Kikundi cha umri
16-24

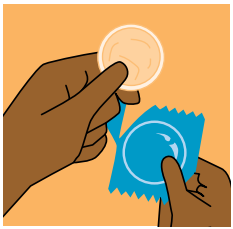
Hebu tutumie kondomu

Kondomu zinaweza kukinga kupatikana kwa mimba, na inakukinga wewe na mwenzi wako kupatwa na magonjwa yatokanayo na ngono (STIs). Ni pale tu unapozitumia kwa usahihi, na kila ufanyapo tendo la ngono.

Kutumia kondomu ni jambo ambalo wewe na mwenzi wako mnatakiwa kulizungumza kabla hamjafanya tendo la ngono. Ni uamuzi jumuishi. Nyote mnatakiwa kuwajibika kwa ngono salama.

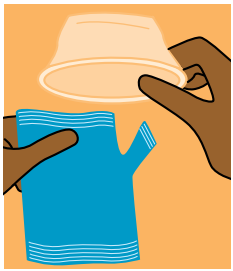
Kondomu ni nini?

Kuna aina mbili za Kondomu:



Kondomu za Kiume – Imetengenezwa kwa plastiki nyembamba – ambayo huvikwa kwenye uume uliodinda kabla ya tendo la ngono.

Kondomu za Kike – Imetengenezwa kwa plastiki nyembamba – huingizwa ndani ya uke kabla ya tendo la ngono.



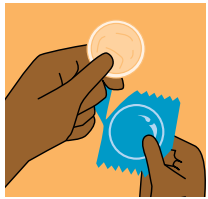
Matumizi ya kondomu ni rahisi, na haiatarishi afya. Ni kizuizi ndani ya uke,na ngono ya mdomo. Zikitumika kwa usahihi, huzuia majimaji, pamoja na shahawa, na majimaji ya ukeni uweza kugusana na uume, uke au mdomo.

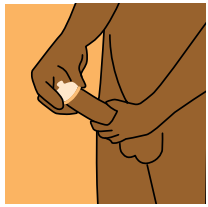
Mambo upasayo kuyajua kuhusu kondomu

- Pata kondomu zako zilizohifadhiwa mahali ambapo hapafikwi na jua.
- Hakikisha pakiti haijafunguliwa, wala kuchanika.
- Hakiki kama muda wa matumizi haujamalizika, na umeandikwa kwenye pakiti.
- Endapo kondomu inanata vidoleni kama gundi, itupe.
- Kondomu za kiume zinanyumbuka, hivyo hutosheleza saizi mbalimbali.
- Tumia vilainishi vimiminika ili kulinda zisipasuke, na hufanya ndono iwe na raha, hasa wakati wa ngono ya mkundu. Kamwe usitumie mafuta ya losheni au ya mgando, Vaseline.
- Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la ndoa.
- Tumia kondomu moja kwa tendo moja.

Jinsi ya kutumia Kondomu ya Kiume

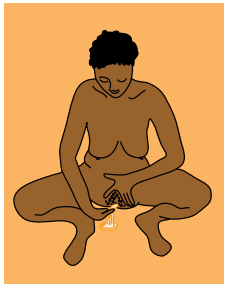
1. Usiharakishe! Subiri hadi uuume uwe umedinda. na nyote mpo tayari.
2. Kuwa mwangalifu usichane kondomu wakati wa kufungua pakiti yakondomu.
3. Hakikisha kuwa kondomu imekaa sawa: Chuchu ikiangalia juu, na mkunjo kwa nje.
4. Weka kondomu kwenye kichwa cha uuume. Shika chuchu ya kondomu kwa kidole gumba na kidole kingine kuondoa hewa.
5. Ukiwa bado umeshika chuchu, tumia mkono wako mwingine kuvirigua mkunjo taratibu kuelekea chini. Fanya hivyo kabla hujagusa uke.
6. **Baada ya tendo la ngono**, wakati mboo ikiwa bado imedinda, shika kondomu kwenye mkunjo kwenye uume, na vua kondomu. Fanya hivyo polepole kuepuka kumwaga shahawa.





7. Toa kondomu na kisha ivirige kwenye karatasi, na itupe mahali salama.

Jinsi ya kutumia Kondomu ya Kike



1. Shika sehemu ya nje ya pete ya kondomu, iminye kondomu kwa vidole viwili, kidole ,gumba, na kidole cha kwanza, na ingiza ndani ya uke wako.
2. Ukingo wa pete mpana upande wa kondomu ulikofungwa ndio huingia ukeni. Upande mwembamba hubaki nje, ukifunika uwazi wa uke.
3. Kuondoa kondomu, zungusha kidogo upande wan je wenye pete nyembamba, kisha vuta kuichomoa toka kwenye uke. Ivirige kwenye karatasi, kisha itupe mahali salama. Usirudie kuitumia.

Je, Kuna maswali?

“Ninajihisi aibu kuulizia kondomu?”

Kuulizia kondomu kunaonesha kuwa unawajibika: Unafikiria afya yako, na afya ya mshirika wako pia. Kama unajihisi aibu kuulizia kondomu, basi tafuta kituo rafiki kwa vijana, au huduma ambayo haihukumu watu.

“Nimekuwa nikitoka na rafiki yangu wa kiume kwa miezi mitatu sasa. Hataki kutumia kondomu tena, anasema hatuna haja ya kutumia kondomu. Nitamshawishi vipi?”

Inaweza ikawa vigumu, hasa kwa wasichana, kusisitiza matumizi ya kondomu. Ongea na rafiki yako wa kiume, na uwe wazi juu ya sababu zinazopelekea kuchagua kutumia kondomu. Endapo ataendelea kukataa kutumia, itabidi utoe maamuzi juu ya nini cha kufanya. Kumbuka kuwa ni mwili wako. Kufanya ngono bila kondomu, kunaweza kuyabadili maisha yako ya baadae, hamuwezi kuaminiana kwamba hamna VVU na magojwa ya ngono.

“Mimi nina maambukizi ya VVU. Na nimeza dawa zangu mara kwa mara,na ninajisikia mwenye afya?”

Ndio. Bado utakua na virusi kwenye damu yako, kwa hiyo unaweza kumuambukiza mshirika wako. Lakini pia kuna hatari ya wewe kupata maambukizi mapya ya VVU. Kondomu inaweza kuwakinga nyote dhidi ya magojwa ya ngono na kuwaepusha na mimba.

“Je, Nitapata wapi kondomu?”

Nenda kwenye kituo cha kutolea huduma za afya. Huhitaji maelezo ya daktari. Kuna vituo vingine au maeneo ya umma ambapo wanaweka kwenye vyumba vya kusubiria, au vyumba vya kuoga, na unaweza kuchukua idadi unayohitaji.

“Je, Kondomu ikipasuka?”

Wewe na mwenzi wako muende kituo cha huduma za afya, mkaombe kupimwa magojwa ya ngono, na pia mpatiwe dawa za (kukinga kupata mimba).

READY
RESILIENT & EMPOWERED
ADOLESCENTS & YOUNG PEOPLE