Yaliyomo

Utangulizi 1
Kabla ya kuanza 2
Orodha ya Matukio 3
Hedhi 4
Mabadiliko yanayowapata vijana wa kiume na wakike wakati wa kubalehe 6
Mabadiliko yanayowapata wasichana 7
Mabadiliko yanayowapata wavulana 7
Masuala muhimu 9
Unachopaswa kuwa nacho 9
Uzazi wa mpango kwa wanaume 10
Uzazi wa mpango kwa wanawake 11
Njia nyingine za uzazi wa mpango 13
Njia ya dharura ya uzazi wa mpango 13
Kufunga uzazi 14
Mahali panapofaa kwenda/kutembelea 15
Marafiki wa kuwa nao 16
Kuchagua sehemu ya kutembelea/kuzuru 18
Kujamiiana 20
Kujamiiana na ngono kavu 20
Mshindo 21
Maneno yenye utata/hatari 22
Usalama wako 23
Mambo ya kuyaepuka unaposafiri 24
Virusi vya UKIMWI 27
Maswali yaulizwayo mara kwa mara 29
Maelezo 31
Mwili wa mwanamke 31
Mwili wa mwanaume 32
Ubikira 34
Ujauzito 35
Utoaji mimba 36
Tohara kwa wanawake/ukeketaji 37
Tohara kwa wanaume 38
Shukrani 39
Anuani na maelezo zaidi 40

Utangulizi

Kwa nini utumie maelezo haya

SEXWISE inakusaidia kukupa:

- maelezo muhimu ambayo husaidia kujua na kufahamu juu ya hali ya maumbile yako
- ushauri wa kuboresha na kuendeleza ufahamu wako juu ya maumbile yako.

'SEXWISE'

Ni kitabu kilichoandaliwa kwa muundo wa maelezo au muongozo kwa msafiri. Kitabu hiki kinahusu usalama wa maumbile na maslahi yako. Vile vile kinaelezea juu ya mbinu za kujiandaa katika safari ya maisha yako ili kuwa na maamuzi ya busara juu ya masuala ya kujamiiana. Hivyo, maelezo haya yatakusaidia kufanya maamuzi muafaka juu ya chaguo ulilo na ufahamu nalo.

Katika kurasa za mwisho za kitabu hiki kuna maelezo zaidi na anuani za watu au mashirika unayoweza kuwasiliana nayo iwapo utahitaji maelezo zaidi.

Kabla ya kuanza

Umuhimu wa ujinsia katika maisha yako hubadilika katika nyakati tofauti, na huenda uwe unataka kujihusisha au kutojihusisha na masuala ya kujamiiana. Sexwise ni kwa ajili ya manufaa ya mtu binafsi. Unaweza usielewe unaelekea wapi hadi utakapofika. Lakini udadisi au utafiti unaweza kuwa sehemu ya uzoefu. Mapenzi, hisia za maumbile,uwoga na wasiwasi vyote vina mchango wake. Kila mtu hupevuka katika hatua tofauti na mwingine ikiwa ni kimaumbile na kihisia, na si kila mtu anapata hisia sawa na mwingine. Vishawishi toka nje vinaweza kuwa na uwezo mkubwa wa kuchangia katika ujinsia na hisia zako jambo ambalo baadaye huweza kuathiri staha yako.

Orodha ya matukio

Mabadiliko ambayo hutokea wakati w kubalehe hufanyika hatua kwa hatua kwa kila kijana. Kwa kawaida kuanzia umri wa miaka minane na huwa tofauti kati ya mtu na mtu. Kubalehe ni mabadiliko ya kuingia hatua ya kuwa mwanamke au mwanamume mtu mzima, wakati viungo vya kike na kiume vinaanza kukua na kudhihirika na mwili kuanza kujitayarisha na kuwa na uwezo wa kuzaa. Wakati wa kubalehe mwili wako hupata mabadiliko ya haraka na hili laweza kuwa jambo linaloweza kukupa wasiwasi na vile vile kufurahisha.

Mabadiliko haya yanaweza kukupa furaha lakini pia yanaweza kukuchanganya akili, kukutia fadhaa, ama yote haya. Huu ndio wakati marafiki, jamaa zako na watu wengine wakiwemo wa rika lako huweza kujaribu kukushawishi kuhusu mwenendo unaopaswa kufuata, unavyopaswa kuonekana na ni watu aina gani unapaswa kuwa nao. Hayo yote ni muhimu katika kufanya maamuzi ambayo utaweza kuhitaji majadiliano, kuitafuta taarifa zaidi, na hata kujiuliza maswali magumu.

Wasichana huzaliwa na vifuko viwili vya kuhifadhia mayai(ovaries) ambavyo kila moja huwa na maelfu ya vijiyai vichanga. Wakati wa balehe,vifuko hivyo hupokezana kwa yai moja likipevuka kila mwezi. Kitendo hiki hujulikana kama kuchopoka kwa yai au "ovulation" kwa lugha ya kiingereza na hutokea siku 14 kabla ya hedhi kuanza. Iwapo yai hili halitakutana na mbegu ya kiume na kuungana, litakufa.

Mji wa mimba kila mwezi hujiandaa kutunza mimba kwa kujenga utandu mnene na laini kwa sehemu yake ya ndani. Mwili unapopata habari kuwa yai hilo halikurutubishwa, utandu huo hujiengua na kutoka pamoja na yai kupitia ukeni ikijulikana kama hedhi. Yai ni dogo sana haliwezi kuonekana kwa macho.

Mzunguko wa hedhi (menstrual cycle) huanza pale msichana anapoona hedhi yake, hiyo huitwa siku ya kwanza ya mzunguko wa hedhi ambao kwa kawaida huisha siku moja kabla ya kuona hedhi nyingine. Mzunguko wa hedhi hotofautiana kati ya mtu na mtu na huchukua kati ya siku 21 hadi 35. Wakati wa hedhi msichana anatakiwa kutumia vibandiko (sodo) ambavyo vitafyonza hedhi. Vibandiko hivyo ni kama taulo za kike (maternity pads), au vitambaa safi. Ni vizuri kutumia vijitabu kuweka kumbukumbu za siku zako, na hii itakusaidia kujua lini utapata hedhi inayofuata.

Mabadiliko ya viwango vya homoni kabla ama wakati wa hedhi yanaweza kuathiri hisia zako. Unaweza kujisikia mwenye nguvu na kuwa na

matamanio ama ukajisikia una hasira, huna raha na hata pia kujisikia wataka kulia pasipo sababu, hii hutokea wakati yai linatoka katika kokwa (ovulation) ama siku chache kabla ya kuanza hedhi kwa baadhi matiti huuma na kuonekana makubwa zaidi ya kawaida yake na unaweza kupata vipele usoni.
Baadhi ya wanawake hukumbwa na tatizo hili zaidi ya wengine na matokeo haya huenda yakabadilika katika utaratibu wa maisha ya mwanamke.
Wanawake huendelea kutoa mayai kwa utaratibu huu hadi watakapotimia umri fulani katika maisha yao, na hukoma au kuacha kupata hedhi (utu uzima) kwa kiingereza hujulikana kama "Menopause". Hii kwa kawaida hutokea wakati wanawake wanatimiza miaka ya mwisho ya arubaini na hamsini. Baada ya kipindi hiki hedhi hukoma na wanawake hawawezi kutunga mimba.

Ikiwa una tatizo la kuumwa sana na tumbo wakati unapopata hedhi ama una maswali mengine yanayokutatizo muone daktari unayemuamini kwa ushauri ama kituo cha afya ya uzazi katika eneo lako.

Mabadiliko yanayowapata vijana wa kiume na wa kike wakati wa kubalehe

- kimo chako, uzani na msuli hukua, viungo vya maumbile ya jinsia yako hukua
- unapata uwezo wa kuzaa
- sauti inabadilika
- sehemu inayotayarisha virutubisho mwilini mwake katika ngozi inatumika sana na huenda ikasababisha ukapatwa na vipele
- vitundu vya kutoa jasho vinakua na kuongeza kiwango na harufu ya jasho
- nywele zinaota chini ya mikono (makwapani) na katika sehemu za siri
- unaweza kujikuta na mabadiliko ya hisia mbalimbali kwa mfano hasira, furaha
- huenda ukaanza kuvutiwa na watu wa jinsia isiyo yako ama jinsia yako
- utajihisi unaufahamu zaidi kuhusu masuala ya kujamiiana

Mabadiliko yanayowapata watoto Wakike

- matiti yanakuwa na huenda yakauma wakati yanakua
- chuchu huanza kuchomoza
- nyonga huanza kupanuka
- maumbile ya jinsia yako huanza kukua, vifuko vinavyohifadhi mayai ya uzazi (ovaries) huanza kutoa mayai
- baadaye katika kubalehe, hedhi huanza

Mabadiliko yanayowapata watoto wa Wavulana

- kifua na mabega hupanuka
- nywele (ndevu) huota katika sehemu fulani za uzo na pia huenda ukaota nywele kifuani
- uume wako na kokwa (pumbu) huanza kuwa kubwa
- kokwa hulegea na kubembea katika kifuko kinachozihifadhi (Scrotum kwa kiingereza)
- unaweza kusimamisha uume pasipo sababu
- utapata kutoa maji yasio ya kawaida mara ya kwanza kabisa kupitia kwenye Uume Utapata ndoto nyevu haya yanajulikana kama shahawa (hii inaweza kukutokea ukiwa usingizini)

Masuala muhimu

Shirikisho la Kimataifa la Uzazi wa Mpango (IPPF) lina vyama vingi vya Uzazi wa mpango katika nchi nyingi ulimwenguni, na limejitolea kutoa habari kuhusu masuala ya ujinsia na Afya ya Uzazi pamoja na huduma kwa watu wote wanaohitaji maelezo. Huduma sawa na hizi hutolewa na baadhi ya mashirika mengine ya umma na ya kibinafsi. Chagua huduma zile unazoweza kujimudu kugharamia na ambazo zitakufaa zaidi kwa mahitaji yako. Kila mtu ana haki na uhuru wa kuchagua, uhakika na uwezo wa kupata maelezo sahihi na usaidizi ufaao.

Unachopaswa kuwa nacho

Kujiandaa kutakuwezesha kuwa na usalama zaidi, kuchagua na kwa hiyo kufurahia ikiwa unajihusisha na suala la kujamiiana (ngono) itakuwa ya raha, lakini pia inataka itiliwe maanani vilivyo. Ikiwa hauko tayari kushika mimba ama kuambukizwa magonjwa yatokanayo na kujamiiana (zinaa), utahitaji kutumia kizuwizi cha mpango. Hapa kuna orodha ya vizuwizi ambavyo vinaweza kutumiwa ili kuepuka kutunga mimba. Nyingi kati ya njia hizi pia hutoa ulinzi dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana. Ikiwa una swali lolote kuhusu vizuwizi hivi ama matatizo wasiliana na kituo cha Afya ya Uzazi wa Mpango katika eneo lako ama mtoa huduma wako.

Njia mbalimbali za uzazi wa mpango

(i) Mpira wa kiume (male condom)

(ii) Mpira wa kike (female condom)

Ni mpira laini ambao huvaliwa kwenye uume uliosimama au ukeni ili kuzuia mbegu ya kiume isikutane na yai la kike. Mpira huu hutumiwa mara moja tu

jinsi unavyofanya kazi: unapovaliwa huzuia kukutana kwa mbegu na yai na hivyo kkutotungwa kwa mimba

faida zake: ndio njia pekee inayozuia magonjwa ya zinaa ikiwemo UKIMWI

- inahusisha mwanamume katika kupanga uzazi
- zinapatikana kwa urahisi

Maudhi madogo madogo: Kuwashwa iwapo mpira au dawa inayopakwa kwenye mpira haikukupenda

- uvaaji wa mpira wa kike unahitaji uangalifu

Njia za uzazi wa mpango kwa wanawake

vidonge vya kumeza: ni dawa za kumeza zilizotengenezwa kwa vichocheo (hormones)

vinavyofanya kazi: huzuia mayai ya mwanamke yasipevuke

- hutengeneza ute mzito kwenye shingo ya mji wa mimba na kufanya mbegu za kiume zisipenye
- hufanya utandu usijengeke kikamilifu na hivyo kutotungwa mimba

ubora wa njia hii: inarekebisha mzunguko wa hedhi

- hupunguza wingi wa damu ya hedhi
- hupunguza maumivu ya tumbo wakati wa hedhi
- huzuia kansa (sarakani) ya kokwa za mayai

maudhi madogo madogo: lazima vimezwe kila siku

- kichwa kuuma kidogo na kinatibika
- ubora wake hutegemea umezaji kila siku
- kichefuchefu au na kutapika
- haikingi dhidi ya magonjwa ya yaenezwayo kwa njia ya kujamiiana

Haya maudhi huweza kuja kutoka miezi mitatu ya kwanza ambayo yataisha dawa ikikuzoea.

njia ya sindano: ni dawa iliyotengenezwa kwa vichocheo (hormones) na hutolewa kila baada ya miezi mitatu

inavyofanya kazi: huzuia mayai yasipevuke

- hutengeneza ute mzito kwenye shingo ya mji wa mimba
- hufanya mji wa mimba (utando) usijiandae kutunga mimba

faida zake: ni njia ya muda mrefu

- ni njia yenye u-siri (faragha)
- haina usumbufu hadi wakati wa kuchoma sindano nyingine

maudhi madogo madogo: damu ya hedhi isiyo na mpangilio (isiyotabirika) mfano: Kupata hedhi ya kidogo kidogo, kukosa hedhi, au siku kupitiliza.

- kuongezeka uzito
- inaweza kuchelewesha kurudisha uwezo wa kuzaa mteja anapoacha kutumia
- haikingi dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana.

vipandikizi: ni viplastiki sita vyenye muundo wa vijiti vinavyowekwa chini ya ngozi ya mkono (kwa sehemu ya ndani) viplastiki hivi vina dawa ya kichocheo cha aina moja ambacho hupenya taratibu na kuingia mwilini kufanya kazi.

vinavyofanya kazi:

- huzuia mayai kupevuka
- hutengeneza ute mzito kwenye shingo ya mji wa mimba
- hufanya utando wa mji wa mimba usijengeke kikamilifu na hivyo kutotungwa mimba

faida zake:

- haina usumbufu hadi utakapotaka kutoa
- ni njia ya muda mrefu (miaka 5)
- inaweza kutolewa wakati wowote na ikitolewa uwezo wa kushika mimba hurudi katika kipindi kifupi
- haikingi dhidi ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana.

maudhi madogo madogo:

- kupata hedhi ya matone matone
- kukosa hedhi
- kuongezeka kwa damu ya hedhi
- hedhi isiyotabirika

kitanzi: ni kiplastiki kilichozungushiwa madini ya shaba na huwekwa ndani ya mji wa mimba.

inavyofanya kazi:

- shaba iliyopo hutoa dawa inayopunguza kasi ya mbegu za kiume

- dawa itolewayo hudhoofisha na hatimaye kuua mbegu za kiume
- inafanya yai la kike lisiungane na mbegu ya kiume

faida zake:

- haina dawa inayozunguka kwenye damu
- haiingiliani na tendo la kujamiina hivyo haina usumbufu
- ni njia ya muda mrefu (miaka 10)
- ikitolewa, uwezo wa kushika mimba hurudi katika kipindi kifupi

Maudhi Madogo Madogo:

- haikingi na magonjwa yatokanayo na kujamiiana ikiwemo UKIMWI
- maumivu kidogo sehemu ya chini ya tumbo
- uwezekano wa kuongezeka kwa siku na kiwango cha hedhi
- kupata damu ya matone matone.

njia ya dharura ya uzazi wa Mpango: hii ni njia ya kumeza vidonge vyenye dawa ya vichocheo katika kipindi cha masaa 72 baada ya kitendo cha kujamiiana bila kizuizi. Kama ilivyo ni njia ya dharura kama mtu amepata ajali kama vile kupasuka kwa kondomu wakati wa kujamiiana, kubakwa au kusahau kumeza kidonge.

jinsi inavyofanya kazi:

- huzuia kutunga mimba kwa kusitisha ama kuchelewesha kutolewa kwa yai

faida zake:

- ni njia pekee inayoweza kutumika baada ya kujamiiana au hata baada ya njia nyingine kutofaulu kama kupasuka kwa condom
- inaweza kutumiwa na waliobakwa

maudhi madogo madogo:

- haina uhakika kamili ukilinganisha na njia zingine za uzazi wa mpango kwani asilimia 75 tu ndio hufaulu
- kusokotwa na tumbo

- kichefuchefu au kutapika
- kuumwa kichwa au kizunguzungu
- haikingi dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana.

kuhesabu siku salama/Kalenda: ni njia ya uzazi wa mpango inayofanyika kwa kuhesabu siku za mzunguko wa hedhi na kutambua siku salama na siku ambazo mwanamke anaweza kushika mimba.

inavyofanya kazi:

wahusika huepuka kujamiiana katika siku ambazo mwanamke anaweza kuwa amepevusha yai na hivyo yai hilo kukosa mbegu.

faida zake:

- haina dawa hivyo hakuna maudhi yahusuyo dawa inayozunguka mwilini
- inakubalika na dini zote

maudhi madogo madogo:

- inahitaji ushirikiano wa hali ya juu ili kukubaliana kuacha kujamiiana kwa kipindi fulani
- ni vigumu kubashiri suala la hedhi na wakati yai la uzazi liko tayari hasa kwa vijana
- haikingi dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kujamiiana.

kushusha kando: ni njia ya kuzuia mimba ambapo mwanaume hutoa uume kutoka kwenye uke na kumwaga mbegu nje.

inavyofanya kazi:

iwapo mbegu zitamwagwa nje itazuia kukutana na yai hivyo mimba haitotungwa.

faida zake:

- haihusishi dawa yoyote kuingia ndani ya mwili.

maudhi madogo madogo:

- usumbufu wa kukatisha tendo la kujamiiana ili kumwaga mbegu nje
- si salama sana kwani mbegu huenda zikawa ndani ya

maji maji yanayotoka mwanzo. Kabla ya mtu kufikia mshindo

- haikingi dhidi ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana.

Kufunga uzazi kwa njia ya upasuaji:

hii ni njia ya uzazi wa mpango ambapo mirija ya uzazi ya mwanaume au ya mwanamke hufungwa ili kuzuia mbegu au yai lisitoke na kuja kusabababisha mimba. Njia hii hutumika tu pale ambapo mwanaume au mwanamke ameamua na ana uhakika kuwa hataki tena kuendelea kuzaa watoto. Ni njia ya kudumu ikifanywa hakuna uwezekano wa kuzaa tena. Njia hii kwa wanaume huitwa VASECTOMY na kwa wanawake ni MINILAPARATOMY au BILATERAL TUBAL LIGATION

inavyofanya kazi:

baada ya kufunga mirija, yai la kike na mbegu ya kiume haviwezi kukutana na hivyo kutotungwa mimba.

faida zake:

ni njia ya kudumu hivyo haina usumbufu

maudhi madogo madogo:

- uwezekano wa kuzaa tena ni sawa na hakuna kama njia imefanikiwa
- kwa kuwa ni upasuaji kuna maumivu kidogo
- haikingi dhidi ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana

Sehemu nzuri za kutembelea

Hakuna mmoja kati yetu anaweza kuelezea ambavyo tunaweza kufurahia uzoefu tulioupata ama utatupeleka wapi. Hii pia ni dhahiri inapohusisha wenzi kitendo cha kujamiiana na raha. Uzoefu huu utahusisha, kuutalii na kuuelewa mwili wako na vile vile wa wengine. Hii itaongeza ujasiri wako juu ya mwili wako ulivyo, hisia zako na unavyochukulia mambo. Ikiwa hujawahi kuangalia mwili wako, tafuta sehemu ambayo ina faragha, hutasumbuliwa na kutumia kioo kuuangalia mwili wako ikiwa ni pamoja na sehemu zako za siri. Kujichua ni njia nyingine ya kuutalii mwili kwa wanaume na wanawake, ina maana kucheza na sehemu zako za siri, kujichua ama kupiga punyeto. Unaweza kuwa na habari kwamba kujichua ama kujipiga punyeto kutakuathiri, lakini hakuna dhihirisho la kisayansi katika dai hili. Hakuna madhara yanayoweza kutokea kwa kufanya hivi.

Marafiki wa kutembea nao

Uhusiano wa kujamiiana kati ya wanaume na wanawake hujulikana kwa kiingereza “Heterosexual”. Uhusiano wa kujamiiana kati ya watu kutoka jinsia moja hujulikana kama Usenge kwa Kiingereza “Homosexual”, Katika sehemu nyingine watu hawa huitwa mashoga. Huwa ni wanaume wanaovutiwa na watu kutoka jinsia yao. Usenge katika baadhi ya nchi umepigwa marufuku. Usenge ni chaguo ambalo baadhi ya watu huamua, hali hii yaweza kutatanisha na unahitaji muda na wasaa wa kuuelewa.

Nyingi kati ya masuala ya kujamiiana ikiwa ni kati ya watu wa jinsia moja ama jinsia tofauti, kawaida uhusisha kupapasa, furaha na huba. Hali ya uwana inaweza kuhusisha hisia sawa na matendo. Uhusiano mzuri kati ya wapenzi unaweza kupata ushawishi wa moja kwa moja katika uhusiano wa kujamiiana na hisia za kutamaniana baina ya wahusika. Baadhi ya watu wanaamini hakuna tashwishi katika kuwa na uhusiano wa kujamiiana kando ya urafiki wa mapenzi. Wengine huenda ikawa hawana mpenzi mmoja na bado wanafurahia uhusiano wa kujamiiana. Kujamiiana na mapenzi sio sawa, hata hivyo, kwa wengi mapenzi na kujamiiana vinaambatana.

Ni muhimu kuelewa matokeo ya uamuzi wa kujihusisha na kujamiiana na mtu mwingine. Inaweza kuwa vizuri sana, lakini huenda ukaona dhamira inakusuta ama ukajutia baadae ikiwa utafikiri hukufanya uamuzi mzuri na hukuwa tayari.

Watu huamua kujihusisha na masuala ya kujamiiana kwa sababu tofauti. Wengine nikutokana na shinikizo kutoka kwa wenzao amakutokana na marafiki zao kujihusisha na masuala ya kujamiiana kwa sababu tofauti, wengine ni kutokana na shinikizo kutoka kwa wenzao ama kutokana na marafiki zao kujihusisha na kujamiiana, ama kwa kuwa wanafikiri ni njia ya kujitambulisha. Baadhi ya watu wengine huamua kungoja hadi watakapofunga ndoa ama kumjua mtu vizuri. Kujamiiana ni uamuzi unaoweza kuuchukuwa ghafula na sio wakati wote huwa uamuzi rahisi. Lakini usisahau kuwa unaweza kusema “Hapana” kwa ombi la kujamiiana. Ikiwa utasema hapana au ndio fikiria kuhusu matokeo, pamoja na raha. Baadhi ya watu wengine huamua kujiepusha na kabisa na kujamiiana.

Kuchagua sehemu nzuri

Mawasiliano mazuri yanaweza kukusaidia kuridhika ama kutosheka wakati wa kujamiiana. Chanzo ni wewe mwenyewe na unapaswa ujipe ruhusa ya kutalii/kudadisi na kufurahia hisia zako za matamanio. Mwenzako hataweza kufahamu matakwa yako na hofu yako hadi utakapoweza na kutaka kumwambia, kwa mfano:

- Unaweza kutamani kupapaswa na mpenzi wako kabla ya kujamiiana
- Huenda ukahitaji zaidi au usihitaji kujamiiana kila mara kinyume na mwenzako
- Unaweza kutaka ama kutotaka mtoto
- Huenda usiwe na ufahamu zaidi kuhusu kujamiiana salama kama anavyofahamu mwenzako
- Huenda ukawa na ufahamu zaidi kuhusu kujamiiana salama kumzidi mwenzako
- Unaweza kuwa hutaki kujamiiana (uume kuingia ukeni)
- Huenda usitake kujamiiana kabisa.

Matamanio yanaweza kushughulikiwa kupitia mawasiliano kati yako na mwenzako kuhusu mahitaji yako. Hii inaweza kuwa vigumu kujamiiana kwa mara ya kwanza ni kati ya watu wawili waliokubaliana na hakuna alielazimishwa kufanya shughuli ambayo haipendelei, katika mtazamo wa masuala ya Afya hakuna njia "sahihi" ya kujamiiana. Kuna njia nyingi za kuonyesha hisia zako kwa mwenzako na mwili wako utakuonyesha unachotaka, wakati mwingine busu peke yake inatosha na sio lazima ujamiiane.

Unaweza kuridhika wakati wa kujamiiana kwa njia mbalimbali, nyingi hazihusishi tendo hilo moja kwa moja. Hii ni muhimu kutilia maanani katika enzi hii ambapo tunaendelea kupata ufahamu zaidi wa kujamiiana salama {Mapenzi Salama}

Matamanio yako ya kujamiiana huenda yakahusisha kujichua sehemu za siri, kujamiiana kwa ya kutumia mdomo wako na ulimi kwa kiingereza "Oral Sex" kuwa na ashiki nyingi ama mtulivu na mtaratibu kwa mwenzako wakati wa tendo hilo ama hata kufanya mapenzi bila kuingiliwa kimwili. Yale unayoweza kufanya na mwenzako ni mengi na hayana mwisho, yategemea upeo wa fikra zako lakini kumbuka kujilinda ama kujihifadhi wewe na mwenzako au usifanye jambo usilolitaka.

Kucheza na sehemu zinazoleta hisia za matamanio ya kukutana kimwili

Busu, kupapasa, kukumbatia vyote hivyo ambavyo kwa kiingereza vinajulikana kama "Foreplay" huwatia ashiki/nyege wanaume na vile vile wanawake. Haya yote hutuliza ama kuamsha hisia za matamanio. Wanaume wengi wanaweza kupata matamanio haraka sana na kufanya uume usimame. Kumvisha mwenzako kondom kunaweza kuorodheshwa katika mambo haya ya kuamsha hisia. Kumpapasa, kumbusu au kumkumbatia mwanamke humsaidia mwanamke kupata hamu ya kujamiiana (ashiki) kwa hiyo uke wake huanza kujitayarisha kuupokea uume kwa urahisi bila ya kuumia. Wakati mwanamke anaposhikwa na hisia za matamanio (nyege) uke wake hutoa maji fulani ya kiasili ambayo humsaidia mwanamume kumuingia kirahisi (angalia ngono kavu).

Kuchukuwa muda wakati wa kuchezeana huongeza hamu yakutaka kujamiiana pia husaidia kuimarisha imani ya kimwili na kihisia kati ya watu, Imani hii inaweza kiukua na kubuni hali ambayo wapenzi wahusika watahisi furaha na kujamiiana. Hii itasaidia sana katika uhusiano wa kujamiiana na ule wa hisia. Kumfahamu mtu vizuri ni jambo la kufurahisha.

Kujamiiana

Hii hufanyika na jamaa wanaovutiwa na watu wa jinsia tofauti na yao. Tendo hili pia hujulikana kama ngono, kukutana kimwili na kulalana ambapo uume huingia ukeni. Hii ndio njia mojawapo ya kawaida kwa mtu kutunga mimba. Wakati mwingine inaweza kuwa tatizo, hasa ikiwa ndio mara yako ya kwanza ama ukiwa na hofu. Mara tu uume unapokuwa ndani ya uke ambao tayari unautelezi, mmoja ama wahusika wote wanaweza kuchezesha nyonga zake ili uume uende mbele na nyuma kuambatana na mzungusho wa nyonga. Hii inaweza kuchukuwa dakika kadhaa hadi saa nzima. Kawaida humalizika kwa kilele cha raha ya kujamiiana na ndipo mtu hufikia mshindo kwa kiingereza inajulikana "Orgasm". Kuna njia nyingi za kujamiiana ya moja kwa moja na kwa kufanya uchunguzi utaweza kutambua nini kitakufaa wewe na mwenzako. Kwa hiyo jiandae kwa safari yenye mikondo mingi katika maeneo mapya kwa njia hii utapata kitakachokufaa wewe na mwenzako.

Mshindo/mshushio

Wanaume na wanawake wote huwa na matamanio na mahitaji ya kujamiiana. Lakini wanavyofikia kutosheka ama kuridhika na tendo hilo ni tofauti. Kujamiiana kunahusu ashiki na hii inaweza kujumuisha mshindo ambao huleta raha kuu kwa wanaume na wanawake. Kufikia mshindo na mwenzako hutegemea mazoea na maelewano. Wakati uume na kinembe vinapochangamshwa vya kutosha mshindo hutokea ambao ambao unahusisha mfululizo

wa mpanuko wa misuli katika tupu mbili hizo. Mpanuko huo husikika kama kishindo ama mpigo wa raha ambao huenea mwili mzima na kukupa raha isiyo kifani ikifuatiwa na utulivu, wakati huu mwanamume hutokwa na shahawa uumeni mwake.

Karibu kila mwanamke anaweza kufikia mshindo kwa kuchezewa kinembe peke yake bila hata ya kuingiliwa ndani. Ni wachache tu wanaweza kupata mshindo bila ya kinembe kuguswa. Wanawake pia hufikia mshindo kwa kuguswa guswa ukeni. Mmoja wa wahusika huenda akapata mshindo kabla ya mwenzake na hupatikana kila mara unapojamiiana. Hisia hutekeleza wajibu muhimu katika maisha yetu ya kujamiiana kama vile miili yetu. Hii inahusisha fikra zetu, hisia na matamanio ambayo husaidia katika raha za kujamiiana na kuridhiana aukila mmoja kuridhika na tendo hilo.

Maeneo ya usumbufu

Sote tunaweza kuingia matatani wakati fulani. Wakati mwingine ni kutokana na kuwa mambo hayaendi kama ilivyopangwa ama kwa kuwa hayakupaswa yafanyike kabisa. Kuwa salama wakati mwingine hakufurahishi, lakini kuwa katika hali hiyo salama ama kujihifadhi kunaweza kukusaidia usishike mimba ama kumtia mimba mtu mwingine, kunaweza pia kukukinga na magonjwa na pia itasaidia kuwa na urafiki ama uhisiano unaotaka. Ni vizuri kujihisi uko salama hasa ikiwa uko katika eneo usilofahamu.

Kuna wakati mwingine unapotakiwa ama kutarajiwa kujamiiana na mtu ambaye hutaki kujihusisha nae. Mtu huyu anaweza kuwa na mahitaji mengi ama kuwa na fujo. Huenda humjui, huenda unamjua sana na labda ni jamaa yako (una undugu naye). Mara nyingi watu hawa wana uwezo zaidi na huenda wakajaribu kukuchokoza ama kukutisha kuwa watatoa siri zako ama hata kukuhonga ili ujihusishe nao katika kujamiiana. Hii inajulikana kwa kiingereza "Abuse" jambo lililo kinyume na sheria ambalo sio haki. Kile wanachokufanyia huenda ni ukiukaji wa sheria na pia labda ni hatari.

Ikiwa uko katika tatizo lolote tafuta ushauri kutoka kwa mtu unayemuamini na ambaye atakupa usaidizi, anaweza kuwa mtu kutoka familia yako ama mtu wa nje. Kumbuka hakuna atakaye kulaumu. Maslahi ya nafsi yako hayahusishi matumizi ya nguvu wala malipo. Yanahusu imani na wewe mwenyewe kuridhia. Kusema "Ndio" huenda kukawa na maana ndio lakini kusema "La" siku zote kuna maana "La".

Usalama wako

Shurutisho ni kitendo chochote iwe ni cha masuala ya kujamiiana ama mengine ambapo watu hulazimika kufanya wasioyapenda. Hii ni pamoja na **kubakwa, kutekwa, kushambuliwa, kulazimishwa kuwa ukahaba wa aina yoyote ile, kushurutishwa kufanyiwa tohara {kukeketwa}, kuolewa bila ya hiari yako ama mwenzako**

Wakati ambapo vingi vya vitendo hivi ni ukiukaji wa sheria bado hutekelezwa katika nchi kadhaa. Hii haivifanyi vitendo vyenyewe kukubalika. Ni wanawake na vijana ambao hupatwa na vishawishi hivi vya kujamiiana. Kuwa na uwezo wa kupata uhakika badala ya uzushi, elimu na kujihusisha katika majadiliano, vinaweza kukusaidia kusimamia maslahi yako ya kijinsia na afya ya uzazi.

Uamuzi unaofanywa na watu wengine kuhusu maslahi yako ya kijinsia. Huenda ikawa kile wanachotaka wao sio unachotaka wewe. Unapaswa uwe na uwezo wa kupata maelezo sahihi na maadilifu kama inavyohitajika kabla ya kufanya chaguo lako. Chaguo lako halisi halihusishi shurutisho ama kutishwa. Kuna itikadi nyingi kuhusu suala la kujamiiana, ujauzito na kujifungua ambazo zimetekelezwa kwa miaka mingi lakini haziimarishi ama kusaidia afya ama maslahi ya mtu binafsi, hasa wanawake. Kuwa sexwise ni kuhusu kupata ufahamu na kujikimu. Pia inahusu kuwa salama. Hii haihusu kulazimishwa kufanya jambo ambalo litakulete madhara wewe ama mtu mwengine, kimwili ama kiakili. Ikiwa unashauku tafuta usaidizi ama ushauri kutoka kwa mtu unayemuamini ama kituo chako cha Aaafya ya Uzazi.

Hatari unaposafiri

Kusafiri kuna raha, lakini vile vile kuna hatari yake. Hakuna kitu kama kujamiiana/mapenzi salama kabisa iwe ni ya moja kwa moja, sehemu ya nyuma au ulimi.

Njia mbili ambazo unaweza kuzitumia dhidi ya mimba zisizotakikana ama magonjwa yatokanayo na kujamiiana, ikiwa ni pamoja na UKIMWI ni kutojihusisha na kujamiiana kabisa ama kuzingatia njia za kujikinga (angalia kutafuta sehemu nzuri ya kutembelea) unaweza kuwa na mapenzi/kujamiiana salama kwa kutumia mpira wa kondomu. Magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana huambukiwa kutoka kwa mtu ambaye tayari ameambukizwa magonjwa hayo kwa kuwa viini vya maradhi hayo huwa ndani ya shahawa, vile vile katika maji maji yatokayo ukeni. Magonjwa haya hayawezi kuambukizwa kwa njia ya kumbusu mtu, kutumia pamoja vyombo vya kulia ama kunywea ama vyoo vya umma. Yeyote ambaye amejihusisha na kujamiiana bila kujikinga yuko katika hatari ya kuambukizwa magonjwa haya na sio tu makahaba, watu walio na zaidi ya mpenzi mmoja ama wasenge.

Hisia za aibu na hofu ni jambo la kawaida miongoni mwa watu wanaoambukizwa magonjwa haya na hii inaweza kuwafanya wasitafute usaidizi na ushauri juu ya matibabu. Lakini hakuna jambo la kuonea haya, Magonjwa ya zinaa ni uambukizo yanahitaji kutibiwa mara tu unapoona dalili zake kwa kuwa itasaidia kupunguza ama kukomesha magonjwa yenyewe na pia kukusaidia usiyaeneze kwa wengine. Magonjwa ya kawaida yaambukizwayo na kujamiiana ni viotea, utando mweupe mdomoni, klamadia, kisonono, kaswende, trichomonas {Pangusa} na UKIMWI.

mwanamke anapaswa kutafuta ushauri na msaada wa matibabu ikiwa anaziona dalili zifuatazo

- maji maji katika uke wake yaliyo na rangi na harufu isiyo ya kawaid au mengi zaidi ya kawaida
- maumivu na hisia kama unaungua wakati wa kwenda haja ndogo
- maumivu na muwasho katika uke wako na maeneo kuzunguka uke
- uchungu au kupatwa na maumivu wakati wa kujamiiana
- vidonda au malengelenge sehemu za siri

mwanamume anapaswa atafute msaada wa matibabu ikiwa ataona dalili zifuatazo

- majimaji kutoka kwenye uume yakiwa na rangi na harufu isiyo ya kawaida na mengi kupita kiasi cha kawaida
- hisia kama unaungua katika uume wako wakati ama baada ya haja ndogo
- vidonga viotea au malengelenge kwenye uume au maeneo ya karibu wa uume
- vipele katika maeneo ya siri ama sehemu nyingine za mwili

nini hutokea ikiwa hutatibiwa

- unaweza kuugua sana na unaweza ukapoteza uwezo wa kuzaa
- kituo chako cha Afya ya Uzazi ama daktari wako atakupa ushauri kuhusu kupimwa magonjwa haya

Wakati mwingine huwa hakuna dalili za wazi kuonyesha kwamba umeambukizwa, kwa hiyo ni vyema kila wakati kujilinda na pia kumlinda mwenzako ama wenzako kwa kutumia mpira wa kondomu. Ikiwa unahofu ya kupata uambukizo wasiliana na kituo chako cha Afya ya Uzazi ama mtoa huduma au daktari kwa ushauri. Ni busara kuwa na ngono salama.

VIRUSI VYA UKIMWI NA UKIMWI

HIV ni kirusi ambacho huuwa ama kumaliza nguvu zako za kukabiliana na magonjwa. UKIMWI (Ukosefu wa Kinga Mwilini) hutokea wakati mwili umeambukizwa virusi vya HIV na mwili hauwezi kukabiliana na magonjwa yote na hali nyingine. Virusi vya HIV haviwezi kupitia kizuwizi cha mpira kama vile kondomu na haviwezi kudumu kwa muda mrefu nje ya mwili wa mwanadamu. Virusi hivi haviwezi kupitishwa kupitia njia ya kawaida kama busu, kujichua kusalimiana kwa mikono, vyoo vya kukalia, vyombo vya kulia na pia wadudu hawawezi kupitisha ugonjwa huu kwa kukuuma.

Kuna njia mbili kuu ambapo virusi vya HIV vinaambukizwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine. Njia moja ni wakati shahawa ama majimaji yanayotoka ukeni mwa mtu aliyembukizwa yanapoingia katika mwili wa mtu mwengine wakati wa kujamiiana na nyingine ni kutoka katika damu ya mtu mmoja hadi mwingine wakati ambapo damu ya mtu aliyeambukizwa inapoingia katika mwili wa mtu mwingine. Kwa sababu hii wanaotumia madawa ya

kulevya ambao hutumia kwa pamoja sindano kupitisha madawa hayo katika mishipa yao huhatarisha maisha yao na afya zao. Pia kuna watu wanaongezwa damu hospitalini ambapo vifaa vya shughuli hiyo havijasafishwa ipasavyo ama damu wanaoongezwa ina virusi. Wanawake walio na virusi hivyo wanaweza kuwaambukiza watoto wao wakati wakiwa waja wazito, wakati wa kujifungua ama katika kuwanyonyesha.

Wakati virusi vinaingia katika mwili wa mtu, husemekana mtu huyo ni "HIV Positive". Mtu anaweza kuwa na virusi hivyo HIV bila yeye mwenyewe kufahamu. Dalili zilizo wazi za mtu aliye na virusi hivyo ama UKIMWI ni kupungua uzito kwa asilimia 10, homa kwa zaidi ya mwezi mmoja, uchovu, kutokwa na jasho usiku. Watu wanaweza kuambukizwa na kuwa na virusi vya HIV kwa miaka mingi kabla ya kukumbwa na UKIMWI. Moja ya njia za kuepuka kuambukizwa HIV ni kufahamu tofauti kati ya jambo lililopo na lile la kubuni. Moja ya hadithi nyingi kuhusu virusi vya HIV na Ukimwi ni kwamba unaweza kupona maradhi haya kwa kujamiiana na Bikira. Hii si kweli nyingine ni kuhusu UKIMWI ambapo yasemekana kuna matibabu ya kutibu maradhi haya. Ukweli ni kwamba hakuna kinga wala dawa ya kumaliza maradhi haya. Walio na virusi vya HIV hawapaswi kubaguliwa na haitokei tu ni watu fulani, hutokea wakati virusi vinapopitishwa kutokana na kujamiiana kusiko salama na mtu aliye na virusi hivyo na pia kuzingatia tabia nyingine za hatari. HIV ni kirusi ambacho kinaweza kutudhuru sisi sote lakini kinaweza kuepukwa ikiwa una wasiswasi na wataka maelezo zaidi (angalia anuwani).

Maswali yanayoulizwa mara kwa mara

Unaweza kutunga mimba ikiwa ndio mara yako ya kwanza kujihusisha na ngono?

Ndio, ikiwa wahusika wote wanauwezo wa kuzaa na hawatumii njia yoyote ya uzazi wa mpango

Unaweza kutunga mimba, kujihusisha na kujamiiana wakati una hedhi?

Ndio

Unaweza kupata mimba unapojamiiana ukiwa umesimama?

Ndio

Ukioga mara tu baada ya kujamiiana bado unaweza kupata mimba?

Ndio

Je kokwa zangu zaweza kupasuka ikiwa sifikii mshindo?

Hapana

Je unaweza kuishiwa na shahawa kwa kufikia mshindo zaidi?

Hapana, kila kokwa huwa na manii yenye mbegu za uzazi kiasi cha milioni mia mbili kila siku

Je wanaume huugua ikiwa hawashushi kila mara?

Hapana

Je ni kweli kwamba matamanio ya kujamiiana huwa ya juu zaidi kwa mwanamume ikilinganishwa na mwanamke?

Hapana, lakini wanaume mara kwa mara

wanafahamu kwamba lazima wajihusishe na masuala ya kujamiiana, wawe na wapenzi wengi na kuanza shughuli hiyo katika umri mdogo. Wasichana hufunzwa wasijihusishe na masuala ya kujamiiana na wasijihusishe hadi pale watakapoolewa. Mawazo haya yanaweza kuwa sehemu ya fikra zetu na kuonekana ni jambo la kawaida la hisia kati ya wanawake na wanaume.

Ni sawa kujamiiana kwa kutumia sehemu ya nyuma panapopitia haja kubwa

Baadhi ya watu (wake kwa waume) hufurahia kuingiza uume katika tundu panapopitia haja kubwa, njia hii kama ile ya moja kwa moja ya ukeni huongeza hatari ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa na matumizi ya mpira wa kondomu ndio njia ifaayo zaidi kujilinda ama kuepuka maambukizo. Na katika nchi nyingi hili huhesabiwa kuwa kosa la jinai.

Je kuna uhusiano wowote kati ya ngono panapotumiwa mdomo na ulimi katika kueneza virusi vya HIV ama UKIMWI

Ni njia iliyo na hatari ya kiwango cha chini cha uwambukizaji, virusi vya HIV huuwawa na asidi za tumboni. Vinaweza kupitishwa katika mchanganyiko wa manii na damu (kutoka mtu aliye na virusi hivyo kupitia sehemu zilizochanika za mdomo ama ikiwa manii yataingia machoni ambako kuna mishipa mingi ya damu.

Maelezo

Hapa tuna safari ndogo ya kuzuru viungo vya uwana na vya uzazi mwilini.

Mwili wa mwanamke

Vifuko viwili katika tumbo la uzazi (ovaries): Kuna vifuko viwili, kila moja kina ukubwa wa kiasi cha lozi. Vifuko hivi hutengeneza mayai ya uzazi.

Tumbo la uzazi ama mji wa mimba: Ni kiasi cha ukubwa wa tunda la pears likiwa limelazwa juu chini. Lina vifereji viwili vinavyotoka katika vifuko vya kuhifadhi na kutengenea mayai ya uzazi hadi katika tumbo la uzazi.

Kibofu cha mkojo: Kifuko cha misuli inayohifadhi mkojo

Mshipa wa kupitisha mkojo (Urethra): Mshipa unaopitisha mkojo kutoka katika kibofu.

Uke: Eneo la sentimita karibu nane kwa kina kutoka njia nyembamba ya tumbo la uzazi la mwanamke, ambapo hufunguka kati ya miguu. Uke huwa kama mpira hupanuka kwa urahisi wakati unapoingiliwa na uume ama wakati wa kujifungua.

Sehemu panapopitia haja kubwa (mkundu): Njia inayofungwa kwa misuli miwili inayopitisha haja kubwa.

Njia nyembamba ya tumbo la Uzazi (Cervix): Kama kijishingo cha tumbo Uzazi. Kawaida huwa imefungika kukiwa na sehemu ndogo ya njia ambamo damu ya hedhi hupitia.

Kinembe: Kiungo kilicho juu ya uke, ncha yake ndio huonekana wakati wa raha ya kujamiiana kinembe hupanuka na kusimama na mara nyingi ndio husababisha mshushio

Mwili wa mwanamume

Uume: Ni kiungo kilicho kama yavuyavu ambacho wakati kinasimika mishipa hujaa damu na kukifanya kusimama na kuwa thabiti. Urefu wa kawaida wa kiungo hiki ni kuanzia sentimita 12 hadi 19 wakati kimesimika.

Mshipa wa kupitisha mkojo: Ni kama mfereji unaosafirisha mkojo kutoka kwenye kibofu ama shahawa hadi Uumeni.

Kichwa cha Uume: Ni sehemu ya uume inayofanana na kofia, ikiwa ni sehemu nyepesi

Govi: Ni ngozi inayofunika na kukipa ulinzi kichwa kwa uume. Ni lazima govi kuvutwa na kurudishwa nyuma wakati wa kuusafisha uume ili kuepuka kuambukizwa.

Tohara: Kutolewa kwa govi hutekelezwa katika utaratibu unaojulikana kama tohara na hufanywa kwa watoto ama vijana wa kiume kama sehemu ya utamaduni ama maadili ya kidini ama kwa maswala ya matibabu (angalia tohara ya mwanaume).

Manii: Ni chembechembe za uhai zilizo na mfano wa viluilui ambavyo wakati vikikutana na yai la uzazi la

mwanamke hulirutubisha na kutengeneza chembechembe mpya za uhai ambazo huwa mtoto

Shahawa: Ni majimaji ambayo mbegu za uzazi za kiume huogelea, Mbegu hizi uhitajika kurutubisha yai katika mwanamke ili kutengeneza mtoto. Mbegu hizi hushushwa katika shahawa kuitia mshipa unaopitisha mkojo kwa kawaida lakini wakati wa mshushio mkojo huwezi kuingia katika mbegu hizo. kWa kiwango cha kawaida kijiko kimoja cha chai kilichojaa shahawa huwa na mbegu milioni mia taatu za uzazi.

Kusimika: Kukauka ama kusimama kwa uume kutokana na matamanio ya kujamiiana.

Mshindo au mshushio: Kutokwa na Shahawa kupitia mshipa unopitisha mkojo, Hutokea wakati wa kujamiiana, ikiwa ni pamoja na kujichua ama kuchuliwa.

Mfuko wa kokwa: Huu ni mfuko unaohifadhi kokwa

Kokwa: Viungo vyororo vya duara ambavyo hutengeneza mbegu za uzazi za kiume.

Sehemu panapopitia haja kubwa (mkundu): Njia inayofungwa kwa misuli miwili inayopitishia haja kubwa.

Kibofu cha mkojo: Kifuko cha misuli inayovutana ambacho huhifadhi mkojo

Ubikira

Bikira ni mtu ambaye hajawahi kujihusisha na masuala ya kujamiiana. Wanawake huwa na utandu unaojulikana kwa kiingereza “Hymen” katika lango lao la uke. Baadhi ya watu wanaamini utandu huo ndio thibitisho la mtu Bikira. Imani hii yaweza kusababisha huzuni na wasiwasi kwa mwanamke ambaye hana utandu huu lakini ni Bikira. Utandu huu unaweza kuvutika na kuchanika wakati wa mazoezi, michezo ama utumizi wa visodo vya kuingiza ukeni kufyonza damu wakati wa hedhi. Mwanamke anaweza kuwa Bikira bila ya kuwa na utandu huu.

Kujamiiana moja kwa moja kwa mara ya kwanza hutia hofu. Wakati mmoja ama wahusika wote ni bikira, ni vyema kuwa mtaratibu na kuweza kueleweana. Utandu huu sio ukuta ambao utahitaji kubomolewa, na wala si lazima damu ionekane kuthibitisha mtu alikuwa bikira. Kuna baadhi ya wanawake na watoto wa kike ambao huwaruhusu wanaume kutumia sehemu zao za kupitishia haja kubwa, kwa njia hii ili wahifadhi ubikira wao. Bila ya kutumia mpira wa kondomu ngono hii ni hatari. Mara ya kwanza kujamiiana moja kwa moja utapatwa na uchungu na kuumia ikiwa wewe ni mwanamke au mwanamamume unaweza kutunga mimba katika jaribio lako la kwanza kabisa katika kujamiiana ikiwa hutaki kufanya hivyo usijihusishe kabisa.

Uja uzito

Ili yai liweze kurutubishwa, lazima liwasiliane na manii ya mwanamume, wakati

Mwanamume anashusha, manii husafiri kutoka katika pumbu zake hadi katika uume wake na kutoka na kuingia katika uke wa mwanamke. Manii husafiri kuelekea katika tumbo la uzazi na kukutana na yai hilo katika vifereji vya uzazi. Urutubishaji hufanyika hapa wakati manii yanapoungana na yai. Ikiwa yai lililorutubishwa liko katika tumbo la uzazi, mwanamke basi anatunga mimba, yai hili hutulia katika tumbo la uzazi na kuanza kukua na baadaye katika kipindi cha kiasi cha miezi tisa mtoto huzaliwa.

Dalili za mapema za ujauzito ni pamoja na kukosa kupata hedhi yako, matiti kuwa makubwa na kuwasha, kichefuchefu na kutapika, ladha kama ya nyuma mdomoni, uchovu na kizunguzungu. Kuthibitisha umetunga mimba unaweza kufanyiwa kipimo rahisi na kituo chako cha uzazi wa mpango ama katika zahanati ya matibabu, (angalia anuwani) Una haki ya kuwa na siri yako, unaweza kuomba hilo kutoka kwa mtaalamu wako wa afya ikiwa unataka matokeo yako yawe siri.

Kuna hatari kadhaa zinazohusika na mtu akiwa mja mzito katika umri mdogo. Hii ni pamoja na hatari za kiafya kama vile kuzaa mtoto hajatimia muda wake, kupata uchungu wa uzazi kwa muda mrefu na kuzaa mtoto mwenye uzani wa chini na mdogo. Hatari za kisaikolojia ni, hofu, kujihisi unahatia, majonzi ama kutengwa na jamaa yako,

mpenzi wako, shule ama jamii.

Hatari za kijamii ni kulazimishwa katika ndoa usioitaka, kufukuzwa shule ama kuwategemea wazazi wko kwa mahitaji yako ya fedha.

Kutoa mimba

Mtu kutunga mimba sio kila wakati ni bahati njema, ikiwa utajikuta na mimba ambayo hukuipangia, hali hii inaweza kuwa mbaya sana kwa kiingereza neno “Abortion” ni utaratibu wa kutoa mimba ambazo hazikutakiwa. Yaliyomo katika tumbo la uzazi wa mwanamke hutolewa na mwanamke huyo hupewa dawa za kutoa mimba hiyo. Utoaji mimba ni suala ambalo limeleta utata kwa wengi, lakini ni uamuzi wa mtu binafsi kwa wanawake. Kati baadhi ya nchi ni kinyume cha sheria kutoa mimba na katika baadhi ya nchi nyingine unaruhusiwa chini ya masharti kadhaa kama vile kuokoa maisha ya mama.

Baadhi ya watu wanaamini kwamba kunywa madawa ya miti shamba ama pombe nyingi ama kufanya mazoezi mengi, kuruka, kutumia homoni ama kujiingiza vifaa ama madawa ukeni ama kuoga na maji ya moto sana zitasaidia kutoa mimba ama kuavya. Hizi sio njia za kutoa mimba, ni za kuharibu afya yako, kwa manufaa yako mwenyewe ni muhimu kuchukuwa hatua za haraka na kuamua kama unataka kutoa mimba au la. Hili ni chaguo la mtu binafsi.

Ikiwa utoaji mimba unafanywa katika njia isiyo salama, mwanamke anakabiliwa na hatari za kiafya na pia kifo. Utaratibu huo unaweza kuharibu uwezo wake

wa kuzaa kabisa ama hatari nyingine za kiafya. Utoaji mimba katika baadhi ya nchi ni ukiukaji wa sheria.

Tohara kwa wanawake

Tohara kwa wanawake ni utaratibu wowote unaohusisha kukatwa sehemu zao za siri ama jeraha lolote la kusudi katika sehemu za siri za mwanamke. Utaratibu huu unaambatana na itikadi za kitamaduni na kidini, lakini ni tatizo kubwa kwa wale wanawake wanaokumbana nalo.

Hatari za kiafya katika utaratibu huu ni, uchungu wa hali ya juu, huenda mtu akazimia, kuvuja damu kupita kiasi, kuambukizwa magonjwa, kujizuia kwenda haja ndogo na kidonda katika eneo la ukeni. Matokeo ambayo huwaathiri waliofanyiwa tohara kwa muda mrefu ni kupata uvimbe wa ndani ulio na majimaji, kuharibiwa kwa njia ya kusafirishia mkojo, kuambukizwa magonjwa na ukosefu wa uwezo wa kuzaa. Kujamiiana pia kunaweza kumpa mwanamke aliyepitia utratibu huo maumivu ya hali ya juu. Wengi wanayanyasika wakiwa kimya, na huenda wakapata hisia mbaya za kiafya ama kisaikologia kutokana na maswala ya tohara. Hatari hizi zinazohusisha afya ya wanawake zimeleta shauku nyingi katika maadili ya kitamaduni na kidini na umuhimu wa kuendelea na utaratibu wenyewe. Nchi nyingi zinapinga tohara ya wanawake.

Vyama vya Uzazi wa Mpango vinachunguza kwa makini hatari zinazoikabili afya ya mwanamke kutokana na tohara ya wanawake. Ikiwa una wasiwasi kuhusu suala hili wasiliana na kituo chako cha kitaifa cha Afya ya uzazi.

Tohara kwa wanaume

(Angalia pia maelezo)
Ili utaratibu huu uwe salama, lazima utekelezwe kwa usafi wa hali ya juu, kwa vifaa vilivyo visafi na wataalamu walio na ufahamu wa maswala ya afya kuhusu utaratibu huu.

Ngono kavu

Ngono kavu ni shughuli ya kujamiiana kupitia uke ambako mwanamke huwa amekausha uke wake. Wakati mwengine miti shamba hutumika kukausha zaidi yale majimaji ya ukeni na kuufanya uke kuwa mkavu kabisa. Ngono hiyo huongeza hatari ya kuambukizwa magonjwa ikiwa ni pamoja na virusi vya HIV. Ngono kavu pia humletea mwanamke maumivu mengi wakati inapoendelea.

Kuna imani kwamba wanawake walio na maji maji katika uke wao sio waaminifu kwa waume zao. Uke huwa na majimaji kwa kawaida kusaidia kurahisisha ngono ya moja kwa moja. Wanawake wengi wanauwezo wakutoa maji hayo asili yanayoleta utelezi na kurahisisha uume kuingia bila matatizo. Kuwa “Tayari kwa ngono” hakumaanininishi uko tayari kufanya ngono na yeyote na “kutokuwa na tayari kwa ngono” ikiwa ni ngono kavu inamletea mwanamke maumivu zaidi (angalia kuchezea sehemu zinazoamsha hisia za kujamiiana).

Shukrani

Idara ya elimu ya BBC na Shirika la Kimataifa la Uzazi wa Mpango zinatoa shukurani zao kwa msaada wa fedha kutoka wakfu wa Packard Foundation na Jumuiya ya Ulaya.

Anuani na maelezo

Kitabu hiki kimetayarishwa kama sehemu ya mradi mkubwa wa elimu ya kujamiiana ulioidhinishwa na idara ya elimu ya BBC ikishirikiana na idhaa zake za Kiarabu, Kifaransa kwa Afrika, Kiingereza kwa Afrika, Kihausa, Kireno kwa Afrika, Kiswahili, Kiindonesia, Kimandarin, Kivietnam, Kihispania na Kibrazil. Shirika la Kimataifa la Uzazi wa Mpango na Vyama vyake vya Uzazi wa Mpango na Afisi zake.

Kitabu cha SEXWISE kimeandikwa na: Karen Merkel na Rupert Walder
Mshauri wa Kitabu: Doorje Braeken
Mtayarishaji na Mfasiri: Maryam Omar
Shukrani pia kwa kikao cha elimu ya kujamiiana hapa Uingereza
Mpangilio na: Henry Iles

Kwa maelezo zaidi kuhusu mradi huu au mwengine wowote kutoka Idara ya Elimu ya BBC wasilaian na: Commissioning Editor, Edcuation BBC World Service. Bush House, P.O. Box. 76 Strand, London, WC2B 4PH, UK.
TEL. 44 171 557 2295, **FAX:** 44 171 240 3141,
E-mail: weedu@bbc.co.uk

Kwa maelezo zaidi kuhusu shirika la kimataifa la uzazi wa mpango wasiliana na: IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London NW1 4NS, UK
Tel. 44 171 487 7900, **Fax:** 44 171 487 7950
Email: info@ippf.org

Copyright BBC World Service (2000).

UMATI Family Planning Association of Tanzania
UMATI Building, Zanaki Street, Samora Avenue
P.O. Box 1372, Dar es Salaam, Tanzania
Telephone: +255 22 2111639/ +255 22 2117774/+255 22 2139050
Telefax: +255 22 2139050/+255 22 2125491
E-mail: umati@tznet.tz

TAMWA (Tanzania Media Women Association)
Mtendi Street, nearKisutu Market
P.O. Box 8981, Dar es Salaam
Telephone: +255-22-2132181
Fax: +255-22-215278
E-mail: tamwa@raha.com

Legal Aid and Human Rights Centre (LHRC)
Sea View' P.O.Box 75254, Dar es Salaam
Telephone: +255-22-2117768/ +255-22-2127187/+255-22-2153103
Fax: +255-22-2115823
E-mail: lhrctz@faha.com

????AMREF????
Ali Hassani Mwinyi Road
P.O. Box 2773, Dar es Salaam
Telephone: +255-22-2116610/+255-22-2127187/+255-22-2153103/+255-22-2115823
E-mail: amreftz@africaonline.co.tz
Amreftan@africaonline.co.tz

Mradi wa Elimu ya Malezi ya Ujana (EMAU)

Isevya Street - Upanga
P.O. Box 297, Dar es Salaam
Telephone: +255-22-2153387
Fax: +255-22-2151274
E-mail: Emau@raha.com

Kuleana Children's Rights Centre (KULEANA)
Postal Street, Mwanza, P.O. Box 27, Mwanza
Telephone+255-28-2500911/+255-28-2500912
Fax: +255-28-2500486
E-mail: Kuleana@raha.com

Walio katika Mapambano ya UKIMWI Tanzania (WAMATA)
Regent Estates, P.O. Box ????, Dar es Salaam
Telephone: Fax: E-mail:

Marie Stopes - Tanzania
Bibi Titi Mohamed Road - Raha Tower (6th floor)
P.O. Box 7072, Dar es Salaam
Telephone: +255-22-2134958/+255-22-2134959
Fax: +255-22-2135829
E-mail: mst@raha.com

Tanzania Women Lawyers' Association (TAWLA)
Avalon Cinema, Zenaki Street
P.O. Box ????, Dar es Salaam
Telephone: Fax: E-mail:

Tanzania Women Volunteers Association (TAWOVA)
Makumbusho, Near Market (Plot 353)
P.O. Box 45847
Telephone: +255-22-271885/+255-22-2112752/4
E-mail: towara@twiga.com