

Përgjigje

për 11 pyetje

Lidhur me



SEKS-in (shëndetin

seksual dhe riprodhues)

që të rrotullohen

në kokë

CIP – Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

613.88(02.062)

SAVESKI, Velimir

Përgjigje për 11 pyetje lidhur me seks-in (shëndetin seksual dhe riprodhues) që të rrotullohen në kokë / [Autor **Velimir Saveski de**

Marija Matovska]. – Скопје : Hera, 2015. – 20 стр. : илустр. ; 15 см

Превод на делото: Одговори на 11 прасања за сексуалното и репродуктивното здравје што ти се вртат во глава / автори Велимир

Савески и Марија Матовска

ISBN 978-608-4598-46-6

1. Matovska, Marija [автор]. – I. Савески, Велимир види**Saveski, Velimir**

а) Сексуално и репродуктивно здравје – Популарна литература

COBISS.MK-ID 99770890

Botues: HERA Asociacioni për edukim shëndetësor dhe hulumtim, viti 2015

Redaktor: Velimir Saveski

Autor: Velimir Saveski de Marija Matovska

Lekturë: Boban Karapajovski

Rregullimi grafik: Maja Piponska

1. A TË KA NDODHUR TË KESH SEKS PA PREZERVATIV?

Seksi është i rëndësishëm, sjell ndjenjë të kënaqësisë dhe gëzimit, por gjithashtu, duhet të përdoret prezervativ gjatë çdo marrëdhënie seksuale.

Nëse nuk përdoret prezervativi, secili mund të jetë i ekspozuar ndaj rreziqeve të transmetimit të HIV, infektiveve seksualisht të transmetueshme dhe/ose shtatzënisë së padëshiruar.

2. A E DI SE ÇFARË ËSHTË HIV?

HIV është virus që e sulmon dhe e dobëson imunitetin e njeriut. Kur imuniteti do të dobësohet aq shumë dhe trupi nuk do të mund të luftojë me sukses kundër infektiveve si më parë, si rezultat i imunitetit të shkatërruar paraqitet SIDA. HIV dhe SIDA nuk janë e njëjta gjë, edhe pse shpesh shqiptohen të dyja HIV/SIDA. HIV është virus, SIDA është sindrom i fituar i deficitit të imunitetit.

I fituar, pasi që dikush është infektuar, gjegjësisht e ka marrë këtë infektim. Deficit imuniteti do të thotë mungesë e imunitetit, ndërsa sindromë – përmblendje e simptomave dhe shenjave të caktuara, të cilat paraqiten pas disa viteve prej infektimit.

Sipas pamjes së jashtme nuk mund të njihët nëse dikush ka HIV. Te ne rrallëkush testohet për HIV ose e di HIV statusin e tij.



3. SI PËRCILLET HIV-I?

Është rëndësishme ta dish se HIV-i nuk përcillet përmes përqafimit, puthjes, prekjes ose cilado qoftë punë e përditshme, por vetëm përmes:

- seks pa prezervativ (nëse njëri prej partnerëve është HIV pozitiv);
- gjatë përdorimit të pajisjeve jo sterile për injektimin e drogave;
- prej nënës së infektuar te fëmija.



Ekzistojnë pesë lëngje në të cilat HIV është në koncentrim të mjaftueshëm që të përcillet: Këto janë:

- gjaku;
- sperma;
- lëngu para-spermatik;
- sekretet vagjinal;
- qumësht i nënës.

Vetëm përmes këtyre lëngjeve mund të përcillet HIV dhe në asnjë mënyrë tjetër!

4. KE BËRË HIV TEST?

Vetëm përmes HIV testit mund ta kuptosh statusin tënd. Kjo është mënyra e vetme që të kuptosh nëse je HIV pozitiv/ose HIV negativ. Më së miri është që testi të bëhet pasi të kenë kaluar tre muaj prej sjelljes së rrezikshme. Për shembull, seks pa prezervativ. E pastaj bëhet edhe një test pas tre muajve. Nëse bëhet para se të kenë kaluar tre muaj, rezultati nuk do të jetë i saktë.

Nëse zbulohet me kohë dhe fillohet me terapi, me HIV mund të jetohet gjatë dhe në mënyrë cilësore.

Çdokush mund të infektohet me HIV. Secili. Ky mund të jesh ti, shoku yt, shoqja jote, kushëri.

Vetëm me përdorimin e drejt të prezervativit mund të mbrohesh prej HIV-it.

Mos bli prezervativ në vende të cilat janë të ekspozuara drejtpërdrejt në diell dhe ngrrohtës, por prejsupermarketëve dhe barnatoreve. Prezervativët mund t'i merrni falas prej qendrave rinore "Dëshiroj të di"!



Për më tepër informata shkarkoni aplikacionin për HIV test në Google play ose iTunes.

**HIV testimi i besueshëm dhe
falas mund të bëhet në:**

Qendra për këshillim për HIV/SIDA pranë Klinikës për sëmundje infektive dhe gjendje fibrile, Shkup	02 3147 752
Instituti për shëndet publik, Shkup	02 3147 060 02 3147-022
Poliklinika "Bit-pazar", Shkup	02 3134 534 лок.53
Qendra rinore "Dëshiroj të di", Vodno, Shkup	02 3176 950
Qendra rinore "Dëshiroj të di", Shuto Orizari, Shkup	02 2651 955
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Shkup	02 3298 488
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Shtip	032 388 558
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Kumanovë	031 415 005
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Manastir	047 208 100
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Koçanë	033 270 688
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Tetovë	044 333 499
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Prilep	048 427 475
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Veles	043 233 202
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Ohër	048 427 475
Qendra për këshillim të rinjve, Qendra për shëndet publik, Strumicë	034 324 495

5. TË DJEG KUR URINON? KE SKUQJE DHE TË KRUHET? KE "SEKRET VAGJINAL"?

Infektimet seksualisht të transmetueshme (IST), siç thotë vetë emri, janë infektime që transmetohen përmes seksit. Por, më e rëndësishmja është ta dish se një pjesë e tyre transmetohen edhe përmes mënyrave tjera. Përmes ulëses në WC guacën, peshqirëve, ose përmes lodrave seksuale.

IST shkaktohen prej 30 lloje të ndryshme të baktereve, viruseve, kërpudhave dhe parazitëve.

Mund të jenë:

- virale: Të gjithë viruset fillojnë me shkronjën H, HIV, HPV, HERPES, HEPATIT B dhe C;
- bakteriale: SIFILIZI, GONORREJA, KLAMIDIA;
- parazitare: MORRAT PUBIKE, MIKO-UREA PLAZMA, TRAHOMONAS
- kërpudhat: KANDIDA.

Më shumë e një milionë njerëz çdo ditë infektohen me ndonjë infektim seksualisht të transmetueshëm, ndërsa çdo vit vlerësohet se 500 milionë njerëz infektohen prej ndonjë prej katër IST: klamidia, gonorreja, sifiliz dhe trahomoniazia;

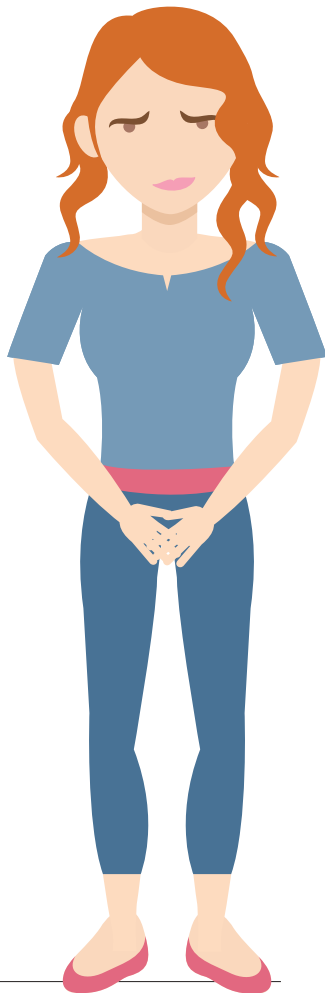
Problemi me infektimet seksualisht të transmetueshme është se më së shpeshti nuk japin kurrfarë simptomash dhe prandaj zbulohen vonë. Por, mos u brengosni, pasi që infektimet seksualisht të transmetueshme janë shumë të shpeshta! Dhe, po, ekziston terapia, gjegjësisht shërohen.

6. SI TA NJIHNI NËSE KE NDONJË IST?

Këto janë simptomat më të shpeshta, prej të cilave mund të paraqitet vetëm ndonjëra:

- sekretet e ndryshuar vagjinal (ngjyra, dendësia, aroma);
- skuqje;
- kruajtje;
- pickim;
- dhimbje gjatë marrëdhënies seksuale;
- dhimbje në pjesën e poshtme të stomakut;
- cikël i çrregulluar menstrual;
- pika e mëngjesit (pikë, sekret prej panjës së penisit).

Nëse e vëreni cilëndo nga këto simptoma, menjëherë paraqituni te gjinekologu juaj, mjeku amë ose, dermatologu, gjegjësisht mjeku i lëkurës. Në disa raste, mund të mos paraqiten simptomat, prandaj rekomandohet kontrolli i rregullt.





7. ÇFARË NËSE IST INJOROHEN DHË NUK MJEKOHEN ME KOHË?

- Mund të sjellin deri te fertiliteti i ulët dhe steriliteti.
- Përhapja e infektimit në organet tjera.
- Dëmtimi i përhershëm i organeve.
- Transmetimi i infeksionit të foshnja e porsalindur (nëse gruaja është shtatzënë).
- Vdekje.

Prandaj nevojiten kontrolle të rregullta te gjinekologu. Menjëherë pasi të vëren çfarëdo ndryshimi

në pjesën e gjentialeve, me vrap te mjeku i lëkurës ose te gjinekologu. Mos u mërzit, për infektimet seksualisht të transmetueshme ka terapi. Për të dytë! Gjithmonë terapinë e marrin të dy partnerët.

Apo nuk dëshironi ta përcillni infektimin vazhdimisht si topi i pingpongut?

Nuk ka nevojë për frikë ose turp. Është e rëndësishme të përdoret prezervativi gjatë marrëdhënieve seksuale, ndërsa po të vëreni ndonjë simptomë, menjëherë kërkoni konsultim dhe këshillë, dhe gjithsesi bëni kontrolle të rregullta. Mund të paraqitesh në qendrat rinore "Dëshiroj të di" dhe të caktosh kontroll te gjinekologu ose te dermato-venerologu.

8. PLASI PREZERVATIVI? CIKLI TU ËSHTË VONUAR DHE JE NË PANIK?



Nuk ka nevojë ta rrezikosh veten, kur mund të jesh i/e sigurt dhe tërësisht të kënaqesh në seks. Nëse përdor kontracepsion.

Kontracepsioni paraqet metodë ose mjet me të cilin pengohet shtatzënia e paplanifikuar. Ka tipa të ndryshëm: prezervativi, pilula, spirala, për shembull, por në çdo rast, mjeti më i volitshëm kontrceptiv mund të zgjidhet në konsultim me gjinekologun amë. Ajo që duhet ta dish është se përdorimi i marrëdhënies së ndërprerë (mashkulli para ejakulimit e nxjerr penisin) është opsion pasigurt, e cila të ekspozon ndaj rrezikut prej infektiveve seksualisht të transmetueshme, HIV dhe/ose shtatzënia e paplanifikuar. Për shkakun se të meshkujt ekzistojnë "lëng para spermatic", që mashkulli nuk ndjen kur tajitet, e ajo mund të përmbajë ndonjë spermatozoid që bredh. Po ashtu, rreziku për shtatzëni është më i madh nëse vajza është në ditët e pjellshmërisë së ciklit, gjegjësisht kur ndodh ovulimi.

Prandaj, te të rinjtë rekomandohet metoda e dyfishtë. Kjo do të thotë përdorimi i njëkohshëm i pilulës dhe prezervativit, sepse pilula mbron prej shtatzënisë së paplanifikuar, derisa prezervativi mbron prej përcjelljes së infektiveve seksualisht të transmetueshme, si dhe prej shtatzënisë së padëshiruar.

Ekzistojnë shumë paragjykime dhe stereotipa për kontracepsionin. Ja disa fakte!

10 fakte për pilulën

1. E pengon shtatzëninë e padëshiruar;
2. Menstruacioni bëhet i rregullt, më i rrallë, i varfër dhe më pak i dhembshëm, me çka zvogëlohet rreziku prej paraqitjes së anemisë lidhur me deficitin e hekurit;
3. Në mënyrë efektive i zbutë simptomat e sindromës para menstruale (SPM);
4. E pengon ovulimin (i ruan qelizat vezë);
5. Mbron prej karcinomës së endometriumit dhe vezoreve. Mbron prej tipave të caktuar të kancerit në mitër dhe në vezore;
6. Mbron prej inflamacioneve që mund të paraqiten në lokacione të ndryshme të sistemit riprodhues femëror;
7. I zvogëlon simptomat e endometriozës, gjendje ku një pjesë e mitrës rritet në lokacion tjetër;
8. E përmirëson gjendjen me lëkurën problematike;
9. E zvogëlon rrezikun prej cisteve funksionale të vezores;
10. Merren me recetë prej gjinekologut. Nevojitet konsultim dhe kontroll prej gjinekologut.



10 fate për spiralen

1. E pengon shtatzëninë e padëshiruar;
2. E ka formën e shkronjës T;
3. E pengon lëvizjen e shpejt të spermatozoideve;
4. E pengon lëvizjen e spermatozoideve;
5. Shpejt kthehet fertiliteti pas nxjerrjes;
6. Nuk pengon gjatë seksit;
7. E vendos gjinekologu;
8. Mbron gjatë prej shtatzënisë, pesë vjet;
9. Është e volitshme për vajzat dhe gratë që dëshirojnë kontracepsion afatgjatë, pa obligime të përditshme për marrjen e tabletave, prandaj informohu me gjinekologun tënd nëse kjo metodë është adekuate për ty;
10. Nuk mund ta braktisë mitrën dhe ta ndryshojë lokalizimin.

Mos u mbështet në thashetheme, kujdesi për shëndetin tënd është vetëm i yti, gjithmonë konsultohu me gjinekologun tënd amë, ose me dermatologun dhe dëgjoni këshillat e tyre.



9. ÇFARË ËSHTË KONTRACEPSION URGJENT?

Çfarë nëse prezervativi a plasur, ose nëse seksi ka qenë pa prezervativ, çfarë pastaj? Epo, “dita pastaj”!

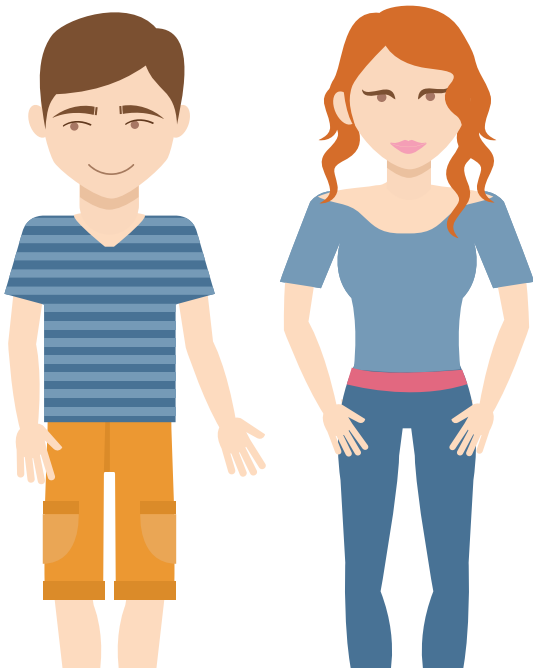
Gjithmonë është mirë të keni opsion të dytë në dorë. Duke iu falënderuar kontracepsionit urgjent, i njohur si “dita pastaj” ose “mëngjesi pastaj”, akoma mund ta pengojë shtatzëninë, edhe pse seksi ka qenë pa prezervativ, ose nëse prezervativi ka plasur. Ky kontracepsion është hormonal dhe femra duhet ta pijë në afat prej 72 orëve pas sjelljes së rrezikshme, për shembull, seks vaginal pa prezervativ. Bëhet fjalë për një ose dy hapa. Nëse janë dy, e dyta merret 12 orë pas së parës.

Sa më shpejtë merret pilula pas sjelljes së rrezikshme aq më efikase do të jetë ajo!

Është e rëndësishme të dihet se këtë kontracepsion nuk mund ta merrni vetë, pasi që si edhe do hap tjetër, mund të ketë efekte të padëshiruara, prandaj nevojitet konsultim me gjinekologun amë.

Është i gabuar mendimi se ka hap mund të shkaktojë abort, pasi që veprimi i pilulës nuk është i tillë. Kontracepsioni urgjent vepron në dy mënyra. E para, e pengon ovulimin, gjegjësisht nuk lejon që qeliza vezë të hidhet nga folikula prej vezores. Nëse nuk ka ovulim, nuk mund të ndodh shtatzënia, pasi që nuk ka qelizë vezë që prej vezores përmes vezë përçuesit dot ë lëvizte drejt mitrës. E dyta, shkakton dendësim të mukozës cervikale — kjo është mukozë normale, e cila e mbështjell qafën e mitrës, ndërsa quhet cervikal, pasi që emri latin i qafës së mitrës është cerviks.

Mukoza e këtyllë e dendur paraqet problem për spermatozoidet që të arrijnë deri te qeliza vezë.



Është mirë të dihet se ekziston kontracepsion urgjent, ashtu? Por, më me rëndësi është të dihet se nuk ka nevojë të mbështetemi te ajo dhe ta sjellim veten deri te sjellja e rrezikshme, që do të na shkaktojë stres, pyetje “a jam ndoshta shtatzënë”, “a u derdh te unë”, “bobo çfarë nëse kuptojnë të mitë?... kur ekziston pilulë e zakonshme për kontracepsion dhe prezervativ, të cilat për të rinjtë është mjeti më i mirë kontrceptiv.

P.S. Edhe për pilulën për kontracepsion edhe për urgjenten, gjegjësisht kontracepsionin urgjent, mos harroni të konsultoheni me gjinekologun tuaj amë!

10. ÇFARË NËSE NDODH SHTATZËNIA, POR AJO NUK ËSHTË PLANIFIKUAR DHE NUK ËSHTË E DËSHIRUAR?

Nëse nuk përdoret kontracepsioni, e ndonjëherë (edhe pse rrallë) gjatë përdorimit të kontracepsionit (ku më së shpeshti gabohet për shkak të faktorit njeri – prezervativ nuk është vënë si duhet, pilula e harruar) ndodh shtatzënia e cila është e padëshiruar dhe e pa planifikuar. Nëse vajza vendos ta ndërpresë shtatzëninë, këto janë gjërat që duhet të dihen medoemos:



1. Aborti paraqet ndërprerje të shtatzënisë.
2. Vendimin e sjell vetë vajza, gjegjësisht gruaja.
3. Aborti i ndikuar paraqet ndërprerje të qëllimshme të shtatzënisë.
4. Aborti paraqet një prej intervenimeve më të sigurta mjekësore.
5. Mund të mbetesh shtatzënë pas abortit të kryer.
6. Mund të përdoret kontracepsion pas abortit të kryer.
7. Pasoja prej abortit të kryer janë të rralla nëse ai është kryer në spitale gjinekologjike.
8. Në botë ekziston abort medikamentoz, i cili paraqet ndërprerjen e shtatzënisë me ndihmën e ilaçeve dhe në Maqedoni ky opsion nuk është i kapshëm.

11. KU MUND TË KËRKOJ NDIHMË DHE KËSHILLIM?

Gjinekologu dhe dermatovenerologu ju qëndrojnë në dispozicion, falas dhe pa librezë shëndetësore, në qendrat miqësore rinore të HERA “Dëshiroj të di”. Po ashtu, mund të marrish prezervativ dhe lubrikantë pa pagesë, si dhe kontracepsion urgjent pas konsultimit me gjinekologun!

Qendra rinore “Dëshiroj të di” - Vodno telefoni 02/3176-950

Qendra rinore “Dëshiroj të di” është e vendosur në ambulancën Vodno, përballë Qendrës klinike universitare, dhe është e hapur do ditë pune prej orës 10:00 (e hënë, e premte) dhe prej orës 11:00 (e martë, e mërkurë dhe e enjte). Qendra i ofron këto shërbime:



- kontrole dhe këshillime gjinekologjike;
- kontroll dermatovenerologjik;
- testimi HIV;
- këshillime psikologjike;
- edukimi moshatar/edukimi me pedagog;
- distribuimi i prezervativëve dhe materialeve edukative;
- këshillim për parandalim të përdorimit të drogave.

Orari i shërbimeve:

E HËNË	këshillim dhe edukim me pedagog, këshillim për parandalim të përdorimit të drogave	16.30–19.30
E MARTË	kontrolle gjinekologjike	15.00–18.00
	këshillim me psikolog	15.00–18.00
E MËRKURË	kontroll dermatovenerologjik	15.00–18.00
	testimi HIV	15.00–17.00
	këshillim për parandalim të përdorimit të drogave	16.30–19.30
E ENJTE	kontrolle gjinekologjik	15.00–18.00
	këshillim me pedagog	15.00–18.00
	testimi HIV	15.00–17.00
E PREMTE	distribuem i materialit edukativ, këshillim për parandalim të përdorimit të drogave	16.30–19.30

Qendra rinore “Dëshiroj të di” – Shuto Orizari **telefoni 02/2651-955**

Qendra rinore “Dëshiroj të di” është e vendosur në ambulancën “Shuto Orizari”, është e hapur do ditë pune prej orës 10:00 dhe i fron këto shërbime:

- kontrole dhe këshillime gjinekologjike;
- kontroll dermatovenerologjik;
- testim HIV;
- këshillim psiko-social;
- mjeku i përgjithshëm (shkollor), (kontrolle, këshilla, terapi, imunizim dhe kontroll sistematik);
- edukim moshatar;
- këshilltar juridik;
- distribuimi i prezervativëve dhe materialeve edukative.

Orari i shërbimeve:

E HËNË	këshilltar juridik	10.00–17.00
	gjinekolog	15.00–17.00
E MARTË	këshilltar juridik	10.00–17.00
	dermatovenerolog	15.00–18.00
	testim HIV	15.00–18.00
E MËRKURË	gjinekolog	15.00–17.00
E ENJTE	këshilltar juridik	10.00–17.00
	mjek i përgjithshëm	12.00–14.00
E PREMTE	psikolog	10.00–15.00

Shërbimet nga fusha e mbrojtjes sociale mund të merren do ditë pune.

HERA Debarca 56 1000 Shkup

02/3290 395

www.hera.org.mk

hera@hera.org.mk

twitter.com/HERA_mkd

www.facebook.com/hera

www.youtube.com/user/HERAMacedonia

X. E. P. A.
Организација за социјално вклучување и интервенција

A Member Association of

IPPF
European Network

International
Planned Parenthood
Federation