

Kikundi cha umri

10-15



KUKUA NA  
KUFIKIRIA

ngono

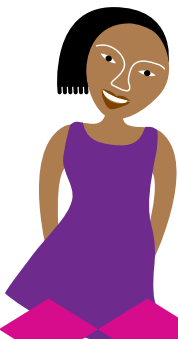


## Balehe

Mabadiliko makubwa hutokea unapokua na kubadilika toka kuwa mtoto, na kuwa mtu mzima. Mabadiliko haya hutokea katika mwili wako, mihemko yako, na tabia yako. Kipindi hiki kinajulikana – kama Kipindi cha Balehe – ni mwenendo unaotokea taratibu katika miaka, kwa kawaida ni kati ya miaka 9 hadi 18. Mabadiliko mbalimbali hutokea kwa muda tofauti, kwa watu tofauti. Wasichana na Wavulana mara nyingi huingia katika balehe katika miaka tofauti. Vijana wanaoishi na Virusi vya ukimwi, wanaweza kufikia balehe kwa kuchelewa zaidi ukilinganisha na vijana wengine. Kila mwili ni wa aina yake.

Wakati wa Balehe, mabadiliko ya kimwili hutokea kwa wote, wasichana na wavulana na wengine hutofautiana. Wasichana na Wavulana hurefuka, via vya uzazi hubadilika, wanaota mavuzi, na nywele za makwapani. Hutokwa jasho jingi, na pia huweza kutokwa na chunusi usoni. Ni muhimu haswa kuwa na afya njema.

Wasichana matiti huongezeka ukubwa yakijiandaa kutengeza maziwa Kuanza kuingia hedhi( kutokwa damu ya mwezi) Sauti za wavulana kuwa nzito, nywele usoni huanza kujitokeza, na huenda wakaanza kupata “ndoto nyevu” ambapo hujikuta uume umemwaga manii usiku.Mabadiliko haya ni ya



kawaida sana. Hedhi, Uume kudinda na ndoto nyevu, sio mambo ya kuyaonea aibu.

Kimhemko, kipind hiki huwa ni wakati mgumu na wenye kuchanganya, huenda ukajiuliza Wewe ni nani. Waweza kujisikia aibu na hovyoo. Lakini pia ni wakati wa shauku. Unapata stadi mpya. Na marafiki na mahusiano ndio yanakuwa ni mambo muhimu sana kwako na kidogokidgo unaondoka toka kwa wazazi wako.

Balehe ni mwanzo wa safari ndefu kuelekea utu uzima na kuchukua uwajibikaji katika maisha. Mabadiliko haya ya kimwili yana maana kuwa mvulana anaweza kusababisha kumpa mimba msichana endapo watafanya ngono, lakini haina maana kuwa wao wako tayari kuwa wazazi.



## KUFANYA MAAMUZI SAHIHI KUHUSU NGOÑO

Kwa kadiri unavyokua, inawezekana umekutana na mtu ambaye unahisi unavutiwa naye kingono. Kujisikia hamu ya kutaka kuwa karibu nao ni jambo la kimaumbile. Lakini hakuna haraka ya kufanya nae ngono.

Ni muhimu sana kufikiria kwa kina, nini kitatokea punde mkifanya ngono, kwa mfano; mimba zisizotarajiwa, au kupata magonjwa yatokanayo na ngono, ikiwa ni pamoja na VVU. Ikiwa unaishi na virusi vya ukimwi, unauewzo wa kumwambukiza mwingine, au kuambukizwa tena. Ndio maana ni jambo jema kusubiri hadi kufikia umri muafaka kabla hujaingia katika kufanya ngono, na endapo utafikia kufanya ngono, basi tumia kondomu.



Angalia kipeperushi cha “Hebu tutumie kondomu”.



## Kuweza kusema hapana, na kusikia hapana

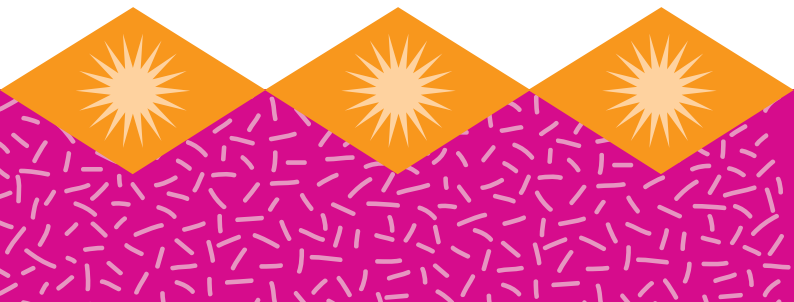
Ni mwili wako. Kwa hiyo ni juu yako endapo utafanya ngono – au mgusano wowote wa kingono – na mtu mwingine au la. Si kwamba kwa vile unapenda sana kupigana mabusu, au kukumbatiana na mtu, haina maana kwamba utafanya nao ngono. Una haki ya kusema hapana kwa ngono, na pia una haki ya kubadilisha mawazo yako. Hii ni muhimu kwa kila mmoja kuelewa, hususani wasichana.

Kukataa kufanya ngono mara nyingi sio rahisi. Kwa hiyo ni wazo jema kujizoeshwa kukataa kwa dhati na uwazi

Hapana sitaki kufanya ngono.



Mtu yeyote ni lazima aheshimu uchaguzi wako. Ikiwa utalazimishwa kufanya ngono ambapo wewe hutaki, hii itakuwa shambulio la aibu au ubakaji. Hii sio sahihi.



Ikiwa mtu atakataa kufanya ngono, ina maana kuwa hayuko tayari kufanya ngono bado. Mnaweza kujaliana bado na kufurahia mahusiano yenu bila hata ya kufanya ngono. Lakini pia katika nchi nyingi, kufanya ngono na mtu aliye chini ya umri wa miaka 16 ni kosa la jinai.

Katika mahusiano ya kimapenzi na mtu unayemwamini, ngono yaweza kuwa njia nzuri ya kuonesha jinsi unavyojihisi. Ni jambo maalum ambalo likifanywa na watu sahihi, kwa wakati muafaka, mkiwa tayari linafurahisha.

