

## Mahusiyano Salama ya ngono(Healthy Sexual Relationships)

Mahusiyano salama ni yenye kukufanya wewe na mshirika wako kujisikia naraha mwe wenyewe na raha kutoka kwa mwengine kwa mwengine. Ni mahusiyano yenye kuwa na msingi kwakuheshmiana. Inchini Canada wa shiriki kimapenzi wote kuwa sawa. Hufanya maamuzi pamoja,, napia maamuzi kuhusu ngono. Washiriki wote hupashwa kupatana kufanya ngono. Ni kinyume cha sheria kwa mtu mmoja kushimikiza mwengine kufanya ngono ata ikiwa wameungana kwa ndowa. Mawasiliano mazuri ndo ufunguo wa kufurahia mahusiano salama.

### Jilinde mwenyewe na umlinda mshirika wako magonjwa ya zinaa(STIs)

Kama umeolewa au uko pekee ni muhimu kujilinda mwenyewe na mshirika wako wangono magonjwa ya zinaa (STIs). Njia bora zaidi ya kuepokana na magonjwa ya zinaa ni kufuata mahukumu haya:

- Kuachana na ngono za mara kwa mara. Usijamiane mpaka ufunge ndowa au upate mshirika wako wa maisha. Kutenda ngono na washirika wengi kuongeza nafasi za kupata na kuambukiza magonjwa ya zinaa.
- Uwemuaminifu kwa maisha ya mshiriki wako. Ukifuanya ngono na wengine, huweka kwenye hatari ya kuambukizwa na kuambukiza magonjwa ya zinaa mshirika wako hata na ku watoto wako.
- Tumia Kondom wakati wawote na kwa aina yoyote ya kujamiiana.
- Ukiwa kwenye madawa ya kutibu magonjwa ya zinaa, usifanye ngono mpaka umalize madawa yako.

### Vipi kupata magonjwa ya zinaa?

Wowote huweza kuambukizwa magonjwa ya zinaa. Huweza kuambukizwa magonjwa ya zinaa kwa njia isiyo ya ngono kama kwa kugusa damu na maji maji ya mwili; lakini watu kuambukizwa magonjwa ya zinaa kwakujamiiana. Inchini Canada nitimilifu bora kuomba mshirika wako wa ngono kutumia Kondom.

### Magonjwa ya zinaa Canada

Inchini Canada magonjwa ya zinaa kutapakaa. Virusi vya ukimwi (HIV) ni ayina kuu ya magonjwa ya zinaa husababisha AIDS, na haina dawa. Wachunguzi kutueleza kwamba takriba watu 58,000 leo kuwa na ukimwii, na wengi wao huwa bila kujua. Mtu huweza kutofahamu kwamba huwa na ukimwii wakiwa hawaoneshe dalili yoyote. Kwa sababu za kutofahamu kuwa mtu ana ukimwii, ni muhimu kujikingia mwenyewe na usiweze kuambukizwa.

### Majukumu ya kujulisha mshirika wako wa ngono kama una HIV

Hii ni sheria. Mshirika wako wa ngono iko kwenye hatari ya kuambukizwa ukiwa uko na ukimwi, ni sharti umjulishe kabla ya kujamiiana au utendaji wowote huweza kuambukiza HIV. Si lazima kujulisha mshirika wako wa ngono kama una ukimwi ukiwa unatumia Kondom; lakini ni dhana nzuri kumjulisha.

### Matokeo ya kutojulisha mshirika wako

Ni kosa la jinai kutia kwenye hatari ya kuambukizwa HIV kwa njia ya ngono bila kinga. Ukiwa na HIV na hautumie Kondom, na haumjulishe mshirika wako kwamba una ukimwi (HIV) huweza kuhukumiwa kwa kosa la jinai na kufungwa miaka mingi gerezani.

## Kupimwa kwa magonjwa ya zinaa

Unaweza kupimwa magonjwa ya zinaa kwenye zahanati na kwenye hosipitali za Manitoba. Kupimwa ni kwa bule, na hakuna mwengine asipokuwa wewe atajua matokeo. Manitoba kuna zahanati mbili huweza kupimwa bila kuhitaji kuwajulisha jina lako:

- Nine Circles Community Health Centre, 705 Broadway, Winnipeg (204) 940 6000
- Public Health Services, Unit A, 800 Rosser Avenue, Brandon (204) 571 8483.

Unaweza kupimwa HIV na STIs iwapo:

- Ukiwa na mashaka kuhusu afya yako au ya mshirika wako wa ngono
- Wewe au mshirika wako hujamiiana na watu wengine
- Kondom kupasuka au kufanya ngono bila Kondom
- Ulinajisiwa au kulazimishwa kufanya ngono
- Ukiwa umeshika maji ya mwili ya mtu mwengine au damu (kwa mfano ukiwa umejichoma na shindano yenye imeishatumiwa).

Vipimo vikionesha kuwa na HIV hauna budi kujulisha washirika wako wa awali wa ngono. Ata ikiwa vipimo havikuweza kuonesha kuwa na virusi vya HIV, utafanyiwa vipimo vingine baada ya miezi michache. HIV huweza kutoonekana kwenye vipimo vikifanyiwa wakati wa mwanzo wa maambukizo.