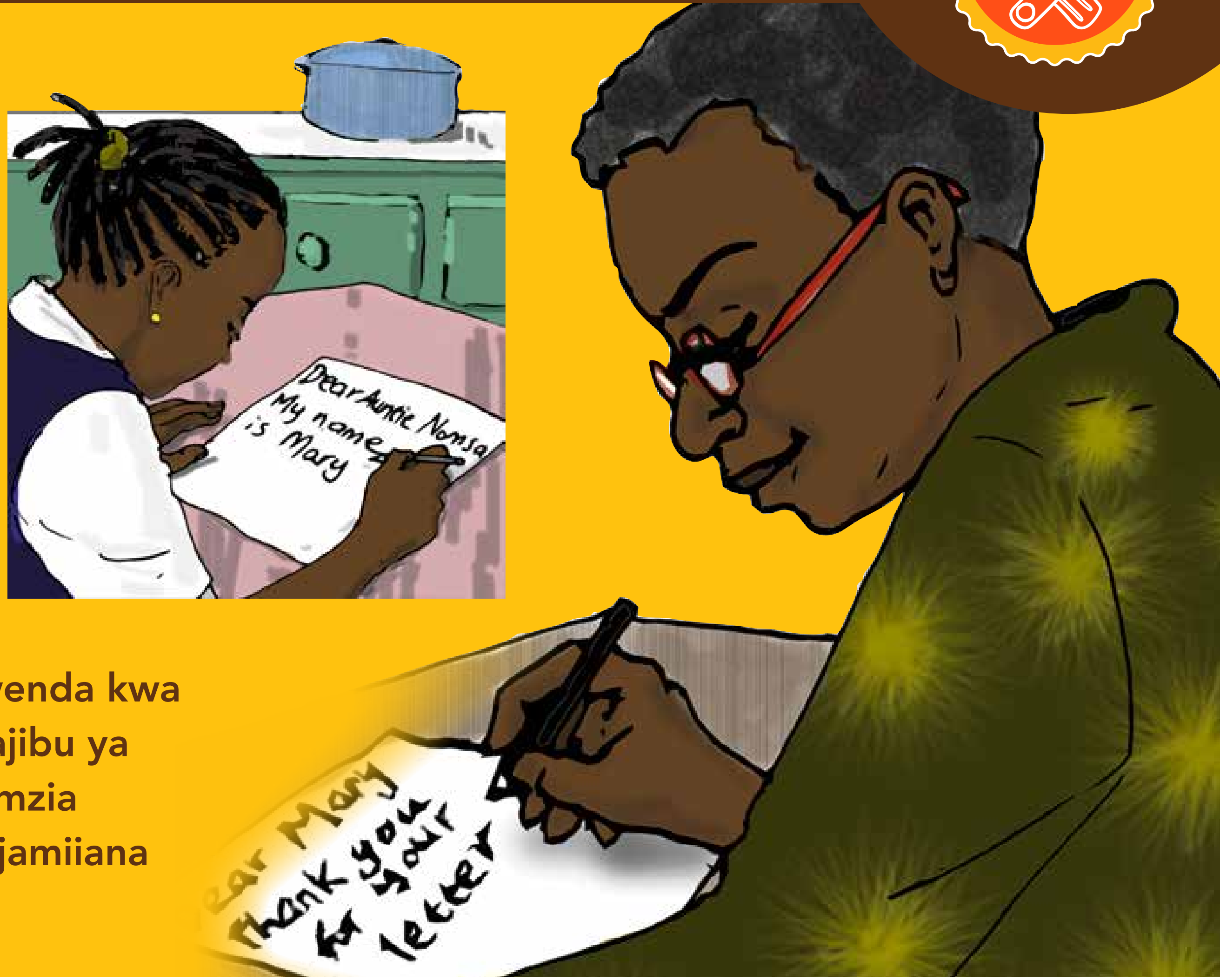
MFULULIZO WA VICHAPISHO VYA HUDUMA ZA USTAWI WA SAIKOLOJIA NA JAMII

NYENZO

KADI za Shangazi Nomsa



Mfululizo wa barua kutoka kwa Vijana kwenda kwa shangazi mwerevu na anayewajali , na majibu ya barua zao kutoka kwa shangazi akizungumzia masuala ya Afya na Haki ya Ngono na Kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe.

Toleo la Kwanza, 2017

REPSSI
Psychosocial Wellbeing For All Children

REPSSI

Psychosocial Wellbeing For All Children

Shirika la REPSSI ndilo linaloongoza katika utoaji wa huduma ya msaada wa saikolojia na jamii barani Afrika. Maono ya shirika ni kuona kwamba wasichana wote, wavulana na vijana wanafurahia ustawi wa saikolojia na jamii na akili. Shirika linashirikiana kwa ukamilifu na mashirika ya kiuchumi ya kikanda, serikali (hasa wizara zinazohusika na huduma za jamii, elimu na afya) wadau wa maendeleo, mashirika ya kimataifa na asasi zisizo za kiserikali katika nchi kumi na tatu za Mashariki na Kusini mwa bara la Afrika. Ni jukumu la familia imara ndani ya jamii kuwasaidia watoto na vijana wanaoishi katika mazingira magumu. Kwa miaka kumi na mitano shirika la REPSSI limewapatia washirika wake utaalamu wezeshi kwa lengo la kuimarisha uwezo wa jamii na familia katika kuboresha ukuaji na ustawi wa saikolojia na jamii kwa watoto na vijana wao.

Shirika la REPSSI ndilo lenye hatimiliki ya maelezo yote yaliyomo katika jarida hili isipokuwa taarifa, picha au simulizi zilizonukuliwa kutoka wenye vyanzo vingine. Kwa mujibu wa Sheria ya Hatimiliki namba 98 ya mwaka 1978 ya Afrika ya Kusini, hairuhusiwi kunakili au kusambaza sehemu yoyote ya maelezo haya, kwa njia yoyote ile, iwe ya kielekroniki au kawaida, ikiwa ni pamoja na kutoa nakala, kurekodi au kunakili kwa njia nyingine au kwa kutumia mifumo ya kuhifadhi taarifa na kuzitumia tena, bila kupata kibali cha maandishi kutoka shirika la REPSSI, au kama picha na simulizi kutoka vyanzo vingine zinahusika, basi kibali kipatikane kutoka kwa wahusika.

Barua Pepe: knowledge@repssi.org Mtandao: www.repssi.org Simu: +27 11 998 5820 Anuani ya Posta: SLP 1669, Randburg, 2125, Johannesburg, Afrika Kusini

SWEDEN

Norad

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

Shukrani

Tunamshukuru Barbara Kaim ambaye mpangilio wa hadith zake za Shangazi Stella zimetumika kuandaa nyenzo hii. Shukrani pia kwa Cedric Niniahazwe na georgina Caswell kwa kuipitia nyenzo hii kwa lengo la kuiboresha. Pia shukrani ziende kwa timu ya wafanyakazi wa REPSSI waliokutana Harare mwanzoni mwa mwaka 2017 kuhakiki nyenzo hii.

Hakimiliki, 2017, REPSSI

Picha na michoro: Carole Howes
Mpangilio : Candice Turvey-Green, Spiritlevel Studio

Utangulizi

Mahali popote Kusini na Mashariki mwa bara la Afrika ambapo shirika la REPSSI linahudumu, watoto na vijana hukutana kama vikundi au klabu za kusaidiana. Madhumuni fungamani ya shirika la REPSSI la mkakati wa kusaidia vikundi ujulikanao kama Mwongozo wa Kuwasaidia vijana ni : 1) Kuandaa mijadala ya wazi ya kuwashirikisha vijana na kutoa misaada inayolenga katika upatikanaji wa huduma ya saikolojia na jamii na ustawi iliyoboreshwa kwa ajili ya wanachama na 2) Kuwasaidia vijana waliofikia balehe kutambua haki zao kuhusu afya ya uzazi na kujamiiana.

MUHTASARI WA YALIYOMO NDANI YA NYENZO

Nyenzo nyingine ni pamoja na:

NYENZO	MUHTASARI	VIPINDI (saa 1 -2)	UMRI (miaka)	WALENGWA	MADA
KUJALI NA KUSHIRIKISHANA- UWAZI	Nyenzo ya kusaidia kufunua ukweli juu ya hali ya VVU	3	10-24	WATOTO WANAOISHI NA VVU	Uwazi na unyanyapaa
FURAHIA MAISHA YAKO- UFUASI WA DAWA	Mfululizo wa michoro inayoonesha simulizi na kusaidia masuala ya ufuasi wa dawa.Kila mchoro una simulizi zinazosaidia katika mijadala inayohusu ufuasi wa dawa na masomo yanayofanana na ufuasi wa dawa pamoja na maeneo ya kutiliwa mkazo.	3	10-24	WATOTO WANAOISHI NA VVU	Ufuasi wa dawa, matibabu,
TUZUNGUMZE NA WATOTO WETU- MAJADILIANO YA KUTOA UFAHAMU KUHUSU ELIMU YA AFYA YA UZAZI NA KUJAMIIANA KWA VIJANA WALIOFIKIA BALEHE NA HAKI WANAZOSTAHILI NDANI YA JAMII	Picha na simulizi muhimu zinazosaidia kutoa ufahamu kwa watu wazima ndani ya jamii kuhusu elimu ya afya ya uzazi na kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe na haki wanazostahili. Picha na simulizi hizi zisitumike kwa vijana wanaoishi na VVU bali zitumiwe na wale wanaowahudumia vijana hawa.	3	Adults	WALEZI WA WATOTO WOTE	Elimu ya afya ya uzazi na kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe na haki wanazostahili
FUNUA- MCHEZO WA KADI/ MAFUMBO	Mchezo wa kadi unaohamasisha majadiliano na mafunzo yanayotoa taarifa sahihi kuhusu afya ya kujamiiana na uzazi na Haki za vijana waliofikia balehe.	4	10-24	WATOTO WOTE	Elimu ya afya ya uzazi na kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe na haki wanazostahili

NYENZO	MUHTASARI	VIPINDI (saa 1 -2)	UMRI (miaka)	WALENGWA	MADA
MTI WA MAISHA	Mti wa Maisha - Nyenzo ya saikolojia na jamii yenye maelezo ya tiba inayotumia mti kama mfano kuonesha vipengele mbalimbali vya chimbuko la maisha yetu. Nyenzo hii inaweza kuwasaidia washauri na watalaamu wa ngazi ya kati wanapojadiliana na watoto kuhusu maisha yao kwa namna ambayo inawasaidia pia kuwapa simulizi za matumaini , kuwafundisha maadili na tabia njema , mahusiano na watoto wenzao walio hai na ambao wameshapoteza maisha	4	10-24	WATOTO WOTE	Msaada wa saikolojia na jamii
DAFTARI LA SHUJAA	Maelezo na picha zinazowawezesha watoto na vijana kugundua uwezo wao wa kukabiliana na kuyashinda matatizo ya maisha yanayowakumba	3	10-24	WATOTO WOTE	Msaada wa saikolojia na jamii
DAFTARI LA KUMBUKUMBU	Daftari linalomwongoza mtu anayeishi na VVU kuweka kumbukumbu zinazoonesha mtiririko wa hali ya unafuu/ ugonjwa na kutoa taarifa kwa wahusika muhimu. Ndani ya Daftari la kumbukumbu watu wanaoishi na VVU wanaweza kufuatilia na kutathmini hali zao za afya ambazo zaweza kugusia vipengele kama magonjwa ya ngozi, athari hasi za dawa fulani alizotumia, maambukizi na hali zao za hisia moyo au wasiwasi walionao	4	10-24	WATOTO WANAOISHI NA VVU	Madhara ya matumizi ya dawa, dawa za kukabiliana na VVU Ufuasi wa dawa
VIPAWA VYANGU MAALUM	Baadhi yetu hupata alama nzuri za masomo shuleni huku wengine wakishindwa kuzipata. Hali hii haimaanishi kwamba baadhi ya watu wana akili na wengine hawana. Utafiti (uliofanywa na Howard Garner mwaka 2001) unafahamisha kwamba kuna aina 9 za vipawa ambavyo ni muhimu katika kufikia mafanikio maishani. Kwa mfano, baadhi ya watu wanajua sana hesabu lakini wanashindwa kupata marafiki, hawawezi kucheza muziki au hawajui kuimba. Somo hili litakusaidia kugundua vipaji ulivyo navyo wewe.	2	10-24	WATOTO WOTE	Vipawa mbalimbali

Shangazi Nomsa - Kuzungumza na vijana wanaoishi na VVU na waliofikia balehe kuhusu suala la afya na haki za ngono na kujamiiana kunamfanya mwezeshaji yeyote, hata kama sii mjuzi sana au hajisikii vizuri kujibu maswali kuhusu ngono na kujamiiana – aweze kutoa taarifa sahihi na zenye maana kwa kutumia picha kuhusu afya na haki za ngono na kujamiiana kwa vijana waliofikia balehe. Muundo ni kama ifuatavyo: Maswali yanayohusiana na somo Fulani yanachapishwa kwenye kadi ya karatasi yenye ukubwa wa A4. Mshiriki anachangua kadi moja na kumsomea mwezeshaji swali lililoandikwa kwenye kadi hiyo kwa sauti . Kabla mwezeshaji hatatafuta jibu linalofaa na kulisoma mbele ya washiriki (au kabla ya kumwambia mshiriki mmojawapo awasomee washiriki wenzake) kunakuwa na mfululizo wa hoja za mazungumzo zinazoliwezesha kundi kujikita kwenye swali na kulinganisha uzoefu wao na jibu la swali hilo.

Baada ya majadiliano yanayoongozwa na hoja , mwezeshaji (au mshiriki) anasoma jibu la swali lililoandikwa. (Jibu la Shangazi Nomsa), ambalo linafuatiwa na hoja za kutafakari. Tafadhali zingatia kwamba jibu la shangazi Nomsa sio msahafu au sio lazima liwe ni jibu sahihi kuliko yote. Jibu analotoa ni lazima lihojiwe na kuchambuliwa. Barua yake imekusidiwa kuibua majadiliano mengine na mambo ya kujifunza katika kila somo. Mtazamo wetu umekuwa ni kubaini masuala yanayofaa kwa vijana wanaoishi na VVU lakini pia kuwatendea vijana wanaoishi na VVU kama vijana wengine wanaokaribia kipindi cha au wanaopitia kipindi cha utu uzima(balehe na kuvunja ungo) wanavyopaswa kutendewa. Masomo yanayofundishwa kupitia kadi za shangazi Nomsa ni pamoja na mahusiano, muda mrefu, ngono na kujamiiana, hedhi, kujimwagia, kinga dhidi ya VVU na dhidi ya maambukizi ya ngazi ya pili, uzazi wa mpango na upimaji wa bikira.
Usijaribu kuzifanyia kazi kadi zote katika kipindi kimoja. Kuna kadi za kutosha kwa vipindi vya 3 hadi 6 vya masaa mawili mawili.

Mgawanyo kwa jinsia:

Kadi za shangazi Nomsa hazikuandaliwa kama kadi za wavulana au za wasichana. Hata kadi zinazomhusisha msichana hubadilika kadri anavyokua na kuingia katika hali ya utu uzima (kuvunja ungo) zinafaa kwa wavulana na kadhalika. Kadi za shangazi Nomsa pia zimeandaliwa ili itumike miongoni mwa makundi mchanganyiko yenye wavulana na wasichana . Baada ya kusema haya, baadhi ya wawezeshaji wanapendelea kuwatenganisha wavulana na wasichana ili kila kundi liwe na uhuru wa kuuliza maswali na kushirikishana uzoefu wao. Ukiwa kama mwezeshaji na kama sehemu ya kundi unapaswa kuamua kama unapenda kuwa na makundi ya wasichana pekee na ya wavulana pekee , au kama unataka makundi yenye mchanganyiko wa jinsia.

Jinsi ya kuzitumia kadi

- Hakuna kutoa alama za ushindi(maksi)
- Wagawe washiriki katika makundi ya watu watano na ulipe kila kundi kadi yenye maandishi yanayoanza na sentensi " Mpendwa shangazi Nomsa"
- Mruhusu mtu mmoja kwenye kundi awasomee wenzake barua
- Ruhusu kila kundi liijadili barua kwa kuupitia kila mchoro wa picha
- Yaelekeze makundi kuchangua msemaji wao ambaye atashirikiana na kundi kubwa kile kilichojadiliwa katika kundi lao
- Wasomee majibu ya shangazi Nomsa na kuruhusu mtu mmoja katika kila kundi kuisoma barua kwa sauti
- Ruhusu majadiliano zaidi kwa kutumia hoja za kutafakari
- Lielekeze kila kundi kumchagua msemaji wake mpya ambaye anashirikiana na kundi kubwa kujadili mambo yaliyojadiliwa katika kundi lake
- Gawa kadi mpya kwa kundi jingine na uendelee na mchakato kama ulivyofanya hapo juu
- Chukua vipindi vingi kadri unavyotaka kuweza kuzifanyia kazi mkadi hizi (masomo yanaweza kuchaguliwa na kundi au na mwezeshaji).

KADI NAMBA 1

Ngono katika mtazamo wa kihisia

(kwa washiriki wenye umri wa miaka 14 hadi 24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina umri wa miaka 16, na ninaandika kutaka ushauri kuhusu masuala ya ngono. Sihitaji kujua chochote kuhusu kondomu au athari za mimba ila nataka kujua hisia zinazoambatana na masuala ya ngono. Kila ninapofnya ngono na rafiki yangu wa kiume nakuwa na hisia kali, wakati mwingine nakuwa na raha ila pia wakati mwingine najisikia huzuni na kulia baada ya tendo la ngono kukamilika. Hali hii ni ya kawaida?

Wako Emily.

Hoja za kujadili

- **Unafikia nini kuhusu alichoandika Emily?**
- **Kwa nini unafikiri anajisikia raha wakati mwingine baada ya tendo la ngono analofanya na rafiki yake wa kiume?**
- **Kwa nini unafikiri analia baada ya kufanya tendo la ngono na rafiki yake wa kiume?**
- **Unafikiri rafiki yake wa kiume na wavulana wengine wanakuwa na hisia kama Emily wakati na baada ya tendo la ngno?**
- **Unafikiri Emily atafanya nini kumaliza hisia ya kuwa na huzuni baada ya kufanya ngono?**

KADI NAMBA 1

Majibu Ya shangazi Nomsa

Mpend wa Emily

Ahsante kwa kuniandikia na kwa swali lako zuri. Naamini wasichana na wavulana wengi watanufaika na swali lako.

Kwanza niruhusu niseme kwamba kulia baada ya tendo la ndoa ni jambo la kawaida kwa wasichana na wavulana wengi, kwa hiyo kwa kifupi niseme, hali hii ni ya kawaida. Ila sio kusema kwamba hivi ndivyo inavyopaswa kuwa. Pia tukifikiria kuhusu ngono , mara nyingi tunaangazia masuala yasiyo ya kihisia yanayoambatana na ngono, kwa mfano, kuzuia mimba, kuzuia maambukizi yanayotokna na vitendo vya ngono nk. Ila ngono ni jambo la kihisia sana na jambo ambalo mara nyingi hutuacha katika hali ya unyonge. Ndiyo maana ni vizuri kuwa katika mahusiano kwa muda kabla ya kufanya tendo la ngono na isie mahusiano yoyote bali mahusioano ambamo hali ya kuaminiana inakuwepo (wote waaminiane) , ukweli, mawasiliano mazuri, kujali, kuheshimiana, kupendana kwa dhati, kucheza na kufurahiana pamoja na kuwa na uwezo wa kutatua tofauti zenu. Kuhusiana na kulia baada ya tendo la ngono, hii inawezekana ni kwa sababu unajihisi huna usalama kwa asilimia 100 katika mahusiano yako na rafiki yako w a kiume. Inawezekana hakuna kuaminiana katika mahusiano yenu au labda unaona mvulana wako hajazama katika mahusiano yenu ndani kiasi cha kutosha kama wewe ulivyozama. Je kuna mawasiliano mazuri katika mahusiano yenu? Hali hii itakusaidia kuweka hisia zako katik maneno badala ya kulia. Naamini nilichoandika kinasaidia kujibu swali lako

Wako mpendwa, Shangazi Nomsa.

Hoja za kutafakari

- **Unafiki nini kuhusiana na majibu ya Shangazi Nomsa ?**
- **Ni kawaida kabisa kwa wavulana na wasichana kuwa na hisia kali wakati na baada ya kufanya tendo la ngono**
- **Urafiki wa karibu unaohusiana na vitendo vya kimapenzi una maana ni kuwa na ukaribu na wazi kwa mtu unayempenda**
- **Kama hakuna urafiki wa kweli wakati na baada ya kufanya tendo la ngono kunaweza kuleta uzoefu mbaya**
- **Ili mtu ajisikie vizuri na salama kimapenzi, inasaidia kama kunakuwa na mahusiano mazuri na imara**
- **Hii ina maanisha uhusiano ambapo kuna kuaminiana, kujali, kuheshimiana, kuhurumiana, kufurahiana, kuwa na uwezo wa kutatua tofauti zenu, ukweli na uwazi. Ingesaidia kama Emily angejadiliana na rafiki yake wa kiume vile anavyojisikia wakati na baada ya kufanya naye ngono.**

KADI NAMBA 2

Kuzuia maambukizi

(kwa washiriki wenye miaka 12 hadi 24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina miaka 15 na ninaishi na VVU. Nna wasiwasi sana kama itawezekana niwe na mahusiano na kuolewa siku moja. Pia nina wasiwasi kama ninaweza kupata mtoto ambaye hana VVU. Unaweza kunishauri tafadhali?

Teressa

Hoja za kujadili

- **Una wasiwasi unaofanana na wa Teressa?**
- **Unafikiri shangazi Monsa atasema nini kwenye majibu yake?**
- **Unafikiri ni wasichana peke yao wanaokuwa na wasiwasi au hata wavulana pia?**

KADI NAMBA 2

Majibu ya shangazi Nomsa

Mpendwa Teressa,

Asante kwa swali lako zuri kabisa. Acha nianze kwa kusema kwamba kuna watu wengi sana duniani wanaoishi na VVU na ambao wapo katika mahusiano, wameolew ana kuoa na wana watoto ambao hawana VVU licha ya kwamba pengine baba na mama wote wanaishi na VVU. Kwa hiyo ni kweli kwamba unaweza kuwa na mahusiano, ukaolewa na kuzaa watoto ambao hawana VVU.Acha tuangazie mambo haya moja baada ya jingine.Ikiwa utaingia katika mahusiano ya kimapenzi na mtu ambaye hana VVU na akakupenda, ni vizuri ukamweleza hali yako ya VVU kwa ukweli ili aamue kama kweli anaweza kuendelea na uhusiano wenu katika hali hii.

Kuhusiana na watoto, wanawake wengi wanaoishi na VVU wanazaa watoto wasio na VVU, cha msingi ni kwa wamama hao kumeza dawa za kupunguza makali ya VVU. Kama mama anaishi na VVU na baba hana VVU ili kupata mtoto ni lazima wafanye tendo la ndoa bila kuvaa kondomu, jambo linalomweka baba katika hatari ya kupata maambukizi. Hata hivyo, kama mama anameza dawa za kupunguza makali ya VVU kwa kufuata masharti ya daktari, na amepunguza wingi wa virusi, na kama baba anameza dawa za kupunguza makali ya VVU kabla na baada ya tendo la ndoa, kuna uwezekano mkubwa kwamba baba hatapata maambukizi na mtoto atakayezaliwa atakuwa hana VVU.

Ikiwa baba ana VVU na mama hana VVU bado kuna mengi yanayoweza kufanyika ili kupunguz hatari ya mtoto na mama kuambukizwa VVU. Kuzuia maambukizi ya VVU ni tendo la kupunguza idadi ya virusi (idadi ya VVU kwenye damu) kwa kumeza dawa za kupunguza maambukizi. Kama mwenza mwenye VVU ana idadi ndogo isiyoweza kuonekana ya VVU kutokana na kufuata ufuasi wa dawa kikamilifu, hatari ya maambukizi inapungua sana.Hatari ni kama mwenza mwenye VVU hajapunguza idadi ya VVU au kama ameambukizwa hivi karibuni na hajatambua hali yake bado. Kupunguza hatari ya kuambukiza VVU idadi ya VVU inapaswa iwe ndogo kiasi cha kutoweza kuonekana kwa mashine kwa miezi 6, kwa hiyo ni muhimu kumwona daktari kwa ushauri. Ushauri na mwongozo wa kliniki ya mtaani ni wa muhimu katika hali kama hii.

Hoja za kutafakari

- **Unafikiri nini juu ya majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Majibu haya yanakufanya ujiamni zaidi kwamba unaweza kuanzisha mahusiano ya kimapenzi na ukapata watoto?**

KADI NAMBA 3

Maambukizi mapya

(kwa washiriki wa umri wa miaka 14 hadi 24)

Mpendwa shangazi Nomsa

Nina umri wa miaka 18 na ninaishi na VVU. Ninaye rafiki yangu wa kiume ambaye pia anaishi na VVU. Sote tunatumia dawa za kupunguza makali ya VVU. Tunafanya ngono na wakati mwingine hatutumii kondomu. Kuna mtu aliniambia kwamba tunaweza kuambukizana wenyewe kwa wenyewe. Unaweza kunifafanulia zaidi kuhsu jambo hili tafadhali?

Wako,
Lerato.

Hoja za kujadili

- **Una woga kama alionao Lerato?**
- **Unafikiri shangazi Nomsa atamjibu nini Lerato?**
- **Una maswali mengine zaidi?**

KADI NAMBA 3

Majibu ya shangazi Nomsa

Mpendwa Lerato,

Asante kwa swali hili zuri kabisa. Uko sahihi, wewe na mpenzi wako mnaweza kuwa na aina tofauti za VVU na mnaweza kuambukizana kitu ambacho kitafanya dawa mnazotumia zisifanye kazi.We we na mpenzi wako mnapaswa kujua kwamba kuna sababu za msingi za kutumia kondomu, moja ikiwa ni kuepusha uwezekano wa kupata mimba. Mpaka hapa, mna sababu mbili nzuri za kutumia kondomu.

Hoja za kutafakari

- **Unaonaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Wewe una tatizo kama la Lorato au unamfahamu mtu mwenye tatizo linalofanana na la kwake?**

KADI NAMBA 4

Kuwa muwazi kwa mwenza

(kwa washiriki wa umri wa miaka 14 hadi 24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina umri wa miaka 16 na ninaishi na VVU. Nina rafiki yangu wa kike ambaye hana VVU (nafikiri) na mimi sijawahi kumwambia kwamba ninaishi VVU.Najisikia kutaka kumwambia kuhusu hali yangu ya VVU lakini sijiu jinsi ya kuanza. Unaweza kunishauri tafadhali?

Wako Sizwe

Hoja za kujadili

- **Upo katika hali kama ya Sizwe?**
- **Unalionaje swali hili?**
- **Ungekuwa wewe ni Sizwe ungefanyaje?**

KADI NAMBA 4

Majibu ya shangazi Nomsa

Mpendwa Sizwe,

Asante kwa ukweli wako.Umeanzisha jambo ambalo vijana wengi wanakabiliana nalo. Napendekeza uandike orodha ya sababu zote unazofikiri zinakufanya umweleze rafiki yako ukweli kuhsu hali yako ya VVU na pia uorodheshe sababu zote zinazokufanya usimwambie ukweli, kisha ulinganishe sababu zote aa pande mbili na ufanye uamuzi. Nafikiri kwamba unaogopa kwamba ukiweleza ukweli wako atakuacha.hii inawezekana kuwa kweli lakini ujue kuwa hutaweza kuficha ukweli huu milele, kwa hiyo ni vizuri ukafahamu kuwa yeye atajisikiaje akijua ukweli wa hali yako sasa kuliko kuchelewa zaidi. Jambo jingine kubwa hapa ni kama wewe na huyo msichana wako mnafanya ngono mpaka sasa.Kama mnafanya, ni wazi uwezekano wa kuambukizana VVU ni uko wazi , nani wajibu wenu kufanya ngono salama kwa kutumia kondomu.Kama mwelekeo wako ni kutaka kumwambia ukweli, nakushauri umsimulie mtu mwingine unayemwamini kwanza vile unavyopanga kumwambia kabla ya kumwambia huyo rafiki yako . Ukiweza kumwambia ukweli, hii itaonesha jinsi ulivyo mkweli kwake, na itaboresha mawasiliano kati yenu, sifa mbili ambazo ni muhimu sana katika mahusiano. Hata hivyo nakiri kwamba kuwa muwazi kunaweza kuwa na ugumu wake, kunaweza kuwa na faida na hasara zake, na kwamba uamuzi wa mwisho wa kumwambia ukweli au kutokumwambia bado ni wako. Nakutakia kila la kheri Sizwe.

Shangazi Nomsa.

Hoja za kutafakari

- **Unalionaje jibu la shangazi Nomsa?**
- **Kuna kitu amecha kugusia, mambo ambayo wewe ungemwambia Sizwe?**
- **Ikiwa yapo, ni mambo gani hayo?**

KADI NAMBA 5

Naweza kuishi na VVU kwa muda gani?

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10 -24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Mimi ni mvulana wa miaka 13 na ninaishi na VVU.Wasiwasi wangu ni kwamba nitakufa nikiwa bado kijana. Hali hii inadhuru ari yangu ya kufanya mambo yangu na kuendelea kusoma. Najiuliza " Kuna maana gani? Nitakufa muda mfupi ujao, sasa kwa nini niendelee kujitahidi?

Nataka kujua muda ninaoweza kuishi katika hali hii.?

Wako
Thabo

Hoja za kujadili

- **Unalionaje swali hili?**
- **Ni kitu kinachokuogopesha wewe pia?**
- **Unafikir shangazi Nomsa atatoa majibu gani?**

KADI NAMBA 5

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Thabo,

Kuishi na VVU si jambo rahisi ila ni muhimu kujua kwamba kwa dawa zilizopo sasa watu wanaoishi na VVU wanaweza kutibiwa na ni maambukizi yanayoweza kuthibitiwa. Hii haina maana kwamba kuna tiba kamili ya VVU ila VVU vinaweza kuthibitiwa na makali yake kupungua. Dawa za kupunguza makali ya VVU hupunguza idadi ya VVU ndani ya mwili mpaka kufikia hali ambayo virusi havionekani tena kwa mashine, japokuwa bado vinakuwepo ndani ya mwili kwa kiwango kidogo. Kwa kutumia dawa hizi unaweza kuishi hadi kufikia uzeeni na kuendelea kuwa na maisha mazuri.

Ili mradi unaendelea kumeza dawa zako za kupunguza makali ya VVU na kuiweka idadi yak echini, hatari ya maambukizi yanayotokana na VVU ni ndogo sana. Kwa ufupi, kama ukiendelea kumeza dawa zako na kujitunza kiafya (kula vyakula vyenye lishe bora, kufanya mazoezi, kuacha matumizi ya pombe na sigara) unaweza kuishi hadi kuwa babu au bibi.

Napendekeza pia kwamba kama kimwona mtu ndani ya jamii yako au kwenye mtandao ambaye ni 1. Mzee au mzee sana, 2. Anaishi na VVU, na 3. Mwenye afya na anayeishi maisha ya uchangamfu nay a kujitosheleza. Mtu huyu anaweza kuwa ni wa mfano wa kuigwa kwako.

Hoja za kutafakari

- **Unafikiriaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Majibu haya yamekufanya ufikirie nini?**

KADI NAMBA 6

Ufuasi wa dawa

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10 – 24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Kuna nyakati nasahau kumeza dawa zangu za VVU. Una mbinu zozote zinazoweza kunifanya nikumbuke kumeza dawa kama inavyopaswa?

Wako
Lebo

Hoja za kujadili

- **Unajiona ukiwa katika hali sawa kama Lebo?**
- **Kuna wakati unasahau kumeza dawa zako za VVU pia?**
- **Unafikiri majibu ya shangazi Nomsa atasemaje?**

KADI NAMBA 6

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Lebo,

Umeuliza swali zuri sana. Ahsante sana. Unzungumzia kuhusu ufuasi wa dawa, ukimanisha kumeza dawa zako za VVU kwa wakati na idadi inayotakiwa.

Ifuatayo hapa chini ni orodha niliyoandaa ili kusaidia katika suala la ufuasi wa dawa. Naamini itakusaidia.Taarifa hii ni marudio ya taarifa ambazo zilishawahi kutolewa tena lakini kwa sababu ya umuhimu wake tunaitoa tena hapa.

Wako shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unayafikiriaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Yanahusianaje na maisha yako wewe?**

Orodha ya vitu unavyoweza kufanya ili kuunga mkono ufuasi wa dawa

- **Jitahidi kumeza dawa zako kila siku. Kwa baadhi ya watu kumeza dawa zako kwa muda uleule kila siku inawasaidia sana. Labda unaweza kutumia kengele ya kukukumbusha muda wa kumeza dawa.**
- **Tumia kisanduku cha dawa ili kupata urahisi wa kujua ni dawa ipi umemeza tayari na ipi unatakiwa kumeza .**
- **Tunza daftari la kumbukumbu la dawa na uweke alama ya vema mbele ya dawa uliyomeza kila baada ya kumeza.**
- **Kwa msaada wa kliniki yako, weka dawa zako za akiba mahali unapokaa kila mara.**
- **Jiandae mapema kama utakuwa na mapumziko ya mwisho wa wiki, sikukuu na kama utasafiri kwa kuziandaa dawa zako kulingana na idadi ya siku utakazokuwa safarini au katika mapumziko.**
- **Hakikisha dawa hazikuishii kwa kujiandaa mapema. Kama ukisafiri weka dawa za ziada kidogo kufidia kama utachelewa kurudi kwa sababu yoyte ile.**
- **Zungumza na watu wengine wanaoishi na VVU kujifunza kutokana na uzoefu wao**
- **Inaweza kuchukuwa muda mrefu, lakini ni muhimu kujaribu kujenga mtandao wa marafiki na familia wa kusaidana ambao utakukumbusha kumeza dawa zako. Kuwa na watu wanaoweza kukusaidia maishani kunaweza kukusaidia pia wakati mambo yanapokuwa mengi kwako. Usiogope kuomba msaada.**

KADI NAMBA 7

Kuvunja ungo na hatua muhimu za maendeleo ya ukuaji wa masuala ya mapenzi kwa wasichana waliovunja ungo

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina umri wa miaka 13. Nilianza kuona mabadiliko ya mwili wangu kama mwaka mmoja uliopita na ninatatizika sana. Matiti yangu yanakua, na kuna malaika wa nywele zimeanza kuota katikati ya mapaja kuzunguka uke wangu. Unaweza kunifafanulia kile kinachoendelea na ni mabadilko gani zaidi ninayatarajia?

Wako Rebecca

Hoja za kujadili

- **Una maswali na mawazo yanayofanana nay a Rebecca?**
- **Unafikir shangazi Nomsa atamwandikia nini?**
- **Kuna mtu unayemwamini katika maisha yako ambaye unaweza kumwendea na kumwuuliza maswali kama haya?**
- **Unafikir wavulana wanaopitia hali ya utu uzima nao wanahitaji ushauri na taarifa za uhakika?**

KADI NAMBA 7

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Rebecca,

Ndiyo unaanza kuvunja ungo .Kuvunja ungo ni pale mwili wako unapofanya mabadiliko kutoka hali ya utoto na kuwa mtu mzima.Kwa wasichana hali ya kuvunja ungo huanza na kumalizika mapema(inaanzia kwa wasichana wenye miaka 10-11 na kumalizika kwa miaka 14), na huanza na kumalika kwa kuchelewa zaidi kwa wavulana (inaanza miaaka 12-13 na kumalizika miaka 16)

Hali ya kufikia utu uzima inaweza kuanza mapema na kuendelea kwa muda mrefu kulingana na hali ya mtu na mtu. Vijana wengi wanoishi na VVU , hata hivyo, wanachelewa kufikia hali ya utu uzima, jambo linalomaanisha kwamba hali hii huchelewa kutokea au kucheleweshwa(hasa kuchelewa kuvunja ungo kwa wasichana). Hili si jambo la kuogopesha.

Kwa wasichana hali hii hutokea wakati wa kuvunja ungo.

Wanarefuka, matiti yanakua, nyonga hupanuka, malaika wa nywele huota chini ya kwapa na kuzunguka sehemu za siri,huanza kuvuja damu toka ukeni kila mwezi,hutoa jasho zaidi,uso huota chunusi na vipele .
Naamini taarifa hii imekusaidia

Wako shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Huhitaji kuwshirikisha watu katika makundi yako ila fikiria tu kama umeona mabadiliko haya kwenye mwili wako**
- **Taarifa hii imekunufaisha?**
- **Hali ilikuwaje ulipojifunza kuhusu mabadiliko wakati wa kufikia utu uzima kwa watu wa jinsia tofauti?**

KADI NAMBA 8

Kubalehe na hatua muhimu za maendeleo ya ukuaji wa masuala ya mapenzi kwa wavulana waliobalehe

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina umri wa miaka 14. Mwili wangu ulianza kubadilika kama mwaka mmoja uliopita na hali hii inanitatiza sana. Malaika wa nywele wanaanza kuota katikati ya miguu yangu kuzunguka chengelele yangu. Tafadhali nifafanulie kile kinachoendelea kwenye mwili wangu na kama kuna mabadiliko zaidi ninayoweza kutarajia.

Wako Richard

Hoja za kujadili

- **Una maswali na mawazo yanayofanana na ya Richard?**
- **Unafikir shangazi Nomsa ataandika nini kwenye majibu yake?**
- **Kuna mtu kwenye maisha yake unayemwamini ambaye unaweza kumwendea na maswali kama haya?**

KADI NAMBA 8

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Richard,

Unaingia katika hali ya utu uzima wakati ambapo mwili na akili zako zinapitia katika mabadiliko kutoka hali ya utoto kwenda hali ya utu uzima. Haya ni mabadiliko ambayo mvulana anaweza kuyatarajia.

Ndevu huota usoni na malaika wa nywele kuzunguka sehemu za siri, jasho jingi hutoka mwilini, chunusi huota usoni, kifua na mabega hupanuka, sauti nzito hutokea, chengelele na pumbu kuwa kubwa, unaanza kumwaga manii ndoto zenye hisia za mapenzi hutokea (na kusababisha kujimwagia wakati wa usiku ukiwa usingizini)

Naamini taarifa hii imekuwa ya manufaa kwako.

Wako shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Huhitaji kuwashirikisha watu kwenye kikundi ila unatakiwa kutafakari peke yako kama umeona mabadiliko haya kwenye mwili wako**
- **Taarifa hii imekuwa na manufaa kwako?**

KADI NAMBA 9

Hedhi

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina umri wa miaka 13. Jana niliona damu kwenye chupi yangu. Msichana wingine akaniambia kwamba hali hii ilimaanisha nina mimba. Sijawahi kufanya tendo la ngono na kijana yoyote kwa hiyo hali hii inanitatiza sana. Unaweza kuniambia hali hii ina maanisha nini , tafadhali?

Mildred

Hoja za kujadili

- **Unaweza kumweleza Mildred kinachoendelea kwenye mwili wake?**
- **Kama wewe ni msichana, ulishawahi kupatwa na kitu kinachofanana na hiki?**
- **Unafikiri shangazi Nomsa ataongea nini?**

KADI NAMBA 9

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Mildred,

Msichana huanza kuona hedhi yake akiwa na miaka 12 hivi au miaka michache au zaidi kidogo ya hiyo. Kila mwezi yai moja la uzazi linapelekwa kwenye mirija ya uzazi. Tendo hili linaitwa kurutubisha.Yai hili husafirishwa kwenye mrija wa uzazi kwenda kwenye tumbo la uzazi. Wakati tendo hili likifanyika, damu nyingi hupelekwa kwenye tumbo la uzazi , ili kama yai hilo litapata mbegu ya kiume(baada ya tendo la ndoa) liweze kurutubishwa na kupata damu nyingi na safi ya kulikuza liwe kiini tete na kisha kichanga kabla ya kuwa mtoto kamili.

Kama muda ni muafaka, yai na manii toka kwa mwanaume huungana pamoja na yai lililorutubishwa hujishika kwenye ukuta wa mfuko wa uzazi. Hapo ndiyo mwanzo wa mimba. Bila kuwa na yai lililorutubishwa ukuta wa mfuko wa uzazi uliojaa damu unakosa cha kulisha na damu inaanza kutoka kupitia katika uke wako. Mara ya kwanza, ni kawaida kupata hedhi mara moja, na baadaye ukakosa kuona hedhi kwa miezi michache mfululizo. Lakini hata kama hupati hedhi kila mwezi, bado unaweza kupata ujauzito. Utaratibu wa hedhi hutofautiana baina ya mwanamke na mwanamke lakini kipindi cha hedhi kwa kawaida huchukua kati ya siku tatu na tano japo kuchukua siku chache au nyingi zaidi inaweza kuwa sawa pia.Maumivu yanaweza kutokea wakati mfuko wa uzazi unapojibana ili kutoa damu yote iliyoganda kwenye ukuta huo.

Kufikia umri huu wa miaka 12 au kabla kidogo, matiti ya wasichana huanza kuota, nywele malaika huanza kuota kuzunguka uke. Baada ya mwaka mmoja au miwili hivi wanaanza kuona siku zao. Mabadiliko haya ynamaanisha kwamba msichana amekua na sasa anaweza kupata ujauzito na kumnyonyesha mtoto.Hata hivyo, hali hii haimaanishi kwamba mwili wake umekomaa kabisa tayari kubeba mimba na kuzaa mtoto. Katika umri huu, nyonga za msichana hazijapanuka kiasi cha kuweza kujifungua na umri wake bado haujakomaa kihisia kuweza kujifungua mtoto na kumlea.Wasicha walio na chini ya umri wa miaka 18 wako katika hatari ya kupata matatizo ya uzazi kwa sababu miili yao bado ni michanga kubeba mimba japo inawezekana kuzaa mara tu baada ya kuanza kuona hedhi.

Hedhi ni kitu cha kawaida kabisa na hutokea kwa wasichana wote. Utahitajika kununua vitambaa vya usafi vya kujikinga ili vinyonye damu wakati wa hedhi. Kama huna uwezo wa kununua vitambaa hivi, basi tumia kitambaa kisafi chenye unyevunyevu.

Wako Shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unayaonaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Umeweza kujifunza kitu kipya?**
- **Bado una maswali ambayo hayajajibiwa kuhsu hedhi?**

KADI NAMBA 10

Kusimamisha chengelele na Ndoto zinazosababisha kujimwagia

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Mimi ni mvulana mwenye umri wa miaka 14. Kwa muda sasa kuna nyakati nasikia chengelele yangu ikisimama na kuwa ngumu. Mara nyingi hali hii hutokea asubuhi ninapoamka lakini katika siku za hivi karibuni kila mara ninapomwona msichana mzuri. Hali hii inaniaibisha sana. Kinachonitatiza zaidi ni hiki. Ninapoota kuhusu wasichana wakati mwingin e nikiamka najikuta shuka zangu zikiwa zimelowa ila sio mkojo ni kitu kingine tofauti.

Wako Harold

Hoja za kujadili

- **Ulishwahi kuwa na tazizo kama la Harold?**
- **Unafikiri shangazi Nomsa atazungumza nini?**

KADI NAMBA 10

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Harold,

Asante sana kwa kuuliza maswali haya mazuri.Nina uhakika wavulana wengi wanashangazwa na hali hii na watanufaika na maswali yako na majibu yangu. Kwanza, wakati chengelele ya mwanaume au kijana inapokuwa ngumu hali hii hiutwa kusimamisha na inasababishwa na kiwango kikubwa cha damu kusukumwa kutoka mwilini kuelekea kwenye chengelele hiyo. Sababu ya kusimamisha huku ni kwamba ili kuweza kufanya tendo la ngono/ndao ni lazima chengelele iwe imesimama na iwe ngumu.Lakini hata kwa vija a ambao hawajafikia kuwa na uwezo wa kuzaa, bado chengelele zao zitasimama kama zikisuguliwa au kupapaswa.

Wako shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unayafikiriaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Kuna kitu kipya ulichojifunza?**
- **Unafikir Harold aliridhika na majibu aliyopewa?**

KADI NAMBA 11

Kuzitaja kwa majina sehemu za siri na za uzazi za wasichana

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Tafadhali naomba uniambie majina ya sehemu zangu mbalimbali za siri na za uzazi na jisi zilivyo. Watu wengi wanapozitaja hutumia majina mabaya ila ningetaka kujua majina halisi na kazi za kila sehemu.

Wako Mary

Hoja za kujadili

- **Unajua jinsi ya kuzitaja sehemu mbalimbali zinazoshughulika na uzazi?**
- **Kwa mfano, unajua kwamba kuna sehemu 10 tofauti za mwili wako ambazo zinahusika na kufanya ngono na uzazi? Ni ngapi kati ya hizi unazoweza kutaja?**
- **Licha ya kuzitaja kwa majina, unaweza kusema kila sehemu na kazi yake?**

Waulize washiriki wakae katika makundi ya watu wanne wanne na kujaribu kutaja sehemu nyingi za uzazi za msichana kadri wawezavyo.

KADI NAMBA 11

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Mary,

Sehemu za uzazi za mwanamke zinaweza kugawanyika katika sehemu za nje za ngono na uzazi na sehemu za ndani za ngono na uzazi.

Sehemu za ndani za ngono na uzazi za mwanamke ni pamoja na:
Uke: Uke ni kama njia iliyojaa misuli inayounganisha kizazi i na mwili kwa nje. Uke wako hasa upo ndani ya mwili – sehemu unayoiona kwa nje na ambayo watu hukosea na kuiita uke inaitwa Vulva (mashavu au labia kubwa na ndogo za uke).

Yuterasi (tumbo la uzazi): hii ni sehemu yenye mwanya ndani, inayofanana na tunda la peasi ambako ndiyo makazi ya kurutubisha fetasi (mtoto).Yuterasi imegawanyika katika sehemu mbili

Mifuko ya uzazi: TMifuko hii ni midogo yenye umbo linalofanana na yai amayo inakaa pande zote mbili za yuterasi.Mifuko hii huzalisha mayai na hamoni mbalimbali.

Mirija ya Falopiani: Hii ni mirija mwembamba ambayo inakaa sehemu ya juu ya yuterasi na kazi yake na njia ya kupitisha seli za mayai kutoka kwenye ovary kwenda kwenye yuterasi. Ushikaji mimba, yaani urutubishaji wa yai unaofanywa na shahawa, kwa kawaida hutokea kwen ye mirija hii. Yai lililorutubishwa tayari hutembea kwenda kwenye uterasi ambako hujishika kwenye ukuta wa yuterasi.

Sehemu za nje za viungo vya ngono na uzazi ni pamoja na:
Kizuizi cha bikira ni sehemu inayozuia njia inayoelekea kwenye uke. Kizuizi hiki kinaweza kuchanika chenyewe au kuvunjwa mara ya kwanza msichana au mwanamke anapofanya tendo la ngono.

Mikunjo mikubwa ya uke huzunguka na kulinda uke na sehemu nyingine za uzazi za nje. Kiungo hiki hujulikana kwa kawaida kama midomo mikubwa, ni sehemu pana na iliyojaa nyama. Mikunjo midogo , ikijulikana zaidi kama midomo midogo, ni viungo vinavyokaa ndani ya mikunjo mikubwa na inazunguka njia ya kuingilia ukeni.

Yurethra: Ni sehemu inayokaa katikati ya njia ya kuingia ukeni na mikunjo midogo, kwenye eneo hili ndipo mwanamke anapotolea mkojo kutoka kwenye mwili wake.

Mikunjo miwili idogo hukutania kwenye kisimi, kiungo kidogo chenye msisimko mkubwa ambacho kinafanana na chengelele (uboo) kwa upande wa mwanaume. Kisimi kimezungukwa na mikunjo ya ngozi inayoitwa prepusi, ambazo zinaweza kufananishwa na govi linalokaa mwishoni mwa chemgelele. Kama ilivyo kwa chengelele, kisimi kinamsisimko mkubwa kinapoguswa na kinaweza kusimama kama vile chengelele inavyosimama ikisisimuliwa.

Hoja za kutafakari

- **Umejifunza kitu chochote kipya kutokana na majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Kama rafiki yako akikuomba umweleze sehemu za ngono na uzazi za mwanamke ungemwambia nini?**

KADI NAMBA 12

Kuzitaja sehemu za ngono na uzazi za mvulana

(kwa washiriki wenye umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Tafadhali nitajie majina na kazi zinazofanya sehemu zangu zinazohusika na ngono na uzazi .

Ahsante Robert (miaka 15)

Hoja za kujadili

- **Unaweza kuzitaja na kufafanua kazi za sehemu zako za ngono na uzazi?**
- **Unafikiri shangazi Nomsa atasema nini atakapomjibu Robert?**

KADI NAMBA 12

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Robert,

Tofauti na mfumo wa uzazi wa mwanamke, sehemu kubwa ya mifumo ya uzazi wa mwanaume iko nje ya mwili wake. Sehemu hizi za nje ni [amoja na chengelele (mboo), ngozi inayoshikilia pumbu na pumbu zenyewe.

Chengelele: Hiki ni kiungo cha mwanaume kinachotumika wakati wa tendo la ngono. Kiungo hiki kina sehemu tatu: shina ambalo linaunganisha chengelele na ukuta wa tumbo,bomba, na kichwa cha chengelele ambacho kina sura mfano wa rungu. Kichwa cha chengelele ambacho kina ngozi inayoitwa govi ambayo hufunika bomba kwa mbele.Govi huondolewa na baadhi ya watu, kitendo kinachoitwa kutahiri.

Mlango wa yurethra, mrija unaosafirisha shahawa na mkojo, unakaa juu ya kichwa cha chengelele. Kichwa cha chengelele nacho kina mishipa mingi inayosisimka inapoguswa. Bomba la chengelele lina sura ya mche bomba na lina vyumba vitatu vya mche duara. Vyumba hivi vimeumbwa kwa misuli maalumu inayobonyea kama godoro. Misuli hii imezungukwa na maelfu ya sehemu za wazi zinazojaa damu wakati mwanaume anaposisimka akitaka ngono. Bomba linapojaa damu huwa gumu na kusimama, kitendo kinachowezesha chengelele kuingia ndani ya uke wa mwanamke wakati wa tendo la ngono.Ngozi ya chegelele ni nyepesi na inavutika ili kuruhusu mpanuko wa chengelele unapotokea wakati wa msisimuko. Shahawa ambazo zina mbegu za uzazi ndani husukumwa nje kupitia kwenye eneo la mwisho la chengelele wakati mwanaume anapofikia kileleni. Wakati chengelele inapokuwa imesimama mtiririko wa mkojo unazuiliwa kutoka kwenye yurethra, ikiruhusu shahawa peke yake kutupwa nje wakati wa kufikia kileleni.

Ngozi ya Pumbu: hii ni ngozi mithili ya pochi inayoninginia nyuma na chini ya chengelele. Inashikilia pumbu pamoja na neva na mishipa mingi ya damu. Ngozi hii inafanya kazi mithili ya mfumo wa kukabiliana na mabadiliko yanayotokea kwenye pumbu. Kwa ajili ya uzalishaji wa kawaida wa shahawa, pumbu ni lazima ziwe na joto lililo chini kidogo ya joto la mwili.Misuli maalumu iliyopo kwenye ukuta wa ngozi ya pumbu huwezesha pumbu kusinyaa au kupanuka na kuzipeleka karibu na mwili kama zinahitaji joto au mbali na mwili kama zinahitaji baridi.

Pumbu: Ni viungo vyenye umbo la yai vyenye ukubwa wa mbegu ya embe dogo ambavyo vinapatikana ndani ya ngozi ya pumbu, vikiwa vimeunganishwa na mrija wa kusafirisha shahawa. Wanaume wengi wana pumbu mbili. Kazi ya pumbu ni kutengeneza hamoni ya kiume inayoitwa testosterone, na pia kutengeneza shahawa.

Wako shangazi Nomsa

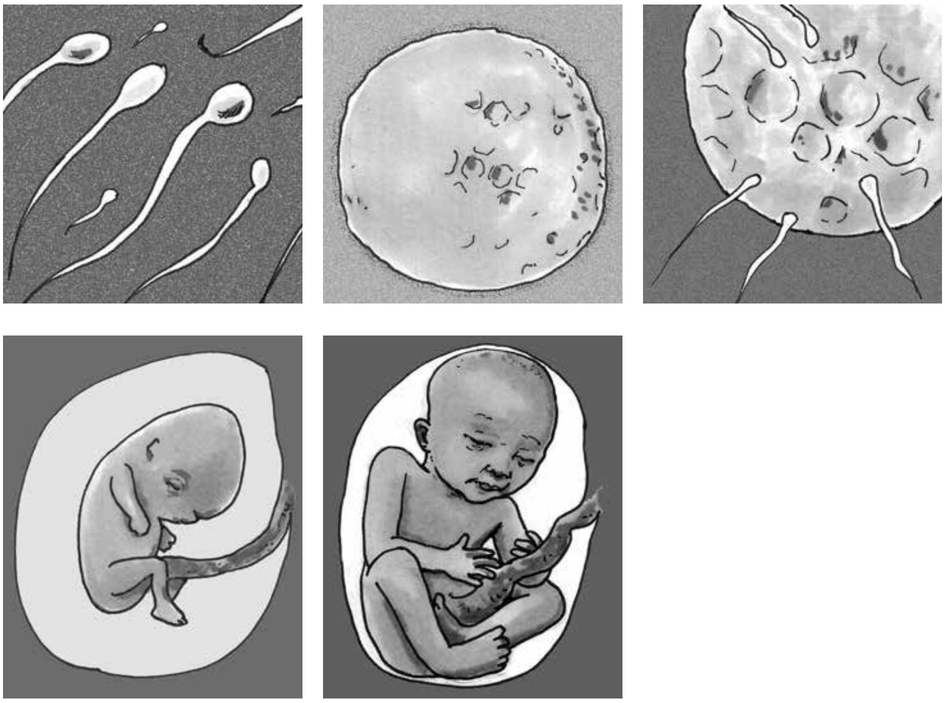
Hoja za kutafakari

- **Unalifikiriaje jibu la shangazi Nomsa?**
- **Ni kipi kimekushangaza katika jibu hili.?**

KADI NAMBA 13

Utungaji mimba

(kwa washiriki wa miaka 10-24)



Mpendwa shangazi Nomsa,

Dada yangu mkubwa amejifungua mtoto hivi karibuni, na nasikitika kwamba sijui jinsi watoto wanavyotengenezwa. Mama yangu alishafariki dunia na baba yangu hataki kuzungumzia mambo kama hayo. Tafadhali naomba kama unaweza kunipatia taarifa .

Wako Zandile

Hoja za kujadili

- **Ingieni katika makundi ya watu watatu watatu na mjaribu kujibu swali hili kabla shangazi Nomsa hajatoa majibu yake.**

KADI NAMBA 13

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Zandile,

Asante kwa kuuliza swali la muhimu sana.Watoto hutengenezwa baada ya mwanaume na mwanamke kukutana na kufanya tendo la ngono.Chengelele ya mwanamume inaposimama baada ya damu kujaa kwenye mishipa yake na mwanamu e akaiingiza ndani ya uke wa mwanamke , na kama shahawa zitatolewa toka kwenye chengelele kwenda ukeni kwa mwanamke, shahawa husafiri ndani ya mifumo ya uke na kukutana na yai la mwanamke, ambalo huzalishwa kutoka kwenye ovary. Kati ya idadi kubwa za shahawa zinazotolewa, ile moja yenye nguvu zaidi itaungana na yai ili kurutubishwa. Yai hili lililorutubishwa litakuwa na kuwa fetasi ambayo baada ya miezi tisa linakuwa limefikia umri wa kuzaliwa kama mtoto mchanga. M wanamke ana uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito siku ya 14 baada ya hedhi kumalizika

Wako shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Kulikuwa na kitu mchochote kilichokustaajabisha kuhusu majibu ya shangazi Nomsa?**

KADI NAMBA 14

Uzuiaji wa mimba na maambukizi yanayotokana na tendo la ngono

(kwa washiriki wa miaka 14 – 24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nimeanza kufanya ngono na rafiki yangu wa kiume lakini sina uhakika kabisa kwamba yeye ni mwaminifu wkangu na sitaki kupata maambukizo kutoka kwake au kupata mimba. Una ushauri wowote?

Carol, miaka 18.

Hoja za kujadili

- **Ni ushauri gani utakaopa Carol?**

KADI NAMBA 14

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Carol,

Asante kwa kuwa mkweli sana. Hapa unazungumzia kuhusu uzazi wa mpango. Ama kondomu ya kiume au ya kike ndizo zinazoweza kukukinga dhidi ya mimba na maambukizi yanayotokna na vitendo vya ngono ambapo VVU ni moja ya maambukizi hayo.Zipo aina nyingine za uzazi wa mpango , kwa mfano kidonge ambacho kitakinga mimba lakini hakiwezi kukinga maambukizi yatokanayo na tendo la ngono, na kwa sababu hii napendekeza matumizi ya kondomu. Hata hivyo matumizi ya kondomu hayamhakikishii mtu usalama wa asilimia 100 kwa kuwa inaweza kupasuka au kuchomoka wakati wa matumizi.Ulishafahamu pia kwamba kama unatumia vilainishi pamoja na kondomu basi usitumie mafuta ya Vaseline au aina nyingine za mafuta.Mafuta haya yataifanya kondomu ichanike . Kama humwamini rafiki yako wa kiume, nashangaa kwa nini unaendelea kuwa na mahusiano naye maana ni dhahiri unajiweka katika hatari kubwa .

Wako shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unaufikiriaje ushauri wa shangazi Nomsa alioutoa kwa Carol?**
- **Unafikiri Carol anatakiwa kufanya nini?**

KADI NAMBA 15

Kujichuwa/Kufanya ngono peke yako

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nin aumri wa miaka 15 na mara kwa mara ninajisikia kutaka kujichuwa (au kufanya ngono peke yangu) lakini nimeambiwa kwamba ni dhambi na kwamba kufanya hivyo kunaweza kunisababishia upofu. Je. Ni kweli?

Wako mkweli Alex

Hoja za kujadili

- **Unafahamu maana ya kujichuwa au kufanya ngono peke yako?**
- **Unaweza kuielezea ?**
- **Unafikir kwamba unaweza kuwa kipofu ukijiingiza katika kujichuwa au kufanya ngono peke yako?**

KADI NAMBA 15

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Alex,

Kujichuwa au kufanya ngono ya peke yako ni kitendo cha mtu kujishika au kujitia vidole kwenye sehemu zake za siri kwa ajili ya kujifurahisha.

Hili ni tendo la kawaida hasa kwa vijana wakati wa kufikia utu zuima (kubalehe /kuvunja ungo) wakati ambapo homoni za mapenzi zinapokuwa na nguvu sana. Watu wengi wanaamini kwamba kujichua sio dhambi. Inafahamika pia kwamba kujichuwa hakuna madhara yoyote kiafya , kwa mfano haiwezi kumfnya mtu awe kipofu. Kuchuana au kushikana sehemu za siri kunamaanisha watu wawili kushika sehemu zao za siri (mwanamume kumshika mwanamke uke wake) bila kuingiza chengelele yake ndani ya uke. Tendo hili ni salama zaidi kuliko kufanya ngono halisi.

Wako mkweli Shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unayafikiriaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Kuna kitu anachoweza kuwa amesahau?**

KADI NAMBA 16

Maambukizi yanayotokana na tendo la ngono ni yapi?

(kwa washirikiwa umri wa miaka 14 – 24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Jina langu ni Roger na nina umri wa miaka 17. Nimeanza kufanya ngono na nasikia uume wangu ukiwasha. Kuna mtu alinimabia kuwa naweza kuwa na maambukizi yanayotokana na tendo la ngono lakini sina uhakika kama ni kitu gani. Unaweza kunishauri?

Wako mkweli Roger

Hoja za kujadili

- **Unafahamu maana ya maambukizi yanayotokana na tendo la ngono?**
- **Kifupisho hiki kina maana gani?**
- **Maambukizi haya yanasambazwaje?**
- **Ishara au dalili za maambukizi zikoje?**

KADI NAMBA 16

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Roger,

Asante kwa barua yako na kwa kuwa mkweli kabisa. Hii ni ishara nzuri kwa maisha yako ya baadaye- kuweza kuwasiliana kwa uwazi na ukweli kuhusu masuala ya ngono ni moja ya uhodari wa maisha.

Maambukizi haya husababishwa na kufanya tendo la ngono. Ni maambukizi yanayosambazwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingin e wakati wa kufanya ngono. Baadhi ya mifano ya maambukizi ni VVU, malengelenge, Klamidia, masundosundo kwenye sehemu za siri na Kaswende
Maambukizi haya husambazwa kwa kufanya tendo la ngono na mtu mwenye maambukizi tayari bila kinga

Dalili zake ni pamoja na :
Vipele kwenye sehemu za siri, kutoa ushaa kutoka kwenye uume au ukeni , muwasho na harara ukeni na uumeni, maumivu sehemu za siri, kusikia maumivu wakati wa kujisaidia haja ndogo, na kuvimba tezi.

Naamini taarifa hii itakuwa ya manufaa. Tafadhali wasiliana na kliniki yako ili wakufanyie uchunguzi na kuona kama umepata maambukizi au la. Kumbuka kwamba njia pekee ya kujizuia na maambukizi kutoka kwa mtu ambaye ameambukizwa tayari ni kutumia kondomu wakati wa kufanya tendo la ndoa

Wako mkweli Shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unayafikiraje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Kuna mambo mengine anayoweza kuwa amesahau?**

KADI NAMBA 17

Upimaji wa Bikira

(kwa wshiriki wa umri wa miaka 14-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Nina umri wa miaka 16 na ninaishi maeneo ya vijijini. Kwenye kijiji change kuna utaratibu wa kupima bikira kwa wasichana ambapo hutufanyia uchunguzi wa uke wetu ili kubaini kama tuna bikira . Naona upimaji huu kama unaonidhalilisha na nahisi kama unaingilia uhuru wangu.

Tafadhali nishauri kitu cha kufanya. Upimaji wa bikira utafanyika kama mwezi mmoja ujao na nafikiria sana kuhusu tendo hili kila mara nikiwa na woga na hasira.

Wako mkweli Mary

Hoja za kujadili

- **Unafiki nini kuhusu kitendo cha kupima bikira?**
- **Ni ukiukwaji wa haki za binadamu?**
- **Unafikiri Mary anaweza kufanya nini ili kuepuka asipimwe bikira?**
- **Unafikiri upimaji wa bikira unatoa majibu sahihi?**
- **Unafikiri msichana akionekana hana bikira anafanyiwa nini?**

KADI NAMBA 17

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Mary,

Asante kwa barua yako, umeibua jambo la maana sana. Niruhusu nikueleze ukweli kidogo kuhusu upimaji wa bikira.

Upimaji wa bikira unafanya kazi kwa nadharia kwamba msichana ana bikira kama kizuizi cha kuelekea ukeni kipo au kimechanika.

Lakini
- Baadhi ya wasichana wanazaliwa bila kuwa na hicho kizuizi
- Wengine wana kizuizi chembamba sana
- Wakati mwingine kizuizi hiki kuchanika chenyewe wakati wasichana wakicheza au wanapofanya shughuli nyingi
- Kizuizi kinaweza kuwa kimevunjika kutokana na kubakwa au kuingiliwa kinguvu

Hizi zote ni sababu nzuri zinazohalalisha upimaji wa bikira usiruhusiwe. Ni kitendo ambacho sii tu hakikidhi viwango vya kitaalamu bali kinadhalilisha sana wasichana na pia si cha kimaadili kwa sababu kinakiuka haki zao za faragha.

Mary, napendekeza kwamba wasiliane (pengine ukiwa na baadhi ya marafiki zako au watu wazima ambao wanapinga kitendo cha kupima bikiria) na shirika linalotetea haki za watoto ili kuona kama unaweza kusaidiwa kukomesha mazoea haya katika jamii yako. Nakutakia kila la kheri

Kwa heshima kubwa,
Shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Unayafirikiriaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Kuna mambo mengine anayoweza kuwa amesahau kuyasema?**

KADI NAMBA 18

Unyanyasaji watoto kingongo

(kwa washiriki wa umri wa miaka 10-24)

Mpendwa shangazi Nomsa,

Mimi ni msiachana wa mika 15 na kwa muda mrefu kadri ninavyokumbuka , mjomba wangu amabye tunaishi naye hunifanya nikae kwenye mapaja yake, huniambia nichike chengelele yako, na pia hunitomasa matiti na kuushika uke wangu. Nilipokuwa mdogo nilifikiri hii ni kawaida lakini sasa najua kwamba ni unyanyasaji wa kingono na nataka nikomeshe matendo haya. Ameniaambia ataniumiza kama nikimweleza mtu yoyote lakini nimaeamua kukueleza wewe kwa sababu unatoa ushauri mzuri mno kwa watoto wengine.Baba yangu alishafariki dunia, na mjomba wangu ndiye anayeisaidia familia yetu , sababu nyingine inayonifanya niogope kumshtaki popote. Tafadhali nisaidie.

Wako mkweli Veronica

Hoja za kujadili

- **Unayafikiriaje majibu ya shangazi Nomsa?**
- **Unaelezeaje unyanyasaji wa kingono?**
- **Unafikir Veronica anapswa kufanya nini?**

KADI NAMBA 18

Majibu ya Shangazi Nomsa

Mpendwa Veronica,

Asante kwa kuvunja ukimya kwenye suala linalohusu unyanyasaji wa watoto kingono. Wewe ni jasiri hakika. Kwanza napenda kukuambia kwamba katika haya yanayofanyika wewe huna kosa. Mjomba wako anapaswa kulaumiwa kwa asilimia 100 na mambo anayofanya yanapaswa kukomeswha mara moja. Napendekeza uwaone manesi katika kliniki ya jirani au wanfanyakazi wa ustawi wa jamii au mshauri mapema iwezekanavyo, na sii tu kwamba tabia za mjomba wako zinapaswa kukkomeshwa mara moja bali pia unastahili msaada na ushauri nasaha. Unaweza pia kufikiria kwenda polisi lakini itakuwa vizuri kupata msaada wa watu unaowaamini ili wakushsuri zaidi kuhsu jambo hili.Kitendo anachofanya mjomba wako kinaitwa unyanyasaji wa watoto kingono nan i kosa la jinai ambalo adhabu yake ni kifungo. Naelewa kwamba unaogopa kwamba akifungwa hakutakuwa na mtu mwingine wa kuisaidia familia yenu. Hakika unahitaji msaada na mwongozo wa afisa ustawi wa jamii katika suala hili.

Wako mwaminifu Shangazi Nomsa

Hoja za kutafakari

- **Kila mtu mzima anapomshika mtoto sehemu zake za siri anakuwa amemdhalilisha kingono**
- **Kushikana kati ya watoto kunaweza kuwa unyanyasaji kingono pia kama kuna tofauti kubwa ya umri (mara nyingi miaka 3 au zaidi), au kama wamatofautiana katika makuzi au umbo**
- **Unyanyasaji wa kingono si lazima uwe wa kuingiza uume ndani ya uke, kulazimisha, maumivu au hata kushikana.**
- **Kama mtu mzima atafanya matendo yenye mtazamo wa kingono (kama kukonyeza, kuonesha au kushika) dhidi ya mtoto ili kukidhi hamu yake au hamu yake kingono , matendo haya ni unyanyasaji wa kingono.**
- **Nyakati zote, unyanyasaji watoto kingono ni mwendelezo wa matukio na sio tendo moja.**

REPSSI

Psychosocial Wellbeing For All Children

© Shirika la REPSSI ndilo lenye hatimiliki ya maelezo yote yaliyomo katika jarida hili isipokuwa taarifa, picha au simulizi zilizonukuliwa kutoka wenye vyanzo vingine. Kwa mujibu wa Sheria ya Hatimiliki namba 98 ya mwaka 1978 ya Afrika ya Kusini, hairuhusiwi kunakili au kusambaza sehemu yoyote ya maelezo haya, kwa njia yoyote ile, iwe ya kielekroniki au kawaida, ikiwa ni pamoja na kutoa nakala, kurekodi au kunakili kwa njia nyingine au kwa kutumia mifumo ya kuhifadhi taarifa na kuzitumia tena, bila kupata kibali cha maandishi kutoka shirika la REPSSI, au kama picha na simulizi kutoka vyanzo vingine zinahusika, basi kibali kipatikane kutoka kwa wahusika.

www.repssi.org