

MAHUSIANO





Kijitabu hiki ni kuhusu nini?

Kijitabu hiki ni kuhusu mahusiano ya kimapenzi au ya karibu!

Utapata habari za kufaa kuhusu:

- mahusiano
- mahusiano ya karibu
- mahusiano ya jinsia moja
- kuchumbiana na kuanzisha uhusiano
- jinsi ya kuzungumza na wazazi kuhusu uchumba na mahusiano
- nini cha kutarajia unapofanya mapenzi kwa mara ya kwanza
- idhini
- kugombana katika uhusiano
- unyanyasaji wa kidijitali
- jinsi ya kushughulikia kuvunjika kwa uhusiano
- mahali pa kupata taarifa zaidi

Kijitabu hiki kimeandikwa kwa ajili yako, lakini haimaanishi kuwa utahitaji habari hii sasa hivi. Kijitabu hiki ni kwa yeyote ambaye:

- yupo katika uhusiano
- hayupo katika uhusiano lakini anataka kuwa katika uhusiano wakati fulani katika siku zijazo
- anataka kujifunza kuhusu mahusiano

**FURAHIA KUCHUNGUZA
YOTE KUHUSU
MAHUSIANO!**

Mahusiano

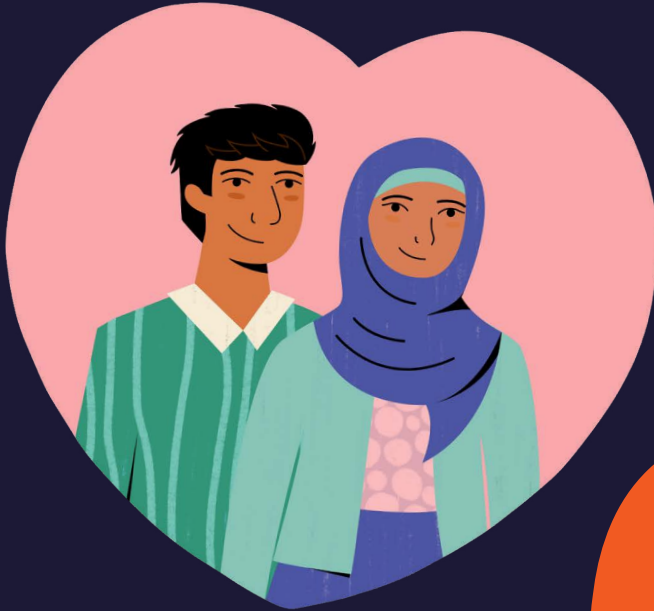


Mahusiano ni sehemu muhimu ya maisha. Sio mahusiano yote yatakuwa sawa. Mahusiano mengine yataidumu kwa muda mrefu na mengine yataisha. Huenda kuacha kuona mtu na kisha kuwa marafiki tena. Hii ni kawaida kabisa.

Kuna aina nyingi za mahusiano. Haya yanaweza kuwa:

- mahusiano ya familia
- urafiki
- mahusiano shuleni
- mahusiano ya kazi
- mahusiano ya karibu

Mahusiano ya karibu



Wakati mwingine huenda kumpenda mtu kama zaidi ya rafiki. Unaweza kutaka kutumia muda mwingi pamoja naye au kumfikiria kwa njia ya kimapenzi. Wakati mwingine anaweza kuhisi kama wewe na wakati mwingine anaweza asihisi.

Uhusiano wa karibu ni uhusiano maalum. Huo ni uhusiano ambao unao ikiwa unampenda sana mtu na yeye pia anahisi vile vile. Watu wote wawili lazima wakubali, au kutoa idhini, kuwa katika uhusiano wa karibu.

Uhusiano wa karibu unaweza kuwa katikati:

- watu ambao wanachumbiana au 'kwenda kutembea'
- watu ambao wanaonana au 'kufanya ngono'
- wanandoa
- watu wa jinsia tofauti
- watu wa jinsia moja

Watu walio katika mahusiano haya tofauti wanaweza kuitana bwana, rafiki wa kike, mume, mke, au mpenzi. Neno la "mpenzi" litatumiwa katika kijitabu hiki kurejelea bwana, rafiki wa kike, mume au mke.

Itakuwaje nikimpenda mtu kuwa zaidi kuliko rafiki?



Unapokua, utakutana na watu wengi zaidi. Huenda unaweza kukutana na watu shuleni, kupitia familia, marafiki au vikundi vya kijamii au kwenye mtandao wa kijamii.

Unapokutana na watu wengi, unaweza kuanza kumpenda mtu fulani kuwa zaidi kuliko rafiki. Huenda kuanza kumpenda zaidi na kupata hisia kubwa kwa ajili yake. Hii ni sawa. Watu wanaweza kuwa na hisia hizi katika hatua tofauti katika maisha yao.

Wakati unapoanza kumpenda sana mtu fulani, huenda kuhisi aina mbalimbali za hisia. Unaweza kuhisi:

- furaha
- msisimko
- aibu
- wasiwasi
- vipepeo kwenye tumbo lako (hawa si vipepeo halisi. Hii ni hisia ya kupepea unapohisi tumboni unapomwona mtu unayempenda sana)

Huenda kuhisi msisimko kuhusu kuanza uhusiano. Unaweza pia kuhisi wasiwasi au hofu wa kuumia. Ni sawa kujisikia hivi. Kuchukua hatua za kwanza kuanzisha uhusiano inaweza kuwa ngumu. Lakini kabla ya kuweza kuanza uhusiano, ni muhimu kujua jinsi mtu mwingine anavyohisi juu yako.

Itakuwaje ikiwa nampenda mtu anayekuwa jinsia moja nami?

Ikiwa wewe ni msichana na unampenda msichana mwingine, hii ni sawa. Pia ni sawa ikiwa wewe ni mvulana na unampenda mvulana mwingine. Watu wanaweza kuwapenda watu wa jinsia tofauti, jinsia moja, au jinsia zote mbili. Hii ni sawa. Hakuna mtu anayepaswa kuona aibu juu ya hisia zake au aina ya uhusiano anaotaka kuwa nao. Utakayemchagua kuwa na uhusiano wa karibu ni juu yako.

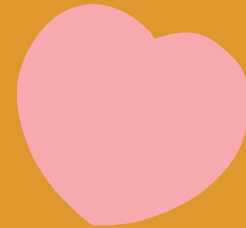


Je, ananipenda pia?

Inaweza kuwa vigumu kujua ikiwa mtu fulani anakupenda kama zaidi kuliko rafiki. Wakati mwingine unajisikia vizuri kumwuliza jinsi anavyohisi, lakini wakati mwingine huenda usifanye. Hiyo ni sawa.

Unaweza kujaribu kumwambia mtu jinsi unavyohisi. Unaweza kumwuliza jinsi anavyohisi kwako. Huenda kusababisha kuogopa au kuhisi wasiwasi kuzungumza juu unavyohisi. Hiyo ni kawaida. Ikiwa huna hakika jinsi ya kumwambia mtu unavyohisi, hapo chini kuna mambo unayoweza kusema.

- Napenda sana kuzungumza nawe
- Napenda sana kutumia muda na wewe
- Nakupenda sana



Ananipenda! Nini kinafuata?

Anakupenda na wewe unampenda! Hapo ni mahali pazuri pa kuanza kwa kukuza uhusiano wa karibu. Kwa watu wengi, hatua inayofuata ni kuchumbiana.

Kuchumbiana ni wakati watu wawili wanaopendana zaidi ya marafiki wanatoka pamoja. Wanaweza kufanya hivi ili kufahamiana vizuri zaidi au kutumia muda pamoja. Watu wanaweza kukutana kirafiki mara nyingi na ndipo kuanza uhusiano, au kuanza uhusiano baada ya kukutana kirafiki mara chache. Watu wengine wanaweza kukutana kirafiki mara chache na kuamua kutokutana kirafiki tena. Hii ni sawa.

Kualika mtu kukutana kirafiki kunaweza kukufanya uhis wasiwasi. Hii ni kawaida. Ikiwa unahisi wasiwasi, jaribu kumwalika kukutana kirafiki pamoja na kikundi cha rafiki.

Kumbuka unapomwalika kukutana kirafiki, anaweza kusema ndiyo. Pia anaweza kusema hapana. Watu wawili wote lazima wakubali kukutana kirafiki.



Je, ikiwa napenda mtu ambaye hanipendi?

Wakati mwingine unapopenda mtu, anaweza asirudishe hisia zako. Hii ina maana kwamba hajisikii jinsi unavyohisi kwake. Hivi vinaweza kukufanya kujisikia huzuni. Hii ni kawaida.

Ikiwa mtu fulani hakupendi jinsi unavyompenda, sio maana kuwa kuna kitu kibaya kwako. Mtu yule huenda asiwe sawa kwako tu.

Ikiwa mtu hahisi jinsi sawa unavyohisi, unahitaji kuheshimu hisia zake. Ina maana kuwa unapaswa kumsikiliza anaposema hapana. Hii ingeweza kusema hapana kwa kukutana kirafiki, kutumia muda nawe au kuzungumzia kwenye simu.

Nipo tayari kuchumbiana lakini nitawaambiaje wazazi wangu au wanafamilia?

Inaweza kuwa vigumu kuwaambia wazazi au wanafamilia kuwa upo tayari kuanza kuchumbiana. Unaweza kuwa na wasiwasi kuwa watu kuwa na hasira au kukasarika. Unaweza pia kuwa na wasiwasi kwamba hawatakuruhusu kuchumbiana na mtu. Hii ni kawaida.

Ni sawa ikiwa huhisi vizuri kuzungumza na wazazi au wanafamilia juu ya kuchumbiana na mahusiano. Hapo kuna vitu vingine kufikiria wakati unapozungumza na wazazi wako au wanafamilia kuhusu kuchumbiana na mahusiano.

- Ikiwa huna hakika mahali pa kuanzia, unaweza kuwauliza ni umri gani ambao wanafikiri ni sawa kuanza kuchumbiana. Hii itakupa wazo la kama wanafikiri uko tayari kuchumbiana.
- Chagua wakati mzuri. Ni wazo zuri kuzungumza nao wakati wanapokuwa katika hali nzuri.
- Unaweza kufikiri kuchumbiana kwa njia tofauti na wazazi wako au wanafamilia. Matumaini yako na sheria zao huenda zisilingane kikamilifu. Hii ni sawa.





Wakati
mwingine unaweza
usiruhusiwe kuwa na
uhusiano hata ukitaka. Hii
inaweza kuwa ngumu. Ikiwa
unataka kuzungumza na mtu
kuhusu hisia zako na mahusiano
unaweza kupigia simu kwa Kids
Helpline (Simu ya Msaada ya
Watoto) kwa 1800 55 1800
(saa 24 /siku 7).

Namna gani wazazi wangu wasiponiruhusu nichumbiane?

Kuna sababu nyingi kuwa wazazi wanaweza kukataa kuwaruhusu watoto wao kuchumbiana. Hizi zinaweza kuwa:

- kuona kuwa mtoto wao hayupo tayari kuchumbiana na mtu
- kuona kuwa mtoto wao hayupo na mtu sahihi kwake
- kutaka kwa mtoto wao kungoja hadi anapooa au kuolewa kupata uhusiano
- desturi na imani za kitamaduni au za kidini

Hapo chini kuna vidokezo ikiwa wazazi wako hawataki uchumbiane:

- zungumza na wazazi wako kuhusu kwa nini hawataki uchumbiane
- jaribu kuelewa kwa nini hawataki uchumbiane
- zungumza na wazazi kuhusu kwa nini kuchumbiana ni muhimu kwako

Pia ni sawa kutochumbiana na mtu! Unaweza kuchagua kutokuwa katika uhusiano au kungoja hadi ndoa na hii ni sawa.

**Tuzungumze
kuhusu idhini**

KUBATIA



KUGUSA



**KUFANYA
NGONO**

KUBUSU



Idhini ni wakati mtu mmoja anampa mtu mwingine ruhusa ya kufanya jambo fulani, kama vile ngono. Hii ina maana kwamba unahitaji idhini:

- kubusu
- kukumbatia
- kugusa mpenzi wako kwenye sehemu za siri, matiti au mkundu
- kufanya mapenzi kwa mdomo, uke au mkundu

Watu wote wawili wakati wote wanapaswa kutoa idhini kwa shughuli yoyote ya ngono. Unaweza kuomba idhini kwa kusema:

- unajisikia sawa?
- unataka kufanya hivi?
- unataka kuacha?

Kuna aina mbili za idini:

- idhini ya maneno
- idhini isiyo ya maneno (wakati mwingine inaitwa lugha ya mwili)

Mpenzi wako anaweza kutoa idhini kwa:

- kusema 'ndiyo'
- kusema 'hiyo inajisikia vizuri'
- kukuvuta karibu sana
- kutikisa kichwa kusema 'ndiyo'

Mpenzi wako anaweza kutotoa idhini. Ikiwa hajatoa idhini anaweza:

- kusema 'hapana'
- kusema 'nataka kuacha'
- kusema 'sina hakika'
- asiseme chochote unapomwomba idhini
- kukusukuma mbali
- kugeuka au kuangalia mbali na wewe
- kushikilia mikono yake kwa nguvu kuzunguka mwili wake
- kunyamaza

Ni vizuri kupata idhini ya maneno na isiyo ya maneno. Hii itakusaidia kujua kama mpenzi wako yuko vizuri au la. Ikiwa mpenzi wako hayuko vizuri au hana uhakika, unapaswa kuacha. Huenda hayuko tayari au amebadili mawazo yake. Haupaswi kumfanya mpenzi wako ajisikia vibaya ikiwa hayuko tayari kufanya mapenzi, ikiwa hataki kufanya mapenzi au akibadilisha mawazo.

Unaweza kupata habari zaidi kuhusu idhini hapa:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

Kufanya mapenzi kwa mara ya kwanza?

**KUFANYA
NGONO**

Kutumia muda na mpenzi wako kunaweza kufurahisha na kusisimua. Kuna mambo mengi huenda kujaribu katika uhusiano. Kufanya mapenzi kunaweza kuwa mmoja wao. Kufanya mapenzi ni sehemu ya asili ya maisha na mahusiano!

Kufanya mapenzi kwa mara ya kwanza kunaweza kukufanya uhisi mambo mengi tofauti. Unaweza kuhisi:

- furaha
- wasiwasi
- huna hakika
- msisimko

Ni kawaida kabisa kuhisi hivi! Unaweza kuzungumza na mpenzi wako kuhusu jinsi unavyohisi. Unaweza kuamua kuwa uko tayari kufanya mapenzi, lakini pia unaweza kuamua kuwa bado hauko tayari. Ni sawa kubadili mawazo yako ikiwa unafikiri uko tayari lakini huna uhakika baadaye.

Kuna mambo mengi ya kufikiria kabla ya kujamiiana kwa mara ya kwanza. Unaweza kuwa unajiuliza utajuaje utakapokuwa tayari kufanya mapenzi. Baadhi ya alama kwamba unaweza kuwa tayari kufanya mapenzi ni:

- unajisikia raha kufanya mapenzi na mpenzi wako
- huhisi shinikizo la kufanya mapenzi na mpenzi wako
- kufanya mapenzi ni kitu unachotaka kufanya
- unajisikia raha kuzungumza na mpenzi wako kuhusu kufanya mapenzi salama
- unajisikia raha kufanya mapenzi kwa kuzingatia maadili yako binafsi, kitamaduni na kidini

Unaweza kupata habari zaidi kuhusu ngono salama hapa:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health



Ngono salama ni ambapo:

- wewe na mpenzi wako mnatoa idhini
- unatumia kondomu ili kuzuia:
 - magonjwa ya zinaa (STIs)
 - mimba isiyotarajiwa

Kugombana katika uhusiano



Kutokubaliana na mabishano hutokea katika mahusiano yote. Hii ni kawaida. Ni sawa kwako na mpenzi wako kutokubaliana kuhusu mambo. Kila mtu anafikiri kuhusu mambo tofauti. Hata wapenzi hawapaswi kukubaliana kila wakati; ni kawaida na yenye afya kutokubaliana wakati mwingine.

Ikiwa una mabishano au kutoelewana na mpenzi wako, hapa kuna baadhi ya mambo unaweza kufanya:

- zungumza kuhusu mabishano baadaye wakati wawili wote mmetulia
- zungumza na mpenzi wako uso kwa uso. Usitume maandishi au kubishana kwenye mitandao ya kijamii
- fikiria juu ya tatizo kutoka kwa mtazamo wa mpenzi wako
- zungumza kuhusu tatizo na ufikie uamuzi ambao wewe na mpenzi wako wote mnafurahishwa nao

Ni muhimu kujua wakati mabishano yanakuwa mabaya. Unaweza kupata habari zaidi kuhusu alama za uhusiano usio mzuri hapa:

www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

Unyanyasaji wa kidijitali



Ndiyo, unyanyasaji wa kidijitali uko!

Unyanyasaji wa kidijitali upo wakati mabishano hutokea mtandaoni au kupitia ujumbe mfupi wa maandishi. Wakati mwingine unyanyasaji wa kidijitali unaweza kusababisha kubishana uso kwa uso. Hii inaweza kutokea kati yako na mpenzi wako, marafiki zako au hata wanafamilia wako.

Huenda kujua baadhi ya aina hizi za unyanyasaji wa kidijitali:

- mtu kubadilisha hali ya uhusiano wake na kuwa 'peke yangu' baada ya kupigana na mpenzi wake
- mtu kuweka maoni ya kuumiza kwenye chapisho la mtandao wa kijamii la mtu mwingine

Hapo chini kuna vidokezo vya kushughulikia na unyanyasaji wa kidijitali:

- usijibu
- pumzika kutoka kwa mitandao ya kijamii
- zungumza kwa halisi. Watu wanaweza kusema mambo kwenye mitandao ya kijamii ambayo hawatawahi kuyasema katika maisha halisi
- uliza kwa usaidizi ikiwa unyanyasaji wa kidijitali unaathiri ustawi wako. Huenda ni kuzungumza na mzazi au mtu unayemwamini. Unaweza pia kupiga simu kwa Simu ya Msaada kwa Watoto kwa 1800 55 1800 na zungumzia na mtu kuhusu unavyojisikia.

Kuachana

Kuachana kwa uhusiano, au kutengana tu, ni mwisho wa uhusiano. Mahusiano yanaweza kuisha kwa sababu nyingi. Wakati mwingine mambo hayaendi sawa na sio kosa la mtu yeyote. Wakati mwingine watu hufanya makosa na kuumizana. Wakati mwingine watu wanaweza kurudi pamoja baadaye baada ya kutengana. Wakati mwingine hii haifanyiki. Kuachana ni jambo la kawaida na hakuna cha kuwa na aibu.

Kuachana kunaweza kuwa ngumu kwa hali yoyote. Kushughulikia na kuachana kunaweza kuwa ngumu. Ikiwa unahisi huzuni, hii ni sawa. Watu wengi huhisi hivi baada ya kutengana.

Hapa kuna mambo muhimu ya kukumbuka wakati wa kuachana:

- hakuna kitu kibaya kwako. Huu haukuwa tu uhusiano sahihi
- ni bora kutokuwa katika uhusiano kabisa kuliko kuwa katika uhusiano mbaya
- ni sawa na kawaida kuhisi kuumia, hasira au kumkosa mtu mwingine. Ni sawa tu hata kuhisi hivi ikiwa wewe ndiye uliyevunja mambo
- hisia hizi hazitadumu milele. Jipe muda wa kuzoea upotezaji wa uhusiano

Ikiwa unaachana na mtu:

- uwe mwaminifu kuhusu hisia zako
- zungumza na mpenzi wako ana kwa ana. Usiachane kwa njia ya ujumbe mfupi wa maandishi au mitandao ya kijamii, mradi tu unahisi salama kufanya hivi
- mpeaneni nafasi huku nyinyi wawili mnapopona

Ikiwa unajisikia vibaya sana au unaona ni vigumu kukubaliana na kuachana, ni wazo zuri kuzungumza na mtu kuhusu hilo. Huyu anaweza kuwa rafiki anayeaminika, mwanafamilia au mshauri.



Habari, nataka kuzungumza nawe kuhusu jambo fulani. je, tunaweza kukutana kesho baada ya masomo?



Ndiyo, sawa

Ikiwa unataka kuzungumza na mshauri kuhusu jinsi unavyohisi, unaweza kuwasiliana na:

- Kids Helpline (Simu ya Msaada kwa Watoto) kwa 1800 55 1800 (saa 24 /siku 7)
- eheadspace kwa 1800 650 890 au www.eheadspace.org.au
- Reachout kwa www.reachout.com

Habari zaidi

Ikiwa unataka kujua zaidi kuhusu afya ya ngono na mahusiano unaweza:

- kutembelea tovuti ya Know Your Health (Jua Afya Yako) kwa www.fpnsw.org.au/know-your-health
- kutembelea www.bodytalk.org.au
- kutembelea www.headspace.org.au
- kupiga simu kwa Family Planning Australia Talkline kwa 1300 658 886 (Jumatatu hadi Ijumaa, saa2 asubuhi hadi saa 2 jioni [8:00am-8:00pm])

Ili kuzungumza na mtu katika lugha yako, pigia simu kwa Huduma ya Kutafsiri na Ukalimani (TIS) on 131 450. Uwaulize wakuunganishe kwa Family Planning Australia.

