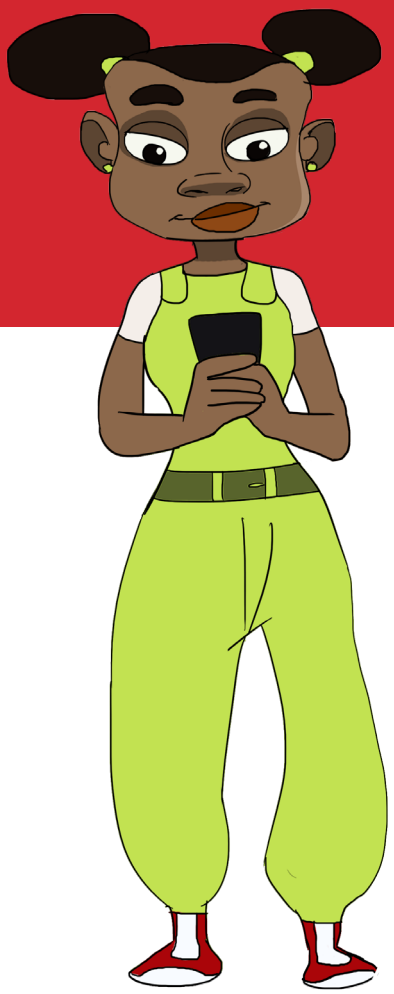
KARATASI YA UKWELI

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.**
- **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?**
- **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?**
- **NJe! ni mahali gani (au watu gani) katika jamii yako au karibu yako, unafikiri wanaweza kukupa msaada, au kukusaidia kufikiria kuhusu mwitikio unaoweza kutokea.**
- **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.**
- **Ikiwa unaishi katika jamii ndogo au eneo la kijiji unafikiori ni mambo gani ambayo unahitaji kufikiria na kujiandaa wakati wa kumwambia mwenzi?**

- **Unadhani ni maswali gani ambayo mwenza wako atakuwa nayo kwanza?**
- **Unahaki ya kulinda faragha yako mwenyewe, na mwenzi wako anahaki ya kutarajia ukweli kutoka kwako. Je! Ni ipi muhimu Zaidi, faragha au ukweli?**
- **Kama mwenza wako au rafiki akikwambia ukweli kuhusu hali yake, je utalipokeaje? Au utawasaidiaje?**

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