

Kuganira ku ikoresha ry'agakingirizo mbere y'imibonano mpuzabitsina.

Kuganira ku gukoresha agakingirizo ni ingenzi. Nyamara bamwe bagira impamvu bitwaza kugirango batagakoreshe.

Zimwe muri zo ni:

- Ngo ntibanyurwa iyo bakoresheje agakingirizo.
- Ngo byerekana ko badakundana.
- Hari ababeshya ko rimwe ritakwanduza Virusi itera SIDA.
- Ngo bigaragaza kutizerana.
- Ngo gashobora guhera mu mukobwa cyangwa umugore.
- Agakingirizo ni ingirakamaro kuko karinda gusama cyangwa gutera inda utabiteganyije, kakakurinda Virusi itera SIDA n'indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina.

Ikoresha ry'agakingirizo k'abagabo.



Banza urebe niba agakingirizo katararenza igihe cyo gukoreshwa. Gafunguze intoki gusa.



Gusigira agakingirizo umwanya wako.

Abagabo bagirwa inama y'uko mu gihe bambara agakingirizo babanza gufata ku mutwe wako, hirindwa ko gashobora kujyamo umwuka kakaba katurikira mu gikorwa.

Reba niba kadahinduriye. Ukanze ku mutwe wako, kazingurire ku gitsina cyafashe umurego.

Niba udakebwe, banza usubize inyuma uruhu rw'imboro.



Nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina ariko mbere yo gukuramo, fata agakingirizo kumpera yako. Noneho kura imboro mugitsina cy'umugore witonze.



Ukimara gusohora fatira agakingirizo aho igitsina gitereye wiyake mugenzi wawe. Kazingure kose guhera aho igitsina gitereye.

Witonze ukuremo agakingirizo hanyuma ujugunye mu myanda cyangwa ahabugenewe.

***Icyitonderwa:** Koresha agakingirizo kamwe inshuro imwe.*

Dore amakosa abagabo bakora mu gihe bakoresha agakingirizo.

- Kurangiza igikorwa batakikambaye.
- Gukoresha agakingirizo katarimo amavuta.
- Gukoresha agakingirizo karangije manda / karengaje igihe cyo gukoreshwa.
- Kwambara agakingirizo mbere y'uko igitsina kigira umurego.
- Kudasigira agakingirizo umwanya.
- Kutamenya ingano y'agakingirizo.
- Gukoresha tubiri icya rimwe.

Ikoreshwa ry'agakingirizo k'abagore.



Banza urebe niba agakingirizo kararengeje igihe. Gafunguze intoki gusa uhereye ku ruhande rw'iburyo.

Witonze fungura kandi ukure agakingirizo mugasashi (agapaki) kabugenewe kugirango wirindeko kacika.



Impeta y'imbere y'agakingirizo ikoreshwa mukwinjiza agakingirizo mu gitsina. Impeta y'inyuma y'agakingirizo iguma hanze y'igitsina (igituba).



Mugihe ufashe hanze y'agakingirizo ku musozo ufunze, kanda impande zimpeta y'imbere y'agakingirizo hanyuma winjize mu gitsina.



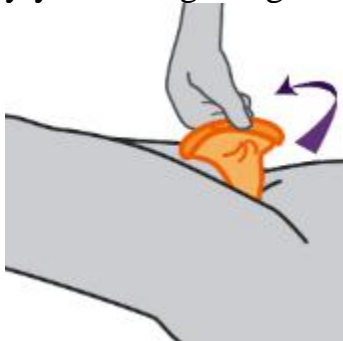
Ukoresheje urutoki rwawe, sunika impeta y'imbere y'agakingirizo mu gitsina.



Menya neza ko agakingirizo kinjyemo neza. Impeta yo hanze igomba kuguma hanze y'igituba.



Yobora igitsina cy'umugabo, wirinde ko cyanyura ku ruhande. Si ngombwa ko umugabo yiyaka umugore igitsina kitarata umurego.



Zinga impeta y'agakingirizo maze ugakurure witonze, ukavana mu gitsina.



Agakingirizo gakoreshwa rimwe gusa, kazingire mu gipapuro hanyuma ukajugunye ahagenewe imyanda.

Kuki nakoresha agakingirizo?

Imibonano mpuzabitsina idakingiye ishobora kugutera kwibasirwa n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina cyangwa ingaruka z'ubuzima bw'igihe kirekire nko kubyara udashaka.

Abakorana imibonano mpuzabitsina n'ababaruta.

Ikibazo cy'abakora imibonano mpuzabitsina n'abo baruta kirimo kugenda kiyongera muri iki gihe. Mu Rwanda ubushakashatsi bwakozwe bugaragaza ko **12%** by'urubyiruko ruri hagati y'imyaka 15-24 rw'abakobwa bagirana imibonano mpuzabitsina n'abagabo babarusha nibura imyaka icumi.

Zimwe mu ngamba zo kubyirinda ni izi zikurikira:

- Ugomba kuvuga **OYA** ku bagusaba gukora imibonano mpuzabitsina.
- Abangavu n'ingimbi bagomba kuganira n'ababyeyi.
- Twese hamwe twamagane cyane abagabo cyangwa abagore bakuru bashora abana mu mibonano mpuzabitsina.
- Abanyamahoteli n'abandi bacuruza ibyumba ntibagomba kwemerera urubyiruko rufite muni y'imyaka 18 gukoresha ibyumba byabo.