Saalaa Booda ____ 18
Walqunnamtii Saalaa Nageenya Qabu ____ 20
Dhukkuboota Walqunamtii Saalan Darban (DhWSD) ____ 22
Ittisa DhWSD ____ 24
Dhukkuba Qaama Saalaa Baakteeriyaa
(Baakteeriyaal Vaajinoosis ykn BV) ____ 26
Hidha Ilkaanii Hojjechuu ____ 27
Qormaata DhWSD ____ 28
Qormaata Vaayirasii Gadaamessaa (Cervical HPV (Human
Papillomavirus) ____ 31
Ittisa Ulfaa ____ 32
Ittisa Ulfa Hin Yaadamne (Hattatamaa) ____ 33
Injiraan Qaama Saalaa ____ 34
Injiraan Qaama Saalaa Akkamiin Mudachuu Danda'a? ____ 35
Akkamitti Yaalamuu Danda'a? ____ 35
Walqunnamtii Saalaa Fi Dulluma ____ 37
Laguu Dhaabuu ____ 38
WALQUNAMTII JAALALAA ____ 40
Jireenya Jaalala Nageenya Qabu ____ 43
Walitti Dhufeenya Jaalalaa Fayya Qabeessa Hin Taane ____ 44
Goolii Ykn Jeequmsa Mana Keessaa
(Rukkutaa Ykn Jeequmsa Hiriyaa Gaa'elaa) ____ 46
Suuraalee Saalqunamtii Maxxansuu, Erguu,
Qooduun Fi Seera Isaa ____ 48
ERGAAWWAN IJOO JAALALAA FI
NAGEENYA SAALQUNAMTII ILAALATE ____ 51

WALQUNNAMTII SAALAA

Walqunamtiin saalaa nageenya qabuu fi gamachiisa ta'e kophaas ta'e hiriyaa gaa'eelaa wajjiin raawatamu fayyaa qaamaafi sammuu kenyaaf faayidaa guddaa qaba. Gammachuu qaamaa fi hariiroo cimsuu bira darbee fedhii saalqunnamtii, hirriba, sirna ittisa qaamaa fi fayyaa onnee keenyaas ni guddisa. Akkasumas dhiibbaa dhiigaa gadi buusuun sadarkaa dhiphina hir'isuun dhukkubbii hir'isuuf gargaara.

HAYYAMA (WALIIGALTEE) WALQUNAMTII SAALAA

Walitti dhufeenya saalqunnamtii fayya qabeessa, jaalalaa fi walitti dhiyeenyaaf hayyamni saalaa barbaachisaa dha. Haa ta'u malee, walqunnamtiin saalaa of eeggannoo malee raawwachuun balaa dhuunfaa fi seeraa hedduu fiduu danda'a.

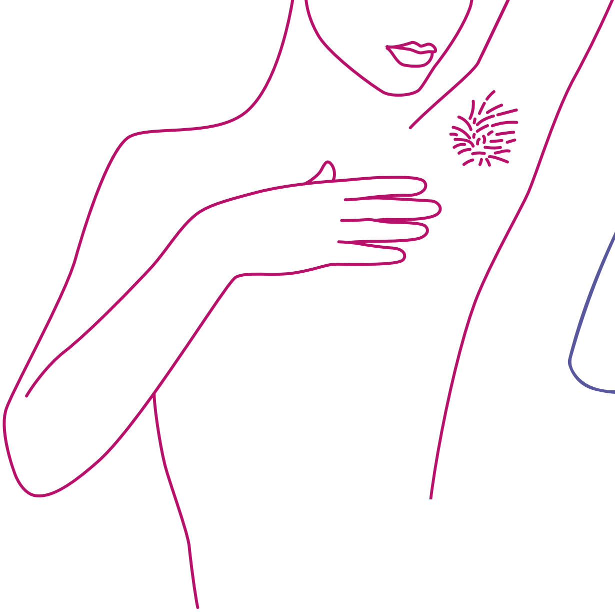
Itiyoophiyaatti umriin seerri biyyatti hayyama sochii saalqunnamtiif eyyamu 18 dha. Walqunnamtii saalaa yeroo tokkoofis ta'e yeroo dheeraaf raawwatamu, marii, wal hubannoo fi waliigaltee hiriyoota gaa'elaa gidduutti taasifamuu qaba. Daangaa kaa'uu fi kabajuu danda'uun baay'ee barbaachisaa dha. Dhiibbaa kamiinuu walqunnamtii saalaa raawwachuun gonkumaa sirrii miti. Waliigalteen tokko kan hojjetu yoo ifaafi itti fufiinsa qabaate qofa dha. Yeroo barbaannetti yaada keenya jijjiirree waliigaltee cabsuuf mirga qabna, namni kamiyyuu nama tokko wajjiin kanaan dura walwunamtii saalaa waan raawateef qofa irra deebi'ee fedhii isaatiin ala walqunamtii raalaa raawachuu dirqama hin qabu.

ALKOOLII FI QORICHA SAMMUU NAMAA HADOOCHU

Alkoolii fi qorichi sammuu namaa hadoochu dandeettii murtoo sirrii ta'e murteessuu ni miidha. Walqunnamtiin saalaa dhiibbaa dhugaatii alkoolii fi qoricha sammuu hadoochu jala ta'uun raawatamu hariiroo balaa fi nageenya hin qabne uumuu danda'a.

Yoo dhugaatii alkoolii ykn qoricha sammuu namaa hadoochu fayyadamneerra ta'e, walqunnamtii saalaaf hayyama ragaa qabatama qabu kamiyyuu gochuu hin dandeenyu. Atis ta'ee hiriyaan kee hayyama kessan irrrati shakkii yoo qabaatan, walqunamti saalaa hin raawwatin.

Seenaa dhugaatii baay'ee dhuguu ykn qoricha sammuu namaa hadoochu fayyadamuu yoo qabaatte, ykn walqunnamtii saalaa dura lamaan kessa isa tokkorrati anala hirkachuu yoo qabaate, kun mallattoo deeggarsaa fi gargaarsa namoota biroo akka si barbaachisu agarsiisudha.



BAREEDINA ADDA ADDAA

Qaamni boca, guddinaa fi halluu kamiyyuu qabu bareedaadha. Akkasumas qaama saalaa fi kutaa saalaa keenyaa ilaalchisee garaagarummaa keenya beekuu fi kabajuun barbaachisaa dha. Kutaaleen qaama hiriyaa gaa'elaa keenyaa adda addaa kan akka naannoo qaama saalaa addaa addumaa qabaachuu danda'u; Gariin keenya rifeensa keenya gabaabsinee murachuu jaallanna gariin immoo hin murannu ta'a. Garaagarummaan akkasii immoo hawaasa keenya keessatti fudhatama argachuu qaba.

Akka dubartootaa fi garee namoota boca, gosa, dandeettii fi mudaa qaamaa adda addaa qabanitti, salphinaa fi maqa baleessii saal qunamtii wajjiin walqabatee jiru diiguuf of humneessuun baay'ee barbaachisaa dha. Hiriyyoota keenya waliin tasgabbiidhaan haasa'uudhaan, jireenya jaalalaa nagaa fi fayya qabeessa ta'e jiraachuuf gufuu nu mudatu maqsuu dandeenya.

GAMACHUU WALQUNAMTII SAALAA

Walqunamtiin saalaa gocha barbaachisaa walliti dhufeenya keenya kan ittiin cimsinu, kan irraa fayyadamnu akkaasumas hiriyaa gaa'eela sirriitti itti hubanuu fi itti baru ta'uu ni danda'a. Walqunamtiin saalaa gamachuu qabu ammoo fayyaa samuufis ta'ee qaama kenyaaf faayidaa guddaa qaba.

Karaaleen walqunamti saalaa raawwachuufii itii gamaduu dandeenyu baay'ee dha. Waan nu gamachiisu beeku (baruun) tarkaanfii isa jalqabaati. Itti aansuudhaan, hiriyaa keenya waliin waa'ee waan barbaannuu fi waan nu gammachiisu akka haasofnuuf nu dandeessisa. Hawaasa LBQ+ keessa muuxannoo saalqunnamtii adda addaa irraa gamachuu argachuu dandeenyu baay'etu jira; Ilaalchi keenya akkuma adda ta'e, akkaataan ittiin gammaduu dandeenyus adda. Gariin isaaniif, qaccee fi funyoo (wal qunnamun) ta'uun isaanii kan isaan gammachiisu yoo ta'u, gariin ammoo madda gammachuu isaanii ta'uu dhiisuu danda'a. Gariin keenya tuttuqaa jaallachuu dhiisuu dandeenya garuu tuquu jaalachuu dandeenya ta'a. namoonni saalqunnamtii akka madda gammachuutti tasumaa sababoota adda addaatiin hin ilaalle jiraachuu danda'u. Filannoon dhuunfaa kun hundi immoo karaa kamiinuu rakkoo hin qabu.

Orgasm/Climaxing/Satisfaction Peak - Orgaazim (fiixee gamachuu) jechuun miira itti quufinsa saalaa isa dhumaa ti. Haa ta'u malee, yeroon fiixe kana irra ga'uuf nutti fudhatu adda adda, salphinni fi muuxannoon fiixee itti quufinsa irra ga'uu nama irraa gara namatti garaagarummaa qaba. Namoota tokko tokkoof, jajjabina qaamaa fi miiraa isaanii yeroo san qaban irratti hundaa'uudhaan yeroo dheeraa fudhachuu danda'a. Orgaazim hiriyyummaa cimsuu ykn saalqunnamtii bareedaa raawachuu irratti gatii dabalataa ta'uu danda'a, garuu walqunnamtii saalaa gaarii fi hamaa jedhanii safaruuf ulaagaa miti, walqunnamtii saalaa gaarii raawwachuufis orgaazim dirqama miti.

EENYUMMAA FI AMALA SAALAA ADDA ADDAA NAMOOTA LBQ+ TA'ANII

Saala hin qabne/Asexual - Walumaagalatti saala biroo irratti fedhii saalqunnamtii xiqqaa qaban ykn hin qaban. Gariin fedhii saalqunnamtii baay'ee xiqqaa kan qaban yoo ta'u, kaan immoo fedhii tokkollee hin qaban. Namootni Tokko tokko garuu hariiroo jaalalaa keessa jiraachuuf fedhii qabaachuu danda'u.

Omnisexual - Saala hunda kan hawwatu ykn saala hundarraa jaalalaan qabamuu kan danda'u.

Paanroomaantik - saala hundumaraa jaalalaan qabamuu warra danda'anii dha. Omnisexual'dha kan adda isaan taasisu paanroomantic jaalala (romance) irrati kan xiyyeefate ta'uu isaati.

Paanseekshuwaal/Pansexual - Saala kamiyyuu waliin walqunnamtii saalaa raawwachuu kan barbaadaan (danda'an).

Bach - Dubartii saala walfakkaataa jaalattu taatee amala dhiiraa kan qabdu.

Femmee - Dubartii saala walfakkaataa jaalattu taatee amala dubartii kan qabdu.

Adeemsa kennuu fi fudhachuu keessatti itti quufinsa argachuun dhimma dhuunfaa waan ta'eef of ilaaluu fi maaltu akka nu gammachiisu baruu fi miira keenya hiriyaa gaa'elaa keenyaaf qooduun itti gaafatamummaa dhuunfaa keenyaati. Akkasumas yeroo fudhannee miiraa fi fedhii namoota biroo dhaggeeffachuu fi hubachuu qabna, kunis miiraa fi fedhii namoota biroo kabajuu fi eeguuf carraa nuuf kenna.

GOSOOTA SAALQUNNAMTII TOKKO TOKKO

Yoo hawaasa kanaaf haaraa taate ykn miira kee dhiheenya adda baafachaa jirta ta'e, ykn yeroo jalqabaatif hariiroo saala walfakkaataa keesa seena jirta yoo ta'e, maqaa gosoota saalqunnamtii adda addaa fi akkaataa isaan ittiin raawwataman beekuun baay'ee si gargaaruu danda'a. Akkasumas nama hawaasa LBQ keessa jiruufi yeroo yerootti saalqunamtii raawatu kamiifuu faayidaa gudda qaba.

Qubaa fayyadamuu (Fiingaringii) - Kunis gosa walqunnamtii saalaa kan qubni qaama saalaa keessa seenudha. Kanaafuu walqunamtii saala qulqulina fi fayyaa isaa egate raawachuuf qeensa qorachuu fi walqunnamtii saalaa duras ta'e booda harka sirriitti dhiqachuun baay'ee barbaachisaa dha.

Saalqunamtii afaanii (Oral Sex) - Gosa saalqunamti qaama saalaa ykn futee kakaasuuf afaan ykn arraba itti fayyadamnu dha. Kaniliingus (Cunnilingus) jechuun qaama saalaa dubartootaa afaaniin ykn arrabaan kakaasuu yoo ta'u, Aniiliingus (Anilingus) afaaniin ykn arrabaan futee kakaasu dha, riimingii (Rimming) jecha caalaatti barame yoo ta'u, felaatiyoon (Felatio) ammoo qaama saalaa dhiiraa afaaniin kakaasuudha. Eegumsaaf kondomii fi haaguugaa ilkaani fayyadamuu dandeenya.

Fistiingii (fisting) - Kunis gosa walqunnamtii saalaa harki qaama saalaa ykn futee keessa galfamuudha. Walqunnamtiin saalaa gosa kanaaf, of eegannoo guddaa, qophii fi dibatni (lubricant) baay'ee batbaachisaa dha. Akkasumas of eeggannoo dabalataaf guwaantii laateeksii fayyadamuun gaariidha.

Miciree(scissoring) - Gosa walqunnamtii saalaa dubartoonni lama qaama saalaa isaanii walitti suukuumun raawatanii dha. Tribaadizim ykn triibingii (tribbing) jedhamuunis ni beekama.

Walqunnamtii saalaa seenuu (penetrative sex) - Kunis qaama saalaa keessa seensisuu yeroo ilaalatu, kan akka quba, meeshaa walqunnamtii saalaa namtolchee biroo, harka ykn qaama saalaa dhiiraa gara futee ykn qaama saalaa dubartii keessa seensisuu bakka bu'a.

Pornoogiraafii - Namoonni garaa garaa kophaa isaaniis ta'e hiriyaa gaa'elaa wajjin gammachuu argachuuf pornoogiraafii ilaalu. Kanaaf, yeroo poornoogiraafii ilaaltu, seera qabeessa ta'uusaa mirkaneeffachuu qabda. Akkasumas wanti nuti poornoogiraafii keessatti arginu hundi addunyaa dhugaa keessatti hojiirra akka hin oolle hubachuun barbaachisaadha. Viidiyoon kaameeraaf akka mijatu ta'ee hojjatame hundi taphatichaaf mijataa ykn gammachiisaa dha jechuu miti. Haa ta'u malee, waa'ee itti fayyadama poornoogiraafii irratti yaaddoo yoo qabaattan, dhaabbata tajaajila gorsaa ykn dhaabbata fayyaa naannoo keessan jiru irraa gorsa argachuun ni danda'ama.

KINKII

Kink jechuun gosa walqunnamtii saalaa kamiyyuu kan hubannoo fi yaada idilee saalqunnamtii irraa maqeedha. Akkasumas, gochaalee saalqunnamtii murtaa'an kan nuti gaaddisa kink jalatti ramaduu dandeenyu jiru.

BDSM (Bidi'esem) - Jecha gabaajee kallattiin jechoota ingilifaa irra fudhatame yoo ta'u jechoota: Garbummaa, Adabbii, Ol'aantummaa, Bitamummaa fi Saadizimii ykn Masochism (gara jabina) irraa fudhatamedha. BDSM'n reebicha, tapha dhukkubbii, tapha harma qunxuuxuu, saalqunnamtii funyoo irraai, garbummaa, fi tapha fakkeessaa of keessatti qabata. Akkasumas gochoonni kun kan raawwataman gahee olaantummaa (domimamt) fi bitamuu (submissive) bakka bu'uudhaani.

Walqunnamtii saalaa faantaasii ykn gahee taphachuu - Gosti saalqunnamtii kun abjuu(hawwii) uumuu ykn addunyaa hawwii yaadu of keessaa qaba. Kunis waa'ee faantaasii (fedhii) saalqunnamtii keenyaa hiriyyaa keenya waliin siree irra taa'anii haasa'uu, uffata uffachuu hawwinu uffachuu fi nama biraa fuulduratti fedhii keenya agarsiisuu ta'uu danda'a.

Fetish - Gosti walqunnamtii saalaa kun meeshaalee saalqunnamtii hin taane ykn kutaalee qaamaa saalaan ala akka qaama saalqunnamtiitti fudhachuu kan of keessaa qabu yoo ta'u, kunis miila, kophee, gogaa ykn gommaa, qaccee (kan kaayyoo kanaaf hojjetame), sansalataa fi kkf dabalata.

Walqunnamtii Saalaa Garee - Walqunnamtiin saalaa garee jechuun gosa walqunnamtii saalaa kamiyyuu kan namoota lamaa ol hirmaachisudha. Sadeen (threesome), afran(foursome), orjii (orgy) jedhamuunis ni beekamu.

Seekstiingi (Sexting) - Seekstiingi jechuun ergaawwan (bareeffamoota) yaada namaa kakaasan, suuraa fi viidiyoo qullaa (qaama saalaa) ykn saalqunnamtii erguu kan dabalatudha. Seekstiini jechuun waliigaltee saalqunamtii, seera qabeessa ga'eessotan raawwatamuudha.
Haa ta'u malee, hojii kana irratti bobba'uu keenya dura seera qabeessummaa gochoota adda addaa akkasumas balaa of saaxiluu ilaaluun garmalee barbaachisaadha. Balaa keessaa tokko suuraan keenya saaxilamuu ta'uu danda'a.

Vooyariizimii, Voyeurism (Exhibitionism) - Vooyariziimii jechuun namoota biroo uffata isaanii ofirraa baasan ykn walqunnamtii saalaa raawwatan ilaaluun gammachuudha. Qaama saalaa agarsiisuu ykn bakka namoonni baay'inaan argamanitti walqunnamtii saalaa raawwachuunis agarsiisa (exhibitionism) jedhama.

Kink filannoo keenya irratti hundaa'uun bashannansiisaa fi gammachiisaa ta'uu danda'a. Haa ta'u malee, nageenyaa fi fayyaa kee fi hirmaataa eeguun garmalee barbaachisaa dha.

Walqunnamtii saalaa gammachiisaa fi mijataa ta'e raawwachuu dabalatee, gosti walqunnamtii saalaa kamiyyuu miira namaa kan kakaasu, kan nama gammachiisu fi nama dhimmicha keessa jiru hundaaf miidhaa kan hin qabne ta'uu isaa mirkaneessuun barbaachisaadha.

KUNUUNSA WALQUNNAMTII SAALAA BOODA

Walqunnamtiin saalaa kan nama booharsuu fi kan nama gammachiisu ta'us, sochii walqunnamtii saalaa booda ofii fi hiriyaa gaa'elaa kee kunuunsuun baay'ee barbaachisaadha.

Sochiin walqunnamtii saalaa kamiyyuu indoorfiinin (endorphins) qaama keenya keessatti akka gadi lakkifamu taasisa, kunis gammachuu guddaan akka nutti dhagahamu nu gargaara. Garuu erga xumurree booda dhiphina miiraa fiduu danda'a. Gariin keenya dhiphinni sammuu (stress) fi aarii nutti fiduu danda'a. Jijjiiramni miiraa kun yeroo fiixee ykn yeroo itti quufinsa olka'aa ta'etti uumamuu danda'a.

Kanaafuu, shaakala gaariin kana salphisuuf gargaaran: hiriyyaa kee wajjin haasa'uu, wal hammachuu, buna ykn shaayii danfisuu, ykn waan miira kee tasgabeessuu danda'u kamiyyuu hojjechuudha.

Walqunnamtiin saalaa fi gammachuun irraa argannu miira namaa dhokataa kakaasu wajjin baay'ee walitti dhiyeenya qabaachuu danda'a, akkuma gocha duraa fi booda hayyamni barbaachisaa ta'e, kunuunsi saalqunamtii boodaa namoota baay'eedhaaf akkuma kana barbaachisaa dha.

Furmaatni salphaan fi gochoonni armaan gaditti tarreeffaman gargaaraa ta'uu danda'u.

Kunuunsa Miiraa Walqunnamtii Saalaa Booda - Yeroo fudhattee walqunnamtii saalaa booda miira kee fi hiriyaa gaa'elaa kee dhaggeeffachuu, haasa'uu, maaltu akka itti dhagahame gaafachuu fi waan sitti dhaga'ames itti haasayuu.

Kunuunsa qaamaa fi saal-qunnamtii - Wal-hammachuun baay'ee nama gargaara. Yoo walqunnamtii saalaa akka tasaa raawwatame ta'e, hiriyaan kee nagaadhaan mana ga'uu isaa/ishee mirkaneessi ykn taaksii ajajuudhaan gargaari.

WALQUNNAMTII SAALAA NAGEENYA QABU

Filannoon adda addaa armaan olitti ibsame baay'ee kan nama gammachiisu fi kan nama booharsu ta'us, atii fi hiriyaan kee saalqunamtui duraa fi booda of eeggannoo guddaa gochuun barbaachisaa dha. Gosti walqunnamtii saalaa kamiyyuu ta'ee fi wal tutuqaa of keessaa qabu dhukkuba wal qunamtii saalaatin daddarbu (DhWSD), akkasumas ulfa hin karoorfamne fiduu danda'a. Kanaafuu walqunnamtii saalaa nageenya qabu raawwachuudhaan taateewwan (balaa) hin eegamne kana hir'isuu dandeenya.

Gochoonni saalqunnamtii nageenya qaban fedhii saalqunnamtii nama dhuunfaa irratti osoo hin taane nageenya (risk potential) gochichaa irratti hundaa'uu qabu. Fedhiin saalaa (filannoon namni tokko saala dhiiraa ykn dubartii irraa qabu/du) yeroo namni tokko hariiroo saalqunnamtii filatu calaqqisuus dhiisuus danda'a. Fakkeenyaaf, dubartiin jaalala saala walfakkaataa filattu tokkoo dhiira waliin saalqunnamtii raawwachuu filachuu fi dhiisuu dandeessi. Walqunnamtiin saalaa nuti goonu kamiyyuu dhukkuboota walqunnamtii saalaatiin daddarban ykn ulfa hin yaadamneef balaa nu saaxilu yoo ta'e, tarkaanfii ittisaa fayyadamuun baay'ee barbaachisaadha.

MOGGAA/ GORSA

- Dubartoota LBQ (leezbiyaan, baayiseekshuwal fi kuweer) tiif, gosti saalqunnamtii kamiyyuu kan dhangala'aa waljijjiiru of keessaa qabu, kanneen akka siizariingii, saalqunnamtii qaama saalaa fii afaaniin raawataman hunduu carraa guddaa balaa dhukaba walqunamtiin darbaniitti saaxilamuu qabu.

- Qaama saalaa ofii tuquun duras ta'e booda harka keenya osoo hin dhiqatin qaama saalaa hiriyaa gaa'elaa tuquun carraa dhukkuba walqunnamtii saalaatiin dadarbaniin qabamuu guddisuu ni danda'a. Yeroo hunda harki kee qulqulluu ta'uu isaa mirkaneessi.

- Meeshaalee walqunnamtii saalaa (sex toys) walirraa ergifachuu osoo baatanii ni gorfama. Yoo itti fayyadamuun barbaachisaa ta'e osoo itti hin fayyadamin dura dhiquu ykn kondomii haaraa ittii jijjiiruun barbaachisaa dha.

- Gosoonni qunnamtii saalaa tokko tokko yeroo laguu carraa dhukuba wal qunamtii saalaatin darbaniif saaxilamuu dabaluu danda'u.

- Walqunnamtiin saalaa sun ulfa karooraan ala ta'e fiduu kan danda'u yoo ta'e ittisa ulfaa fayyadamuu qabda.

- Qaama saalaa dubartii dhiqachuu (duushingii) Qaama saalaa dubartii bishaaniin ykn dhangala'aa biroo kamiinuu dhiqachuun ykn qulqulleessuun hin gorfamu. Kunis madaallii uumamaa baakteeriyaa qaama saalaa dubartii jallisuu waan danda'uufi.

- Walqunnamtii saalaa booda fincaan fincaa'uun carraa dhukkuba ujummoo fincaanii hir'isa.

DHUKKUBOOTA WALQUNAMTII SAALAN DARBAN (DHWSD)

Walumaagalatti, daddarbiinsi dhukkuboota kanaa karaa dhiigaa, dhangala'aa futee, dhangala'aa qaama saala dubartii, isparmii ykn tuttuqaa ta'uu danda'a. Meeshaalee saalqunnamtii faalamanis ni dabalata. Namni tokko yeroo tokkotti dhukkuboota walqunamtii salaatin darban hedduudhaan qabamuu danda'a. Akkasumas, erga wal'aanamee boodas deebi'anii mul'achuu waan danda'aniif yeroo hunda of eeggannoo gochuun gaariidha.

Sakkata'iinsi dhukuba walqunamtii saalaatin darbanii dubartii LBQ tokkoof kenamu deeffannoo dogoggoraa fi jette jettee hawaasa keessatti ykn dhaabbilee fayyaa keessatti adeemsifaman irraatii, ykn saala isheen waliin ciisuu filatteen osoo hin taane seenaa walqunamtii saalaa ishwe irratri qofa murtaa'u qaba. Qormaanni na hin barbaachisu jechuun balaa guddaa fi ilaalcha fi of hubannoo dogoggoraaf nu saaxiluu danda'a.

Carraan dhukuba walqunamtii saalaatin darbaniin qabamuu nama kamiifuu waan hedduu irratti hundaa'a. Isaanis sadarkaa of eeggannoo hiriyaa gaa'elaa, gosa saalqunnamtii fi gosa eegumsaa of keessatti qabachuu danda'u. Caasaan qaama dubartootaas dhukkuboota walqunnamtii saalaatiin daddarbaniif caalaa saaxilamaadha. Qaamni saalaa shamarranii kan dhiiraa caalaa haphii dha, qaamni saalaa dubartootaa guddina baakteeriyaaf kan saaxilamu yoo ta'u qaamni dubartootaa mallattoo wal fakkaatu mul'isu dukuba walfakkaataa agarsiisuu dhiisuu danda'a.

Mallattoon DhWSD nama hunda irratti mul'achuu dhiisuu danda'a; Gosoonni dhukkuba tokko tokko mallattoo tokkollee agarsiisuu dhiisuu danda'u, gariin mallattoo dhukkuboota biroo osoo nuti hin hubatin baduu danda'u, gariin immoo erga dhukkubni sun hammaatee booda qofa mallattoo agarsiisuu danda'a.

ITTISA DHWSD

Walqunnamtii saalaa afaanii, qaama saalaa fi futeen raawwannu yeroo raawwanu kondomii fi hidha ilkaanii naannoo keenyatti argannu fayyadamuun barbaachisaa dha. Kanaafuu, yoo walqunnamtii saalaa raawwachuuf deemtan sochii kamiyyuu dura kondomii jijjiiruu qabdu. Meeshaalee walqunnamtii saalaa bishaan ho'aa fi saamunaadhaan dhiquufi erga dhiqxanii booda sirriitti gogsuun gaariidha. Kana malees, yeroo hunda qajeelfama qulqulinaa meeshaa saalqunnamtii oomishtoonni maxxansan hordofuun gaariidha.

Kondomii (laateeksii fi laateeksii hin taane) - Yeroo walqunnamtiin saalaa qaama saalaa, afaanii fi futeen raawwatamu, qaama saalaa dhiiraa fi meshaalee walqunamtii saalaaf fayyadamnu irratti kan kaa'amu yoo ta'u, ulfa hin yaadamnee fi DhWSD ittisuuf gargaara. Yeroo kondomii fayyadamnu sirnaan fi dibata waliin ta'uu qaba.

Kondomii dhandhama qabu - Yeroo walqunnamtii saalaa afaaniin raawwatamu carraa DhWSD hir'isuuf kondomii dhandhama qabu fayyadamuu dandeenya. Kondomii idilee wajjin wal bira qabamee yoo ilaalamu kondomiin dhandhama qabu baay'ee haphii fi ciccituu kan danda'u waan ta'eef qaama saalaa irrattis ta'e wantoota biroo irratti walqunnamtii saalaaf fayyadamuu hin qabnu.

Kondomii Dubartoota - Walqunnamtii saalaa dura qaama saalaa dubartii keessa kan galfamu yoo ta'u, ulfaa fi DhWSD ittisuuf gargaara.

Hidha Ilkaanii/Hidha Afaanii - Meeshaa laateeksii haphii yeroo walqunnamtii saalaa afaaniin raawwatamu carraa DhWSD hir'isuuf gargaaru.

Yeroo laguu keessanitti walqunnamtii saalaa raawwachuuf yoo murteessitan dhiigni laguu dhukkuba kanaan qabamuu waan danda'uuf kondomii ykn hidha ilkaanii fayyadamuu qabdu. Yeroo laguu qaamni gadameessaa xiqqoo waan banamuuf yeroo walqunnamtii saalaa infekshiniin salphaatti gara gadameessaa fi ujummoo gadameessaatti imaluu danda'a.

Walitti sukkumaan Yeroo walqunnamtii saalaa umamu qunca'uu fi baqaqina xixiqqoo uumuu danda'a, kunis akka karaa infekshiniitti tajaajiluu danda'a ykn infeekshiniif karaa banuu danda'a. Balaa gosa kana hir'isuuf qeensa qorachuu ykn gabaabsuu, guwaantii laateeksii ykn laateeksii hin taane fayyadamuu, akkasumas dibata fayyadamuun baay'ee barbaachisaadha.

DHUKKUBA QAAMA SAALAA BAAKTEERIYAA (BAAKTEERIYAAL VAAJINOOSIS YKN BV)

Dhukkubni qaama saalaa baakteeriyaa gosa infekshinii dhangala'aa hin baramne qaama saalaa dubartii akka dhangala'u kan taasisudha. BV'n akaaku DhWSD keesatti hin ramadamu. Garuu namoota yeroo baayyee walqunnamtii saalaa raawwatan, walqunnamtii saalaa of eeggannoo malee raawwatanii fi dhiheenya kana DhWSD'n qabamam mudachuu danda'a. BV'n kan uumamu yeroo madaalliin baakteeriyaa qaama saalaa keessatti jijjiiramee dha.

Tamboo xuuxuun, meeshaalee qulqullina dubartootaa urgaa qaban, fi qaama saala keessa dhiqachuun hundi isaanii BV'f gumaachuu danda'u. Qorannoon akka agarsiisutti BV'n dubartoota saala fallaa jaalatan caalaa dubartoota saala walfakkataa jaaalatan (leezbiyaanota) fi dubartoota saala lachuu jaalatan (baayisekshuwaalota) irratti baay'inaan mul'ata.

Rakkoon BV dubartoota qaama saalaa isaanii duush godhan ykn dhiqatan irratti deddeebi'ee mul'ata. BVn ogeessa fayyaa dhuunfaatun, kilinika walhormaataa (kilinika qaama saalaa) fi ogeessa fayyaatiin adda baafamuu danda'a. Salphaatti qoricha farra baakteeriyaatiin yaalamuu danda'a.

HIDHA ILKAANII HOJJECHUU

Hidhi ilkaan yeroo walqunnamtii saalaa afaaniin raawwatamu DhWSD ittisuuf gargaara. Akkasumas tuqaaf miira kan qabaniifi gogaan gogaa waan tuqee hanga nutti fakaatuti nu gargaaru. Garuu akka kondomii salphaatti hin argaman. Yoo yeroo jalqabaaf ta'e akkamitti akka itti fayyadamnu beekuu dhiisuus dandeenya, kanaaf shaakala barbaachisa.

Of eeggannoo dabalataa gochuu yoo barbaadde garuu naannoo keetti hidha ilkaan argachuu yoo dadhabde, kondomii fayyadamuun hidha ilkaanii hojjechuu ni dandeessa.

Hojimaata

1. Kondomiin idilee dibata waan qabuuf namati mi'aawu diisuu ykn nammatti toluu dhisuu danda'a, kanaaf kondomii dhandhama qabuu fayyadamuun filatamaa dha. Dhaabbilee eegumsa fayyaa irraa kondomii dhandhama qabu bilisaan argachuu dandeessu.
2. Yeroon faayidaa (expire date) isaa akka hin xumuramne mirkaneessi. Akkasumas kondomii keessa booll(qaawwii)i akka hin jirre mirkaneessi.
3. Kondomii bitiineessi.
4. Fiixee kondomii maqasii fayyadamuun muri.
5. Sana booda kondomii pilaastikii roga afree gochuun muri.
6. Amma hidha ilkaani hojjette kana cinaacha lallaafaa gara qaama saalaa hiriyyaa keetii garagalchuudhaan fayyadamuu dandeessa.

Hidha ilkaani yeroo tokkotti bakka tokko qofa fayyadami. Fakkeenyaaf yoo qaama saalaa kakaasuuf itti fayyadamtan booda gara futee jijjiiruu yoo barbaaddan hidha ilkaanii biraa fayyadamaa. Yeroo walqunnamtii saalaa afaaniin ykn qaama saalaatiin raawwatamu hidha ilkaani gama tokko qofa fayyadamuu (yeroo walqunnamtii saalaa afaaniin raawwatamu cinaacha hin tuqne gonkumaa hin garagalchinaa).

QORMAATA DHWSD

DhWSD'n salphaa, mallattoo kan hin qabne, adda baasuuf rakkisaa kan ta'e ykn yeroon booda kan mallatoo agarsiisu ta'uu danda'a. Keessattuu dubartoota irratti kun ni mul'ata. Karaan DhWSD'n akka hin qabamne mirkaneessinu qorannoo yeroo hunda gochuudhaan qofa.

orannoon DhWSD qaamaan (kilinikaa ykn doktora dhuunfaa) ykn mana keessatti meeshaa qorannootiin raawwatamuu danda'a. Karaa kamiinuu qorannoo tokko gochuuf yeroo murteessinu, ogeessota muuxannoo fi madaalawaa ta'aniin raawwatamuu qaba.

YAADANNOO

Namni tokko umurii 18 booda seera yaalaa jalatti murtoo mataa isaa murteessuu ni danda'a, garuu daa'imman umuriin isaanii hin geenyeef tajaajila eegumsa fayyaa kennuudhaaf hayyamni warraa ykn guddiftuu barbaachisa.

QORANNOON AKKAMIIN GAGGEEFFAMA?

Maqaa fi teessoo kee marii dabalataaf yoo fudhatamellee, kilinikichi yeroo qorannoo gaggeessu maqaa kee otoo hin taane lakkoofsa koodii qofa fayyadama. Yeroo qorannoo qaamaa, waa'ee seenaa saalqunnamtii kee, mallattoolee kee, qoricha kee, akkasumas alkoolii, sigaaraa ykn qoricha sammuu hadoochu fayyadamuu kee gaafatamuu dandeessa.
Kun kan raawwatamu tajaajila garii kennuf yaadamee sila ta'eef, guutummaatti amanamaa ta'uun baay'ee barbaachisaadha. Sana booda, yeroo qorannoo ijaaf (visual examination), saamuda fincaanii, dhiigaa fi dhangala'oo biroo qaama saalaa, futee fi qoonqoo irraa fudhatamuu danda'a. Gosti saamudaa sadarkaa dhukubaa irratti hundaa'uun garaagarummaa qaba.

Bu'aan tokko tokko guyyaa tokkotti kan dhufu yoo ta'u, kaan garuu hanga torban lamaa fudhachuu danda'a. Dhukkubni saalqunnamtiin daddarbu kamiyyuu yoo sirrati argame akka deebitu ni gaafatamta. Hiriyaan saalaa kee akka qoratamuuf odeeffannoo sana akka dabarsitus ni gorfamta. Kilinikoonni tokko tokkos maqaa kessan iccitiin qabuudhaan hiriyaa saalqunnamtii keessanii qunnamuu danda'u. Kuni kan ta'u garuu hiriyaa ga'eelaan ala namoota biraa wajjiin seenaa saalqunamtii yoo qabaattan qofaa dha.

KAFFALTII

Itoophiyaa keessatti bakka qorannoo DhWSD madaalawaa ta'e argachuun baay'ee rakkisaa ta'us, kilinikoonni biyyattii keessa jiran baay'inni isaanii tajaajila qorannoo DhWSD ni kennu.

Dhaabbileen fayyaa dhuunfaa qorannoo DhWSD'f kan kaffalchhisan yoo ta'u, kaffaltiin isaas Birrii 250-1000 gidduu ta'uu danda'a. Dhaabbileen eegumsa fayyaa mootummaa tajaajila sakatta'iinsa gatii madaalawaa ta'een kennanis jiru.

Yoo haala saaxilama keessa kan turte yoo ta'e ykn hariiroo haaraa jalqabuuf adeemsa irra jirta ta'e, qorannoon DhWSD yeroo hunda gochuun siifi hiriyaa gaa'elaa keetiif baay'ee barbaachisaa fi faayidaa guddaa kan qabuudha. Haala fayyaa kee beekuun sochii saalqunnamtii siif ta'u filachuuf si gargaara, akkasumas bilisa taatee gamachuu kee akka dhandhamtu si gargaara.

QORMAATA VAAYIRASII GADAAMESSAA (CERVICAL HPV (HUMAN PAPILLOMAVIRUS)

Sakatta'iinsa DhWSD malees, qorannoon gadameessaa HPV (human papillomavirus) namoota umuriin isaanii waggaa 25-65 ta'aniif baay'ee barbaachisaadha. Yoo umuriin kee 25-29 ta'e waggaa sadiitti al tokko qoratamuu, Yoo umuriin kee 30-65 ta'e waggaa shan shaniin qoratamuun barbaachisaa dha.

HPVn gosa adda addaa 100 ol qaba. Walumaagalatti namoonni sababa walqunnamtii saalaatiin bara jireenya isaanii keessatti gosoota HPV adda addaatiin qabamuu danda'u. Infeekshiniin HPV akka waliigalaatti qaamni infekshinii sana waan qulqulleessuuf yaala hin barbaadu. Garuu isaan keessaa tokko tokko akka kintaarootin qaama saalaa irratti akka uumamu gochuu danda'u, kunis dhukkuboota saalqunnamtiin daddarban keessaa tokko waan ta'eef wal'aansa barbaachisa. Gosoonni HPV biroos kaansarii gadameessaa fiduu danda'u, kanaafidha qorannoon HPV yeroo hunda gochuun baay'ee barbaachisaa kan ta'e.

ITTISA ULFAA

Dubartoota LBQ tiif maloonni ulfa ittisuu hormoonii fi hormoonii hin taane adda addaa ni jiru.

- Isaanis kanneen armaan gadii of keessatti qabatu
- Ittisa ulfaa kan baafamuu danda'u
- Kooyilii sibiila diimaa (IUCD) (meeshaa sibiila diimaa gadameessa keessaa galfamu).
- Kooyilii hormoonii (gadameessa keessaa kan kaahamu).
- Qoricha ulfa ittisuu
- Pilaastara to'annoo da'umsaa
- Qubeelaa qaama saalaa dubartii
- kiniinii
- Kiniinii piroojeestiroonii qofa qabu (mini pill).
- Kondomii alaa (dhiiraa).
- Kondomii keessaa (dubartii).
- Diyaafraam (diaphragm cap jedhamuunis beekama) kan isparmiin gadameessa keessa akka hin seenne dhorku.

Namoonni fedhii, akkaataa jireenyaa fi umurii isaanii irratti hundaa'uun gosoota ittisa ulfaa adda addaa fayyadamuu ni danda'u.

ITTISA ULFA HIN YAADAMNE (HATTATAMAA)

Ittisni kun akka of eegannooti kan nama tajaajilu dha. Erga ittisa ulfaa malee walqunnamtii saalaa raawwannee booda, ittisa ulfaa hatattamaa fayyadamuu dandeenya. Fakkeenyaaf, yoo ittisa ulfaa kamiyyuu hin fayyadamne, eegumsi kee yoo hin hojjenne (fakkeenyaaf, yoo kondomiin cite ykn kiniinii dagatte) qoricha ittisa ulfaa hatattamaa fayyadamuu dandeessa. Ittisa ulfa hatattamaa walqunnamtii saalaa of eeggannoo malee erga raawwatamee jalqabee guyyoota shan keessatti fayyadamuun ni danda'ama.

Filannoo lamaan armaan gadii keessaa tokko filachuu dandeessa.

1. kiniinii ulfa ittisuu hatattamaa (ECP).
2. kooyilii wallitti hidhamaa sibiila diimaa (kooyilii sibiila diimaa ykn IUCD) je

Fayyadama dura lamaan keessaa kum akka siif mijatu hakiima kee waliin mari'achuu qabda. Ulfa ittisa hatattamaa haala keessanitti mijatu filachuun baay'ee barbaachisaadha.
Kunis Wantoota armaan gadii irratti hundaa'a:

- Yeroo laguu kee isa dhumaa,
- Yeroo dhumaaf walqunnamtii saalaa of eeggannoo malee raawwattan adda baasuu fi,
- Guyyaa malli to'annoo da'umsaa kee fashalaa'e irratti hundaa'a.

Haa ta'u malee, ittisni ulfaa hattatamaa dhukkuba walqunamtii saalan darban akka hin ittisne yaadachuu qabdu.

INJIRAAN QAAMA SAALAA

Injiraan xixxiqoo bakka bay'inaan qaama keenya irratti rifeensi jiru irratti argamanii dha.

Injiiraan qaama saalaa Rifeensa qaama saalaatin latti bakkeewwan armaan gadiitti argamuu danda'a

- Rifeensa bobaa fi miila keessatti
- Rifeensa laphee, garaachaa fi dugdaa keessatti
- Areeda kessatti
- Nyaara ijaa keesaatti (yeroo muraasa).

Injiraan qaama saalaa rifeensa keessa hin jiraatu.

INJIRAAN QAAMA SAALAA AKKAMIIN MUDACHUU DANDA'A?

Injiraan qaama saalaa karaa waltuqiinsa qaamaa fi yeroo walqunnamtii saalaa daddarbuu danda'a. Injiraan qaama saalaa qulqullina wajjin wal hin qabatu. Yeroo baayyee nama dhukkuba kanaan qabame waliin qaamaan wal qunnamuudhaan kan daddarbu dha. Injiraannoni kun balali'uu fi utaaluu hin danda'an, rifeensa keessa naanna'uudhaan socho'u.

Jiraachuudhaaf dhiigni namaa waan isaan barbaachisuuf, qaama keessaa kan bahan gaafa nama tokko irraa gara nama biraatti darban qofa. Walqunnamtiin saalaa qaama saalaa, afaanii fi qaama saalaa karaalee injiraan qaama saalaa ittiin daddarbu dha. Kondomii fi meeshaaleen ittisaa biroo injiraan qaama saalaa ittisuuf hin gargaaran. Bifa tuttuqaa biroo kan akka hammachuu fi dhungachuus madda daddarbiinsa qamalee qaama saalaa ta'uu danda'a. Haa ta'u malee, uffata, fooxaa fi baaqqee wal jijjiiruun carraan daddarbuu xiqqaadha.

AKKAMITTI YAALAMUU DANDA'A?

Injiraan qaama saalaa mana keessatti kiniinii farra vaayirasii, looshinii fi shaampoodhaan yaaluun ni danda'ama.

Yeroo tokko tokko injiraan qaama saalaa wal'aansa murtaa'eef madaquu fi dandamachuu waan danda'uuf, yaaliin ati yaalte yoo hin hojjenne gara biraatti jijjiiraa irra deebi'ii yaali.

Irra deddeebiin akka hin mul'anneef, warri ji'oota sadan darban keessa qaamaan wal qunnaman ykn walqunnamtii saalaa raawwatan, mallattoon dhukkuba kanaa yoo mul'achuu baates yaalamuu qabu.

WALQUNNAMTII SAALAA FI DULLUMA

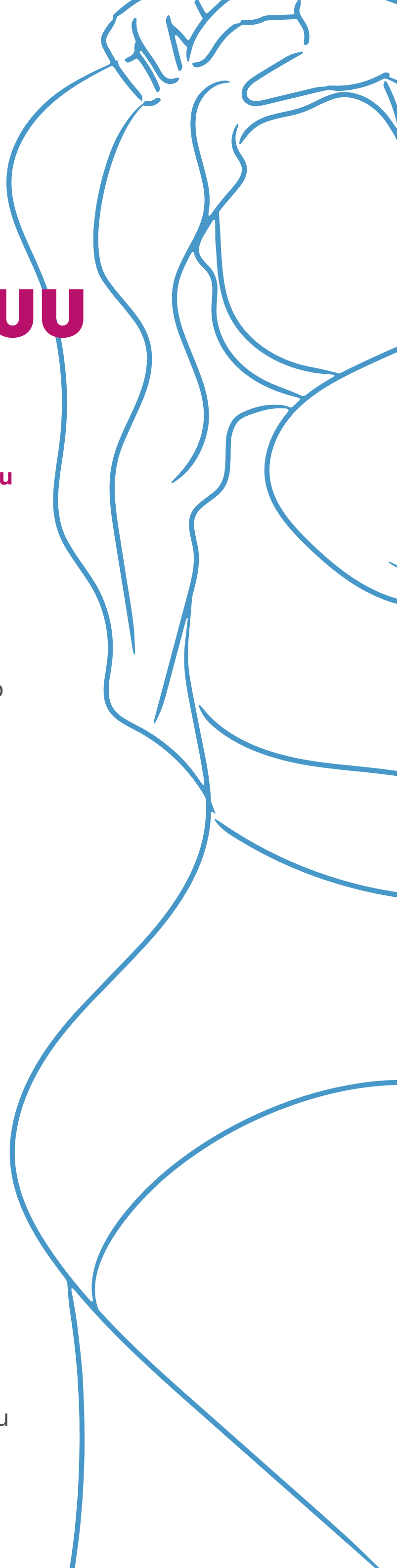
Kan nama dhibu garuu yeroo baay'ee fedhiin maanguddootaa bira darbama. Haa ta'u malee, hanga fedhii saalqunnamtii keenya hunda raawachuu dandeenyu fi fedhii qabnutti jireenya saalqunnamtii nageenya qabuu fi gammachiisaa ta'e qabaachuuf mirga qabna.

Addaduma umriin dabalu sirriitti of barun, ofitti amanamummaa, muuxannoo fi waan nu gammachiisu addaan baafannee bekuun keenya, umriin yeroo dabalaa deemu muxannoon saalqunamtii keenya akka foyya'uu fi gamachiisa ta'us gumaacha gochuu danda'a. Akkuma ilaalchi mataa keebyaaf qabnu hiriyummaa fi hariiroo keenya irratti dhiibbaa geessisu hunda, jireenyi saalqunnamtii keenyaas ilaalcha nageenya saalqunnamtii keenyaaf qabnu irratti hundaa'a.

Haa ta'u malee, qormaanni umurii wajjin dhufu jiraachuu danda'a; Namoonni tokko tokko fedhiin walqunamtii saalaa isaanii waan hir'achaa waan dhufuuf walqunnamtii saalaa raawwachuun isaan rakkisuu danda'a. Namoota tokko tokkoof ammoo, ilaalchi isaan walitti dhufeenya isaanii ykn jireenya jaalalaa isaanii keessatti walqunmatii saalaaf qaban hamma sochii saalqunnamtii isaan raawwatan jijjiiruu danda'a.

Rakkoo umurii wajjin walqabatee dhufu malees, dubartoonni leezbiyaan, baaysekshuwal fi kuweer ta'an kanneen dhugaatii dhugan, tamboo xuuxanii fi furdina garmalee qaban dhukkuba onnee fi dhukkuboota biroof saaxilamuu danda'u. Wal'aansi fi qorichi dhukuba kanaaf kennamu fedhii saalqunnamtii fi humna irratti dhiibbaa uumuu danda'a. Yoo rakkoon kun si mudate, waa'ee yaala bakka bu'uu danda'u oggeesaa fayyaa waliin mari'achuu qabda.

LAGUU DHAABUU

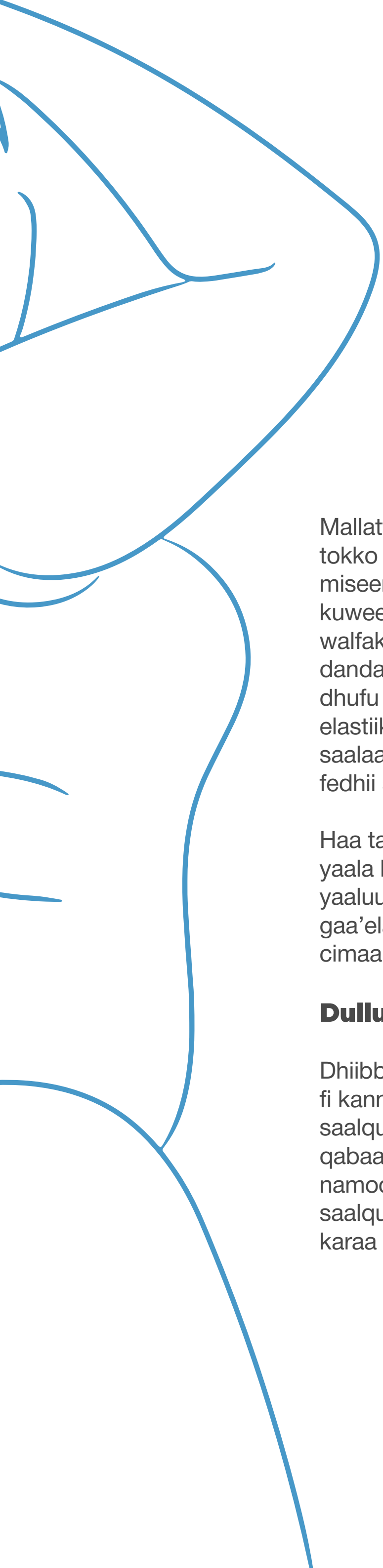


Giddugaleessaan laguu dhaabuun umurii 45-50 gidduutti kan mul'atu yoo ta'u, garuu kanaan dura ykn boodas ta'uu danda'a.

- **pir**aayim meenopaawuz (Primenopause) jechuun yeroo qaamni gara laguu dhaabuutti ce'udha.
- Early onset menopouse jechuun Laguu dhaabuun otoo umriin 45 hin guutin yeroo umamuu dha
- Qorichootni wal'aansa akka kaansarii fi baqaqsanii hodhuuf oolan marsaa laguu dhaabuu danda'u.

Mallattoon laguu dhaabuu nama irraa gara namatti garaagarummaa qaba

- Fuula, qoonqoo fi naannoo lapheetti ho'a ol'aanaa fi dafqi namatti dhagahamuu,
- Dafqa halkanii
- Hiriiba dhabuu
- Yaaddoo/Dhiphina sammuu
- Jijjiirama miiraa
- Ofitti amanamummaa gadi aanaa
- Gogiinsa qaama saalaa fi dhukkubbii
- Fedhiin saalaa hir'achuu
- Jajjabina dhabuu fi dhukkubbii lafee
- Infeekshinii ujummoo fincaanii irra deddeebiin dhufu
- Burjaajii, dagachuu, xiyyeeffannaa dhabuu fi yaaduu burjaaja'uu.



Mallattoowwan kun yeroo tokko tokko waqunamtii tokko irratti dhiibbaa hamaa geessisuu danda'u. Addatti miseensota LBQ+ (leezbiyaan, baayisekshuwal fi kuweer) keessatti, hiriyyoonni lama walqunamtii saala walfakaataa kessa jiran yeroo tokkotti laguu dhaabuu danda'u. Jijjiiramni hormoonii laguu dhaabuu booda dhufu fedhii saalqunnamtii, tuqaaf miira qabaachuu fi elastiiksii(lalaafina) qaama saalaa hir'isuun walqunnamtii saalaaf mijataa akka hin taane gochuu danda'a, kunis fedhii saalaa hir'isuu danda'a.

Haa ta'u malee, qoricha bishaan keessatti bulbulamu, yaala hormoonii bakka bu'u (HRT) fi mala adda addaa yaaluun jireenya jaalalaa keenya eeguu fi hariiroon hiriyaa gaa'elaa keenya waliin qabnu akka hin tuqamnee fi cimaa ta'ee akka turu gochuu ni dandeenya.

Dulluma

Dhiibbaa qaamaa, hawaasummaa, miiraa, dinagdee fi kanneen biroo irratti hundaa'uun sadarkaan fedhii saalqunnamtii fi hirmaannaa namootaa garaagarummaa qabaachuu danda'a. Wanti yaadatamuu qabu guddaan namoonni dullooman saalqunnamtii raawwachuu, saalqunnamtiitti gammaduu fi fedhii saalqunnamtii isaanii karaa adda addaatiin ibsuu danda'uu isaaniiti.

WALQUNAMTII JAALALAA

Akkaataan namoonni jaalala itti hubatan, of kennuu fi tokkummaa dabalatee garaagarummaa qaba. Tokko tokko nama tokko qofatti hidhamuun kan isaan gammachiisu ta'us, kaan immoo hiriyaa jaalalaa ykn hiriyaa gaa'elaa tokkoo ol qabaachuu barbaadu danda'a.

Nageenyaa fi fayyaa walitti dhufeenyaa hubachuuf fedhii fi galma hirmaattota walitti dhufeenya gosa kamiyyuu keessatti qaban beekuu fi hubachuun baay'ee barbaachisaadha.

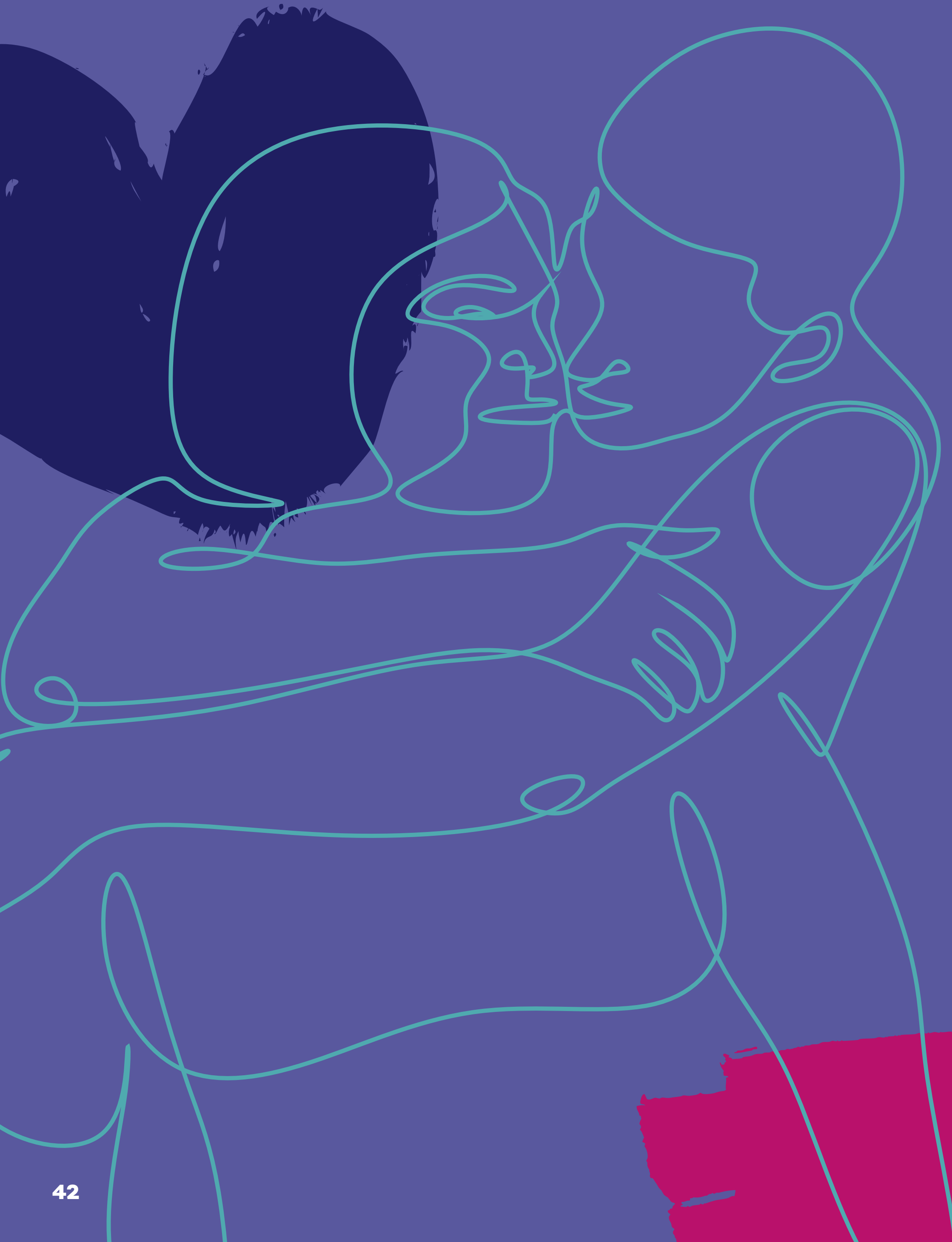
Gosoota wallitti dhufeenyaa ibsuuf:

- **Walqunamtii jaalalaa tokkoof tokkoo (monogamous) -** Yeroo tokkotti nama tokko qofa waliin walqunamtii qabaachuu fi gutuumaan guututi nama tokkoof of kennuu jechuu dha.

- **Walqunamtii banaa -** Walitti dhufeenya hiriyyoonni lama walqunamtii isaanii isa jalqabaatiin ala hiriyaa saalaa akka qabaatan walii galan. Waliigaltee namoota lamaan gidduu waan ta'eef gowwoomsaa jedhamees fudhatamuu hin danda'u

- **poolii amooras(Polyamorous/Poly) -** Hariiroon polyamorous jechuun namni tokko yeroo tokkotti namoota adda addaa waliin walqunamtii jaalalaa qabaachuudha. Namoonni hariiroo fayya qabeessa polyamorous qaban waa'ee fedhii fi galma hiriyoota isaanii kanneen biroo akka gaariitti ni mari'atus wal hubannoo gaaris qabu.

- **Salphaa (Casual) -** Kun walitti dhufeenya qaamaa saalqunamtii ykn miiraa fedhii saalqunamtii lama gidduu jiru ta'uu danda'a. Namoota lamaan gidduutti salqunamtiin ykn sochiin saalqunamtiiti dhiyaate uumamu danda'a, garuu of kennuu fi fedhiin jaalalaa gadi fagoo ta'ee hin jiru.



JIREENYA JAALALA NAGEENYA QABU

Hawaasa kana (LBQ+) keessatti fakkeenya mul'atan baay'ee waan ta'aniif mallattoolee jalala fayya qabeessa ta'ee adda baasuun baay'ee barbaachisaadha. Yeroo hariiroo fayya qabeessa keessa jirru, miira gaarii fi ofitti amanamummaan nutti dhagahama. Maalummaa hariiroo keenyaa beekuuf amala fayya qabeessaa fi fayya-dhabeessa ta'e adda baasuun barbaachisaadha.

Yoo hariiroo fayya qabeessa keessa jirra ta'e, akka waliigalaatti miirri kun nutti dhagahamu qaba -

Gosoota wallitti dhufeenyaa ibsuuf:

- Jajjabinaafi miira gaarii
- Ofitti amanamummaa
- Jaallatamuu, barbaadamu, akka nama hariiricha kessatti gahee qabutti yaaduu
- Garaagarummaan yaadaa jiraatus wal kabajuun jiraachuu danda'u

Haasa'uu fi mari'achuun furtuudha - Hariiroo keessatti rakkoo fi qormaanni yeroo uumamu, hiriyaan keenyaan mari'achuu danda'uu qabna. Yaada wal jijjiirufi waligalteerra gahuu danda'uunis baay'ee barbaachisaadha.

Eenyumaan keenya otoo hin jijjiiramin of ta'udhaan wallitti dhufeenya keenyarra gamachuu argachaa jira yoo ta'e jaallali kun jaalala nageenya qabuudha.

WALITTI DHUFEENYA JAALALAA FAYYA QABEESSA HIN TAANE

Walqunamtiin hundi isaatuu olka'iinsaa fi gadi bu'iinsa kan qabu yoo ta'u, qormaanni ykn amala nuti jibbinu hundi mallattoo hariiroo fayya-dhabeessa ykn hiriyaan gaa'elaa keenya hamaa ta'u ishee/isaa kan mul'isuu miti.

Obsii fi hubannoon maaltu mijataa akka ta'e, hanqinni fi daangeffamni keenya maal akka ta'e, akkasumas yoom amala mijataa hin taane irratti sarara kaa'uu akka qabnu murteessuu keessatti karaa dheeraa deemuf nu gargaara.

Haa ta'u malee, amalli hin barbaadamne yeroo baay'ee yoo mul'ate, kun mallattoo walqunamtii balaa ykn fayya-dhabeessatti. Kan walqunamtii tokko fayya-dhabeessa taasisu amala nama tokkoo ykn amala namoota lamaanii ta'uu danda'a

Walitti dhufeenyi fayya-dhabeessa ta'e sammuu, miiraa fi qaama irratti miidhaa kan geessisu yoo ta'u, walqunamtii keenya gara fuula duraa irratti dhiibbaa uumuus danda'a. Akkasumas fayyaa qaama keenyaa, sammuu keenyaa fi miira keenya irratti balaa guddaa fiduu danada'a.

Mallattoolee walqunamtii fayya-dhabeessaa -

- Sababa walqunamtii kanaan kan ka'e yerooo baay'ee burjaaja'uu, aarii, boqonnaa dhabuu, sodaa fi yaaddoo baay'achuu.
- walqunamtii keessatti amala badaa irraa kan ka'e ofitti amanamummaa dhabuu, dhiphina sammuu fi miira gatii dhabuu
- Akkaataa uffannaa, ilaalcha ykn gocha keenya jijjiiruuf hiriyaa gaa'elaa tokko irraa dhiibbaan yeroo nutti dhaga'amu.

- Yeroo hunda hiriyaa gaa'elaatiin miira, qaamaa fi dinagdeen hordofamuu fi to'atamuu

- Addaduma miirrii hiriyaa gaa'elaa jijjiiramu hundatti deebii qaamaa, afaanii ykn miiraa sodaachuun amalli nama kaanis wajjiin jijjiiramuu. Yeroo baay'ee kun kan ta'u, namni jaalala qabu tokko guyyaa itti aanutti amalli isaa gara jabeessa fi arrabsootti yommuu jijjiiramuu dha.

- Hiriyummaa/hariiroo namoota biroo waliin qabaachuu dhabuu ykn deeggarsa dhabuu.

Haala kamiinuu yoo ta'e, hariiroon keenyaan nageenyi yoo nutti hin dhaga'amne tarkaanfii barbaachisaa ta'e fudhachuun barbaachisaadha. Haasa'uu fi wal mari'achuun tarkaanfii jalqabaati. Garuu sun yoo hin furu ta'e walitti hidhamiinsa addaan kutuu qabna. Garuu walitti hidhamiinsa kana addaan kutuu yoo hin dandeenyr yookan furmaata hin ta'u yoo ta'e, karaa itti of kunuunsinu barbaaduun barbaachisaadha. Hiriyyaa wajjiin mari'achuun ykn ogeessa gaafachuun barbaachisaadha.

Walitti dhufeenyi keessan kan isin yaaddessu yoo ta'ee fi hiriyaa gaa'elaa keessan waliin furmaata irra hin geenye yoo ta'e, hiriyyaa ykn ogeessa amanamaa ta'e waliin mari'achuun barbaachisaadha.

GOOLII YKN JEEQUMSA MANA KEESSAA (RUKKUTAA YKN JEEQUMSA HIRIYAA GAA'ELAA)

Jeequmsi (goolii) maatii jechuun miidhaa qaamaa, miidhaa saalqunamtii, hordoffii sirrii hin taanee fi miidhaa sammuu hiriyaa gaa'elaa ammaa ykn duraanii, haadha/abbaa warraa ykn nama miidhamaa wajjin walitti dhufeenya cimaa qabu kamiyyuu namarraa gahuu agarsiisa.

Ka'uumsii isaa yeroo baay'ee saalqunnamtii ta'us, jeequmsi hiriyaa gaa'elaa walitti dhiyeenyaa saalqunnamtii qofa ta'uu dhiisuu danda'a ykn seenaa saalqunnamtii qabaachuu dhiisuu danda'a. Miidhaan dirqisiisuun to'achuu, miidhaa miiraa (jeequmsa); qabeenya miidhuu; hiriyoota, maatii fi maddoota deeggarsa biroo irraa adda baafamuu; Akkasumas taatee yeroo tokkotti raawwatamu ykn haleellaa walduraa duubaan raawwatamu kan maallaqa, qabeenya dhuunfaa, nyaata, geejjibaa ykn bilbila nama miidhame to'achuu ta'uu danda'a.

Jeequmsi maatii (jeequmsi hiriyaa gaa'elaa) gara dubartoota leezbiyaan, baayiseekshuwal fi kuweer ta'an fidnee yoo ilaallu qormaata addaa mataa isaa qaba. Kunis carraa yeroo hunda garee fi hawaasa tokko keessa jiraachuu dabala, kunis namoota ykn hiriyyoota haaraa hawaasa LBQ uumuuf carraan akka xiqqaatu taasisa, kuni ammoo carraa irra deddeebiin nama yakka raawwate waliin ta'uu uuma. Qorannoon akka agarsiisutti dubartoonni baayiseekshuwaal fi traans ta'an carraan jeequmsaa maatii ykn IPV (intimate partner violence) tiif baay'ee saaxilama ta'uu isaanitti.

Yoo jeequmsi hiriyaa gaa'eelaa ykn nama dhihootin sirra gahaa jiraate kana yaadadhu -

- Reebichi ykn haalli sirra gahaa jiru badii keeti miti, ofis komachuu hin qabdu.
- Ati sababa amala aggaammii hiriyaa keetii miti.
- Kabajni siif mala.
- Jireenyi nagaa fi gammachuu siif mala.
- Ijoolleen keessan jireenya nageenyaa fi gammachuu qabu jiraachuun isaaniif mala.
- Ati kophaa kee miti. Namoonni si gargaaruuf qophaa'an hedduudha.

Tarkaanfii fudhachuu qabdan -

- Hiriyaa/fira amanamaa waliin haasa'ii karooraan furmaataa baasuuf yaali.
- Qaama seera qabeessa si gargaaruu danda'u bira dhaqi

Muuxannoon saalqunnamtii namaa, filannoo fi bilisummaan saalqunamtii, reebicha fi gudeeddii dubartoota baay'een gabaafaman hordofuun jeeqamuu akka danda'u ni hubanna. Sana booda waliigaltee qaamaa ykn miiraan wal qunnamuun miira miidhaa darbee wajjin walqabate deebisee midhaa yeroo darbee dammaqsuu danda'a. Kanaafuu akka nama dhuunfaattis ta'e akka hiriyaa tokkootti kun ta'uu akka danda'u hubachuun fayyinaa fi hubannoof bakka dhiisuun barbaachisaa dha.

SUURAALEE SAALQUNAMTII MAXXANSUU, ERGUU, QOODUUN FI SEERA ISAA

Gochoonni armaan gaditti ibsaman bu'uura seera seera yakkaa (yakkoota saalaa) kwt 12:2001 jalatti yakka gudeeddii daa'immanii jedhamuun kan ramadaman yoo ta'u, nama umriin yakka itti murtaa'e (yakka kanaaf 12) ol ta'e kamiinuu yoo maxxanfame, ergame ykn qoodame yaka jedhameeti fudhatama.

Kunis suuraa qaama saalaa ykn qaama saalaa namoota umuriin isaanii waggaa 18 gadi ta'e, suuraa gocha saalqunnamtii raawwachuu, gocha saalqunnamtii ilaaluu ykn dirqisiifamanii akka ilaalan yeroo godhaman kan agarsiisu maxxansuu, erguu fi qooduu of kessaa qabata.

Jeequmsi maatii (jeequmsi hiriyaa gaa'elaa) gara dubartoota leezbiyaan, baayiseekshuwal fi kuweer ta'an fidnee yoo ilaallu qormaata addaa mataa isaa qaba. Kunis carraa yeroo hunda garee fi hawaasa tokko keessa jiraachuu dabala, kunis namoota ykn hiriyyoota haaraa hawaasa LBQ uumuuf carraan akka xiqqaatu taasisa, kuni ammoo carraa irra deddeebiin nama yakka raawwate waliin ta'uu uuma. Qorannoon akka agarsiisutti dubartoonni baayiseekshuwaal fi traans ta'an carraan jeequmsaa maatii ykn IPV (intimate partner violence) tiif baay'ee saaxilama ta'uu isaanitti.

Yaadadhu - Toora intarneetirratis ta'e toora intarbeetun ala suuralee miira salqunamtii kakkaasan walii jijiirun dura waliigaltee qabaachuun baay'ee barbaachisaadha. Namni kamiyyuu hayyama ykn fedhii kee malee suuraa saalqunnamtii kee yoo maxxansu akka hin qabne hunda fedhii namaa malee suraa erguunis sirri miti

Tarkaanfiwwan fudhachuu qabdu maali -

- Hatattamaan networkii onlaayinii irratti gabaasaa. Odeeffannoofi ragaaf akka sin gargaaru battalumatti screenshot fudhadhaa. Yeroo gabaastan, akkaataa mirga seera eegumsa daataa 1988-2003 jalatti ibsameen, iccitii fi nageenyi daataa keessan weeraramee suuraan keessan hayyama keessan malee maxxanfamuu isaa gabaasicha keessati bareessuu hin dagatinaa.

- Yoo danda'ame nama maxxansee attatamaan qunamuun akka gadi buusu itti himaa. Yoo kun ta'uu baate ykn nama ergeef hin beekne ta'e hatattamaan abba akkaawuntichaa gabaasuu (report) gochuu qabdu. Yeroo baayyee maxxansaa irraa yoo buufattan illee suuraan sun bakkee biraa irratti maxxanfamuu danda'a. Yoo kun ta'e, abbaa fuula suuraan sun itti maxxanfame tokkoon tokkoon qunnamuu qabdu.

ERGAAWWAN IJOO JAALALAA FI NAGEENYA SAALQUNAMTII ILAALATE

- walqunamtii keessan keessatti marii gaarii fi waliigaltee amanamaa, hubannoo, fedhii irratti hundaa'ee akkasumas itti fufiinsa qabu qabaachu qabdu.

- Mallattoolee wal qunamtii fayya qabeessaa fi fayya-dhabeessa ta'e adda baasuun barbaachisaa dha.

- Walqunnamtii saalaa nageenya qabu shaakaluu.

- Qormaata dhaabbataa dhukuboota walqunamtii saalaatin dadarbanii fi qorannoo dubartootaa argachuu.

- Fedhii ykn dandeettii saalqunnamtii kee irratti rakkoon yoo si mudate doktora ykn ogeeyyii fayyaa gahumsa qaban mariisisi.

- Bashananaa akkasumas naannoo keessan keessa dhaabbileen fayyaa yeroo isin barbaachisanitti tajaajila iccitii kennuu danda'an akka jiran yaadadhaa. Waa'ee tajaajiloota naannoo keessanitti argaman odeeffannoo gahaa qabaachuuf yaalaa.