

This booklet on Safe Love was developed by the Tanzania Home Economics Association with support from Our Bodies Ourselves. Other booklets and more information on the project are available at <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

MAPENZI SALAMA

Kufanya mapenzi kunaweza kuleta raha isiyo na kifani. Tunapofanya mapenzi na mwenzi tunaweza kuonyesha ashiki zetu kama kuchezeana au hisia kali za kimapenzi na uaminifu. Tunaweza kuwa na furaha sana au uhusiano wa kimahaba na mtu mwingine.

Tunaweza pia kuwa kwenye uwezekano wa kuambukizwa magonjwa hatari yenye madhara makubwa baadaye.

Je tunawezaje kupata raha bila ya kuhisi maumivu? Je tunawezaje kuchunguza ujinsia wetu kwa usalama? Wengi wetu tunayafahamu majibu haya ya msingi: kutumia kinga kama mipira ya kiume, na kujikinga na maambukizi ya maji maji ya mwilini. Lakini katika raha ya kipindi hiki, tunaweza kushindwa kujikinga ipasavyo.

Ni kitu kimoja tu cha kuongea nacho ni kuwa na jukumu kuhusu maambukizi ya magonjwa ya zinaa na ni kitu Kigumu sana kukifanya muda huu. Ni vigumu sana kumwambia mtu kuwa anakuvutia sana kimapenzi, lakini, kabla hatujaenda mbele zaidi, tunaweza kuzungumzia kuhusu maambukizi ya magonjwa ya zinaa? Ni vigumu kumuuliza mtu katika kipindi ambacho una hisia kali za kimapenzi, “Unaonaje tukitumia mipira wa kiume ili kujikinga endapo mmoja wetu kama atakuwa ameambukizwa ugonjwa wa zinaa? jambo hili linaonekana kuwa ni gumu kulizungumzia punde tu kabla ya kukubaliana kufanya mapenzi.

Iwe tunaingia kwenye uhusiano mpya au tunajadiliana kuhusu chaguzi za mapenzi katika uhusiano wa muda mrefu, tunakumbana na maswali yale yale: Ni

wakati gani na jinsi gani tunaweza kuongea na wenzi wetu kuhusu maambukizi ya magonjwa ya zinaa? Kitu gani tunaweza kukifanya ambacho kitakuwa salama lakini hakita haribu uhusiano wetu? Ni mambo gani ambayo ni hatari, na yapi ambayo hayatachangia zaidi kupata maambukizi ya magonjwa? Je tunawezaje kujitambua sisi wenyewe, na kuamua kufanya kitu tunachokitaka – hata kukifanya kwa hatua ya juu zaidi – halafu baadaye kufuata maamuzi yetu?

Kutafakari haya maswali kabla hatujazama zaidi kwenye mahaba ni hatua ya mwanzo kuelekea kwenye usalama na kufurahia wakati tunafanya haya mambo.

KWA NINI MAPENZI SALAMA?

Wengi wetu tumeshasikia kuhusu magonjwa ya zinaa. Tunaweza kufahamu kuhusu VVU/ UKIMWI, Kisonono, **Chlamydia**, **Human papiloma virus**, na mengine. Lakini hatuwezi kugundua ni watu wangapi wanayo haya magonjwa. Takribani Wamarekani milioni 65 kwa sasa hivi wameambukizwa ugonjwa wa zinaa usiotibika, na kila mwaka takribani Wamarekani milioni 18 huambukizwa ugonjwa wa zinaa mmoja au zaidi. Wenzi wengi huweza kukuambukiza ugonjwa wa zinaa kama utafanya mapenzi yasiyo salama.

Kujikinga na maambukizi ya magonjwa ya zinaa ni jambo muhimu sana kwa sasa kutokana ongezeko la magonjwa yanayosababishwa na virusi na yasiyotibika. Hata magonjwa ya zinaa yanayotibika yanaweza kusababisha madhara makubwa kiasya kama hayatagundulika na kupatiwa matibabu mapema. Pia, kama umeambukizwa ugonjwa mmoja wa zinaa, dalili za ugonjwa mwingine wa zinaa zinaweza kuwa mbaya zaidi. (Kujifunza mengi zaidi kuhusu maambukizi ya magonjwa ya zinaa, tazama sura ya 15, “maambukizi ya magonjwa ya zinaa”, na sura ya 16, “VVU na UKIMWI”

Hizo ndizo sababu zinazotuhamasisha kufanya mapenzi salama, na ni sababu nzuri. Nani anataka kupata mwasho, maumivu makali ya vidonda na ni wakati gani tunaweza kujikinga? Lakini pia kuna sababu nzuri zinazotufanya tufanye mapenzi salama. Kuongea na mwenzi na kukubaliana kujikinga kunaweza kuwasaidia nyote na kuwafanya mjisikie vizuri, kufarijika, na kuwa karibu zaidi. Badala ya kuudhika, kuwekeana mipaka, mapenzi salama yanaweza kufungua milango mipya. Huwa tunajikuta tunaweza sana kuchunguza na kufurahia mapenzi wakati tunapokuwa na ujasiri zaidi ambao utatuepusha kuambukizwa ugonjwa wa zinaa.

KUZUNGUMZA

Ongea na mpenzi (wapenzi) wako kuhusu magonjwa ya zinaa kabla ya kufanya mapenzi. Inaweza kuwa ni vigumu kufanya hivyo, lakini ni muhimu kuilinda afya yako na zao. Kama unafikiri

UONGO JUU YA MAGONJWA YA ZINAA

1. Unaweza kumtambua mtu aliyeambukizwa kwa kumwangua tu.
2. Kuwa mwaminifu kwa mwenzi mmoja kutanifanya niwe salama.
3. Kama atatoa uume kabla ya kutoa manii sitaweza kuambukizwa.
4. Vidonge vyangu vya uzazi wa mpango au vya kuzuia mimba (Diaphragm) vitanikinga dhidi ya magonjwa ya zinaa.
5. Wasagaji hawaambukizwi magonjwa ya zinaa.

kuwa mwenzi wako atakuwa amepata uambukizo, usiguse sehemu yoyote ya mwili wake ambayo itakuwa imeathirika. Unaweza kufanya mambo mengine kama kumsinga na kumpapasa kimahaba sehemu zingine za mwili, mpaka

pale ambapo wewe na mwenzi wako mtakapokuwa mmefanyiwa vipimo vya magonjwa ya zinaa.

BAADHI YA MADA MUHIMU:

- Je kuna mmoja kati yetu au miongoni mwa wenzi wetu ameshapimwa kama ameambukizwa magonjwa ya zinaa? Lini? Na ni ugonjwa gani? Je ulimrudia tena?
- Je kuna kati yetu aliyewahi kupatwa na vadonda visivyokuwa vya kawaida, uvimbe, uchafu/usaha kutoka sehemu za siri au dalili zingine? Na ni wapi?
- Je tumeshawahi au kati yetu au miongoni mwa wenzi wetu yeyote kuambukizwa ugonjwa wa zinaa, alipimwa vipimo vya magonjwa ya zinaa au kupata matokeo mabaya ya kipimo cha **papsmear**?
- Huwa tunafanya nini ili kufanya mapenzi salama?
- Kitu gani tunatakiwa kukifanya sasa hivi ili kujikinga dhidi ya huu ugonjwa?

Kutumia utani inaweza kuwa ni njia nzuri ya kuongelea kuhusu kujikinga na maambukizi ya magonjwa. Kama wewe au mwenzi wako hapendi kuzungumzia kuhusu mapenzi salama, kumshawishi kunaweza kukusaidia kidogo kufarijika na kuweka mazingira mazuri kwa ajili ya mjadala muhimu. (kwa maelezo zaidi kuhusu kuongelea mapenzi kwa uhuru zaidi na mpenzi, tazama, Sura ya 12, “Ujinsia.”)

MWONGOZO WA MAPENZI SALAMA

Njia iliyo salama zaidi katika mapenzi ni kuwa na mpenzi mmoja – ambaye hajaathirika kwa magonjwa ya zinaa na ambaye hufanya mapenzi na wewe tu. Lakini hatuwezi kuwa na uhakika wa tabia za kimapenzi za wenzi wetu. Kama

Mapenzi Salama (“Safe Love”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

unafanya mapenzi na mwenzi mmoja tu lakini huyo mtu ana wenzi wengine, unaweza ukaambukizwa magonjwa ya zinaa kutoka kwa wale watu wengine. Kila mwenzi mpya anaweza kutuambukiza magonjwa ya kawaida ya zinaa. Hakuna njia ya kujikinga ambayo inafanya kazi kwa asilimia 100, lakini mikakati ifuatayo inaweza kupunguza uwezekano wa kuambukizwa ugonjwa wa zinaa.

MAADILI YA KUTHAMINI MAPENZI SALAMA

1. Kinga zitumikazo mchana na (usiku). Tumia kinga wakati wa kufanya ngono hata kama wewe na mwenzi (wenzi) wako hamna dalili zozote; huwezi kugundua kama tayari umeshaambukizwa. Mipira ya kiume hutumika wakati wa kuingiliwa ukeni, kinywani na njia ya haja kubwa ni kinga ambazo zinafahamika kuwa ni salama zaidi na zinazuia maambukizi. Kinga zingine zinaweza kutumiwa kati ya mdomo – kwa – uke au mdomo – kwa – njia ya haja kubwa au kuzikinga zile sehemu ambazo hazijafunikwa na mipira wa kiume. Mipira aina ya **latex (dams)** imetengenezwa hususani kwa ajili ya kitendo cha kujamiiana na zinapatikana kwenye maduka ya vifaa vya mapenzi (tazama, “msaada”), na vizuia mate vinapatikana kwenye maduka ya dawa. **Kumbuka kwamba mipira wa kiume na kinga zingine hazizuii uambukizo zile sehemu ambazo hazijafunikwa.**

2. Tumia kinga hata kama huhitaji uzazi wa mpango.

Wanawake ambao walifanyiwa upasuaji na kuondolewa kizazi, kufungwa kizazi au waliofikia ukomo wa hedhi ingawa hawatapata mimba angali wanahitaji kutumia kinga ili kupunguza uwezekano wa kuambukizwa ugonjwa wa zinaa.

Hata kama unatumia kinga ya mipira ya kike – diaphragm, vitanzi au vidonge vya majira, bado unaweza kupata uambukizo kama hautumii kinga.

3. Zioshe kwa sabuni sehemu zako za siri pamoja na mikono kabla na baada ya kufanya ngono na kati ya uke na njia ya haja kubwa, usafi madhubuti

unaweza kuzuia maambukizi ya kibofu cha mkojo. **Lakini kuosha au kupiga bomba ukeni hakutazuia kuambukizwa ugonjwa wa zinaa.** Kusafisha kwa bomba huwasukuma zaidi wadudu kwenye uke zetu na kuathiri ogani zingine za uzazi. Baada ya kuosha, Usisahau kutumia mpira wa kiume au kizuia mate.

4. kuwa mwangalifu na damu:

Kuwa makini sana na vitendo vinavyosababisha michubuko na kutoka damu wakati wa kufanya mapenzi. Kugusana moja kwa moja na damu - pamoja na damu ya hedhi ya mtu aliyeathirika kunaweza kusababisha maambukizo ya VVU au homa ya manjano.

5. Chukua tahadhari. Kama unafanya mapenzi katika mazingira ambayo yatakuweka katika hatari ya kuambukizwa ugonjwa wa zinaa, hakikisha unatumia kinga. Ufanyaji wa mapenzi kupitia njia ya haja kubwa na uke ni hatari kwa maambukizi ya ugonjwa wa zinaa; ila kubusiana na kusinga hakuambukizi ugonjwa wa zinaa. Kama unajua ni aina gani ya mapenzi itakayokuweka katika hatari zaidi, unaweza kujilinda ipasavyo.

6. Hujachelewa kwa ajili ya mapenzi salama. Kama zamani haukuwa mwangalifu kwenye ngono, haina maana kwamba hakutakusaidia kuwa salama wakati ujao. Hamna muda mzuri wa kuanza kuwa mwangalifu zaidi ya sasa hivi. Kama hujaambukizwa ugonjwa wa zinaa, kufanya mapenzi salama kutakusaidia kuhakikisha kwamba hupati maambukizi. Na kama tayari una ugonjwa wa zinaa, mapenzi salama yatawakinga wenzi wako wa baadaye na kukuinga wewe kuambukizwa ugonjwa mwingine wa zinaa.

Katika ujana wangu, nilipenda sana kufanya majaribio na nilikuwa sijali. Niligundua kuwa navutiwa na watu wa jinsia zote nilikuwa nikifurahia kuwa na

wenzi wengi kwa wakati mmoja, na kuwa na wachache wakati wa usiku na kufanya nao mapenzi bila ya kutumia mpira wa kiume...nilipokuwa na umri wa miaka 28, niliamua kwamba nitafanya mapenzi na wale watu ambao watakubaliana nami kuwa waseja kwa miezi sita halafu kufanyiwa vipimo vya magonjwa ya zinaa. Nilijikuta niko salama licha ya hatua nilizochukua hapo mwanzoni..

7. Fanya michezo ya kimahaba kuwa ya msingi badala ya kuwa kama vionjo: kusugwana, Kupapasana, kunaweza kuleta mahaba ya kimapenzi na kuridhisha. Kama huna mpira wa kiume na unataka kufanya mapenzi, mtindo huu wa kukutana (wakati mwingine hujulikana kama kufanya mapenzi bila ya kuinigiliana kimwili) ni njia nzuri ya kufanya mapenzi huku ukiwa salama. Hatari yake ni ndogo lakini inaleta raha. Kama unataka kujamiiana, mchezo mzuri wa kimahaba utasaidia kuhakikisha kuwa uke wako umelowa na kulainika ili isiwe rahisi kwa mpira wa kiume kupasuka kutokana na msugvano wakati wa kufanya mapenzi.

MAMBO MAALUM KUHUSU

MAPENZI SALAMA

- **Kujamiiana kupitia njia ya uke:**

Kwa kinga madhubuti, tumia mpira wa kiume wenye mafuta ya kulainisha ya latex au polyurethane (**na sio lambskin**) au mpira wa kike. Hakuna njia nyingine ambayo imethibitishwa kuzuia maambukizi ya VVU. Mipira ya kiume ya **polyurethane** kwa ajili ya wanaume ina uwezekano mkubwa wa kupasuka kuliko ya **latex**, lakini unaweza kutaka kuitumia kama unaipenda. Kwa mipira ya kiume ya latex, tumia vilainisho vyenye asili ya maji maji kama K-Y jelly, Astroglide, au kipima kidonda. Vilainisho

vyovyote vyenye mafuta, kama vaseline au losheni, vitaharibu mpira wa kiume wa latex ndani ya dakika chache. Unaweza pia kushikilia ukingo wa mpira wa kiume wakati unaendelea kufanya mapenzi; uangalie kila mara mpira wakati unafanya mapenzi; badilisha mpira wa kiume kila baada ya tendo la kujamiiana au kama tendo litadumu kwa muda mrefu (mipira ya kiume hudumu kwa takribani dakika kumi wakati wa kujamiiana); na tumia mpira wako mwenyewe ili kuhakikisha kwamba ulihifadhiwa vizuri. (Kwa maelezo maalum kuhusu matumizi bora ya mpira wa kiume, tazama “mpira wa kiume 101,” ukurasa 266.)

- **Kujamiiana kupitia njia ya haja kubwa:** hiki ni kitendo cha hatari sana, kuliko kujamiiana kwa njia ya ukeni, kwa sababu tishu za kwenye rektamu sio madhubuti huweza kuchanika haraka na kuambukizwa VVU au magonjwa mengine moja kwa moja kwenye mfumo wa damu. Kukosekana kwa kilainisho cha asili hufanya zile kuta za rektamu kuweza kuchanika kirahisi. Kwa kinga imara, mwenzi wako wa kiume anatakiwa atumie mpira wa kiume wa latex madhubuti wenye kilainishi kingi. Mipira ya kiume ya polyurethane ni chaguo lingine, lakini utafiti unaonyesha kwamba inapasuka kwa urahisi. Kusinga njia ya haja kubwa kwa kidole au kifaa bandia cha ngono inaweza kuleta msisimko zaidi kupitia njia hii, na inaweza kusaidia misuli kutulia ili isiwe rahisi kwa mpira wa kiume kupasuka wakati wa kujamiiana. (kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kujikinga wakati wa kusinga haja kubwa, tazama, mchezo wa kidole, ukurasa unaofuata.)
- **Kunyonya sehemu ya siri ya mwanaume (uume):** njia hii sio ya hatari kama njia ukeni, au haja kubwa, hususani kama mwanaume hakuingilii mdomoni mwako. Ila, angali ni hatari kwa maambukizi ya magonjwa ya

zinaa. Kwa kinga madhubuti, tumia mpira wa kiume wa latex usiokuwa na kilainishi chochote punde tu uume utakaposimama, majimaji yanayotoka kwenye uume yanaweza kuwa na VVU. Kwa hiyo tumia mpira mwingine mpya kunyonyea kwa sababu latex haitakuinga, jaribu kutumia mpira wenye ladha.

- **Kunyonya sehemu za siri za mwanamke.** Njia hii pia ni hatari kwa kiasi fulani, hususani kwa mwanamke ambaye yuko katika siku zake za hedhi au kama ana ugonjwa wa zinaa na vidonda vilivyowazi. Kwa ajili ya kinga madhubuti, funika sehemu ya nje ya uke ya mwenzi wako na haja Kubwa kwa kizuia mate, au kwa glavu ya latex iliyokatwa. Mpira wa kiume usiokuwa na kilainishi au plastiki isiyofunikwa ya wimbi maikro, (ambayo haina vitundu vidogo vidogo). Vizuia mate vitumiwavyo na madaktari wa meno ni vidogo na vinene, lakini baadhi ya maduka ya vifaa bandia vya ngono yana vifaa ambavyo ni vikubwa, vyembamba zaidi, na vyenye ladha. Kuifanya glavu ya latex kuwa kinga, safisha ule unga, kata vile vidole vinne na chana upande huku ukikiacha kidole gumba bila kukikata, jaribu kulainisha ule upande ambao unamgusa mwenzi wako. Hakikisha kuweka upande uleule mkabala na sehemu ya nje ya uke wake, kuwa makini na huo upande ili kuhakikisha kuwa haugusi yale majimaji yanayotoka ukeni.

Kukunja ngumi na kuchezea kwa kidole: kukunja ngumi (kuingiza mkono au kukunja ngumi kwenye rektamu au uke) ni hatari kwa sababu tishu za ndani ni rahisi kuchubuka au kuchanika. Kuchezea kwa kidole (kuchezea uke au sehemu ya nje ya uke (labia) au kugusa njia ya haja kubwa ya mwenzi wako) sio hatari sana, Ingawa VVU vinaweza kusafiri kwenye damu kupitia majeraha ya kwenye vidole, au ute wake wa ukeni. Kwa kinga madhubuti, tumia glavu za latex, (au vifuniko vya vidole ambavyo vinafunika kidole kimoja tu, kwa ajili ya kuchezea),

na vibadilisha hivi vifuniko kila baada ya kumaliza kutumia. Kama una vidonda, au majeraha au michubuko kwenye mikono au vidole vyako, glavu ya latex itakuinga dhidi ya maji maji yatokayo kwenye mwili wa mwenzi wako.

Kunyonyana (njia ya haja kubwa kwa mdomo): kunyonya njia ya haja kubwa kuna hatari ya kupata maambukizi ya VVU kama kuna damu kwenye kinyesi au kwenye mate ya mwenzi wako. Kunyonyana pia kunaweza kuambukiza homa ya manjano A na vimelea vya homa ya matumbo. Ili kujikinga, tumia (kinga) mpira au kizuia mate.

- **Vitingishi, uume bandia na vifaa vingine bandia vya ngono:** kama vifaa hivi vitachangiwa vinaweza kusababisha maambukizi ya magonjwa ya zinaa kutoka kwa mwenzi mmoja kwenda kwa mwingine. Visha mpira wa kiume kwenye uume bandia kabla ya kuutumia, na usichangie na mtu mwingine bila ya kuuosha vizuri kwa maji ya moto yenye sabuni kila baada ya kutumia. Na subiri ukauke vizuri kabla ya kutumia tena. Kwa ajili ya kinga ya ziada, unaweza kusafisha vifaa hivi bandia kwa hydrojeni peroksaidi ya asilimia 10, au uloeke kwa muda wa dakika ishirini, kwenye mchanganyiko wa dawa ya kutolea madoa. (sehemu moja ya hii dawa na tisa za maji) Hakikisha unasuuza kifaa hiki kwa maji baada ya kukiosha kwa kemikali, na kiache kikauke kabisa kabla ya kukitumia tena.

UTUMWA AU UKATILI WA MAPENZI

Kubaliana kwanza na mwenzi wako kwamba hakutakuwa na damu, manii, au majimaji yatokayo ukeni yatakayoingia kwako au sehemu iliyochubuka au kwenye ngozi yenye jeraha. Kama mchubuko au jeraha litatokea, safisha vizuri, funika na bandeji na weka Mbali na majimaji yatokayo mwilini. Safisha vizuri kifaa chochote baada ya kukitumia (Tazama juu jinsi ya kusafisha vifaa bandia vya kufanyia mapenzi)

- **FLUID BONDING**

Hii ina maana ya kwamba kuchangia majimaji ya mwili na mwenzi wako tu, na kutumia kinga unapokutana na wengine.

Hii inapunguza hatari ya maambukizi kama tu nyote mtatumia kinga ipasavyo na kuepuka kufanya mapenzi bila kinga na mtu mwingine yeyote, “hata mara moja”. Kuwa na mahusiano ya kimapenzi na watu wengi iwe ni wenzi wako au wa marafiki zako, kunaongeza uwezekano mkubwa wa kuambukizwa ugonjwa wa zinaa.

- **Michezo ya kimapenzi inayohusu wapenzi kumwagiana shahawa:** mchezo huu hauna hatari kubwa sana madhali hakuna damu au damu iliyochanganyika na mkojo. Jikinge machoni na epuka kurukiwa na mkojo kwenye ngozi yenye mchubuko au jeraha.
- **Vitendo vya kimahaba visivyokuwa na hatari kubwa ya kupata maambukizo** (kuchezeana bila kuingiliana): kupapasana na kupeana raha kusikohusisha kuingiliana ukeni, njia ya haja kubwa au kinywani ni vitendo ambavyo haviambukizi kirahisi magonjwa ya zinaa. Hii ni pamoja na kubusiana (labda uwe na jeraha mdomoni, ugonjwa wa fizi, majeraha yanayotoa damu kwenye fizi yanayosababishwa na nyuzi wakati wa kusafisha meno), kukumbatiana, kufutana, kazi za mikono, kuchuana (epuka kuguswa kwenye ngozi na shahawa au majimaji yatokayo ukeni kwa mwenzi wako kama una majeraha au vidonda), kuburudishana na kusinga.

(kujifunza zaidi kuhusu mapenzi salama, tazama “Msaada” na sura ya 12, “ujinsia”

MIPIRA YA KIUME

Miongozo ifuatayo inatoa maelezo ya msingi juu ya matumizi ya mpira wa kiume na kilainishi. (kwa miongozo zaidi kuhusu matumizi ya mpira wa kiume, tazama sura ya 18, “uzazi wa mpango”)

Ili kufanya mapenzi na mwanaume, mpira wa kiume unabidi uvalishwe kwenye uume wake wakati unapokuwa imesimama kabla haujaugusa mwili wako, hususani sehemu ya uke, kinywa, au njia ya haja kubwa. Uvalishe kwanza ule mpira wa kiume kwenye kidole chako ili kujua upande upi unatakiwa uwe kwa nje. Kama utakosea kuvaa na upande wa nje ukawa kwa ndani, uume unaweza kugusa yale mafuta, basi usiutumie tena chukua mpira mwingine mpya.

JINSI YA KUVAA MPIRA WA KIUME

1. Mvalishe mwenzi wako mpira wa kiume mara tu baada ya uume kusimama, kabla ya uume wake haujakaribia uke wako, njia ya haja kubwa au kinywa. Hakikisha kwamba mkunjo unakuwa upande wa nje. Acha nafasi mwishoni kwenye chuchu ili manii zimwagikie pale; iminye chuchu taratibu ili kuzuia hewa isiingie ndani.

Mvalishe mwenzi wako mpira wakati uume wake umesimama, kabla uume wake haujasogea karibu na uke wako, njia ya haja kubwa au kinywa. Hakikisha ile kile kimpira cha kuvuta kipo kw upande wa nje. Acha nafasi mwishoni kwenye chuchu ili kuhifadhi shahawa; iminye taratibu ile chuchu ili kuondoa hewa iliyopo ndani.

2. Shikilia chuchu huku ukiendelea kuuvua mpira kuelekea chini ya uume, kadiri unavyoendelea iruhusu hewa itoke nje.

3. Wakati wa kufanya ngono na baada ya kukojoa, huku uume ukiwa bado umesimama, ushikilie mpira kwa makini mwishoni mwa uume ili kuepuka mpira kuteleza wakati ukiendelea kutoa uume ndani ya uke.

Kuwa mwangalifu usije ukaupasua mpira kwa kucha au pete. Aina nyingi za mipira ina chuchu kwa ajili ya kuhifadhia manii. Minya hii chuchu kwa mkono wako mwingine ili hewa itoke huku ukiendelea kuvalisha kwenye uume, au mwambie mwenzi wako akuvalishe. Hii husaidia mpira kutopasuka. Mmoja wenu anatakiwa kushikilia mpira wakati wa kuvua, ili usije ukavuka na manii kumwagikia ndani au karibu na uke wako.

- Tumia mpira mpya kwa kila tendo la ngono, na kuwa na mpira zaidi ya mmoja kwa tahadhari.
- Kama mipira ya latex inakusababishia mwasho au kwa mwenzi wako, usikate tamaa! Mwasho unaweza kusababishwa na ile dawa ya kuzuia mimba (kemikali ambazo huua mbegu za uzazi) zilizopo kwenye mpira wa kiume, kwa hiyo jaribu kutumia mipira mingine isiyokuwa na hiyo dawa – lakini usiache kutumia mipira ili kujikinga. Kama unapatwa na mwasho, vipele, au ngozi kukauka, inaweza kuwa haupatani na mafuta ya latex: kwa hiyo jaribu kutumia mpira wa polyurethane.
- Mipira ya kiume yenye ladha nzuri ya kupendeza inaweza kuwa ni mizuri zaidi kwa mapenzi ya kinywa, lakini ladha hiyo inaweza kuwa na sukari, ambayo huchangia maambukizi ya bacteria ukeni kama utatumia mipira hii kwa kujamiiana. Kwa hiyo ni muhimu kuhifadhi mipira yenye ladha ya chokoleti, nanaa pamoja na stroberi.
- Ili kupata msisimko wa ziada, jaribu kutumia mpira wenye vinundu.

- Tumia vilainisho kama uke utakuwa mkavu, kwa sababu hali ya ukavu inaweza kusababisha mpira kupasuka. Kilainishi kinaweza kuwekwa moja kwa moja ukeni. Weka kiwango kidogo kwenye ncha ya chuchu ya mpira na huweza kumwongezea raha zaidi mwanaume – na huweza kumpa hamasa ya kuendelea kutumia mpira kila wakati. Kuwa mwangalifu na tumia tone dogo tu, na weka nchani mwa chuchu, na sio upande wa pembeni, ili mpira usilegee na kuvuka. **Tumia vilainishi vyenye kuyeyuka kwenye maji tu, kama jelly au astroglide. Usije ukatumia mpira wenye mafuta pamoja na latex.** Vaseline, mafuta ya mtoto, au losheni ya mtoto inaweza kudhuru mpira na kuharibu kinga yake (tazama sura ya 18, “uzazi wa mpango”). Kutumia dawa ya kuulia mbegu za kiume kama kilainishi pia haitakiwi (tazama maelezo kwenye nonoxnol – 9 kwenye ukurasa wa 269).

NJIA KUMI ZA KUIFANYA NGONO IWE SALAMA ZAIDI

1. Jaribu kufanya mazoezi ya kuvisha ndizi au tango mipira ya kiume.
2. Fanya mchezo mfupi na rafiki yako jinsi utakavyojadili kama ukiwa na mwenzi wako.
3. Jiwekee sheria mwenyewe kuhusu nini utafanya na nini hutafanya na uzifuate kama “kufanya mapenzi salama mpaka tutakapopima”
4. Epuka ulevi wa kupindukia unaokufanya ushindwe kujimudu.
5. Jadiliana na mwenzi wako kuhusu matumizi ya mipira ya kiume na viziua mate.
6. Valisheni kwa pamoja mpira wa kiume.
7. tafuta mbinu zingine za kufanya mapenzi bila kuingiliana (ambazo zitaweza kukufikisha kileleni pia, tazama sura ya 12 “ujinsia.”

8. Kama uliwahi kudhalilishwa kijinsia tafuta msaada kwa madaktari watakaoweza kukuponya.
9. Mwambie mwanaume, anayekataa kuvaa mpira nina uchu sana na wewe, na mpira utakufanya usifike kileleni mapema.
10. Jaribu mipira ya kike, mwambie mwanaume kwamba mpira huu utampa uhuru zaidi kwa sababu haumbani kama ule wa kiume.

- Mipira ya kike inaweza kuwa mizuri kama mwenzi (wenzi) wako wa kiume hawezi (hawawezi) kutumia mipira mingine. Utakapojaribu na kuzoea, unaweza kuiona ni mizuri tu kama mipira ya kiume. Baadhi ya wanawake wanaipenda sana. Ni wazo zuri la kujaribu kuingiza mpira wa kike kabla ya kuutumia wakati wa kufanya ngono. Unaweza kutumia kiwango kidogo cha kilainishi, pamoja na vyenye mafuta, ndani ya kipakiti chake au kwenye uume, lakini usitumie dawa ya kuzuia mbegu za kiume kama kilainishi (tazama maelezo kuhusu nonoxynol – 9, ukurasa ufuatao) Kama duka la dawa haliuzi mipira ya kike, unaweza kuagiza kwenye duka la dawa, watoa huduma za afya, au kwa barua pepe (tazama, “Misaada”). Baadhi ya maduka ya vifaa vya mapenzi yanauza mipira ya kike.

JE SIWEZI KUTUMIA KIZUIA MIMBA CHANGU (DIAPHRAM) AU VIDONGE VYA MAJIRA. Hapana. Njia nyingi za uzazi wa mpango kama, vidonge, vipandikizi, diaphragm na vitanzi hazizuii maambukizi ya magonjwa ya zinaa. Unaweza kuwa kwenye hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa nyonga wakati unapoingiziwa kitanzi, lakini hatari hii hupungua unapopimwa na kutibiwa magonjwa ya zinaa wakati huohuo. Kwa kuongezea, angalau utafiti mmoja umebaini kwamba vitanzi ni hatari sana kwa uambukizo wa vijidudu vya bakteria

Mapenzi Salama (“Safe Love”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wa ukeni (BV). Vidonge vya majira huleta mabadiliko kwenye mlango wa kizazi na pia huongeza hatari zaidi ya kuambukizwa ugonjwa wa zinaa, hususani Chlamydia (tazama sura ya 18, “Uzazi wa mpango” na maambukizi ya VVU.

Kwa wanawake wanaofanya mapenzi na wanaume, njia bora ya kujikinga na magonjwa ya zinaa pamoja na mimba ni matumizi ya mipira bila ya kemikali za kuzuia mbegu za kiume.. Nonoxnol- 9 (N-9), kiungo kikuu kwenye kemikali nyingi, bado kinaendelea kutumika kwa ajili ya uzazi wa mpango lakini kinaweza kusababisha mwasho na hakijapendekezwa kwa kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa. Mipira mingi isiyo na kemikali ya N-9 hupatikana; tembelea maduka ya dawa yaliyo jirani ili kutafuta aina ambayo itakufaa.

Njia ya kukinga ugonjwa wa zinaa kwa wanaume ijulikanayo kimaitaifa ni kutahiri wanaume kwa ajili ya usafi, na kuwahusisha wanaume husaidia sana kuzuia mimba na VVU. Nchini Marekani, upimaji wa hiari wa magonjwa ya zinaa, unaonekana kuongeza nafasi ya kuweza kujitambua mapema, hususani kwa vijana wadogo. Gel au Cream za kuua vijidudu vya magonjwa zitumikazo moja kwa moja ukeni au kwenye rektamu zinaendelea kuboreshwa na baada ya muda mfupi zinaweza kutoa mtazamo mpya katika kuzuia ugonjwa wa zinaa.

MATUMIZI YA NONOXYNOL -9 SASA SI KWA KILA MTU.

Nonoxynol – 9 (pia huitwa N- 9)

Ni kinga ya kuua mbegu za kiume mara nyingi huwa katika krimu, mapovu, mafuta ya jeli, utando, na sponji. Ingawa ni kinga bora, lakini imethibitishwa kutokuweza kuzuia maambukizi ya VVU na huongeza hatari, kwa sababu inaweza kusababisha mwasho kwenye kuta za uke na rektamu. Mara nyingi mwasho hutokea kwa wanawake wanaotumia dawa hii ya N-9 zaidi ya mara moja kwa siku.

Dawa za N-9 zikitumiwa zenyewe au pamoja na diaphragm au kitanzi bado ni chaguo kwa wanawake ambao hawataki kutumia njia ya uzazi wa mpango ya

homoni na wale ambao wako katika hatari ndogo ya kuambukizwa VVU na magonjwa mengine ya zinaa. Kama unafanya mapenzi zaidi ya mara moja kwa siku, jua kwamba uko katika hatari ya kupata maambukizo ya VVU

Utafiti uliofanyika hivi karibuni umebaini kwamba hata kiwango kidogo cha dozi ya N-9 kinaweza pia kuleta madhara zaidi kwenye ukuta wa rektamu kuliko wa ukeni. Mipira ya kiume yenye vilainishi vya kuzuia mbegu za kiume vilivyopakwa dawa za N-9, Usalama wake ni mdogo zaidi kuliko mipira isiyokuwa na N-9 lakini inaweza kuongeza hatari kama utaitumia kwenye rekta. Mipira ya kiume isiyokuwa na vilainishi vya kuzuia mbegu za kiume ndio mipira bora kwa kujamiiana kupitia njia ya ukeni na ya haja kubwa. (kwa maelezo zaidi, tazama « Nonoxynol-9 na kupunguza hatari » [W33] kwenye tovuti yetu, www.ourbodiesourselves.org]

CHANGAMOTO ZA KUTUMIA KINGA

Mipira ya kike /Kiume, Glavu, dawa za mdomoni, na vifuniko vya plastiki huzuia mambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya zinaa. Wengi wetu angali hawajikingi ipasavyo na kwa umakini. Kwanini?

MITAZAMO YETU WENYEWE

Nani, Mimi? Mimi sio shoga wala mtumiaji wa dawa za kulevya...mimi bado mdogo...Ninaweza kukuambia nani ameathirika...ninampenda sana yeye – hajawahi kunifanyia kitu chochote kibaya cha kuniumiza...kama nikienda na mipira wa kiume, ataniona mimi kama nina tabia chafu...Mimi ni msagaji na sihitaji kutumia kinga...naogopa atakataa...ni mtu muhimu sana naogopa kumpoteza...Ninahitaji dawa, na hatanipa kama nitasumbua...siwezi kubeba mipira mama yangu ataiona...halafu atakasirika...Siwezi kujikinga...kuongelea suala la kufanya mapenzi huwa inaniudhi...siwezi kuongelea...

Mapenzi Salama (“Safe Love”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Mipira ya kiume inaonekana kumwaga maji ya baridi kwenye mapenzi kwa kusema, “sawa”, kuwa wakweli, wote tumeshalala na watu wengine”. Mpira wa kiume unaonekana kama neno haribifu: “ungeweza kuniambukiza mimi ugonjwa ; ungeweza kuniua pia.

MITAZAMO WA WENZI WETU.

Wanawake na wanaume wanalalamika kwamba kufanya mapenzi kwa kutumia mipira wa kiume hakuleti raha sana. Wanaume wengine wanaogopa kwamba hawawezi kuvumilia. Kama wanaume ndio huwa na amri kwenye suala la kufanya mapenzi, wanaweza kuchukizwa wakati wanawake wanapotaka kufanya ngono salama. Wateja wengi wa makahaba hukataa kulipia huduma ya kufanya ngono kwa kutumia kinga, au hutoa hela nyingi zaidi wasipotumia kinga. Msagaji anaweza kuamini kuwa hakuna hatari ya kupata maambukizi ya VVU kwa wasagaji, au wanaweza kukataa kusafisha vifaa vyao bandia vya kufanyia ngono. Kama tukipendekeza kutumia kinga, wenzi wetu wanaweza kuhisi kwamba tunawatuhumu kwa kulala na sisi au kutumia madawa.

Mwanamke mmoja wa Chicago ameandika:

Kama wewe ni una asili ya Amerika ya kusini halafu “masikini”, moja kati ya nyanja ambazo wanaume bado hujisikia kudhibiti katika maisha yao ni kwenye mapenzi. Kama wanawake wataleta ujumbe unaohusu ngono salama, tunaweza kuwa ufito uwakao kwa ajili ya kuondoa hali ya kukata tamaa na hasira dhidi ya wanaume itokanayo na ubaguzi wa kimbari, kukosa kazi, na umasikini. Mikakati ya kielimu inabidi iendelezwe na jumiya yenyewe.

Kupendekeza kufanya ngono salama wakati mwingine huibua majibu tusiyoyategemea. Mwenzi wa mwanamke mmoja aliichoma kwa kalamu ya risasi mipira sita iliyokuwa imeletwa nyumbani na mwenzi wake wa kike kutoka

zahanati, akisema, “nitakuonyesha nini ninachofikiria kuhusu huu upumbavu. “Kwa baadhi yetu, tunaamua kufanya ngono isiyu salama au kuacha kabisa.

MATUMIZI YA DAWA ZA KULEVYA NA POMBE

Tunapokuwa tumelewa kupita kiasi tunapingana na maamuzi yetu na kudhoofisha uwezo wa kujilinda wenyewe. Kama wapenzi wetu pia wanapata ushawishi wa kutumia dawa za kulevya na pombe, tunaweza tusiwe tunafanya ngono salama.

KUKOSA MAWASILIANO:

Kama hatupati fursa ya kujifunza jinsi ya kujikinga wenyewe, kila mara hujikuta tukifanya ngono zembe. Tunaweza kuwa tunapata taarifa ambazo sio sahihi kutoka kwa marafiki, wana familia, au watoa huduma za afya kuhusu aina mbalimbali za ngono na hatari zake katika uambukizo.

Unaweza ukafikiria kwamba ukishapata uambukizo wa magonjwa ya ngono; haina faida tena kufanya ngono salama, si kweli kwa sababu ni vema kujikinga daima ili tusiendeleo kuambukizana mara kwa mara.

Kuna misemo mingi kuhusu ni jinsi gani wasagaji hawahitaji kuwa makini na ngono salama n.k, lakini kwa uzoefu wangu usemi huui sio wa kweli. Karibia kila mpenzi niliye mpata hakuonyesha dalili zozote za ugonjwa wa Bacterial vaginosis (BV), ni ugonjwa ambao kwa kawaida huathiri uke na huambukizwa kwa njia ya njia ya ngono. (hauna harufu wa hautoi uchafu wowote) lakini alikuwa msambazaji kwa sababu niliziona dalili baada ya kufanya ngono.

Nilikuwa na mwenzi msagaji kwa muda wa miaka miwili. Baada ya mwaka mmoja niligundua nimepata malengelenge sehemu za siri. Sasa nafanya ngono ya kinywani lakini niko makini sana kwa kuosha mikono yote na hakuna kati yetu anayekaribia sehemu ya ukeni moja kwa moja au kwa mdomo.

Mapenzi Salama (“Safe Love”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Hata kama wewe na mpenzi wako mmeshaambukizwa VVU, ni muhimu kufanya mapenzi salama, kwa sababu kuna uwezekano mkubwa wa kuambukizwa tena VVU vya aina nyingine ambavyo vinaweza kushindana na dawa ya kuzuia virusi.

SABABU ZINGINE

- Tunaweza kutaka kuwa na mtoto, kwa hiyo hatuna haja ya kutumia kinga
- Vifaa vya mapenzi salama vinaweza kuwa bei ghali au ni vigumu kuvipata. (kwa maelezo zaidi kuhusu shawishi za kisiasa na kijamii juu ya matumizi ya kinga, tazama sura ya 18, “uzazi wa mpango.”)

NILIFANYA NGONO ZEMBE KWA HIYO NIFANYEJE?

UCHUNGUZI WA UGONJWA WA ZINAA NA MATIBABU

Kama umebakwa, au mpira ulipasuka wakati wa kufanya ngono, au ulifanya ngono zembe na mtu ambaye unafahamu au unadhani tayari alikuwa ameshaambukizwa, unaweza kupata matibabu kwa watoa huduma ambao watazuia uambukizo kuendelea kusambaa.

(kwa maelezo zaidi kuhusu kujikinga dhidi ya maambukizi ya VVU baada ya kuathirika, tazama sura ya 16, “VVU na UKIMWI”, ukurasa wa 296.) Kama unahisi kwamba umeambukizwa ugonjwa mwingine wa zinaa, muone daktari kwa maelezo zaidi kuhusu uchunguzi na matibabu. (kwa maelezo zaidi, tazama sura ya 15, “magonjwa ya zinaa”.)

NJIA ZA KUJIKINGA BAADAYE:

Kwa sababu wanawake wengi wanakosa uwezo wa kujadili kuhusu ngono salama na matumizi ya mpira wa kiume, kuna umuhimu wa wanawake kujua njia

nyingine ya kujikinga ambayo anaweza kuitumia bila hata ya mwenzi wake kujua. Kwa miaka mingi, wanasayansi wamekuwa wakifanyia uchunguzi njia moja ya kujikinga kwa wanawake iitwayo *microbicides*. Vitu hivi vinaweza kuingizwa ukeni au kwenye rektamu kwa kutumia gel au krimu; vitu hivi vinasaidia kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya zinaa. Ingawa *microbicides* hazina uwezo wa kukinga kama mpira wa kiume, zinatoa kinga madhubuti kwa wanawake ambao, kwa sababu zao binafsi kwa sasa hivi hawatumii mpira wa kiume au hawataki kufanya ngono salama. Njia mpya za uzazi wa mpango za kitanzi na diaphragm bado zinaendelea kufanyiwa uchunguzi kama zitaweza kuzuia maambukizi ya VVU, na watafiti wanajaribu kutafuta kinga dhidi ya ugonjwa huu. Ingawa kuna dawa za aina nyingi Katika hatua tofauti zikiendelea kufanyiwa majaribio, dawa ya kwanza ya *microbicides* labda haitakuwa sokoni kabla ya mwaka 2010. (kwa maelezo zaidi. Tazama “Microbicides” [W34] kwenye tovuti yetu, www.ourbodiesourselves.org.)

KUNYWA KIDONGE ASUBUHI BAADA YA KUFANYA NGONO.

Kama ulifanya ngono isiyo salama na una wasi wasi wa kupata ujauzito, unaweza kunywa dawa ya kuzuia mimba kutungwa. Vidonge hivi, ambavyo vina kiasi kikubwa cha homoni, vinapatikana kwenye vyumba vya dharura vya hospitali au kliniki. Ni vizuri kunywa vidonge hivi asubuhi ndani ya muda wa saa sabini na mbili baada ya kufanya ngono bila kutumia kinga. (kwa maelezo zaidi kuhusu vidonge vya asubuhi, tazama ukurasa 374 kwenye sura ya 18, “uzazi wa mpango”).)

SASA TUMIA

Ujumbe wenye utamaduni uliozoeleka wa “itumie tu sasa” unamaanisha kwamba mapenzi yanatakiwa yawe ya hiari. Huwaona kwa nadra wapenzi kwenye luninga na filamu wakijadili maambukizi ya magonjwa ya zinaa au kwenda kununua mpira wa kiume kabla giza halijaingia. Lakini katika dunia ya kweli wapenzi

wanaongea, wanapanga, na kuchukua tahadhari kujikinga na afya ya kila mmoja. Kwa kufahamu, mawasiliano, na kila mtu kuwa na haki ya kujilinda, tunajua tunaweza kuepuka maumivu ya kichwa kesho na hilo hufanya mapenzi kuwa ya furaha zaidi leo.