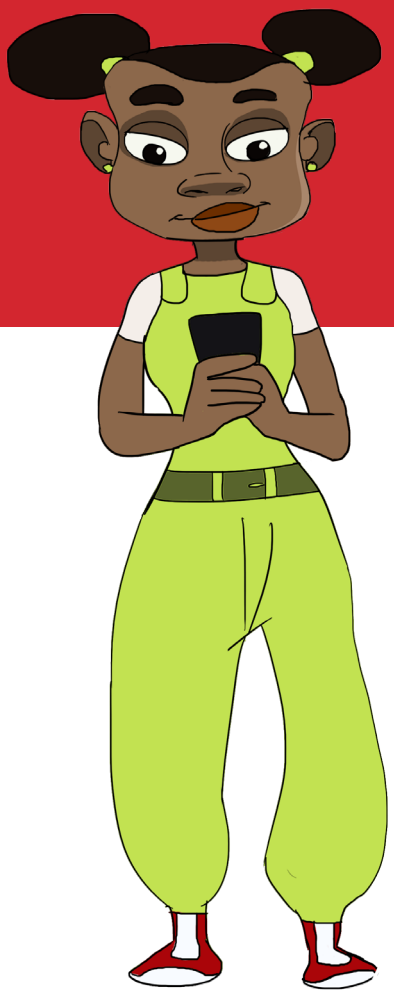
MAELEZO YA MWEZESHAJI

Kuongelea kuhusu virusi vya ukimwi na mwenzi wako

Maelezo muhimu



Je, nisahihi kwa Lineo kumwambia mwenzi wake kuhusu hali yake ya virusi vya ukimwi? Ingekuwa ni wewe ungefanya nini?

Kumwambia mwenza wako kuhusu hali yako ya maambukizi ya virusi vya ukimwi inaweza ikawa ni vigumu na watu wengi wanahofia kukataliwa. Haya ni mambo machache ya kufikiria ili kijihisi tayari.

- **Kumbuka kwamba huhitaji kuomba msamaha kwasababu tu unaishi na virusi vya ukimwi.**
- **Kabla ya kuongea na mwenzi wako itasaidia zaidi ukiwa na taarifa kamili zitakazo fanya aelewe zaidi pale utakapo mwongelesha. Anaweza dhani kwamba ukiwa na virusi vya ukimwi utakuwa unamaanisha kuwa huna maisha marefu mbeleni, au hutakuwa na uwezo wa kufanya ngono salama mbeleni au hata kuwa na familia. Kama utaweza kumsaidia kuelewa ukweli kuhusu virusi vya ukimwi na kumuhakikishia kuwa ana uwezekano mdogo wa kulipokea hili vabaya. Unaweza kupata taarifa za kutosha kwenye; www.avert.org.**
- **Fikiria kuhusu wakati sahihi wa kuzungumza nao – wakati ambao hawana haraka ya kwenda mahali fulani au wakati ambao hawana msongo wa mawazo.**
- **Tafuta mahali ambapo hamtasumbuliwa ili uwe na muda wa kutosha kumuelewesha. wape muda wa kuelewa kile unachokisema. Hakikisha kama ameelewa pia uwa ruhusu kuuliza maswali.**
- **Mwitikio wowote mwenzi wako atakaoonyesha mwanzoni, fahamu yakuwa unaweza kubadilika kadri muda utakavyoongrzeka.**
- **Kama hamkufanya ngono salama na mwenzi wako, nimuhimu kwenda kupima. Mara tu baada ya kufahamu hali zenu mnaweza kuamua kutumua njia sahihi Zaidi za kufanya ngono salama.**
- **Hofu na unyanyapaa vinaweza kuchochea hisia kali sana. Kuwa tayari kwamba hali yako inaweza kuwafanya watu wengine wakuogope au wakuhukumu. Kumbuka kuwa wewe bado ni wewe na hali yako haikutambulishi.**

- **Na kumbuka...**

  Kuzungumza na rafiki au mtu wa familia ambaye unayemuamini kuhusu hali yako ya virusi vya ukimwi inaweza kukusaidia mchakato wa mawazo yako na hisia zako.

  Haupaswi kamwe kuhisi unashurutishwa kusema hali yako kwa mtu yeyote ambaye haumwamini. Ikiwa hivi karibuni umegundua unavirusi vya ukimwi Usiwahi hisi ulazima wa kumwambia yeyote. Ikiwa ndiyokwanza umefahamu kuwa umeambukizwa virusi vya ukimwi, itakuwa ni busara kujipatia muda ili kuizowea hali na uweze kujiandaa vizuri kuwaeleza wengine.

Mawazo ya mjadala

- **Unafikiri kunafaida gani kwako na mwenza wako kuweka wazi kuhusu hali yanu? Fikiria angalau faida tatu kwa kila mmoja wenu.**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Kikundi kinaweza kueleza kuhusu umuhimu wa kuweka wazi hali yenu kuwa itasaidia kufanya ngono salama – mnaweza kufanya uchaguzi sahihi za njia za kujilinda mara tu wote mtakapofahamu ukweli.

Pia wanaweza kueleza vile kuwa wawazi katika mahusiano kunavyo weza kujenga uwaminifu. Kuweka wazi kuhusu hali yako ya virusi vya ukimwi inaonyesha jinsi unavyo mjali mwenza wako nail litafanya muhisin ukaribu zaidi. Kuliweka hili kama siri inaweza ikakusababishia msongo wa mawazo. Mara nyingi kuliweka hili wazi itakupa unafuu. Pale mtu anapokubaliana na hali yako itakufanya hata wewekuhisi vizuri na pia inaweza kukusaidia uweze kukubaliana na hali yako.

- **Kwanini unafikiri inaweza kuwa ni vigumu na inaamsha hisia kumwambia mtu ambaye ni mwenzi wako wa sasa au wa zamani juu ya hali yako ya virusi vya ukimwi?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Kwasababu virusi vya ukimwi vinaweza kusambazwa/kuambukizwa kwa njia ya kufanya ngono, kumuambia mwenzi wako inaweza ikaibua maswali kama "inamaana hata mimi nipo hatarini?". Watu wengi wanahofia kuwa wenza wao wanaweza kukasirika au kuwalaumu. Wenza wao wanaweza hofia kuwa nawao wameshaambukizwa. Wengine wanaweza kuhofia kwamba wenza wao wanaweza kuwaacha mara tu watakapo waambia wameambukizwa virusi vya ukimwi. Nimuhimu kwa watu kufahamu ukweli kuhusu matibabu na kuzuia, kuuliza maswali na hofu ambazo zinaweza kuwapata.

- **Ikiwa uko kwenya mahusiano, fikiria mwenzi wako angekuwa na mwitikio gani kama ungemwambia una virusi vya ukimwi. Je! Ungekuwa na mwitikio gani kama wangekuambia walikuwa virusi vya ukimwi?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Wapenzi wanaweza kushukuru kuwa na hizo taarifa, kwakuwa huonyesha kujali na kuzingatia ngono salama na pia kuhisi kuaminiwa kwa kuwapa taarifa nyeti/binafsi kama hizo. Ingawa wengine wanaweza kukasirika, kuwa na wasiwasi au kuonyesha kukunyanyapaa. Kama hawafahamu ukweli kuhusu kujiwuiya wanaweza kuhofia afya zao au kuhofia kwamba wenza wao ni wagonjwa sana.

- **NJe! ni mahali gani (au watu gani) katika jamii yako au karibu yako, unafikiri wanaweza kukupa msaada, au kukusaidia kufikiria kuhusu mwitikio unaoweza kutokea.**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Maoni yanaweza kujumuisha; marafiki, familia, watu wa huduma za afya, washauri au walimu, vikundi vinavyo toa misaada, watu wengine wanaoishi na virusi vya ukimwi, vikundi vya vijana, viongozi wa dini au mtaa, yeyote uliye na mausiano nae mazuri na unaye mwamini, kama vili jirani. Unaweza ukafikiria makundi ya mtandaoni kama njia mbadala.

- **Unadhani kumwambia mwenzi wako kunaweza kubadilisha uhusiano wako na hisia zako kwa kila mmoja? Fikiria njia zote mbili ambazo zinaweza kuharibu na kuboresha uhusiano wako.**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Njia za uboreshaji; Inaleta uamifu, inaweza ikajenga uaminifu wa kuendelea kushirikishana taarifa nyeti/binafsi mbeleni, itakupa uwepesi wa kutumia dawa bila kificho. Inaweza ikawa ni njia mojawapo ya kupata msaa wa uwangalizi na mambo mengine ya kiafya. Uwezekano wa mawazo potofu; hatari ya kukatalia – hili linafaa kuongelewa kwa umakini sana, kumbusha watu kuwa huwa halitokei mara kwa mara na kama likitokea inaweza ikawa ni ishara kwamba uliyenae si sahihi kwako.

- **Ikiwa unaishi katika jamii ndogo au eneo la kijiji unafikiori ni mambo gani ambayo unahitaji kufikiria na kujiandaa wakati wa kumwambia mwenzi?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Kama mtu anaishi kwenye mtaa mdogo hofu kubwa inaweza kuwa taarifa inaweza kuenea kwa haraka zaidi na kwa watu ambao hakupanga kuwaambia.

- **Unadhani ni maswali gani ambayo mwenza wako atakuwa nayo kwanza?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Wanaweza wakataka kufahamu hatari ya jinsi virusi vinavyo sambaa na njia za kujilinda. Wanaweza kuuliza kuhusu afya yako na vile watakavyo weza kukusaidia. Kwenye baadhi ya kesi watu hutaka kufahamu jinsi ulivyo pata virusi. Niuwamuzi wako kuwaambia au kuto kuwaambia.

- **Unahaki ya kulinda faragha yako mwenyewe, na mwenzi wako anahaki ya kutarajia ukweli kutoka kwako. Je! Ni ipi muhimu Zaidi, faragha au ukweli?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Majibu yanaweza kutofautiana, majibu yote yanapaswa kuheshimiwa. Kama vikundi vitathamini siri, watapaswa kukumbuka kuwa nimuhimu kuwalinda wenza wao kwa kutumia kondomu. Nakama watathamini ukweli, Watapaswa kufahamu kuwa taarifa za VVU ni siri na zitafaa kushirikishwa kama tu utapewa ruhusa.

- **Kama mwenza wako au rafiki akikwambia ukweli kuhusu hali yake, je utalipokeaje? Au utawasaidiaje?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Kama rafiki au mpenzi wa mtu anayeishi na maambukizi, labda ungependa kufahamu ni kwanjia gani mtu angetaka uichukulie hali yake. Watu tofauti wangetegemea/hitaji matokeo tofauti, ingawa ni muhimu kutomuhukumu kwa njia yeyote na jaribu kuto kumuuliza maswali mwengi. Wangetaka kukwambia zaidi, lakini kama sivyo, usiulize sana maswali. Inapaswa kuwa ni uwamuzi wa mtu binafsi kutoa taarifa zake, kwakiwango kipi unafaa kuhusika na ninani mwingine anafahamu.

Habari Zaidi

Ishara za maonyo ya mahusiano yasiyo salama
https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/martha

Jinsi ya kukataa kufanya ngono
https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/chipo

Kuwa kwenya mahusiano na watu walio kuzidi umri
https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/mwaise

Ngono bila kondomu
https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/spijo

Njia mbalimbali za uzazi wa mpango
https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/babalwa

Young Voices ni kikundi kinacho jadili kuhusu mijadala mbalimbali ya afya ya uzazi na kufanya ngono salama. Unaweza kupata taarifa za kutosha kwenye: **https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/**

March 2021