# Kaniiniga ka hortaga uurka ee laqaato 21 xabo iskuna kalarka ah.
# Maxaa lasameeynkaraa hadii aad iloowdid?
# Iloowshaha kabadan 12 saac ood Hal kaniini iloowdid

**Nasiino**
------

| Isbuuca 1 aad | Isbuuca 2 aad | Isbuuca 3aad |
|---|---|---|
| ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| **Adoo wax isu tag ah aadan sameeynin**<br>▮ Qaado kaniinigii aad iloowday markaad xasuusatid xitaa haday dhacdo inaad isku mar qaadatid labo xabo.<br>▮ Wad oo qaado kainiiga ku xiga<br>+ salbatiibo isticmaal 7 maalin<br><br>**Hadii fal dhaco 7 maalin ee u danbeyso** (xitaa xiliga nasiinada)<br><br>▮ Qaado kaniiniga aad iloowday mar alaa markey macquul noqoto, xitaa hadii aad labo xabo isku mar qaadatid<br>+ Waydiiso kahor tag deg deg ah<br>+ Wad oo qaado kaniiniga xiga<br>+ Istic maal salbatiibo ilaa 7 maalin | **Hadii aad galmo sameysay iyo hadii kale**<br><br>Hadii aad qaadatay kanniiniga 7 dii maalin ee la soodhaafay adoo iloobin waxba haka walwalin:<br><br>▮ Qaado kaniinigii aad ilowday mar alaa markii aad xasuusatid, xitaa hadii ay dhcdo in aad 2 xabo isku mar aad qaadatid<br>+ Wad oo qaado kaniinigii xigay<br>+ Isticmaal salbatiibo ilaa 7 maalmood | **Hadii aad galmo sameeysay iyo hadii kale**<br><br>▮ Qaado kaniinigii aad iloowday mar alaa markaad xasuusatid, xitaa hadii ay dhacdo inaad isku mar labo xabo qaadatid<br><br>+ Wad oo qaado kaniinigii xigay<br>+ Bilaaw baakad cusub adigoo sameeynin nasiino<br>+ Isticmaal salbatiibo ilaa 7 maalmood |

**Nasiino**
----------

**Iloowshaha 2 ilaa 3 kaniini ama kabadan laxiriir adoo daahin xafiiska qorshaha qoyska ama dhaqtarkaaga hadii kale isbitaalka qeybta deg dega**

Cinwaanka interneedka qorshaha qoyska waa **www.sante-sexuelle.ch**

Ururka swiiska latalinta qorshaha qoyska (ARTCOSS) 2010
Xubina ka ah SANTE SEXUELLE Suisse, aas aaska swiiska dhinaca caafimaadka galmada iyo bacriminta.

Somalisch / somali / Afsoomaali