KARATASI YA UKWELI

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?**
- **Kuna mila zozote, mitazamo au sababu yoyote iliyopo inayozuiya vijana kutumia kondomu mahali unapoishi?**
- **Unafikiri ni sababu gani zinazo fanya wanaume wasitake kutumia kondomu? Na wanawake?**
- **Unadhani kunahatari gani za kuto kutumia kondomu? Je kunafaida yeyote?**
- **Unafikiri ni wakati gani ambao kunauwezekano mkubwa wa vijana kufanya ngono bila kondomu?**
- **Je nisahihi kubeba kondomu wakati unapo toka? Kwanini? Na kwanini sisahihi?**

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