Kikundi cha umri
10-15

Hebu tutumie kondomu

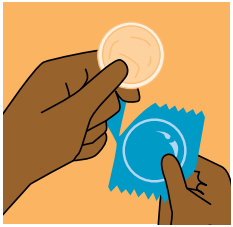
Kondomu inaweza kuzuia mimba na kukukinga wewe na mwenza wako dhidi ya maambukizi ya magonjwa yatokanayo na ngono (STIs) ikiwemo VVU. Ni pale tu utakapotumia kondomu kwa usahihi kita ufanyapo tendo la ngono.

Kutumia kondomu ni jambo ambalo wewe na mwenzi wako mnahitaji kulizungumza kabla ya kufanya tendo la ngono, Taarifa hii itakusaidia. Hakuna haraka katika kufanya ngono, ni jambo jema kusubiri hadi kufikia umri muafaka. Ona kipeperushi “Kukua,na kufikiria ngono”.

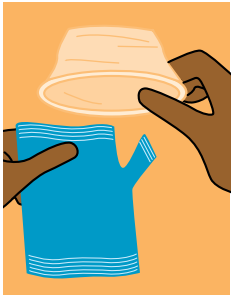
Lakini ikiwa unadhani kuwa uko tayari, basi tumia kondomu kwa usahihi kila ufanyapo tendo la ngono.

Kondomu ni nini?

Kuna aina mbili za Kondomu:



Kondomu za Kiume – Hizi zimetengenezwa na aina fulani ya mpira au plastiki nyembamba – hii huvishwa kwenye uume iliyodinda kabla hujafanya ngono.

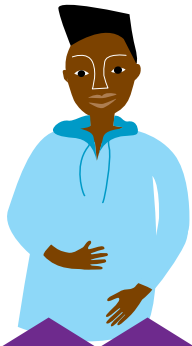


Kondomu za kike – Zimetengenezwa kwa plastiki – nazo huingizwa ndani ya uke kabla ya kufanya ngono.

Kondomu ni rahisi kuzitumia, na salama kiafya. Zikitumiwa kisahihi, kondomu hudhibiti majimaji, pamoja na shahawa na majimaji ya ukeni, kugusana na uume, uke, au mdomo.

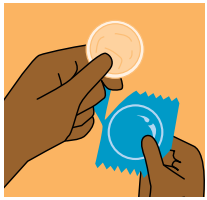
Mambo unayopaswa kuyajua

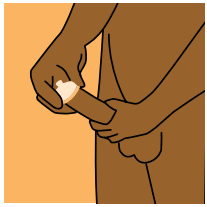
- Kondomu yako ipate toka mahali ambapo hapafikiwi na jua.
- Hakikisha pakiti yako ya kondomu haijafunguliwa wala kuchanika.
- Hakiki tarehe ya muda wa matumizi nje ya pakiti ya kondomu na tumia kama muda wake wa matumizi haujamalizika au kufikia kikomo.
- Endapo kondomu inanata kidoleni kama gundi, itupe.



- Kondomu za Kiume huja za saizi tofauti tofauti. Kama inapwaya, jaribu ndogo.
- Tumia vilainishi vimiminika kuzuia kondomu kuchanika, na hufanya tendo la ngono kuwa na starehe zaidi, Usitumie vilainishi vya mkono, au mafuta mgando.
- Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la ngono.
- Tumia Kondomu moja tu wakati.

Jinsi ya kuivaa kondomu ya kiume





1. Usiwe na haraka! Subiri hadi uume uwe umedinda, na wote mko tayari.
2. Kuwa mwangalifu usichane kondomu wakati wa kufungua pakiti.
3. Hakikisha chuchu ya kondomu inaangalia juu: na mkunjuo uko kwa nje.
4. Weka kondomu kwenye kichwa cha uume. Shika, na bonyeza chuchu ya kondomu kwa kidole na gumba kuondoa hewa.
5. Ukiwa bado umeshikilia chuchu ya kondomu, tumia mkono taratibu ukivirigua kondom kwenye uume. Fanya hivyo kabla uume haujagusana na uke.

Baada ya tendo la ngono

1. Wakati uume bado umedinda, shika kwa nguvu ukingo wa kondomu kwenye shina la uume na kisha, uvue toka kwenye uume. Fanya tendo hili polepole kuepuka kumwaga shahawa.
2. Ivue, ivirige ifungashe, kisha kaitupe mahali salama.

Je kuna maswali?

Kuulizia kondomu ni ujasiri. Inaonesha kuwa unafikiria afya yako, na afya ya mwenza wako pia. Ukijihisi aibu kuulizia kondomu, jaribu kutafuta vituo rafiki kwa vijana, au vituo ambako hawatakuhukumu.

“Ninajihisi aibu kuulizia kondom. Watu wanaweza kufikiri kuwa umri wangu bado hauniruhusu kufanya ngono.”

“Rafiki yangu wa kiume hataki kutumia kondomu. Je nitamshawishi vipi?”

Ni vigumu sana kuendelea na msimamo wako wa kutumia kondomu ikiwa mwenza wako hataki kutumia kondomu. Ongea naye, na uwe muwazi kwake kwa nini umeamua kutumia kondomu. Endapo atakuwa bado hataki kutumia, itakubidi kutoa maamuzi yako, aidha kutofanya ngono kabisa, au kusubiri hadi atakapobadili msimamo na kuwa tayari kutumia kondomu. Kufanya ngono bila kutumia kondomu kunaweza kubadili mwelekeo wa maisha yako ya baadae. Ni mwili wako, na unafanya jambo sahihi kulinda afya yako.

“Nina Virusi Vya Ukimwi sina UKIMWI. Ninafuatilia kwa ufasaha tiba yangu, na pia ninajihisi mwenye afya. Je, ninahitajika kutumia kondomu?“

Ndio. Kiwango cha UKIMWI katika damu yako kinatofautiana, kwa hiyo unaweza kumwambukiza mwenzi wako. Lakini pia kuna hatari ya wewe kupata tena UKIMWI. Kondomu inaweza kuwalinda ninyi wote dhidi ya Magonjwa mengine yatokanayo na ngono (magonjwa ya ngono), lakini pia kukingwa kupata mimba.

Wote wawili nendeni kwenye kituo cha afya. Ombeni mpimwe magonjwa ya ngono, na Kukinga mimba.

Nenda popote panapotolewa huduma za afya. Huhitaji maelezo ya daktari. Kliniki nyingine, au maeneo mengine ya umma kama maeneo ya kujisaidia huwekwa kondomu, na mtu anaruhusiwa kuchukua idadi anayohitaji.

READY
RESILIENT & EMPOWERED
ADOLESCENTS & YOUNG PEOPLE