Abin da ke ciki

Gabatarwa 1
Kafin a fara 2
Balaga 3
Haila/al'ada 4
Sauye-sauyen da ke shafar samari da 'yan mata a lokacin balaga 6
Sauye-sauyen da suka shafi 'yan mata 7
Sauye-sauyen da suka shafi samari 7
Mahimman abubuwa 8
Abubuwan da ake bukata 8
Hanyoyin hana daukar ciki na maza 9
Hanyoyin hana daukar ciki na mata 10
Wasu dabarun hana daukar ciki 12
Hanyoyin hana daukar ciki na gaggawa 13
Tiyatar hana namiji ko macce haihuwa 13
Wuraren jin dadi a jikin mutum 15
Abokan tarawa 16
Yadda za a gane wuraren jin dadi a jikin mutum 18
Wasannin share fage 19
Jima'i irin wanda aka sani a al'ada 20
Inzali, ko kuma hawan kai 21
Wurare masu matsala 22
Kiyaye lafiya 23
Hadurran da mai tarawa ke fuskanta 24
Kwayar cutar HIV da AIDS ko SIDA 27
Tambayoyin da ake yi a kai a kai 29
Halittar jikin namiji da macce 31
Jikin macce 31
Jikin namiji 32
Budurci 34
Juna biyu/ciki 35
Zub da ciki 36
Kaciyar mata 37
Kaciyar maza 38
Tarawa yayin da farji ya bushe 39
Godiya 40
Wuraren tuntuba da samun bayyanai 40

Gabatarwa

Minene amfanin wannan littafi?

Wannan karamin littafin mai suna **Gyara Kayan Ka** zai taimaka wajen:

- samar da ainihin bayyanin da ake bukata game da jima'i
- bada shawara a kan yadda za a fahimci matsayin jima'i a rayuwa
- an rubuta wannan littafin mai suna GYARA KAYAN KA kamar dai wani littafin matafiyi. Ya kunshi bayyanai game da kare lafiya, da jin dadin masu tarawa, da kuma sanin abinda ya kamata wajen jima'i. Kuma yana yin bayyani game da yadda mutum zai shirya rayuwarsa ta fuskar jima'i, ya kuma fahimci jima'in. Wannan littafin, kamar dai wani jagora ne da zai taimaka wajen yin zabi nagari.

A karshen wannan jagoran na fahimtar jima'i, akwai karin bayyanai game da sassan jikin namiji da macce, wadanda ake bukata wajen tarawa. Hakanan kuma akwai jerin wadanda za a tuntuba idan ana neman karin bayyani.

Kafin a fara

Mahimmancin yin jima'i a rayuwar mutum zai sauya a lokuta dabam dabam, kuma mai yiwuwa ba a ko da yaushe ba ne za a ji kuzarin tarawa, ko kuma za a so yin haka. Mai yiwuwa kana da aboki ko abokiyar zama, ko miji ko mata, ko yara, ko kuma kai kadai kake zaune. Ko ma dai daga ina ka fara, kai kadai ne abin ya shafa. Tana yiwuwa a zahiri ba ka san inda ka nufa ba har sai lokacin da ka isa can. Amma sanin yadda jikin abokin tarawa yake, da kuma yadda yake ji, na iya zama wani bangare na rayuwar jima'i. Kauna, yadda mutum ke ji a ransa da jikinsa, da kuma rashin kwanciyar hankali, dukan wadannan na taka rawa idan aka zo tarawa. Abinda kowa ke ji bai zama daya ba, kuma yadda mutane ke balaga ya bambamta a jiki, da kuma a tunaninsu. Irin fada a

jin da mutane ke da a rayuwar ka zai iya yin babban tasiri kan yadda ka dauki jima'i da kuma yadda kake ji, wanda hakan zai iya shafar yadda ka dauki kan ka.

Balaga

Irin sauye sauyen da ke faruwa a lokacin balaga, suna faruwa ne yau da gobe a jikin kowane matashi, yawancin lokuta daga shekara takwas, kuma sun bambamta daga mutum zuwa mutum. Balaga shine lokacin da yaro ko yarinya ke zama cikakken mutum. A wannan lokacin, al'aurar su na kara girma, kana jikinsu na zama a shirye domin haihuwa. Yayin da mutum ke balaga, jikinsa na sakewa nan da nan. Wannan na iya sa wa mutum ya zama cike da damuwa ko kuma zumudi. Wadannan sauye sauyen na iya sa wa ka rika takama, kana murna; amma kuma suna iya sa ka rikice, ko kuma ka rika jin kunya, da dai sauransu. A wannan lokacin ne watakila abokai da dangi, sa'anni da kuma sauran mutane zasu yi kokarin shirya yadda ya kamata a yi rayuwa. Alal misali, zasu so su tsara tabi'ar ka, da yadda ya kamata kamannin ka su kasance, da kuma irin mutanen da za ka yi cudanya da su. Dukan wadannan, zabi ne mai mahimmanci da ya kamata ka yi. Za ka iya yin haka ta hanyar yin tattaunawa, da neman bayyani, da kuma a wasu lokutan ka yi wa kan ka wasu tambayoyi masu wuyar amsawa.

balaga

Haila

Ana haihuwar yara mata da wasu kwayaye biyu (ovaries) wadanda ke kunshe da dubban kwayayen da ba su nuna ba (duba shafi a kan Halittar jikin namiji da macce). Bayan yarinya ta balaga, a kowane wata tana sakin kwai daya da ya nuna. Ana kiran wannan 'saukar kwai' (ovulation), kuma wannan na faruwa wajejen kwana goma sha hudu kamin soma al'ada. Idan kwan bai hadu da maniyyi ba sai ya mutu. A kowane wata mahaifa na shirya wa yiwuwar daukar ciki, kuma fata ta cikin mahaifa na zama da kauri da kuma taushi. Idan jikin macce ya gane cewa ba maganar daukar ciki, sai fatar da ke cikin mahaifa, tare da kwan su zama haila su fice ta farji. Ba za a iya ganin kwan ba saboda ya cika kankanta. Ana fara kirga lokacin haila daga ranar da aka fara, zuwa jajibirin ranar da za a fara wata al'adar. Zagayowar al'ada na canzawa, don zai iya kasancewa kwana ashirin da daya ko kuma ma zai iya kai wa kwana arba'in. Idan macce na al'ada, tana iya amfani da tawalin al'ada ko kuma fad, ko audugar al'ada don ta tare jinin da ke zuba. Kina iya yin amfani da littafin tsarin lokaci watau diary domin sanin lokacin da za ki fara al'ada. Ba dukan mata ne ke yin al'ada a kan lokaci ba, kuma lokacin fara al'ada ya bambanta. Wasu 'yan matan na farawa tun da wuri (alal misali tun suna da shekara takwas), yayin da wasun ke dadewa basu fara ba. Haka ma, tsawon lokacin da ake dauka ana hailar ya bambanta daga macce zuwa macce.

Yawanci suna yin kwana biyar zuwa bakwai. Amma kuma wannan na iya sauyawa, don a wasu lokutan ba a kaiwa kwana biyar. Da zarar yarinya ta fara al'ada, zai dau lokaci kamin jikin ta ya saba. A shekarar farko mai yiwuwa ta ketare wata daya ko fiye da haka bata ga haila ba. Amma yau da gobe jikin nata zai saba.

Irin canjin da ake samu na yawan sinadarin (hormone) da jikin macce ke samarwa kamin lokacin yin al'ada, ko kuma a lokacin al'adar, mai yiwuwa ya shafi halin da macce zata nuna, ko kuma abinda zata ji a ran ta. Mai yiwuwa ta ji karin kuzari, ko kuma ta ji tana sha'awar namiji, ko kuma ran ta ya baci, ta ji kamar ta yi kuka, ko kuma ta rika yawan fushi a lokacin saukar kwai ko kuma jim kadan kamin ta fara haila. Mai yiwuwa nonunan ta su rika ciwo ko su kara girma; kuma a wasu lokutan wasu kananan kuraje kan fito a fuska. Wasu matan sun dara saura jin bambam a jikinsu a lokacin da suke haila. Kuma wannan na iya sauyawa a rayuwar macce. Ta haka ne mata ke sakin kwayaye har zuwa lokacin da suka daina haila. A yawancin lokuta hakan na faruwa idan macce ta kai karshen shekaru arba'in zuwa hamsin. Bayan wannan lokacin, ba zata kara yin al'ada ba, kuma ba zata dauki ciki ba.

* **Idan kina matukar jin ciwo a lokacin al'ada, ko kuwa kina da wata damuwa, sai ki nemi shawara daga likitan da ki ka yarda da shi, ko kuma ki tuntubi kungiyar tsara iyali (Family planning Association, watau FPA a takaice).**

Sauye-sauyen da ke shafar samari da ‘yan mata a lokacin balaga

- tsawo da nauyi na karuwa, kuma jijiyoyi (muscles) na bunkasa
- al’aura na kara girma
- za a iya haihuwa
- murya na kara zama babba
- abubuwan da ke samar da sinadari a jiki (glands) zasu kara aiki, kuma zasu iya sa kuraje
- sinadarin da ke samar da zufa ko kuma gumi zai kara yawan zufar, da kuma warin ta
- gashi zai fara fitowa a karkashin hamata, da kuma gashin zaza
- mai yiwuwa rai ya rika baci nan da nan
- mai yiwuwa a ji ana sha’awar daya jinsin, ko kuma jinsin ka
- watakila kuma a kara farga da dangantaka tsakanin namiji da macce

Sauye-sauyen da suka shafi 'yan mata

- nonuna na kara girma, kuma mai yiwuwa su rika ciwo a lokacin
- kan nono na kara fitowa
- kugu na kara girma
- al'aura na kara girma, kana kwayayen nan biyu (ovaries) zasu fara samar da kananan kwayaye
- idan balaga tayi nisa, a lokacin sai a fara al'ada

Sauye sauyen da suka shafi samari

- kirji da kafadu na kara fadada
- gashi zai fara fitowa a fuska da kuma watakila a kirji
- azzakari da golaye na kara girma
- golaye zasu sauko cikin jakar kwalatai (scrotum), sannan su fara samar da maniyyi
- mai yiwuwa ba zato ba tsammani azzakarin ka ya rika tashi
- za ka yi kawowar (ejaculation) farko lokacin da wani ruwa ruwa da ake kira maniyyi ya fito daga azzakarin ka (wannan na iya faruwa a lokacin da ka ke barci)

Mahimman abubuwa

Tarayyar kungiyoyin kula da tsara iyali ta duniya (International Planned Parenthood Federation, IPPF) na da kungiyoyin tsara iyali (FPA) a yawancin kasashen duniya; kuma ta maida hankali wajen samar da bayyanai da kuma taimako, game da batutuwan tarawa da haihuwa ba tare da wani hatsari ba, ga dukan mutanen da ke da bukata. Wasu kungiyoyin jama'a da masu zaman kansu na samar da irin wannan taimakon. Ka zabi wanda bai fi karfin ka ba, wanda kuma ya dace da bukatun ka. Dukan mutane na da 'yancin yin zabi, da kuma a mutunta asirinsu. Hakanan kuma suna da ikon samun bayyani na gaskiya don fahimtar halin da suke ciki, da kuma taimako.

Abubuwan da ake bukata

Yin shiri zai taimaka wajen kare lafiya, da yin zabi na kwarai, da kuma jin dadi. Idan ana tarawa, ya kamata wannan ya zama abin jin dadi; amma kuma akwai bukatar yin zurfin tunani. Idan ba a son a dauki ciki, ko kuma a kamu da cututtukan da ake dauka ta hanyar yin jima'i (watau (Sexually Transmitted infections ko STIs/Maladies Sexuellement Transmissibles ko MST), ya kamata a yi amfani da hanyoyin kariya. Ga jerin dabarun hana yin juna biyu da za a iya amfani da su. Wasunsu zasu kuma bada kariya daga kamuwa da cututtuka. Idan ana da tambayoyi, damuwa, ko kuma ana fuskantar wasu matsaloli

game da dabarun hana daukar ciki, sai a tuntubi kungiyar tsara iyali ko kuma likita.

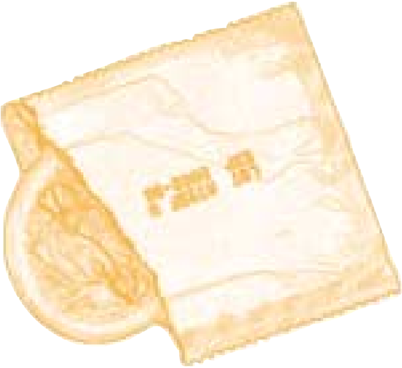
Hanyoyin hana daukar ciki na **maza**

kwaroron roba (condom ko kuma capote)**:** yana kare maza da mata. An yi shi da roba marar kauri, kuma wani kwaroron an shafa masa wani mai mai kara sulbi, wanda ke kashe kwayoyin halittar da ke cikin maniyyi.

Yadda za a yi amfani da shi: sai an bari azzakarin ya mike ya yi gam tukuna kamin a sa kwaroron robar, lokacin da za a sadu.

alfanun kwaroron roba: yawanci yana da saukin samu, ba ya da wata illa a jikin dan adam, yana kare mutum daga cututukan da ake dauka ta hanyar jima'i, da kuma kwayar cutar HIV ko kuma VIH.

matsalar kwaroron roba: sai an yi amfani da shi yadda ya kamata zai zama da tasiri; yana iya jawo cikas a lokacin yin jima'i.



Hanyoyin hana daukar ciki na mata

maganin da za a sha: kwayar hana daukar ciki mai kunshe da sinadaran da ke hana kwayayen nan biyu (ovaries) sakin kwai daya a kowane wata.

yadda za a sha: yawancin lokuta ana shan kwayoyin har tsawon kwana ashirin da daya, kana a daina sha har kwana bakwai. Macce na iya barin shan kwayoyin duk lokacin da ta ke so, idan tana son ta yi ciki.

alfanun kwayoyin hana daukar ciki: suna da saukin amfani, watakila su rage zafin al'ada, mai yiwuwa kuma su hana kamuwa da wani nau'i na kansar mahaifa ko farji.

illar magungunan hana haihuwa: dole ne a sha su kullum, ba sa hana kamuwa da cututtukan da ake dauka ta hanyar jima'i ko kuma kwayar cutar HIV; matan da ke shan maganin hana haihuwa suna kuma shan taba, sun fi fuskantar kamuwa da ciwon gudajin jini da ke hana jinin gudawa a jijiyoyi (thrombosis), da kuma ciwon zuciya.

Allurar hana daukar ciki: kamar dai maganin hana daukar ciki, irin wadannan alluran na dauke da wani sinadari da ke hana ciki shiga.

yadda ake daukar allurar: kowane wata ukku, ko wata biyu, ko kuma kowane wata don hana saukar kwai (ovulation).

alfanun allurar hana daukar ciki: da zarar an yi allurar, ba wani matakin da za a dauka har lokacin da za a sake yin wata.

cikas din allurar hana haihuwa: dole sai an je asibiti; tana iya sa al'ada ta dauke ko kuma a rika yin ta ba a kai a kai ba; bata hana kamuwa da cututtukan da ake dauka ta hanyar tarawa ko kuma kwayar cutar HIV.

Kwaroron roba na mata: wata ‘yar jaka ta roba, wadda ba matsatsiya ba, wadda bakinta ke kewaye dukan bakin farji idan an sa

amfaninta: tana yin kariya daga wasu cututukan da ake dauka ta hanyar tarawa,da kuma kwayar cutar HIV

rashin amfaninta: tana iya jawo cikas idan ana tarawa; dole sai an san yadda za a yi amfani da ita.

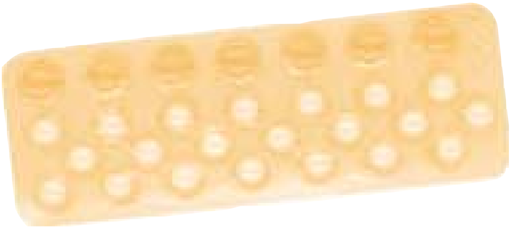
Na’urar da ake sa wa cikin mahaifa (intra-uterine device, IUD): wata ‘yar jaka ce ta leda, wadda ke kewaye da wata waya ta jan karfe

yadda ake amfani da ita: kwararre a aikin likita zai sa ta cikin mahaifa

alfanun IUD: za a dauki dogon lokaci ba a yi ciki ba

cikas din IUD: tana iya kara hadarin kamuwa da ciwon kumburi; ba ta bada kariya daga cututukan da ake samu ta hanyar jima’i ko kuma kwayar cutar HIV; bai kyautu a sa wa maccen da bata taba haihuwa ba.

Norplant ko Implant: wasu kananan kafso (capsules) guda shidda da ke kama da tsinken ashana, wadanda ke kunshe da sinadarin da ke hana kwayayen nan biyu sakin kwai a kowane wata.



yadda ake amfani da su: kwararre a aikin likita zai tsaga hannu daidai kasan hamata ya sa kafson.

amfanin wannan dabarar: tana hada daukar ciki na dogon lokaci (shekara biyar). Amma ana iya cire kafson idan mace na son tayi juna biyu kafin cikar shekarun biyar.

rashin amfanin wannan dabarar: bata samar da kariya daga cututtukan da ake dauka ta hanyar jima'i ko kuma kwayar cutar HIV. Mai yiwuwa kuma ba zata yi tasiri sosai ba idan ana shan wasu magungunan dabam.

Wasu dabarun hana daukar ciki

Zuhudu (abstinence) ko kuma kin tarawa a wasu lokuta.

yadda ake yi: namiji da macce zasu tara a daidai lokacin da yake da wahala maccen tayi ciki, watau jin kadan kamin ta fara al'ada, ko kuma bayan ta kare.

amfanin wannan dabarar: ba ta da wata illa a jikin mutum.

matsala: da wuya a san lokacin yin al'ada ko kuma sakin kwai, musamman ga karamar macce; babu kariya daga cututtukan da ake dauka ta hanyar yin jima'i, ko kuma daga kwayar cutar HIV.

Janye azzakari daga cikin farji

yadda ake yi: namiji zai janye azzakarinsa daga cikin farji kamin ya kawo (ejaculation).

amfanin yin haka: babu wata illa a jiki.

matsala: wannan dabarar bata da wani tasiri tun da dai ana iya samun kwayoyin halitta a cikin maniyyin da ke fitowa daga azzakari kamin mutum ya kawo; kuma babu kariya daga cututtukan da ake dauka ta hanyar tarawa ko kuma kwayar cutar HIV mai haddasa SIDA ko AIDS.

Hanyoyin hana daukar ciki na gaggawa

Mai yiwuwa kwararru a aikin asibiti ko kuma kungiyoyin tsara iyali zasu iya bada kwayoyin hana daukar ciki, sa'o'i saba'in da biyu bayan an tara ba tare da an nemi tsari ba. Ko kuma ana iya sa wa macce na'ura (IUD) a cikin mahaifar ta, kwanaki ukku zuwa biyar bayan an tara hakanan ba tare da an sha maganin hana haihuwa ba. Kwayoyin hana daukar ciki na gaggawa daya suke da kwayoyin da ake sha don kada a yi cikin, sai dai ana shan su dayawa. Kwayoyin na gaggawa na hana a yi juna biyu ko dai ta hanyar hana sakin kwai, ko kuma ta jinkirta yin haka, ko kuma ta hana kwan da ya hadu da maniyyi kafuwa a cikin mahaifa.

amfanin wadannan magunguna: wannan ce kadai hanyar da za a iya bi don hana shigar ciki bayan an tara ba tare da an yi rigakafi ba, ko kuma idan maganin da aka sha ya kasa yin tasiri.

cikas: zuwa gaba, irin wadannan magungunan ba zasu zama da amfani kamar sauran magungunan hana daukar ciki ba (a kowane lokacin da aka yi amfani da maganin hana daukar ciki na gaggawa, za a fuskanci rashin nasara da ta kai kashi biyu bisa dari). Haka ma, mai yiwuwa macce ta rika jin tashin zuciya, juwa ko jiri, amai, ciwon kai, ciwon nono da daurewar ciki (cramping). Magungunan hana daukar ciki na gaggawa ba su hana kamuwa da cututukan da ake dauka ta hanyar yin jima'i ko kuma kwayar cutar HIV.

Tiyatar hana namiji ko macce haihuwa

Hana namiji haihuwa har abada (vasectomy) ta hanyar katse jijiyar da ke daukar maniyyi daga golaye zuwa azzakari, ko kuma juye mahaifa (sterilization), zabi ne da ake yi a likitance, ko dai saboda dalilai na rashin lafiya, ko kuwa don hana haihuwa dindindin. Yawancin lokuta mutane kan yi wannan zabin ne idan sun tabbatar cewa ba sa kaunar haihuwa ko kadan, ko kuma ba su son kara haihuwa. Likita na yi wa mutum tiyata ta dindindin, kuma bai kamata a tarki yin haka ba, ba tare da an nemi shawara daga likitan da aka yarda da shi ba, ko kuma daga kungiyoyin kula da tsara iyali. Mai yiwuwa ba za a samu dukan wadannan hanyoyin hana daukar cikin a kasar da mutum yake zaune ba.

Sai a nemi karin bayyani daga likita, ko kuma kungiyoyin tsara iyali (duba wajen: wuraren tuntuba da samun bayyanai).

Wuraren jin dadi a jikin mutum

Ba wanda zai iya cewa takamaimai ga yadda zai ji dadin wasu abubuwan da yake yi, ko kuma ga inda zasu kai shi. Haka lamarin yake idan aka zo kan batun abokan tarawa, jima'i da kuma jin dadi. Dukan wannan ya hada da binciken, ko kuma shashafa jikin ka ko na abokin tarawa don a fahimce shi.. Doka daga gida take tashi, don haka sai ka fara da jikin ka. Wannan zai kara maka tabbaci a kan yadda jikin ka yake, ko kuma yake ji idan an taba shi. Idan ba ka taba kallon jikin ka ba, sai ka nemi wani kebabben wuri, sannan ka yi amfani da madubi domin duba jikin ka, har da al'aurar ka.

Maza da mata kan shafa al'aurar su (masturbation) domin jin dadi. Wannan na nufin yin wasa da al'aura ta hanyar tausa da gogawa. Mai yiwuwa an fada maka cewa yin haka zai yi maka lahani, amma ba wata shaidar da ta nuna haka a likitance. Ba abin da zai same ka idan ka yi haka.

Abokan tarawa

Tarawa tsakanin namiji da macce shine ake kira heterosexuality da turanci. Jima'i tsakanin mutanen da ke da jinsi daya shine 'liwadi', ko kuma homosexuality. 'Yan ludu sune maza ko matan (wani lokaci ana kiran irin wadannan matan 'yan madigo) da ke sha'awar irin jinsin su. Har yanzu a wasu kasashen ba a halatta liwadi ba. A Nigeria ko da yake ba a ambato liwadi cikin tsarin laifuffuka, ko kuma penal code ba, ana dauka cewa ya saba wa doka.

Batun tarawa na iya zama da rikitarwa, don haka ana bukatar lokaci da yin la'akari kamin a fahimce shi. A fili take cewa liwadi ya danganta da bukatar mutum, kuma har yanzu baki bai zo daya ba a kan ko ana haihuwar mutum dan ludu ne, ko kwa shi ke sa kansa. Abin da ke tabbas shine, dole su ma 'yan ludun su yi zabi kamar dai yadda wadanda ba 'yan ludu ba ke neman kulla dangantaka da sauran mutane.

Mutane dayawa ba su fahimci liwadi ba. Ba su gane yadda wasu suka zama dabam da su ba. Wannan rashin fahimtar na iya jawo tsoro da zartas da hukunci. Wadansun mu na tsoron bambamce bambamce. Mutane dayawa sun hakikance cewa, bai kamata batun tarawa ya saba wa abinda aka yi imani da shi ba, da kuma al'adu. Ba kullum ba ne irin wadannan tabi'un ke yin la'akari da mutanen da suka saba wa 'al'ada ' ba; kuma wannan na iya kara karfin gwiwar tsananta wa 'yan ludu.

A yawancin lokuta, masu tarawa tsakanin namiji da macce, ko kuma tsakanin mutane masu jinsi daya,

na taba junansu, da nuna sha'awa da soyayya. Yin jima'i na iya kasancewa yadda mutum ke ji a ransa da jikinsa. Kyakyawar dangantaka tsakanin masu tarawa na iya yin tasiri kai tsaye a kan jima'i, da kuma yadda suke jin sun shaku da juna. Wasu mutane sun yi imani da cewa, ba amfanin tarawa idan ba kauna tsakanin masu tarawar. Wasu mutanen kuma mai yiwuwa ba su da tsayayyen abokin tarawa, amma duk da haka suna jin dadin saduwar. Yin jima'i da nuna soyayya ba daya suke ba. Amma mutane dayawa na ganin cewa, soyayya da yin jima'i tare ta ruga.

Yana da mahimmanci a gane abinda zai biyo baya idan mutum ya yanke shawarar tarawa da wani. Zai iya zama wani abin jin dadi. Amma kuma daga baya rai na iya baci, a yi da na sani idan aka ga cewa ba a yi zabi mai kyau ba, kuma ba a shirya ba. Mutane na da dalilai masu yawa na yin jima'i: wani gamin saboda matsin da abokin tarawa ke yi, ko kuma don abokai na yin haka, ko kwa ana ganin wata dama ce ta nuna isa. Wasu mutanen kuma sun yanke shawara sai sun yi aure su fara tarawa, ko kuma sai sun san abokin tarawarsu sosai. Kana iya yanke shawara nan da nan ka yi jima'i, kuma ba a ko da yaushe yin haka ke da sauki ba. Amma kar ka taba mantawa kana iya cewa 'a'a' ba zan tara ba. Kuma ko da ka ce i ko a'a, ka yi tunanin abinda ka iya biyo baya da kuma dadin da za ka ji. Wasu mutanen kuma sun zabi su kaurace wa jima'i.

Yadda za a gane wuraren jin dadi a jikin mutum

Bayyana irin abinda ke a ran mutum, ba tare da boye boye ba, zai sa a ji dadin tarawa. Ya kamata ka fara daga kan ka, ka ba kan ka damar gano abinda ka ke ji, ko kuma jin dadin tarawar. Abokin saduwar ka ba zai san abinda ka ke so ba, ko ko kuma damuwar ka, sai fa idan ka so fada masa. Alal misali:

- **Watakila kana son abokin tarawar ka ya rika taba ka, yana shashafa ka kafin ku tara**
- **Mai yiwuwa ba ka son yawan jima'i kamar abokin tarawar ka, ko kuma ka fi shi son tarawa**
- **Mai yiwuwa kana son haihuwa, ko kwa ba ka son haihuwa**
- **Watakila ba ka da cikaken sani kamar abokin tarawar ka, game da matakan kariyar lafiya a lokacin jima'i**
- **Watakila ka fi abokin tarawar ka masaniya game da matakan kariyar lafiya a lokacin jima'i**
- **Mai yiwuwa ka fi abokin tarawar ka kwarewa da jima'i, ko kuma ba ka kai shi ba**
- **Tana yiwuwa ba ka son azzakari ya shiga cikin farji**
- **Watakila ba ka son yin jima'i.**

Ta hanyar tuntubar juna ne za ku iya biyan bukatun juna, da abinda ku ke sha'awa. Mai yiwuwa da farko yin haka ya zama da wuyar gaske. Muddin dai jima'in ya hada wadanda suka manyanta, suka kuma yarda da juna, kuma ba a tilasta wa wani yin

abinda bai sa kansa ba, a fannin kiwon lafiya ba wata hanyar da za a ce ita ce ta dace a bi wajen yin jima'i. Akwai hanyoyi da dama na bayyana wa juna abinda ake ji, kuma jikin ka zai shaida maka abinda ka ke so. A wani gamin sumba kadai ta isa.

Akwai hanyoyi dabam dabam na samun biyan bukata, yawancinsu ba sai azzakari ya shiga cikin farji ba. Ya kamata a yi la'akari da haka, musamman a wannan lokacin da muka farga da batun tsare kai a lokacin jima'i. Watakila kana sha'awar shashafa juna (masturbation); ko saduwa a baki (oral sex. Wannan na nufin tsotsar al'aurar abokin tarawa, ko kuma lasar al'aurar da lebe da kuma harshe); ko matse abokin tarawa da karfi ko a hankali; ko sa azzakari cikin farji ko dubura (ta kashi, ko anus da turanci); ko yin jima'i ba tare da shigewar azzakari cikin farji ba. Abinda za ka iya yi da abokin tarawar ka ya wuce tunanin ka. Sai dai ka tuna ka kare lafiyar ka da ta abokin saduwa, **kuma kada ka yi abinda ba ka so.**

Wasannin share fage

Abubuwa irinsu sumba, shafa jikin juna da rungumar juna, wadanda da turanci ake kira foreplay, ko kuma wasannin share fage da ke harzuka sha'awa ko kwadayin maza da mata, na sa mutum ya saki jikinsa, sannan sha'awar da yake ji kuma ta karu. Nan da nan azzakarin yawancin maza ke tashi, suna ji suna sha'awar tarawa. Sa kwaroron roba na iya zama wasan share fage. **A yawancin lokuta wasannin share fage na tada kwadayin**

mata ta yadda farjinsu zai saki daidai yadda azzakari zai iya shiga ba tare da ciwo ba. Idan hankalin macce ya dauku da jima'i, jikin ta zai samar da wani ruwa mai yauki, wanda zai taimaka wajen shigar azzakari cikin farji **(duba shafi a kan tarawa yayin da farji ya bushe).**

Daukar isasshen lokaci don yin wasannin share fage zai iya kara kuzari ainun. Zai kuma taimaka wajen yarda a rabi juna, ko kuma a bayyana wa juna abinda ake ji. Haka ma za a sami wani yanayi na jin dadi da shakuwa da juna. Shakuwa da juna na iya zama wani mahimmin bangare na yin jima'i. Zai zama da sha'awa da kuma zumudi idan an san abokin tarawa sosai.

Jima'i irin wanda aka sani a al'ada

Mai yiwuwa sa azzakari cikin farji shine irin jima'in da aka fi yi tsakanin namiji da macce. Kuma ta wannan hanyar ce ake daukar ciki. Tarawa na iya zama da wahala, musamman idan karon farko ne, ko kuma ana fargaba, ko kwa hankali na tashe. Da zarar azzakari ya shiga cikin farjin da ke shirye, yake kuma da isasshiyar laima, daya daga cikin masu tarawar ko kuma dukansu na iya motsa kwankwason su (pelvis) gaba da baya, suna sake salo. Wannan na iya daukar 'yan mintuna ko fiye da awa daya. Yawanci yin haka na kai wa ga inzali ko hawan kai (orgasm). A lokacin mutum zai ji wani

dadi na bin jikinsa. Akwai hanyoyi masu yawan gaske na yin jima'i tare da sa azzakari cikin farji, kuma yau da kullum za ka gano hanyar da ta fi dacewa da kai, da kuma abokin saduwa. Don haka sai a zama da shiri don yin jima'i kamar wata tafiya ce zuwa bakin wurare. Ta haka ne za ka gane abinda ya fi dacewa da kai, da kuma abokin jima'i.

Inzali ko hawan kai

Dukan maza da mata na jin bukatar tarawa. Amma za a iya samun bambamci wajen yadda zasu cimma burinsu. Tarawa shine mutum ya ji tsikar jikinsa ta tashi. Wannan na iya hadawa da inzali ko hawan kai. A lokacin mutum zai ji wani dadi ya rufe shi. Kai wa ga inzali tare da abokin tarawa na iya daukar lokaci da fahimtar juna.

Idan azzakari da dan tsaka (clitoris) sun motsu kamar yadda ya kamata, a lokacin nan ne za a kai ga inzali. Wasu jijiyoyi ne a al'aurar mutum ke murdewa ko kagewa a lokacin hawan kai. Mutum zai ji kamar ana daka, ko kuma kamar bugun zuciya mai karfi. Wannan zai bazu ga dukan jiki, ya sa mutum ya ji dadin gaske, kamin daga baya yayi likimo ya saki jiki. Yayin da dadin ya kai wa namiji intaha, sai maniyyi ya fita daga azzakarin sa.

Kusan kowace macce na iya kai wa ga inzali idan an shasshafa dan tsakar ta kawai, ba tare da azzakari ya shiga cikin farji ko dubura ba. Mata kalilan ne ke samun hawan kai ba tare da an tattaba dan tsakar su ba. Haka ma, mata na iya kai wa ga inzali idan an shasshafa farjinsu. Abokin tarawa na

iya riga dayan kai wa ga inzali, kuma mai yiwuwa ba a kowane lokaci ne za a iya kai wa ga hawan kai ba idan ana tarawa. Yadda muke ji a rai na iya taka mahimmiyar rawa kamar dai sauran jikinmu a lokacin tarawa. Wannan na bayyana yadda tunaninmu da abinda muke ji ko kauna, ke taimakawa wajen jin dadin saduwa da samun biyan bukata.

Wurare masu matsala

A wasu lokuta mu kan shiga wahala. Wani gamin saboda al'amura basu tafi yadda aka shirya ba, ko kuma da ma dai basu faru ba. A wasu lokutan idan mutum na tunanin lafiyarsa ba zai saki jiki a lokacin da yake tarawa ba. To amma daukar matakan tsaron lafiya zai iya taimakawa wajen hana daukar ciki ko yi wa wata ciki. Haka ma zai kare daga kamuwa da cututtuka, da kuma wajen zaben abokai da kulla dangantaka. Akwai dadi a san cewa ba a cikin wani hadari, musamman idan ba a san abokin tarawa ka.

Akwai wasu lokutan da za a nemi, ko kuma a sa ran ka yi jima'i da wanda ba ka so. Watakila abokin tarawar ya faye mita ko jaraba, ko kwa ma yana da mugunta. Watakila ba ka san mutumen ba, watakila kuma ka san shi sosai, ko kwa ma kana da dangantaka da shi. Galibi irin wadannan mutanen na da iko, kuma mai yiwuwa su rika maka barazana, ko kuma su ba ka toshiya ko cin hanci don dai kawai ka tara da su. Dukan wadannan tabi'un ana kiransu zalunci. Abinda ake yi maka na iya saba wa doka kuma ya kasance da hadari.

Idan ana fuskantar duk wata wahala, sai a nemi shawara daga wani da aka yarda da shi sosai, wanda kuma zai taimaka. Zai iya kasancewa dan uwa ko kuma wani na waje. Ka tuna cewa ba laifin ka ba ne. Jin dadi a a lokacin tarawa bai dangana da azabtarwa, ko biyan kudi ba, amma ya dangana da yarda da kuma jin dadi. 'I' din ka na iya zama i, amma 'a'a' kullum a'a ce.

Kiyaye lafiya

Coercion da turanci shine, matsawa ko tilasta wa mutum yin abinda bai so ba - ko dai yin jima'i, ko kuma wani abun dabam. Wannan ya hada da: **fyade, sace mutum, kai wa mutum hari, tilasta wa mutum yin karuwanci, matsa wa mutum yin kaciya, yin auren dole.**

Ko da yake dayawa daga cikin wadannan tabi'un sun saba wa doka, har yanzu ana yin su a wasu kasashe. Amma wannan bai sa aka yarda da su ba. A kullum mata ne da matasa aka fi tilasta wa yin jima'i. Samun bayyanai na gaskiya ba wai kage ba, da kuma neman ilimi tare da yin muhawarori, na iya taimakawa wajen yin zabi mai kyau game da yin jima'i da haihuwa.

Shawarwarin da mutane ke yankewa game da jin dadin rayuwar ka ta jima'i na iya kasancewa abinda su suke so, ba wai abinda ya dace da kai ba. Ya kamata ka sami bayyani na gaskiya, ba na son kai ba, kafin ka yi duk wani zabi. Ba tilas ko barazana a zabi na ainihi. Akwai al'adun gargajiya masu yawa da suka shafi yin jima'i, daukar ciki da haihuwa,

wadanda ake yi kakanni da kakanni, amma kuma ba su kare lafiyar jama'a, da kuma jin dadinsu, musamman ma mata. Fahimtar jima'i shine, mutum ya sami bayyanai, kansa ya waye, ya kuma zama shine ke yanke duk wata shawarar da ta shafe shi. Haka ma, wannan ya tanadi kare lafiyar mutum. Bai shafi tilasta wa mutum yin abun da zai zama da lahani a gare shi ko ga wani ba, ko dai ta jiki ko kuma wajen tunani. Idan kana da shakka, ka nemi taimako da shawara daga wani da ka amince da shi, ko kuma daga kungiyoyin tsara iyali (FPA).

Hadurran da mai tarawa ke fuskanta

Yin jima'i nishadi ne, amma kuma yana tattare da hadura. Babu irin tarawar (ko ta farji ko kuma ta dubura) da za a ce bata da hadari ko kadan. Akwai hanyoyi biyu da za a bi don kauce wa shigar ciki ba da son rai ba, ko kuma don kare kai daga cututukan da ake dauka ta hanyar jima'i, ciki har da kwayar cutar HIV. Ko dai sam sam kar a tara da kowa, ko kwa a dauki matakan kariya **(duba Yadda za a gane wuraren jin dadi a jikin mutum)**. Ana iya yin amfani da kwaroron roba (condom). Cututukan da ake dauka ta hanyar jima'i, ana kamuwa da su ne idan an tara da mai dauke da su, da shi ke ko dai suna cikin maniyyin namiji ne, ko kuma a ruwa ruwan da ke cikin farjin macce. Ba a daukar wadannan cututukan ta hanyar yin sumba, ko amfani da kayan

girki iri daya, ko raba abubuwan shaye shaye, ko idan kwaro ya cije ka, ko a tabkin wanka irin na zamani (swimming pool ko piscine), ko kuma a wuraren wanka na jama'a. Duk wanda yayi jima'i ba tare da yin kariya ba na iya kamuwa da cututuka, ba wai sai karuwai ba, ko mutanen da ke da abokan tarawa barkatai, ko kuma masu liwadi.

Mutanen da suka kamu da cututuka ta hanyar jima'i na jin kunya da tsoro, har ya kai su ki zuwa asibiti. Ba wani abun jin kunya. Irin wadannan cututukan na yaduwa. Idan ka je asibiti da zarar cutar ta bayyana, mai yiwuwa cutar ba zata karu ba, kuma ba zata bazu ga sauran jama'a ba.

Cututukan da aka fi dauka ta hanyar jima'i sune: tsiro a al'aura ko genital warts, tunjere ko syphilis, ciwon sanyi (gonorrhoea ko gonococcie), da sauran cututukan sanyi irinsu thrush da clamydia, da kwayar cutar HIV mai haddasa nakasar garkuwar jiki.

Ya kamata macce ta nemi taimako daga likita idan ta ga wadannan alamun:

- dauda ko kuma kora mai wani launi, ko wari, ko kuma mai yawa na fita daga farji
- ciwo da zafi a lokacin fitsari
- ciwo da kaikayi a kewayen farji
- ciwo idan ana tarawa
- kuraje ko bororai a kewayen farji

Ya kamata namiji ya ga likita idan ya ga wadannan alamun:

- dauda ko kuma kora mai wani irin launi ko wari, ko kuma mai yawan da bai saba gani ba na fita daga azzakari
- zafi a cikin azzakari lokacin fitsari ko kuma nan da nan bayan fitsarin
- kuraje, tsiro, ko bororai a jikin azzakari ko kuma a kewayensa
- kuraje ko marurai a wajen al'aura ko kuma a sauran sassan jiki

Abinda zai faru idan ba a nemi shawara ba:

- mai yiwuwa za a yi matukar rashin lafiya har ma watakila a rasa haihuwa
- kungiyar tsara iyali ko likita zasu bada shawara game da yin gwaji don gano irin cutar da aka dauka. A wasu lokuta kuma babu wata alama a jiki da nan da nan ke nuna cewa an kamu da cuta. Don haka zai yi kyau idan kullum an dauki matakan kare kai da kuma abokin tarawa ta hanyar amfani da kwaroron roba. Idan ana jin an dauki wata cuta ta hanyar yin jima'i, sai a tuntubi kungiyar tsara iyali ko kuma likita. Nuna hikima ne mutum ya dauki matakan kare lafiya a lokacin tarawa.

Kwayar cutar HIV da AIDS ko SIDA

Kwayar cutar HIV ko VIH (Human Immuno-deficiency Virus ko Virus d'Immuno-deficience Humaine), kwaya ce da ke haddasa nakasar garkuwar jikin mutum. Cuta mai karya garkuwar jiki, watau AIDS ko SIDA (Acquired Immune Deficiency syndrome ko Syndrome d'Immuno-deficience Acquis) ita ce ke biyo bayan kamuwa da kwayar cutar HIV, lokacin da jiki ba ya iya yakar cututtuka masu yawa da suka tari gabansa. Ba a daukar kwayar cutar HIV idan ba rauni a jiki, ko idan an yi amfani da kwaroron roba. Kuma kwayar cutar ba zata iya dadewa a raye ba idan ba a jikin mutum ba. Ba za a iya daukar kwayar cutar ta hanyar mu'amalar jama'a wadda aka saba yi yau da kullum ba. Hakanan kuma, ba za a dauke ta ba ta hanyar yin sumba, ko shasshafa al'aura (masturbation), ko shan hannu, ko a wurin zama na salga, ko kuma idan an yi amfani da cokula da wukake iri daya. Kuma kwayar cutar HIV ba zata iya shiga jikin mutum ba idan kwaro ya cije shi.

Akwai manyan hanyoyi biyu na daukar kwayar cutar HIV. Na daya, idan maniyyin wanda ke dauke da kwayar cutar ya shiga cikin jikin abokin tarawa (lokacin da azzakari ya shiga cikin farji ko dubura). Daya hanyar ita ce daga jini zuwa jini, watau lokacin da jini mai kunshe da kwayar cutar ya shiga jikin wani. Saboda haka masu amfani da hodar iblis, wadanda kuma ke amfani da allurai iri daya da ke

dauke da kwayar cutar na cikin hadarin kamuwa. Su ma mutanen da aka yi wa karin jini ba tare da an kashe kwayoyin cutar da ke jikin kayayakin aikin kamar yadda ya kamata ba, ko kuma idan jinin na dauke da kwayar cutar, na fuskantar hadarin kamuwa da HIV. Su ma matan da ke dauke da kwayar cutar na iya sa wa jaririnsu ita yayin da yake cikin ciki, ko kuma a lokacin haihuwa, ko ta wajen bada nono.

Idan mutum na dauke da kwayar cutar ana kiransa HIV positive da Turanci, ko kuma Seropositif da Faransanci. Mutum na iya kasancewa yana dauke da kwayar cutar ba tare da ya sani ba. Ga irin alamun da za a iya gani a jikin wanda ya kamu da kwayar cutar ko kuma SIDA din kanta: nauyinsa zai ragu da fiye da kashi goma cikin dari, zai kwashe sama da wata daya yana zazzabi, zai ji gajiya, ya kuma rika zufa da dare.

Mutane na iya kwashe shekaru dauke da kwayar cutar HIV kafin AIDS ta bayyana. Wata hanya da za a bi don kauce wa kamuwa da kwayar cutar HIV ita ce, a iya bambamta gaskiya da karya. Daga cikin irin camfin da ake yi game da kwayar cutar HIV da SIDA har da cewar, mai yiwuwa ana iya warkewa idan an tara da wanda, ko wadda bata taba yin jima'i ba. Wannan ba gaskiya ba ne. Wani camfin mai hadari shine cewar, ana iya warkewa - duk da yake an san cewa har yanzu ba a gano maganin SIDA ba. Idan an ce mutum na dauke da kwayar cutar HIV ba wai ana nuna masa bambamci ba ne; kuma ba wai cutar ta shafi wasu mutane kawai ba. Kwayar cuta ce da ake iya dauka idan an sadu da wanda ke dauke da ita ba

tare da an nemi tsari ba, ko kuma idan an yi kasada. Kwayar cuta ce da ke iya shafar dukanmu, amma ana iya kauce mata. Idan akwai damuwa, kuma ana son karin bayyani, akwai wadanda za a iya tuntuba **(duba Wuraren tuntuba da samun bayyanai).**

Tambayoyin da ake yi a kai a kai

Ko zan iya daukar ciki idan na yi jima'i a karo na farko?

i, in har masu tarawar na iya haihuwa, kuma idan ba ki dauki maganin hana haihuwa ba

Ko zan yi juna biyu idan na sadu da namiji a lokacin da ni ke haila?

i

Ko zan dauki ciki idan na yi jima'i daga tsaye?

i

Idan na wanke al'aura, ko kuma na yi tsarki da gama jima'i, ko duk da haka zan yi ciki?

i

Ko golaye na zasu fashe idan ban kawo ba (ejaculate) ko kuma maniyyi bai fito ba?

a'a

Ko maniyyi na zai kare idan na cika kawowa?

a'a. Kowane golo na samar da kimanin kwayoyin halitta miliyan dari biyu a cikin maniyyi a kowace rana

Ko maza na kamuwa da rashin lafiya idan ba su kawowa a kai a kai?

a'a

Ko gaskiya ne cewa maza sun fi mata sha'awar tarawa?

a'a. Amma dayawa ana koya wa yara maza cewa ya kamata su yi jima'i, su sami abokan tarawa dayawa, su kuma soma tarawa tun da wuri. Su kuma 'yan mata ana koya masu kada su fara yin jima'i har sai sun yi aure. Irin wadannan ra'ayoyin na iya zama tunaninmu, mu kuma dauke su a matsayin bambance bambance na "halitta" tsakanin maza da mata.

Ko ya kyautu a yi jima'i ta dubura?

Wasu mutanen (maza da mata) na jin dadin tarawa ta hanyar sa azzakari cikin dubura. Irin wannan jima'in, kamar dai tarawar da ake yi ta farji, na kara yiwuwar kamuwa da cututuka. Amfani da kwaroron roba ita ce hanya mafi kyau ta yin rigakafin kamuwa da irin wadannan cututukan.

Ko akwai dangantaka tsakanin tarawa a baki da kwayar cutar HIV ko SIDA?

Ba nan da nan ake daukar kwayar cutar HIV ko kuma SIDA ta wannan hanyar ba, saboda sinadarin da ke cikin ciki na kashe kwayar cutar. Ana iya daukar kwayar cutar ta hanyar cudanyar maniyyi da jini (daga wanda ke dauke da kwayar cutar), idan akwai wani sabon rauni ko yanka a cikin baki ko a lebe, ko kuma idan maniyyin da ke dauke da kwayar ya taba idon wani, saboda akwai jijiyoyin jini masu yawa a ido.

Halittar jikin namiji da macce

Bari mu dan zagaya a jikin mutum mu ga irin abubuwan da ake amfani da su wajen tarawa da haihuwa.

Jikin macce

Kwai: Akwai kwayaye guda biyu (ovaries) wadanda girmansu kamar gyada, wadanda kuma ke samar da wasu kwayayen (ova).

Mahaifa (womb ko uterus): girman ta da kuma sifar ta, kamar dai na karamin kumutara (pear), wanda hancin ke fuskantar kasa. An yi mahaifar da jijiyoyi (muscle) da ke kara budewa yayin da jariri ke girma.

Bututun da maniyyi ke bi ya sadu da kwai (Fallopian tube): bututu guda biyu, wadanda suka hada kwayayen nan guda biyu da mahaifa.

Mafitsara (Bladder): Wata jaka da fatar ta ke kamar zare zare, wadda ke dauke da fitsari.

Urethra ko kuma bututun da fitsari ke fita ta ciki daga mafitsara.

Farji (Vagina): bututu mai tsawon kimanin 8 cm daga wuyan mahaifa (Cervix) zuwa bakin farji (Uvula), inda ya bude tsakanin kafafu. Farji kamar roba ne, ba wuya yana iya budewa a lokacin shigar azzakari, ko kuma a lokacin nakuda idan jariri zai fito.

Dubura (Anus): Wata kofa ce a karshen hanji, wadda wasu jijiyoyi biyu suka rufe.

Wuyan mahaifa (Cervix): A kullum yana a kulle, in banda wata 'yar karamar kofa inda jini ke fita a lokacin haila.

Dan tsaka (Clitoris): Yana can saman al'aurar mata, kuma kanshi kadai ake gani. Yana motsawa nan da nan. A lokacin da hankalin macce ya tashi game da yin jima'i, dan tsakan na kara girma da tauri, kuma yana iya zama ta nan ne macce zata kawo.

Jikin namiji

Azzakari (Penis): Idan an taba shi za a ji shi kamar huhu, ko kuma soso mai laushi irin na wankan jarirai. A lokacin da azzakarin ya tashi sai ya cika da jini, ya sandare yayi gam. Yawanci idan ya mike, tsawonsa zai kai wajejen 12 cm zuwa 19 cm.

Urethra ko kuma bututun da fitsari ko maniyyi ke bi daga mafitsara zuwa azzakari.

Glans ko kuma kan azzakari: Yana kama da hular kwano, kuma shine ya fi zama wurin jin dadi a jikin azzakari.

Loba (Foreskin) ko kuma fatar da ta rufe kan azzakari tare da yi masa kariya. Dole a rika janye wannan fatar domin a wanke kan azzakarin don guje wa kamuwa da cututuka.

Kaciya: Yanke loba ko fatar da ta rufe kan azzakari shine ake kira kaciya. Ana yi wa wasu jarirai da yara maza kaciya don kiyaye al'ada ko kuma dokokin addini, ko kuma saboda wasu dalilai na likita (duba kaciyar maza).

Sperm: Wasu 'yan halittu masu kama da kananan talibambam (kananan kwadi kafin su yi kafa) da ke cikin maniyyi. Idan sun hadu da kwan macce sai su zama dan tayi.

Maniyyi (Semen): A cikinsa ne wadannan kananan halittun masu kama da talibambam ke iyo. Dole sai wadannan 'ya'yan halittun sun hadu da kwan macce kamin ta dauki ciki. Maniyyi na fita ta wani bututu (Urethra), wanda yawanci ta nan ne fitsari ke bi. Amma a lokacin kawowa,

fitsari ba zai iya shiga cikin maniyyin ba. Karamin cokali cike da maniyyi na kunshe da ‘ya’yan halittu (Sperm) kwatan kwacin miliyan 300.

Mikewar azzakari (Erection): Ana nufin lokacin da azzakari yayi gam saboda sha’awar yin jima’i.

Kawowa (ejaculation): Lokacin fitar maniyyi ta kofar bututun azzakari (Urethra). Wannan na iya faruwa yayin da ake tarawa, ko kuma shasshafa azzakarin (masturbation).

Kwalatai (Scrotum): jakar da ke kunshe da golaye

Golaye (testicles): Suna kama da kwallo, suna kuma da taushi. Sune ke samar da maniyyi.

Dubura (Anus): Wata kofa ce a karshen hanji, wadda wasu jijiyoyi biyu suka rufe.

Mafitsara (bladder): Wata jaka mai fata kamar zare zare da ke kunshe da fitsari.

Budurci

Budurwa ita ce wadda bata taba sanin namiji ba. Shi ma namiji yana iya kasancewa bai taba sanin 'ya macce ba. Akwai wata fata fata (hymen) da ke kewaye da bakin farji. Wasu mutane sun dauka cewar, wannan fatar ce shaidar cewa yarinya budurwa ce. Wannan na iya jawo fargaba da bacin rai ga yarinya ko maccen da bata da wannan fatar amma kuma budurwa ce. Fatar na iya saki ko kuma yagewa idan ana motsa jiki, ko wasanni, ko kuma amfani da tamfas (audugar mata). Macce na iya kasancewa budurwa ko da bata da wannan fatar. Yin jima'i a karo na farko (irin wanda aka sani a al'ada) na iya kada gaba. Idan daya, ko kuma dukan masu tarawar basu taba yin jima'i ba, yana da mahimmancin gaske su bi a hankali tare da nuna fahimtar juna. Wannan fatar da ta kewaye farjin macce, ba wai wani bango ba ne da za a yi ta sassaka tun karfi. Kuma ba sai an ga jini za a tabbatar cewa budurcin ya fita ba. Wasu mata da 'yan mata na kare budurcinsu ta hanyar kyale maza yin jima'i da su a dubura. Idan basu yi amfani da kwaroron roba ba, yin haka na da hatsari. Yin jima'i a karo na farko (shigar azzakari cikin farji ko dubura) na iya zama da ciwo ga namiji ko macce. Kuma macce na iya daukar ciki idan ta tara a karo na farko. Kada ku tara idan ba kuwa so.

Juna Biyu

Dole sai kwan macce ya hadu da maniyyi kamin ya zama dan tayi. A lokacin da namiji ya kawo, maniyyi na tafiya daga cikin golaye zuwa azzakari. Daga nan sai azzakarin ya tsarto shi cikin farji daga sama. Daga nan sai maniyyin ya rika kwarara zuwa cikin mahaifa. Yawancin lokuta ya kan gamu da kwan macce a cikin bututun mahaifa inda kwayayen macce suke bi. Daukar ciki na faruwa a lokacin da maniyyi ya hadu da kwan. Idan kwan da ya hadu da maniyyi ya zauna cikin mahaifa, a lokacin ne mace zata yi ciki. Kwan zai ci gaba da zama a cikin mahaifar, ya fara girma. Watanni tara bayan haka sai a haifi jariri.

Alamun farko da macce zata gani idan tana da ciki sun hada da: ketare wata, nonuna su kara girma da taushi, tashin zuciya da amai, rashin jin dadin baki, gajiya da juwa.

Akwai gwaji mai sauki don tabbatar da cewa ana da juna biyu. Kungiyar tsara iyali na iya yin wannan gwajin ko kuma likita **(duba Wuraren tuntuba da samun bayyanai)**. Ana da ikon a nemi rufin asiri. Ana iya neman haka daga duk wani ma'aikacin lafiya, a duk lokacin da ake so.

Akwai hadurra masu yawa da ke tattare da yin ciki da wuri, tun jiki bai yi kwari ba. Akwai hadurran da suka shafi jikin mutum, irinsu: haihuwa kamin cikar lokaci, doguwar nakuda, haihuwar jariri dan karami, kuma maras nauyi.

Akwai kuma hadurran da suka shafi tunanin mutum da halayyar sa, kamar: jin tsoro, dora wa kai laifi, bakin ciki, 'yan uwa, ko wanda yayi cikin,

ko makarantar ka, da ma sauran jama'a su juya maka baya.

Haka ma akwai hadurran da suka shafi rayuwar yau da kullum: a tilasta maki dangantaka ko aure, a kore ki daga makaranta, ko kuma ki zama nawaya ga uwaye.

Zub da ciki

Ba kullum ba ne ake murna da labarin samun juna biyu. Hankalin ki zai tashi kwarai idan kika wayi gari ki ga cewa kina da ciki ba zato ba tsammani. Zub da ciki shine kawo karshen juna biyun da ba a so. Ana kwashe abinda ke cikin mahaifa, ko kuma a ba macce magani don abinda ke cikin ya zube. Har yanzu batun zub da ciki na jawo tankiya. Amma shawarar yin haka ta rage ga mata. A wasu kasashe, doka bata bada izinin yin haka ba, yayin da a wasu kasashen ana iya yin haka, amma bisa wasu sharudda - alal misali, don a ceci ran uwa. A Nigeria doka ta hana zubar da ciki, amma ana iya yin haka idan ran uwa na cikin hadari.

Wasu mutane sun yi imani da camfin cewa cikin zai zube nan da nan idan: an sha ganyayen shayi ko kuma barasa mai yawa, an yi wasannin motsa jiki da tsalle-tsalle ba ji ba gani, an kara wani sinadari mai suna hormone a jiki, an tura wasu abubuwa ko ganyaye cikin farji, an zauna cikin baho cike da ruwa mai zafi.

Wadannan ba hanyoyi ne na zub da ciki ba, amma na yin illa ga lafiyar mutum. Domin tsaron lafiyar ki,

yana da mahimmancin gaske ki dauki mataki ba tare da bata lokaci ba, ki yanke shawara a kan ko kina son zubar da cikin ko kuma a'a. Wannan zabi ne naki.

Akwai babbar barazana ga lafiyar macce idan an zub da cikin ba tare da an dauki matakan kare lafiya ba. Wannan na iya kaiwa ga rasa rai. Zubar da ciki na iya jawo illa ga sassan da suka shafi haihuwa a jikin macce har ta rasa haihuwa, da kumburin ciki, da kuma fadawa cikin wani mugun hali na rashin lafiya.

A wasu kasashe doka ta hana zub da ciki.

Kaciyar mata

(Female Genital Mutilation ko FGM)

Abinda ake nufi da yi wa mata kaciya (ko kuma nakasa al'aurar mata) shine, cire wani bangare ko kuma dukan al'aurar mace, wadda ake gani a ido; ko kwa duk wani lahanin da za a yi wa macce a al'aurar ta da gangan. Ana fakewa da addini ko al'ada wajen yin kaciyar. To amma wannan mummunar barazana ce ga lafiyar matan da aka yi wa kaciyar.

Hadarin da za a fuskanta nan da nan da yin kaciyar ya hada da: tsananin ciwo, gigicewa ko firgita, zubar jini, kamuwa da cuta, rike fitsari ko kasa yin fitsari, ko kuma wurin ya kwabe ya zama miki ko gyambo. Zuwa gaba kuma kaciyar zata iya jawo kari da gyambuna, da lahani ga mafitsara, da kamuwa da cuta, da kuma rasa haihuwa. Mai yiwuwa kuma macce ta rika jin ciwo a lokacin jima'i. Dayawa wannan na damun su a boye, amma kuma

mai yiwuwa ta halayyarsu ko tunaninsu su rika nuna kakkausar adawa da duk wata nakasar da za a yi wa macce a al'aurar ta. Wadannan manyan hadurran da mata ke fuskanta na jawo shakku game da fa'idar yi wa mata kaciya don kiyaye al'ada ko addini, da kuma mahimmancin ci gaba da yin haka. A wasu kasashen doka ta hana yi wa mata kaciya. A Nigeria doka bata ce kome ba game da wannan.

Kungiyoyi masu kula da tsara iyali na kula sosai da irin barazanar da ake wa lafiyar mata ta hanyar yi masu kaciya. Idan akwai damuwa game da wannan matsalar, sai a tuntubi kungiyar tsara iyali.

Kaciyar maza

(duba Halittar jikin namiji da macce)

Don a tabbatar an dauki matakan kare lafiyar wanda ake wa kaciyar, ya kamata a gudanar da kaciyar a

asibiti cikin yanayi mai tsabta. Ya kamata a kashe kwayoyin cutar da ke jikin kayayakin aikin, kuma dole sai wadanda suka fahimci hadurran sosai, da kuma ciwon da ke tattare da yin kaciyar ne ya kamata su gudanar da ita.

Tarawa yayin da farji ya bushe

Yana nufin namiji ya sa azzakarinsa cikin farjin mace yayin da yake bushe. Wani gamin ana amfani da ganyaye don a kara busar da farjin. Irin wannan jima'in na kara yiwuwar kamuwa da cututuka irin wadanda ake dauka ta hanyar saduwa, ciki har da kwayar cutar HIV. Mata na iya jin zafi a lokacin irin wannan tarawar.

Mutane dayawa sun dauka cewa, mata masu ruwan farji basu da da'a. Farjin mata na jika hakanan domin taimakawa shigar azzakari. Yawancin mata na iya samar da irin wannan laimar a farjinsu ba tare da sun yi amfani da kome ba. Idan jiki na shirye domin yin jima'i, ba wai ana nufin yin jima'i da kowane irin mutum ba. Kuma idan farji bai shirya ba, watau idan yana bushe, wannan zai sa macce ta ji ciwo sosai a lokacin tarawar. (duba Wasannin share fage)

Godiya:

Sashen yada ilimin BBC tare da Tarayyar Kungiyoyin Kula da Tsara Iyali ta Duniya (International Planned Parenthood Federation, IPPF) na mika godiyar su ga gidauniyar Packard (Packard Foundation) da Hukumar Turai saboda taimakon da suka bada na kudi wajen gudanar da wannan shirin.

Wuraren tuntuba da samun bayyanai:

An shirya wannan littafin a matsayin wani bangare na gagarumin shirin wayar wa jama'a kai game da jima'i, wanda Sashen Yada Ilimi na BBC ya shirya, tare da hadin gwiwar wadannan sassan na BBC: Arabic, French for Africa/BBC Afrique, English for Africa, Hausa, Portuguese for Africa, Swahili, Indonesian, Mandarin, Vietnamese, Spanish for Americas, Brazilian Language Services; da The International Planned Parenthood Federation (IPPF) da kuma rassan ta na Kungiyoyin Tsara Iyali (Family Planning Associations) a Nigeria.

Wadanda suka rubuta wannan littafin: Karen Merkel da Rupert Walder
Mai bada shawara: Doortje Braeken
Mai fassara: Aichatou Moussa
Godiya ga UK Sex Education Forum
Wanda ya tsara: Henry Iles < henry@fowey.demon.co.uk >
Typeset by: Accent on type < accent@aot.co.uk >

Don karin bayyani a kan wannan da kuma sauran shirye-shiryen BBC na ilimantar da jama'a sai a tuntubi:

Commissioning Editor, Education BBC World Service, Bush House,
PO Box 76 Strand, London, WC2B 4PH, UK. **Tel:** + 44 0207 557 2295,
Fax: + 44 0207 240 3141, **E-mail:** sexwise@bbc.co.uk

Don karin bayyani game da Tarayyar Kungiyoyin Tsara Iyali ta Duniya, IPPF, sai a tuntubi:

IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, UK.
Tel: + 44 0207 487 7900, **Fax:** + 44 0207 487 7950,
E-mail: info@ippf.org

Copyright © BBC World Service (2000)

Local Contacts for Nigeria

Planned Parenthood Federation of Nigeria
No. 5A Yakubu Gowon Way
P.O. Box 378, Kaduna, Nigeria
Tel: 062 - 236884

League of Democratic Women
Suite 2, 1st floor, JA Junction Road
P.O. Box 558 Kaduna, Nigeria
Tel: 062 - 242074

Planned Parenthood Federation of Nigeria
No. 15 Gwabba Close
P.O. Box 1367, Bauchi, Nigeria
Tel: 077 - 543368

Planned Parenthood Federation of Nigeria
Urban Maternity Premises
Unguwan Idi, P.O. Box 1477
Gombe, Nigeria
Tel: 072 - 223190

Planned Parenthood Federation of Nigeria
No. 7 Tudun Wada Road
Sabon Gari, P.O. Box 13171
Kano, Nigeria
Tel: 064 - 636589

Planned Parenthood Federation of Nigeria
Former Epidemiological Unit
General Hospital
P.O. Box 1225 Katsina, Nigeria
Tel: 065 - 33010

Planned Parenthood Federation of Nigeria
Epidemiological Unit, Ministry of Health, Off Shehu Laminu Way
P.O. Box 437, Maiduguri, Nigeria
Tel: 076 - 236813

Planned Parenthood Federation of Nigeria
Malaria Control Unit, P.M.B. 1108
Birnin Kebbi, Nigeria
Tel: 068 - 21396

Planned Parenthood Federation of Nigeria
Bay Clinic Road, Plot 35
Off Shiroro Hotel Road
P.O. Box 2501, Minna, Nigeria
Tel: 066 - 224855

Planned Parenthood Federation of Nigeria
224 Ikorodu Road, Palmgrove
Shomolu, P.M.B. 12657
Lagos, Nigeria
Tel: 01 - 4975258, 820526, 820945
E-mail: ppfn@rcl.nig.com