MAELEZO YA MWEZESHAJI

Ngono bila kondomu

Maelezo muhimu

Spijo alipitiwa na kusahau kutumia kondomu. Ni nini anapaswa kufanya baada ya hapo?

Huna uhakika jinsi ya kuongea na mpenzia wako kuhusu kutumia kondomu? Au kwanini ni muhimu sana? Zifuatazo ni dondoo muhimu.

- **Kondomu ni njia moja wapo na pekeeya ya kujilinda na virusi vya ukimwi na magonjwa ya ngono, pia inaweza kuzuia mimba zisizopangwa.**
- **Kondom zinamatokeo mazuri. Zinaweka vizuizi kimwili kati ya shahawa za mwanaume na uke wa mwanamke. Kondom ya kike huwekwa ndani ya uke kabla ya tendo, wakati kondom 0za kiume huvalishwa nje ya uume.**
- **Kama unataka kufanya ngono lakini hauna uhakika kuhusu jinsi ya kutumia kondomu basi jifunze, jifunze chukua kondomu na ndizi (ama kifaa chochote kinakachofaa) na jaribu kuvalisha kondomu kwa kuipandisha kutokea chini. Kwanjia hiyo utajihisi kujiamini na kuwa tayari wakati ukiwadia.**
- **Inaweza ikawa rahisi kunogea kwa wakati huo na usitumie kondomu. Kulizungumzia hili na mwenzi wako kabla inamaanisha wote mnauhakika ni kitu gani mnataka.**
- **Inawezekana usimfahamu vizuri mtu unayepanga naye kufanya naye ngono – utapata kuwafahamu vizuri kwa kuongelea jinisi ya kujilinda na virusi vya ukimwi, na magonjwa ya ngono na mimba zisizo pangwa.**
- **Ikiwa mwenza wako anakulazimisha kufanya ngono bila kondomu au hakubali kutumia, hii inaweza ikawa ni ishara kwamba upon a mtu ambaye hajitunzi na hakujali wewe vya kutosha.**
- **Kumbuka kuwa hupaswi kutumia kondomu zaidi ya mara moja, hata kuvaa mbili kwa pamoja, hii hutengeneza msuguano na kondomu inaweza kupasuka.**

- **Kwa kawaida kondomu huja ikiwa imesha lainishwa lakini ukiongeza kilainishi inapunguza hatari ya kupata maambukizi ya virusi vya ukimwi na huleta raha. Kama unatumia kindomu ya mpira hakikisha unatumia kilainishi cha maji kwa kua kilainishi cha mafuta huweza kusababisha kondomu kupasuka.**

Mawazo ya mjadala

Unafikiria nini kuhusu kufanya ngono kwa kutumia kondom na bila kondomu? Inawezekana kua hujawahi kulifikiria hili mwanzo, sasa unafikiri nni kuhusu kufanya ngono bila kondomu?

- **Ni nini mtazamo wa marafiki, wazazi na jamii yako kwa ujumla kuhusu kondomu? Kwanini unadhani watu wanaizungumzia vibaya au vizuri?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Wengi wanaweza kuzungumzia kondomu kuwa ni njia mojawapo ya kufanya ngono salama lakini pia ni njia sahihi ya kufanya ngono bila wasiwasi wowote. Ni sawasawa na wanavyoweza kuwazungumzia wazazi na walimu wanavyo himiza matumizi ya kondomu, kuwa ni busara na salama. Mtazamo hasi kuhusu matumizi ya kondomu unasababishwa na fikra ya kuwa eti inapunguza raha wakati wa kufanya ngono. Wengi hufikiria kuwa kondomu huwa ni ishara yakuwa anayetumia ni malaya. Hii inafaa kuwa changamoto – yeyote anaweza kupata magonjwa yatokanayo na ngono haijalishi ni mara yako yanza au ya mia.

- **Kuna mila zozote, mitazamo au sababu yoyote iliyopo inayozuiya vijana kutumia kondomu mahali unapoishi?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Sababu nyingi zinaweza kujumuisha ukosefu wa uwelewa kuhusu mahala pakuzipata kondomu, kama hazipo katika eneo unaloishi basi inabidi usafiri kuzipa au ni sababu ya kushindwa na gharama. Pia wengi uhofia kuonekana wakinunua kondomu. Wasichana wanaweza fikiri kuwa ni mwanaume pekee ndiye mwenye jukumu la kuwa na kondomu. Inategemea na mpangilio, wengi wanaweza kujadili kuhusu kushinikizwa na jamii yao Kujiepusha au kuonyesha mtazamo hasi kuhusu kufanya mapenzi, inamaanisha kuwa kondomu zinaweza kuwa hadimu kupatikana au watahukumiwa kwa kuzibeba.

- **Unafikiri ni sababu gani zinazo fanya wanaume wasitake kutumia kondomu? Na wanawake?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Wengi wanaweza sema "condomu hazina raha" ndio sababu watu hawataki kuzitumia. Basi wafahamu ya kuwa kutokufurahiya kwao matumizi ya kondomu inaweza kuwa ni ishara ya kuwa yamkini wamekosea kuchagua saizi. Wanaweza kusema kuwa watuwengine wanafikiri kondomu hupunguza raha ya ngono. Kwasababu hiyo basi ongelea kuhusu vile kondomu nyingine zilivyo dizainiwa kwaajili tu ya kuongeza raha ya ngono, hapa tunaongelea ribbed condoms, extra thin condoms, flavoured condoms nakuendelea. Wanaweza kupendekeza kuwa baadhi ya watu wanaamini kuwa matumizi ya kondomu si yalazima – pengine hawadhani kwamba wapo kwenye hatari ya kupata magonjwa yatokanayo na ngono au wanafikiria kuhusu njia nyingine kama "kumwaga nje" inaweza faa badala yake. Haimaanishi kuwa kumwaga nje si mojawapo ya njia sahihi ya kujilinda. Wengine wanaweza kuhofia kuwa kuuliza kuhusu kutumia kondomu kunaweza kuwafanya waonekane siwaaminifu au hawawaamini wenzi wao au itaonyesha kuwa ni malaya.

- **Unadhani kunahatari gani za kuto kutumia kondomu? Je kunafaida yeyote?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Majadiliano yanafaa kuzingatia kuwa mimba na magonjwa ya ngono ni hatari za kuto kutumia kondomu, naijulikane dhahiri kwamba matumizi ya kondomu husababisha kutokuwa na hofu yeyote kuhusu hatari hizi. Wengi wanaweza kujifunza/kuchunguza faida za mudamrefu za kujikinga na mimba/magonjwa ya ngono. Kwakujiepusha na mimba zisizo pangwa inamaanisha kuwa wasichana watamaliza masomo yao; kujizuia na maambukizi ya virusi vya ukimwi inamaanisha hatutaongelea kuhusu matibabu ya muda mrefu. Sababu ambazo watu wanaweza kuzipa kipaumbele kama sababu ya wao kutokutumia kondomu gharama inaweza ikawa mojawapo (lakini wewe waongeleshe kuhusu mahala wanapo weza kupata kondomu za bura au za bei rahizi zaidi). Wanaweza wakafikiria kuwa (inaharibu wakati/inaharibu raha) lakini waongeleshe vile patna/wanandoa wengine wanavyo tumia kondomu kama sehemu ya burudani).

- **Unafikiri ni wakati gani ambao kunauwezekano mkubwa wa vijana kufanya ngono bila kondomu?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Watu wanaweza kuzungumzia hali ya kushindwa kujidhibiti, kwamfano unapokuwa umelewa au unaposhinikizwa na mwengine kufanya ngono bila kondomu. Pia wanaweza kuzungumzia vitu kama wakati hamkuwa mmepanga kufanya ngono ila inatokea tu, inamaanisha sirahisi kuwa na kondomu kwa wakati huo au kuchelewa kugundua kuwa imeshapitwa na wakati. Katika hali nyingine wanandoa huamua kutokutumia kondomu, pengine wanajaribu kupata mimba. Au kama mahusiano yao ni thabiti na wamepimwa afya zao na kujulikana ni salama, basi wanaweza kuamua kutumia njia nyingine mbadala ya kujikinga. Ikumbukwe kuwa bado kunauwezekano wa kupata magonjwa yatokanayo na ngono kama mmoja wao simwaminifu. Fikiria hali zote, ikiwa sababu zote ni nzuri na kama zingeweza kuepukika/zuilika.

- **Je nisahihi kubeba kondomu wakati unapo toka? Kwanini? Na kwanini sisahihi?**

MAELEZO YA MWEZESHAJI

Heshimu majibu yote, lakini hakikisha kuwa kikundi kinaangalia zaidi faida. Weka akilini kuwa kubeba kondomu inamaanisha wakati wowote unapohitaji kuitumia utakuwanayo na hautajikuta kwenye shida ya kutafuta au kuazima.

Baadhi ya watu huofia kuonekana wakiwa na kondomu kwamba watafikiriwa vibaya. Kama wakiongelea kuhusu hili basi waulize kama hilo ni jambo sahihi? Kuonekana na kondomu ni vibaya zaidi kuliko kupata magonjwa yatokanayo na ngono au mimba isiyo pangwa?

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

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

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