



MAELEZO YA
MWEZESHAJI

Ishara za maonyo ya mahusiano yasiyo salama

Maelezo muhimu



Martha anapelekeshwa na mwenzi wake. Ni nini anapaswa kufanya kuhusu hilo?

Kila mahusiano yana misukosuko yake, lakini mahusiano yasiyo na afya/salama maranyingu huusisha baadhi ya tabia na wakati mwingine huongezeka kihisia au unyanyasaji wa kimwili. Umekuwa ukihofia kuwa mahusiano yako au mmoja kati ya rafiki zako si salama? Hapa tunaziangazia ishara kadhaa za maonyo:

- **Mpenzi wako anajaribu kukulazimisha na mwishowe kutumia nguvu kwako.**

Ikiwa wanafanya hivi kimwili, kihisia, kwa kile wachosema kwako au kwanjia ya mtandao kupitia WhatsApp na Facebook, hii sisawa.

- **Wanakulazimisha kutuma picha zako za utupu, ujumbe au snapchat ambazo hutaki kutuma.**

Hii si sawa – na hujui vile wanavyoweza kuzitumia.

- **Mwenza wako anakudhibiti sana, kwamfano; anakuamulia muonekano wa nywele zako, anafuatilia mahala unako kwenda, unakutana na nani au unafanya nini.**

Hii si salama.

- **Huhisi utayari au uwezekano wa kuwasiliana na mpenzi wako.**

Hii si salama, lakini kuvunjika kwa mawasiliano wakati mwingine inaweza ikawa ni rahisi kurekebisha, na inaweza kufanya mazuri mengi kwenye mahusiano yenu.

- **Imejirudia mara kadhaa mpenzi wako kukosa uwaminifu.**

Hii si sawa. Mahusiano mazuri/yenye afya hujengwa kwa uwaminifu na heshima.

- **Wanakupa majina yasiyo eleweka/kukutukana, maswali yasiyoisha na kukosoa uchaguzi na maamuzi yako.**

Hii si salama.

- **Huhisi kama huna uhuru wa kuamua kutumia njia mojawapo ya uzazi wa mpango kuzuia mimba na huhisi kama unauwezo wa kusesitiza kufanya ngono salama ili kuzuia kupata maambukizi ya virusi vya ukimwi na magonjwa mengine yatokanayo na ngono.**

Hakuna mwenza ambaye angependa kulazimishwa kufanya kitu asichotaka kufanya/ kwahiyo hii si sawa.

- **Huhisi kama ukohuru kwenda kutembelea marafiki zako bila mwenza kwako kukasirika au kuhuzunika au kuhisi wivu.**

Kutegemeana kupita kiasi na kujitenga na makundi ya kijamii si salama. Kwenye mahusiano mazuri mngpenda muda mwingi muwe pamoja, lakini uko na maisha yako pia na unaweza kudumisha nidhamu ya kujitegemea.

- **Umeumbwa kuhisi hatia mara tu unapofanya maamuzi yasiyo sahihi.**

Hii si sawa. Mahusiano ya kikatili maranyingi hutegemea udanganyifu na kuhakikisha mmojawapo anahisi hatia.



Mawazo ya mjadala

Ni nini wewe au (kikundi chako) mnafahamu kuhusu mahusiano yenye afya? Labda hujawahi kulifikiria hili kabla. Haya ni maswali kadhaa ya kuyafikiria kujihusu, au ya kuyajadili kwenye kikundi.

- **Unamawazo yenye suluhu kuhusu mahusiano?
Unadhani kunasheria ya mahusiano mazuri na mabaya?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Si kila mahusiano hufanana – kwa hiyo kikundi kiangazie tabia (nzuri na mbaya) Kumbuka kuwa tabia ya ujanja janja na kudhibiti kupita kiasi inaweza ikafanywa na yeyote mwanaume au mwanamke, tabia hii inaweza kutokea kwenye mahusiano ya watu wenye nia naya wazi.

- **Mwenza wako anafaa kuwa na sifa/vigezo vile unavyoviona au kuvitafuta kwa rafiki zako – Nisifa gani za muhimu zaidi kwa rafiki yako wa karibu?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Rafiki zako wanakufanya ucheke; Unahisi uko huru pamojanao; Unaweza ukawa wewe; niwaaminifu nk.

- **Unadhani unawezaje kueleza tofauti kati ya mahusiano yanayo pitia changamoto nayale ambayo hayana afya/ si salama?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Angalia maswala kama kuwa na uwoga/hofu ya kuwasiliana; Kuhofia maamuzi unayo weza fanya kimwili; Kuhisi kukosa uhuru na marafiki na familia yako; kulazimishwa kuhisi hatia kwakila unalolifanya.

- **Unadhani kunatabia ambazo si sehemu ya mahusiano yenye afya/salama?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Vikundi vinaweza kuchunguza vitukama unyanuasaji wa kimwili; Unyanyasaji wa kimwili na kihisia, kumfanya mtu kufanya mapenzi bila kondom; Kuwaumiza pale wasipo kubalina na jambo fulano; Kumkataza mwenza wako kuwatembelea marafiki/ familia.

- **Unadhani kuwa kwenye mahusiano yasiyo na salama inawezaje kudhuru/haribu afya yako ya kijinsia?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Kikundi kinaweza kujadili swala kama kuhisi kutokuwa na nguvu/ kuonewa kwenye mahusiano kiasi cha kushindwa kusema mtumie kondom, kuongelea kuhusu njia za uzazi wa mpango, Au mara kwa mara kuwa na udhibiti wa afya yao ya kijinsia. Mienendo hii inaweza ikaathiri mawasiliano juu ya kuweka wazi hali yenu ya maambukizi ya virusi vya ukimwi.

Habari Zaidi

Jinsi ya kukataa kufanya ngono

<https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/chipo>

Kuongelea kuhusu virusi vya ukimwi na mwenzi wako

<https://www.avert.org/hubs/young-voices/swahili/lineo>

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/>