

MATUMIZI SAHIHI YA KONDOM YA KIUME



UTANGULIZI

Kondomu ni mpira unaotumika kujikinga na maradhi ya kujamiana, UKIMWI, na mimba zisizotarajiwa. Hata hivyo, ni muhimu kutumia kondomu kwa usahihi ili kupata ulinzi kamili dhidi ya maambukizo. Kondomu zipo za aina mbili: kondomu ya kike na kondomu ya kiume.

MATUMIZI SAHIHI YA KONDOM YA KIUME

1. Kabla ya kuanza tendo la ndoa, hakikisha kondomu haijahiribika, paketi yake haijapasuka, na muda wa matumizi haujapita. Hakikisha ina upepo kidogo kwa kuibonyeza, kwani ikiwa imelegea huenda imeharibika na haifai kwa matumizi.
2. Fungua paketi kwa uangalifu kwa kutumia sehemu ya misumeno pembeni mwa paketi ya kondom, ukiepuka kucha au mkasi ili kuepusha kuichuna.
3. Vaa kondomu kwenye uume ulio simama. Kamata sehemu ya juu ya kondomu (chuchu) ili kuondoa hewa ndani, weka ringi juu ya uume kisha ivute taratibu mpaka mwisho wa uume.
4. Hakikisha kuna nafasi kwenye chuchu ya kondomu kwa kubakiza nafasi ya kutosha kwa ajili ya mbegu za uzazi.
5. Anza tendo la ndoa baada ya kuvaa kondomu vizuri, ingia kwenye uke na endelea na tendo la kujamiana.
6. Ondoa kondomu baada ya kumaliza au mara unapomwaga mbegu (kumaliza haja), kamata ringi ya kondomu na chomoa uume kabla haujalegea.
7. Funga vizuri kondomu ili kuepuka kumwagika kwa mbegu. Funga fundo kondomu hiyo vizuri kabla ya kuitupa. Ni vyema mwanamke avue mpira kwa uangalifu; ikiwa mwanamume atavua, ni bora kutumia kitambaa.
8. Tupa kondomu kwa usahihi – Funga kondomu kwenye karatasi na uitupe kwenye shimo la choo au ichome.

MAELEKEZO MUHIMU YA MATUMIZI YA KONDOMU

Mambo ya kufanya

- Tumia kondomu kwa kila tendo la ndoa ili kujikinga na maradhi ya kujamiiana na mimba zisizotarajiwa.
- Angalia muda wa matumizi wa kondomu kabla ya kutumia, kuhakikisha haijapitwa na wakati.
- Hakikisha paketi haijapasuka na kondomu ina hewa ili kuepuka kutumia kondomu iliyoharibika.
- Fanya matumizi sahihi ya kondomu kwa kufuata hatua zote muhimu wakati wa kuivaa na kuitupa.

Mambo ya kuepuka

- Usitumie kondomu iliyochanika au iliyokosa hewa – inaweza kukosa ufanisi.
- Epuka matumizi ya mafuta kama vile Vaseline au mafuta mengine ya kulainisha, kwani yanaweza kuharibu kondomu.
- Usivue kondomu kabla ya kumaliza – hakikisha unavua kondomu mara baada ya kumaliza na kabla ya uume kulegea.
- Usitumie kondomu mara mbili – tumia kondomu mpya kwa kila tendo la ndoa.

DHANA POTOFU DHIDI YA KONDOMU

1. **Kondomu zina virusi vya UKIMWI:** Baadhi ya watu huamini kwamba kondomu zinaweza kuwa na Virusi vya UKIMWI, lakini hii si kweli. Virusi vya UKIMWI havina uwezo wa kuishi nje ya mwili wa binadamu. Mafuta yaliyopo kwenye kondomu ni kwa ajili ya kurahisisha matumizi na kuepuka michubuko.
2. **Matumizi ya kondomu yanaathiri nguvu za kiume na uzazi:** Kondomu hazina athari zozote kwenye nguvu za kiume au uwezo wa kuzaa. Mtu anaweza kupata ujuzito mara tu anapochacha kutumia kondomu.
3. **Kondomu zinapunguza ladha ya tendo la kujamiiana:** Baadhi ya watu wanaamini kuwa kondomu hupunguza ladha ya tendo la kujamiiana. Hii ni dhana potofu ya kisaikolojia ambayo unaweza kuishinda kwa kujiaminisha na kuikataa dhana hiyo.
4. Kondomu zinapatikana bure katika vituo vya afya, AZAKI, vituo vya huduma rafiki kwa vijana, waelimishaji rika na kupitia mashine za kondomu (dispensing machines). Pia zinapatikana kwa bei nafuu kwenye maduka ya dawa.

ZINGATIA

**MATUMIZI SAHIHI YA KONDOMU YANAZUIA
MAAMBUKIZO YA VVU NA MARADHI YA KUJAMIIANA**

KUTANA NA WAELIMISHAJI RIKA KWA UELEWA ZAIDI

Kimetayarishwa na **TUME YA UKIMWI ZANZIBAR**



Simu: ++255 24 223 5694, Barua pepe: info@zac.or.tz