

XABAD (Isfiilito)

Isfiilatadu waa cudurrada lagu kala qaado galmada oo layska qaado marka ay istaabtaan xubnaha galmada ama xubnaha galmada iyo xuubka afka ama futada.

Cudurka waxaa xataa gudbin karta hooyada oo u gudbin karta ilmaha inta ay uurka ku jiraan ama haddi ay dhiig u shubto.

Isfiilitada qiyaastii waa laga dhammeeyay Norway 10 kii sano ee ugu danbeeyay, laakiin hadda caadi bay soo noqon rabtaa. Waa ay ku soo bilaabatay Oslo oo waxay ku dhacdaa ragga u galmooda ragga. Cudurku wuxuu hadda xataa ku dhacaa in badan oo ka mid ah ragga u galmooda dumarka. Isfiilitada waa ka caadi dalalkii horay uga mid ahaa Midowga Sofiyet, dalal badan ee soo koraya iyo qaar kamid ah magaaloyin waaweyn ee dalka Mareykanka.

Cinjirka ragu gashto (kondom) oo si sax ah loo isticmaalo wuxuu ka hortagayaa qaadista cudurka, cinjirkaas waa in la xirnaadaa inta ay galmada socoto oo dhan.

CALAAMADAHA

Isfiilitada waxay martaa seddex heer:

HEERKA 1aad

Qiyaastii seddex wiig kedib marka laysku daartay waxaa jirka ka soo baxaya boog ay galeen bagteeriyo. Boogtu waxay badanaa ka soo baxdaa xubnaha galmada, laakiin wey ka soo bixi kartaa xataa futada, afka gudhiisa ama meelo kale ee oogada ka mid ah. Boogtu xanuun saas ma laha, dhawr wiig keddibna iyadaa iskeeda u baabbi'i iyadoo aan la daweyn. Qanjirada u dhaw boogta wey bararayaan, laakiin lama dhibsado. Markan waxaa lagu jiraa heerka 1aad ee cudurka aadna looma garto.

HEERKA 2aad

Haddii cudurka aan wax looga qaban heerka 1aad, wuxuu laba bilood keddib u gudbayaa heerka 2aad. Dhibaatooyinka caadiga u ah heerka 2aad waa firiirac ka soo baxa meelo kala duwan ee oogada ah, timaha oo daata, qanjirbarar, xoogaa qandho ah, madax xanuun iyo daal.

QARSOON

Haddii cudurka aan lagu daaweyn heerka 2aad, wuxuu u gudbayaa heer cusub oo uu qarsoon yahay, kaasoo qofkana uusan wax dhibaato ah qabin. Isku daarashada xaga galmadana wey yaraanaysaa , laakiin weli waa la qaadsiin karaa ilmaha uurka ku jira.

HEERKA 3aad

Sanado badan keddib wuxuu cudurku u gudbi karaa heerka 3aad, markaas oo uu weeraro maskaxda, wadnaha, haragga iyo lafaha.

BAARITAANKA

Baaritaan dhiig oo sahlan oo uu qaado takhtarka ayaa lagu ogaan karaa isfiilitada. Islamarkaasna waxay qaadan kartaa dhawr wiig marka cudurka la qaado ilaa iyo inta ay tijaabadu cudurka ka sheegto.

DAWEEYNTA

Cirbado Binisheliin ah waxay 100% wax ka taraan isfiilitada. Dadka xasaasiyada ka qaba Binishiliinta waxaa loo helayaa dawooyin kale oo waxtar leh.

Adigu waa inaadan galmo sameeyn ilaa lagugu cadeeyo caafimaad qab.

BAARITAAN IYO DAWEEYN BILAASH AH

Isfiilitada waxaa lagu magacaabay sida cudur la iskaqaado ee guud ahaan khatar ah, sida uu qabo sharciga maadinta isqaadsiinta. Tan waxaa ku hoos jira xaqa ah bilaash ku baarid iyo ku daweeyn. Waa muhiim ah in la wargeliyo saaxiibkaaga hadda iyo kii horeba oo loo sheego in cudurka la qaaday.

Takhtarka iyo qofka bukaa waa iney kawada shaqeyaan iney raadraacaan cudurka iyadoo ay dantu tahay in la baaro oo la daweeyo ciddii lala yeeshay xiriir galmo oo laga yaabo in la qaadsiiyay.