

EGJS



ABETARE



**Botimi:**

HERA – Asociacioni për edukim shëndetësor dhe hulumtim, Shkup 2016

**Redaktor:**

Jovana Ananievska

**Autorë:**

Ljupka Trajanovska  
Viktor Damjanovski  
Hristina Najdovska

**Grupi punues rinor:**

Simona Paunovska  
Elena Damkovska  
Jordan Jançevski  
Anita Jançevska

**Lektura:** Vesna Kostovska

**Dizajni:** Damjan Momirovski

**Shtypi:** Propoint Shkup





H. E. R. A.

Association of  
Healthcare Researchers

A Member Association of



IPPF

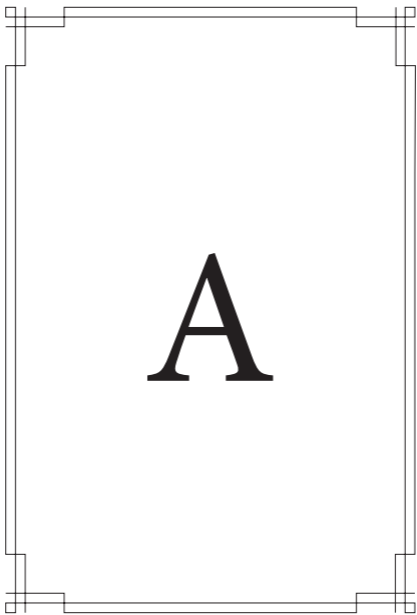
International  
Pharmaceutical  
Federation

European Network

Edhe pse çdo shkronjë ka fjalë, ky botim  
përfshinë vetëm një pjesë të vogël të fjalëve të  
cilat kanë lidhje me seksualitetin.

Deri në botimin e ardhshëm më të gjerë.





**Aborti**, *Sinonim*: Ndërprerja e shtatzënisë, abortim, 1. Ndërprerja e qëllimshme e shtatzënisë. **2. Aborti është e drejtë e zgjedhjes dhe e drejtë riprodhuese e çdo gruaje të sjell vendime për trupin e saj.** *Gratë duhet të kenë qasje deri te shërbimet e kapshme për abort të sigurt dhe legal, të cilat realizohen në pëlqim me standardet më të larta mjekësore. Ato nuk duhet të nënshkruajnë kërkesë, që t'i nënshtrohen pritjes disa ditore ose të këshillohen në mënyrë të anshme, gjegjësisht të binden që mos të bëjnë abortim. Çdo lloj i kufizimeve ose ndalesës për abortim, e ekspozojnë jetën dhe shëndetin e gruas ndaj rrezikut. Aborti i sigurt mund të realizohet në kushte klinike ose me përdorimin e pilulës, i ashtuquajtura abortim medikamentoz. Abortimi nuk është mjet për kontracepsion.*

**Adoleshencë**, *Sinonim*: Pubertet, 1. Periudha e jetës që paraqet kalim nga fëmijëria në moshë të rritur, në të cilën ndodhin shumë ndryshime fizike dhe psikologjike dhe formohet si identiteti personal, ashtu edhe ai seksual. **2. Në këtë periudhë, të rinjtë shpesh janë të hutuar**



**kur fjala është për identitetin gjinor dhe orientimin seksual, prandaj është e zakonshme të eksperimentojnë me qëllim që ta gjejnë veten.** *Kur isha në pubertet, të gjithë ishin të informuar për gjithçka, por askush nuk dinte asgjë. Gjithkund rreth meje rregulla për sjellje dhe normalitet, e unë isha jashtë tyre. Tani pendohem pse atëherë mendoja se diçka nuk është siç duhet me mua. Tani jam i vetëdijshëm se dallimi i vetëm ishte se mua më pëlqenin djemtë, ndërsa shokëve të mi vajzat.*

**Aseksualitet,** 1. Mungesë e dëshirës ose nevojës për marrëdhënie seksuale ose intimitet seksual; indiferencë seksuale ndaj cilësdo gjini. 2. **Aseksualiteti është orientim seksual.** **Aseksualët, edhe pse nuk kanë nevojë për marrëdhënie seksuale, kjo nuk do të thotë se nuk janë të aftë që të ndërtojnë lidhje ose relacione romantike.** *Jo, nuk jam homoseksual që nuk jam pranuar, nuk jam as impotent, nuk jam keqtrajtuar seksualisht si fëmijë, nuk jam emocionalisht i ftohtë, e as nuk kam masturbuar dhjetë herë në ditë. Edhe kjo, kishe të*

*drejtë, ndoshta jam i bukur sipas standardeve tuaja subjektive, por kisha mundur të kem seks në sekondën e njëjtë kur të dëshiroj. Por, nuk dëshiroj, thjesht nuk dua. Unë jam aseksual.*

**Aspektet civile (të seksualitetit), Sinonim:** të drejtat dhe liritë e njeriut, 1. Këto janë të drejtat dhe obligimet qytetare të garantuara me Kushtetutë, marrëveshjet dhe ligjet ndërkombëtare, por kanë të bëjnë me seksualitetin dhe shëndetin riprodhues. Do të thotë, këto të drejta nuk janë të ndryshme ose të ndara prej të drejtave dhe lirive të njeriut. **2. Të drejtat dhe liritë qytetare të cilat janë të lidhura me seksualitetin janë: e drejta e barazisë dhe mbrojtjes me ligj dhe mbrojtja nga diskriminimi në bazë të gjinisë ose seksualitetit, e drejta e pjesëmarrjes në miratimin e vendimeve pa dallim të gjinisë dhe seksualitetit, e drejta e jetës, lirisë dhe sigurisë personale dhe integritetit trupor, e drejta e privatësisë, e drejta e shëndetit dhe shfrytëzimit të arritjeve shkencore, e drejta e autonomisë personale, e drejta e arsimimit dhe informatave,**

**e drejta e zgjedhjes për lidhje të martesës dhe themelimin e familjes, si dhe vendimi nëse kur dhe në cilën mënyrë të kesh fëmijë, e drejta e llogaridhënies dhe kompensimit.** *Sot në orën e arsimit qytetar mësuam për të drejtën e arsimimit dhe qasjes deri te informatat, ndërsa u tha se kemi të drejtë të marrim pjesë në miratimin e vendimeve të cilat kanë të bëjnë me jetën tonë. Megjithatë, arsimtari nuk kishte përgjigje pse askush në shkollë nuk na ka ftuar neve nxënësit të marrim pjesë në vendimmarrje a ta pranojmë edukimin gjithëpërfshirës seksual nga një organizatë qytetare, por në orën e kujdestarisë kuptuam se shkolla e ka refuzuar këtë për shkak se jemi shumë të vegjël për tema të këtilla.*



A decorative rectangular frame with a large letter B in the center. The frame is composed of two parallel lines, with small square notches at each corner where the lines meet. The letter B is a bold, black, serif font, centered within the frame.

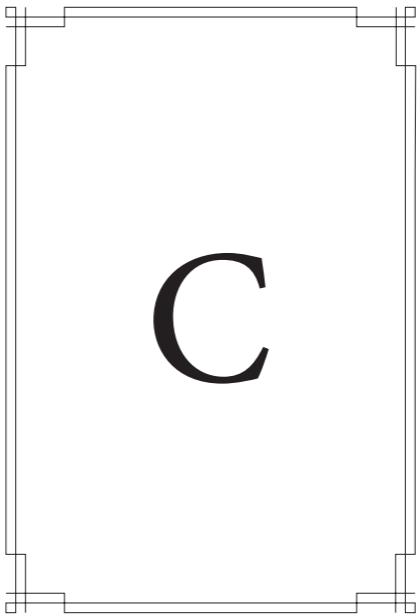
**B**

**Barazi**, *Sinonim*: E drejtë, 1. Cilësia të jesh fer dhe i paanshëm, të sigurohen mundësi të barabarta për të gjithë. **2. Barazia nënkupton mundësi të barabarta dhe trajtim të drejtë të njerëzve pa marrë parasysh nacionalitetin, racën, përkatësinë etnike, fenë, orientimin seksual, identitetin gjinor, kufizimet etj.** *Sinqerisht, më bën nervoz kur më thonë se gej-njerëzit janë të barabartë me hetero-njerëzit në Maqedoni. Por, unë dhe partneri im nuk i kemi të gjitha të drejtat si motra ime dhe bashkëshorti i saj në Maqedoni. Pasi që nëse unë vdes, ai nuk do ta trashëgojë pronën time. Nëse përfundoj në spital, nuk do të ketë të drejtë të vendosë për mua. Ky nuk është trajtim i barabartë dhe mundësi të barabarta siç i garanton Kushtetuta.*









**Censurë**, *Sinonim*: Kontroll e informacioneve,

1. Shtypje ose ndalesë e informacioneve, si për shembull, pjesë të librave, filmave, lajmeve etj., të cilat merren si jo të pëlqyeshme, politikisht të papranueshme ose kërcënim për sigurinë. 2. **Në Republikën e Maqedonisë, censura është e ndaluar edhe me Kushtetutë, me çka liria e të shprehurit dhe e drejta e qasjes deri te informatat janë ngritur si vlera themelore të sistemit kushtetues-juridik. Por, tekstet shkollore përmbajnë informata të kufizuara, ndërsa shpesh edhe të kufizuara lidhur me shëndetin seksual dhe riprodhues, me çka u kufizohet e drejta e të rinjve deri te informatat. Censura nuk do të thotë ndalesë e rreptë për informata të caktuara, por shumë shpesh njerëzit, për shkak të frikës nga shtypja ose mosmiratimi, vetë vendosin të mos plasojnë informata të caktuara. Kjo quhet auto censurë. Në një festival në Shkup, shkova të shihja një film, për të cilin aty për aty më thanë se e kanë anuluar. Kanë vendosur mos ta lëshojnë pasi që ka pasur skena me marrëdhënie homoseksuale, e kjo nuk ka qenë**

*e pëlqyeshme dhe shikuesve ka mundur t'u paraqitet neveri. Më flisni për censurën.*





**D**

**Diskriminim**, *Sinonim*: Trajtim jo i drejtë, 1. Fjalë për fjale do të thotë të bëhet dallim. Juridikisht, diskriminimi ka të bëjë me trajtimin jo të drejtë ose jo të barabartë të individit (ose grupi) në bazë të karakteristikave të caktuara, duke përfshirë: moshën, gjininë, nacionalitetin, orientimin seksual. **2. Më shpesh diskriminimi është trajtim jo i drejtë që është normalizuar për shkak të frikës nga e ndryshmja dhe e panjohura, dhe i cili është si pasojë e ndonjë paragjykimi. Këtu a bëhet fjalë për mosdhënien e shërbimit mjekësor për shkak të ngjyrës së lëkurës ose largimi i gej-meshkujve nga kafeneja për shkak se janë puthur në vend publik ose largimi i fëmijës me aftësi të kufizuara nga kopshti për shkak të ndonjë karakteristike dhe është e ndaluar me ligj.** *Përditë më pyesin çfarë na mungon neve, lezbikeve, në Maqedoni, ku jemi diskriminuar ne. Ja, përsëri do t'u rrëfej se me partneren time jetojmë tashmë 10 vjet. Ajo përfundoi në shërbimin intensiv, ndërsa unë 3 ditë nuk mund ta dija a jam gjallë. E kërkonin familjen, nuk guxojnë të më japin informata, sipas ligjit, nuk jam*

*anëtar i familjes së saj. Të isha fraeri i saj, do të isha pjesë e familjes.*

**Dëshirë (seksuale)**, *Sinonim:* Libido, tërheqje, 1. Dëshira seksuale është instinkt seksual, gjegjësisht shtytës motivues për aktivitet seksual. **2. Ndjenjë për marrëdhënie të dëshiruara seksuale që mund të paraqitet në cilëndo pjesë të jetës dhe në cilëndo moment të ditës. Paraqitet njëjloj si te meshkujt ashtu edhe te femrat. Dëshira seksuale është nën ndikim të faktorëve biologjik, psikologjik dhe social. Si e re, e kisha shumë të vështirë të kuptoj se gruaja “nuk është e ndytë” nëse ka dëshirë të madhe për marrëdhënie seksuale. Më duhej një kohë e gjatë të kuptoj se interpretimi i dëshirës seksuale nga aspekti mashkullor dhe femëror është rezultat i kuptimeve shoqërore që më impononin faj për shkak se nuk e gjej veten te ato. Edhe pse gjatë jetës kisha shumë partnerë, për momentin jam në lidhje monogamike, ku me partnerin kemi respekt dhe mirëkuptim për zhvillimin tonë të kaluar normal seksual, pa marrë parasysh se cilit seks i takojmë.**

**Dashuri**, 1. Ndjenjë e fuqishme e lidhjes me ose pa tërheqje seksuale ndaj dikujt. 2. **Spektër i gjerë i ndjenjave dhe gjendjeve që lëvizin nga lidhshmëria nder njerëzore deri te kënaqësia.** Dashuria mes dy ose më shumë qenieve nuk varet nga seksi, gjinia, feja, përkatësia etnike, raca, orientimi seksual, identiteti gjinor, kufizimi, mosha etj. Me fjalë të tjera **“dashuria nuk zgjedh”.** *Nuk e di pse aq shumë ëndërrojmë për një personalitet dhe të vetëm që e kemi pasur fat dhe duhet ta gjejmë. Nuk besoj në princa dhe princesha që i kemi pasur si fat. Dashuria mund të ekzistojë vetëm nëse punojmë me partnerët/eret për mirëkuptim, respekt, sinqeritet, besim, barazi dhe liri nga dhuna psikike dhe fizike. Kështu do të jetojmë të lumtur, dashuria nuk është vetëm ndjenjë, dashuria është proces i cili zgjat dhe ka cilësi dhe varet nga veprimet tona dhe nga investimi ynë.*









DH

**Dhënia gji**, 1. Proces ku nëna përmes gjinjve, me qumështin e nënës e ushqen foshnjën e porsalindur. 2. **Dhënia gji në opinion akoma nuk është pranuar për shkak të kontekstit seksual të gjinjve femëror në opinion.** Dhënia gji, si edhe gjinjtë femëror si të vetme nuk paraqesin provokim, por gjinjtë janë pjesë e trupit femëror, ndërsa dhënia gji paraqet proces të ushqimit. *Derisa i jap gji fëmijës sime, e ushqej. Në momentin e ardhshëm kur do të më shohësh si jap gji dhe do të mendosh se të provokoj, paramendo se gjiri im është qull prej kungullit të shtypur.*

**Dhunë**, 1. Sjellje që karakterizohet me shfrytëzimin e forcës ose fuqisë fizike duke përfshirë edhe formën e kërcënimit, të orientuar nga vetja, ndaj personit tjetër ose ndonjë grupi, dhe që ka për qëllim të përfundojë ose përfundon me lëndim, vdekje, dëmtim psikik ose heqje lirie. 2. **Dhuna gjinore, dhuna moshatare, dhuna në lidhjet dhe familjet, dhuna seksuale ose cilado formë e dhunës nuk është mënyrë e shprehjes së dashurisë,**

**e as status. Dhuna në cilëndo formë nuk guxon të tolerohet dhe dënohet me ligj. Çdo ditë kur hyja në shkollë qeshnin me mua, më thërrisnin, ma merrnin çantën dhe ma hidhnin mbi kokë, më binin me shuplaka ose grushte dhe iknin duke u qeshur, derisa të tjerët u jepnin duartrokitje. Isha mësuar, mendoja se e meritoj sepse zërin nuk e kisha të thellë si djemtë tjerë.**





**E**

**Ereksion**, *Sinonim*: Të ngrihet, të bëhet dru, 1. Gjendje e objekti të caktuar që qëndron drejt ose i ngritur te lartë. Ereksioni në kuptimin seksual paraqet rritje, të ngriturit e penisit si rezultat i sasisë së rritur të gjakut në atë. **2. Ereksioni mund të shkaktohet nga faktorë të ndryshëm, por mund të paraqitet edhe spontanisht, pa kurrfarë stimulimi.** *Sot u zgjova me ereksion, femra ime mendonte se kam pasur ëndërr të fëlliqur me ndonjë femër tjetër, e mua më vetëm më dillej në tualet. Duhet t'ia sqaroj se ereksioni jo gjithmonë paraqitet nga shqetësimi seksual.*

**Ejakulim**, *Sinonim*: Derdhje, 1. Proces i derdhjes së spermës nga penisi. **2. Derdhja mund të mos ndodhë pas çdo kënaqësie maksimale ose pas çdo marrëdhënie seksuale.** *Të premten me femrën time kishim natë të mrekullueshme me seks të eksitueshëm dhe të pasionuar, u kënaqëm në çdo moment. Isha shumë i brengosur se diçka nuk është në rregull me mua, pasi që marrëdhënia përfundoi me ejakulim, por u informova në Qendrën rinore "Dëshiroj të*



---

*dijë” dhe jam i sigurt se çdo gjë është në rregull me mua dhe nuk është diçka e trishtuar nëse nuk vjen deri te ejakulimi.*





**F**

**Fetish**, 1. Dëshirë dhe eksitim seksual lidhur me send të caktuar, pjesë e rrobave ose pjesë e trupit. 2. **Fetish është gjithçka që ju shkakton eksitim seksual, ndërsa është jashtë nga të kuptuarit e zakonshëm për akt seksual ose, ekziston në perceptimin e zakonshëm për seks, por juve ju eksiton më tepër se njerëzit tjerë. *Unë, për shembull, i kam fetish shputat dhe nuk e di çfarë është e turpshme këtu. Mendoj se shumica e njerëzve kanë ndonjë fetish, por ai mund të jetë i pazakonshëm dhe të turpërohen ta thonë. Megjithatë, më e rëndësishme është që fetishin ta praktikoni me partnerët të cilëve u pëlqen kjo.***





A decorative rectangular frame with a large black letter 'G' in the center. The frame consists of two parallel lines forming a rectangle. At each of the four corners, the lines cross to form a small square, creating a double-line effect at the corners. The letter 'G' is a bold, black, serif font, centered within the frame.

G

**Grua**, *Sinonim*: Njeri, 1. Term i pranuar gjerë, me të cilin përshkruhet person i rritur i gjinisë femërore. 2. **Gruaja është qenie njerëzore, e cila bashkë me meshkujt duhet t'i gëzojnë në mënyrë të barabartë të drejtat dhe liritë e tyre. Organet e ndryshme seksuale nuk e bëjnë më pak njeri. Nuk mund ta kuptoj pse shokët e mi më thonë: “mos u bë grua”. A ka diçka të keqe në atë të jesh grua? Zakonisht mendojnë mos të frikësohem si grua, por unë njoh shumë gra të pafrikshme, për shembull, nëna ose motra ime. Unë do të isha i lumtur të isha si ato.**

**Grua/vajzë/femër e lehtë**, *Sinonim*: Lavire, kurvë, e lënë, 1. Ky term shkencërisht nuk është vërtetuar. 2. Term i shënuar moral që përdoret që të poshtërohet gruaja/vajza, për shkak të shprehjes së lirë të dëshirës së saj seksuale dhe nevojave seksuale. Në të njëjtën kohë, me termin “burrë” nënkuptohet se është e natyrshme që në çdo kohë mashkulli të ketë dëshirë dhe nevojë të madhe seksuale. Të dy termet interpretohen në pa-



**jtim me rolet e imponuara gjinore që shumë shpesh i lënë individët nën presion që të sillen ndryshe nga nevojat që i ndjejnë. Çdo ditë dëgjoj si femra ime qenka “e lehtë”, pasi që paska pasur partner në të kaluarën. Nga ana tjetër, për vëllain tim më tregojnë se paska qenë “fraeri kryesor” për shkak të shkakut të njëjtë. Për mua, femra ime është grua me vetëbesim e cila e di çfarë dëshiron dhe nuk shoh pse atë e gjykojnë, derisa në të njëjtën kohë, vëllain tim e madhërojnë.**





GJ

**Gjenitale**, *Sinonim*: Organe seksuale, 1. Organe riprodhuese dhe seksuale të njeriut, gjegjësisht emër i përbashkët për testitet dhe penisin të meshkujt dhe buzët vagjinale, klitorin dhe vagjinën të femra. 2. **Gjenitalet janë organe të trupit të njeriut, si dhe çdo organ tjetër, që do të thotë se për ato duhet të flasim, të mësojmë si dhe për organet tjera. Sa më hap-tazi të flasim për këto tema, aq më i vogël është kërcënimi nga infektimet seksualisht të transmetueshme, ndërsa mundësia më e madhe për kënaqësinë që mund të na e shkaktojnë këto organe.** *Pidh, penis, vagjinë, testite nuk janë fjalë të turpshme, fëmijë i dashur, këto janë gjenitale, gjegjësisht organe të trupit tonë prej të cilëve nuk duhet të turpërohemi, përkundër, jemi të obliguar që të kujdesemi si edhe për të gjitha organet tjera.*

**Gjinekolog**, *Sinonim*: Mjek që bën kontroll të vagjinës, 1. Mjek, specialist i mjekësisë që kujdeset për gjendjen shëndetësore të organeve riprodhuese femërore. 2. **Çdo grua ka të drejtë të ketë gjinekologun e vet amë, ku do ta**

**ndjek shëndetin dhe gjendjen e organeve të veta riprodhuese.** *Po, po, prej moshës 12 vjeçare mund të shkojmë te gjinekologu, ku ta dija unë këtë kur isha më e vogël. Ta kisha shmangur gjithë atë frikë të panevojshme për shkak të skuqjes që mu paraqit, por kisha turp ta ndaja këtë me prindërit dhe miqtë e mi. Bile edhe ta dija se shërbimet te gjinekologu amë janë pa pagesë, nuk do të më ndalte asgjë ta vizitoh, edhe pse akoma nuk kisha marrëdhënie seksuale.*





**H**

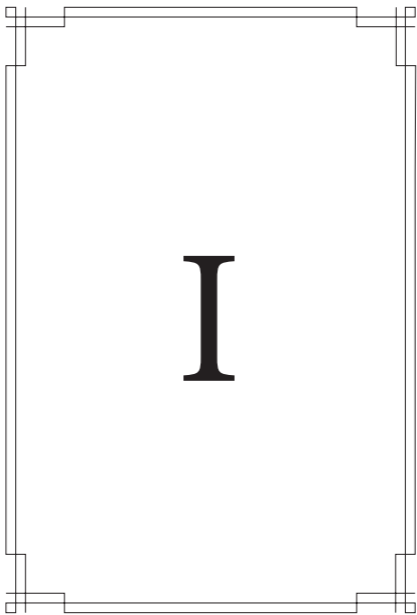
**Heteronormativitet**, 1. Sjellje ose perceptim me të cilin promovohet heteroseksualiteti si orientim seksual i vetëm “normal” i dëshiruar dhe i pranuar. 2. **Heteronormativiteti paraqet përmbledhje të kuptimeve dhe sjelljeve lidhur me gjininë me orientim seksual, ku dominon kuptimi se orientimi seksual i vetëm natyror dhe normal është heteroseksualiteti, e më tej qëndrimet lidhur me çështje të ngjashme dhe rregullimin e raporteve sociale në përgjithësi ndërtohen mbi këtë bazë. Gjegjësisht, heteroseksualiteti paraqitet si normë, e çdo seksualitet tjetër llogaritet si “jonormal”, bile edhe devijues. Megjithatë, fjala është për term që e kanë vendosur LGBT aktivistët/et me qëllim t’i përshkruajnë këto kuptime dhe sjellje. *Mendoj se heteronormativiteti sjell deri te përjashtimi dhe mohimi i të drejtave të njeriut të njerëzve me orientim tjetër seksual.***

**Homofobi**, 1. Urrejtje ose paragjykime ndaj personave me orientim homoseksual. 2. **Frikë, urrejtje, paragjykim dhe diskriminim i kri-**



juar irracional ose shoqëror ndaj njerëzve me orientim homoseksual dhe biseksual dhe të gjithë ata për të cilët në përgjithësi supozohet se janë gej, lezbike ose biseksual. Personat që janë shumë homofob, homoseksualitetin e mendojnë për të gabuar dhe të sëmurë, ndërsa ndaj homoseksualëve ndjejnë urrejtje, neveri dhe jo rrallë dëshirë për vrasje. Aksione konkrete të dhunës mbi homoseksualët janë rezultat shumë i shpeshtë i **homofobies**. *Mendoj se homofobia shumë shpesh sjell deri te dhuna fizike ndaj LGBT personave. Shembull për këtë janë sulmet e shpeshta mbi LGBTI – Qendra për mbështetje.*

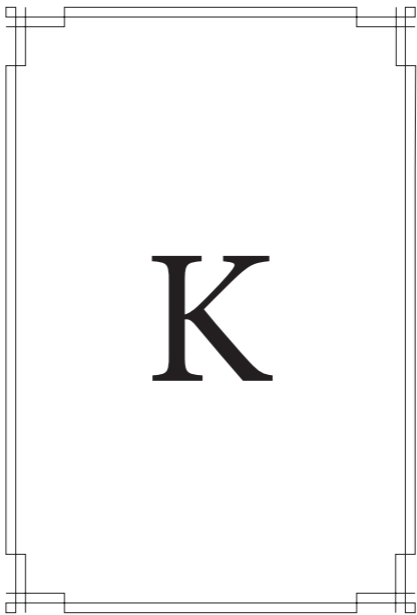




**Infektive seksualisht të transmetueshme,**  
*Sinonim:* IST, 1. Infektive që shpesh transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Infektimet më të shpeshta seksualisht të transmetueshme janë: klamidia, kandida, gonoreja, HPV, herpesi gjenital, sifilizi, hepatiti B dhe C, trihomonas dhe HIV. **2. IST mund të merren dhe t'i transmetojnë të dy sekset njëllor, pa marrë parasysh orientimin e tyre seksual.** Mjafton vetëm një marrëdhënie e pambrojtur seksuale për transmetim të IST. **Për pengimin e tyre nevojitet përdorimi i prezervativit gjatë çdo marrëdhënie seksuale.** *Të gjithë mendojmë se ata që kanë HPV, ne do t'i njohim dhe nuk do të kemi seks me ata që mos të na e transmetojmë. Ata duhet të duken të fëlliqur ose jemi të sigurt se kemi pasur shumë partnerë/partnere. Djali që ma transmetojë HPV ka pasur vetëm një herë seks para meje dhe ishte i preokupuar me pastrim, në skajin e "OCD".*







**Kënaqësi**, *Sinonim*: Satisfaksion, 1. Gjendje e gëzimit, disponimit të mirë, kënaqësisë. Kënaqësia mund të jetë edhe seksuale. 2. **Kënaqësia seksuale është ndjenjë që kemi kur jemi seksualisht të eksituar. Eksitimi seksual është përgjigje e trupit tonë ndaj stimulimit seksual. Kjo mund të ndodh në botën reale, në imagjinatën ose në ëndërrën tonë. Mund të eksitohemi kur vetë i prek zonat erogjene tona ose kur i prek partneri. Unë kënaqësinë seksuale me ose pa partner, me ose pa dashuri, e kuptoj si kusht për jetë të shëndetshme seksuale. Derisa, jeta e shëndetshme seksuale na sjell shëndet më të mirë seksual dhe riprodhues, shëndet më të mirë të përgjithshëm, gjumë më të mirë, stres dhe tensionim më të ulët, vetëbesim më të madh.**

**Kontracepsion urgjent**, *Sinonim*: Pas mëngjesit (Morning after), 1. Metodë e pengimit të shtatzënisë së padëshiruar. Tableta që pihet në afat prej 48 orëve pas marrëdhënies së rrezikshme seksuale. 2. **Kontracepsioni urgjent paraqet të drejtë legjitime të çdo**



**vajze/gruaje që të mbrohet nga shtatzënia e padëshiruar.** *Kur i kisha 16 vjet e kisha marrëdhënien e parë seksuale. Gjithsesi, as unë e as ai nuk ishin shumë të informuar, por nga bisedat në shoqëri sjellim ndonjë vendim. Dëgjuam për tabletën që pihet pas marrëdhënies seksuale që të mos mbetem shtatzënë, e vendosëm të mos përdorim prezervativ. Askush nuk na tha se tableta nuk mbron nga infektimet seksualisht të transmetueshme.*

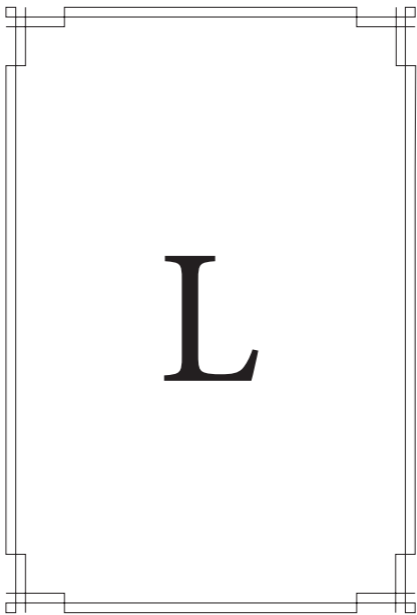
**Kontracesion,** *Sinonim:* Mbrojtje, 1. Përdorimi i metodave, mjeteve dhe teknikave për pengimin e shtatzënisë së padëshiruar si rezultat i marrëdhënieve seksuale. Lloje moderne të kontracesionit janë: prezervativi mashkullor/femëror, tableta hormonale, spiralja, diafragma, kapela cervikale, sterilizimi, spermicidet. Për metoda tradicionale dhe jo aq të sigurta llogariten: caktimi i ditëve të frytshme dhe marrëdhënia e ndërprerë. **2. Vetë partnerët vendosin a do të përdorin kontracesion dhe kur do të pushojnë së përdoruri. Prezervativi është metoda e vetme që ka që**

**ka mbrojtje të dyfishtë.** *Turp do me thënë, unë mashkull të pyes për seks, kështu si i ri vendosja vetë çfarë më duket si më e sigurve. Kam gabuar shumë, duhet të pyesësh dhe të flasësh! Së pari mendoja me ndërprerjen e marrëdhënieve (“ta nxjerr para se të derdhem”) nuk mund të mbetet shtatzënë (e mundte, për shkak të lëngut faror). Pastaj përdorja prezervativ që të mos mbetet shtatzënë (e kështu më lehtë plas prezervativi). E nuk përdorja prezervativ kur femra pinte pilula (por, kështu nuk isha i mbrojtur nga infektimet seksualisht të transmetueshme).*

**Kuir, Sinonim:** E çuditshme, e pazakonshme, gej, 1. Term që përshkruan diçka të çuditshme, ekscentrike, të pazakonshme, të huaj, të dyshimtë. 2. Ky term fillimisht përdorej për emërimin e njerëzve-gej. Sot përdoret si term gjithëpërfshirës për personat që shkojnë kundër normave seksuale dhe gjinore dhe për personat që refuzojnë t’i pranojnë identifikimet seksuale dhe gjinore. Njerëzit që identifikohen si kuir e ndajnë rezistencën kundër heteronormativitetit dhe supozimeve

**diskriminuose për sjellje “normale” dhe “jo normale”.** *Po, më tërheqin personat e seksit të njëjtë, por nuk dëshiroj të identifikohem si gej, si lezbike, thjesht nuk dëshiroj të kem kurrfarë identifikimi që e kufizon identitetin tim personal. Mendoj se identiteti seksual dhe gjinor janë kategori fluide, prandaj them se jam kuir.*





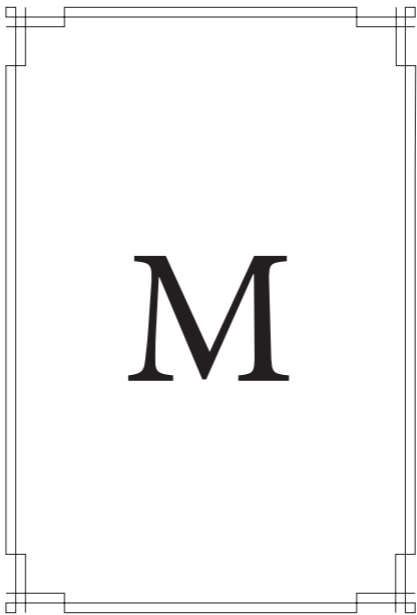
**Lidhje**, 1. Gjendje e lidhjes mes njerëzve. Lidhje emocionale dhe/ose seksuale mes njerëzve. 2. **Lidhja, kur është romantike, paraqet proces dinamik të dashuruarit, aftësim, pjekje dhe rritje e partnerëve. Kur lidhja është plot me komunikim, mbështetje, pranim dhe respektim të ndërsjellë, besim, barazi mes partnerëve dhe arsye për buzëqeshjet më të sinqerta. Me partneren i përkushtojmë kohë dhe energji lidhjes sonë, vendosëm të komunikojmë në mënyrë të sinqertë që të kuptohemi mes nesh dhe t'i kuptojmë interpretimet tona individuale për parimet që kanë rëndësi për ne. Arritëm respekt dhe besim të madh, ndërsa obligimet i ndamë në mënyrë të barabartë, prandaj çdo ditë kemi motiv dhe dashuri, të cilat nuk u humbën në përditshmërinë.**

**LGBT**, *Sinonim*: Njerëz, 1. Akronim që ka të bëjë me lezbiket, hejët, biseksualët dhe personat trans gjinor. 2. **Shpesh akronimi i përmban shkronjat I, K, A; I – interseks njerëz, K – kuir njerëz dhe A – njerëz aseksual. Kategori tjera që veçohen janë panseksualët, omnisek-**

**sualët etj. Çdo shkronjë e re e cakton fluiditetit dhe kategoritë e shumta të seksualitetit dhe gjinisë, të cilat bëhen më të dukshme.** “Mjaft më, në kohën tonë kishte vetëm hetero dhe gej, tash ka milionë kategori të reja, vetëm diçka të re shpikin!” Nuk shpiket asgjë, vetëm u jepen emra opsioneve dhe varianteve tashmë ekzistuese të identitetit seksual dhe gjinor, të cilat deri tani nuk kanë qenë të emëruara pasi që dalin nga sistemi binar i vlerave.







**Mitër**, *Sinonim*: Mitër, uter, 1. Organ riprodhues te femrat në të cilin ngjizet fryti dhe shërben për mbajtjen e fetusit deri në lindjen e tij. **2. Organ si dhe çdo tjetër në trupin e njeriut. Si dhe për të gjitha organet tjera, përgjegjësia e që këtu edhe vendimet për atë, i sjell vetë personi, pronar i atij organi.** *Ashtu siç vendos për të gjitha organet tjera të mia, kështu edhe unë kam të drejtë kur organi im për riprodhim do ta kryejë funksionin e vet, e kur jo.*

**Masturbim**, *Sinonim*: Vetëkënaqje, t'i biesh me dorë. 1. Masturbimi/vetëkënaqja paraqet stimulim të organeve seksuale, me qëllim të përjetohet kënaqësi seksuale. **2. Masturbimi mund të bëhet me teknika të ndryshme vizuale, auditive ose taktile – shpesh përdoren gishtat, lodra seksuale (vibrator, dildo, unaza).** Akti i masturbimit është i veçantë, por nuk është i domosdoshëm për një qenie seksuale njerëzore. Masturbimi nuk është i dëmshëm për shëndetin, siç është besuar më parë. *Jo, vajzë e dashur, nuk është e turpshme që vajzat të masturbojnë. Edhe për djemtë edhe për va-*

*jzat dhe për të gjithë identitetet gjinore masturbimi është vegël që na ndihmon ta hulumtojmë trupin tonë. Sa më shumë që dimë për trupin tonë, aq më shumë marrëdhëniet seksuale na shkaktojnë kënaqësi më të madhe.*



A decorative rectangular frame with a double-line border. The corners are embellished with small square motifs where the lines intersect.

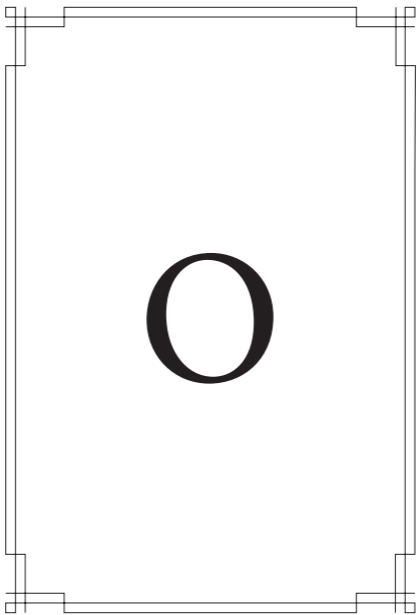
**N**

**Ndjenja**, *Sinonim*: Emocione, 1. Ndjenja e gjendjes ose reagimit emocional. Ato janë ana emocionale e çdo karakteri, përgjigje emocionale në situata ose tendenca të caktuara. 2. **Çfarë ndjenja na shkakton situatë e caktuar nuk varet nga seksi ynë, edhe pse stereotipat, ndjenjat ua përshkruajnë vetëm femrave, ndërsa prej meshkujve kërkojnë të jenë të përmbajtur, bile edhe pa ndjenja. Me paragjykimet e këtilla bëhet presion i madh mbi meshkujt, i cili mund të sjellë deri në anksozitet, depresion dhe pasoja tjera psikike te personi. Por, njëkohësisht, ky paragjykim përdoret që të heshtën femrat. E kështu, Nëse ndonjë femër e shpreh qëndrimin e saj, do të dëgjojmë se ajo ka qenë tepër e ndjeshme, bile edhe hysterike. Ndjenjat gjithmonë janë individuale, varen nga shumë faktorë. Mendoj se është shumë e gabuar që femijëve meshkuj të mos u lejohet të qajnë, bile edhe u thonë “turp është të qash, çfarë burri je ti”.**









**Ovulim,** *Sinonim:* Ditë të pjellshmërisë, 1. Proces në ciklin menstrual në të cilin flokula e pjekur pëlçet dhe e hedh qelizën vezë në vezë përçues. **2. Jo çdo grua ka ose i njeh simptomat gjatë ovulimit. Në këtë nuk ka asgjë të gabuar dhe/ose të frikshme.** *Me femrën time përpiqeshim të mbrohemi nga shtatzëni e padëshiruar duke i përdorur metodat e marrëdhënies së ndërprerë dhe caktimin e ditëve të pjellshme. Nuk ishim të vetëdijshëm se ekziston sekrecion fillestar që paraqitet para ejakulimit dhe se llogaritja për ovulim nuk është vetëm matematikë e pastër. Pasi që mbeti shtatzënë dhe pati abort spontan, vendosëm që marrëdhëniet e ardhshme seksuale ti kemi pa prezervativ kur ne do të vendosim të kemi fëmijë.*

**Orgazëm,** 1. Kulm i kënaqësisë seksuale. Kjo është ndjenjë e euforisë, e përcjellë me kontraktim të muskujve dhe sekretim të lëngjeve. **2. Presioni të kesh/përjetohet orgazëm mund a zvogëlojë kënaqësinë seksuale dhe ta bëjë përjetimin e tij të vështirë ose të pamundur.** Por gjithmonë kënaqësia seksuale

**është e përcjellë me orgazëm. Marrëdhënia seksuale që ndodh sipas zgjedhjes sonë, me partnerin/partneren, në kushte të sigurta dhe të këndshme, atëherë kur bashkë me partnerin e dëshirojmë, në mënyrën në të cilën e dëshirojmë, shpesh përfundon me orgazëm.** *Femra ime ishte e sigurt se kam ndonjë sëmundje pasi që disa herë, në marrëdhënien tonë seksuale unë nuk përjetoja orgazëm. Më pas kuptuam se nuk është e frikshme, nuk duhet të ketë arsye shëndetësore dhe se mund të jetë rezultat i më shumë faktorëve.*



A decorative rectangular border with a large letter P in the center. The border is composed of four lines forming a square, with small square notches at each corner. The letter P is a bold, black, serif font, centered within the square.

P

**Përdhunim**, *Sinonim*: Seks i dhunshëm, seks pa pëlqim, 1. Një nga format më brutale të dhunës që paraqet përdorimin e forcës që të kihet marrëdhënie seksuale pa dëshirë dhe pëlqim nga viktimja. **2. Përdhunimi NUK është pasojë e dëshirës së pakontrolluar seksuale. Përdhunimi paraqet demonstrim i superioritetit dhe shfrytëzimit të fuqisë, që është e pavarur nga stili i veshjes së viktimës, dhe për të cilën nuk ka arsyetim. Përdhunimi mund t'i ndodhë secilit, pa marrë parasysh çfarë statusi ka dhe cilës kategori i përket. Në shkollë të mesme një djalë më sulmoi dhe më përdhunoi. Të nesërmen e paraqita, pyetjen e parë që ma bëri polici ishte se si isha veshur. Nuk kam ndërmend të sqaroj se si kam qenë e veshur, kur e djegin ndonjë shtëpi, polici a pyet se si ka qenë e rregulluar, mos i ketë thërritur piromanët me qilim të kuq!!!**

**Pornografi**, *Sinonim*: Filma porno, 1. Materiale të shtypura dhe audio-vizuale me përmbajtje eksplicite që tregojnë organe seksuale dhe/ose marrëdhënie me qëllim të stimulimit të

eksitimit seksual. **2. Pornografia shpesh herë paraqet fotografi të shtrebbëruara dhe jo-reale, vendos standarde të pamundura lidhur me marrëdhëniet seksuale. Disa mendojnë se në masë të madhe i forcon stereotipat gjinor. Megjithatë, ekzistojnë materiale pornografike që për shumë femra dhe meshkuj paraqesin mundësi për hulumtimin e seksualitetit të kënaqësisë. Këto materiale nuk eksploatojnë askënd, në marrëdhëniet seksuale i prezantojnë partnerët ose partneret si pjesëmarrës të barabartë, ndërsa ata që janë në rol të nënshtruar për qëllimet e lojës seksuale, kanë bërë zgjedhje të informuar dhe kanë dhënë pëlqim. Do të ishte shumë mirë të kos forcohen paragjykimet ndaj grave dhe raportit të tyre ndaj seksit, por i njëjti problem që e mundon pornografinë, e mundon edhe akademinë, letërsinë, artin në përgjithësi, që do të thotë se duhet t'i ngremë duart prej tyre ose t'i ndalojmë. Duhet vetëm të punojmë rreth asaj sa mundemi më shumë që t'i bëjmë tonat.**

**Pajtueshmëri**, *Sinonim*: Mendim i njëjtë, njohuri, adekuate, marrëveshje, 1. Pëlqimi paraqet dhënien e lejes për diçka që të ndodhë ose miratim për diçka që të bëhet. **2. Pëlqimi është kusht prioritar që duhet të plotësohet nga palët e prekura, pasi që të dyja të informohen në mënyrë adekuate për atë nëse, kur dhe çfarë marrëdhënie seksuale ose çfarëdo forme të kënaqësisë seksuale do të praktikohet. Pëlqimi që është dhënë një herë nuk vlen përgjithmonë.** *Përvoja ime e parë ishte e dhimbshme, por atëherë nuk kuptova se nuk ka arsytim për atë që ma bëri ai. Filluam me pëlqimin tim, por më kapi paniku dhe u përpoqa të largohem nga ai. Ai më tha se nuk më ka detyruar me forcë, se kam pranuar dhe se tani është vonë për tu tërhequr, e vazhdoi me forcë. Kur bisedova me shoqet, më thanë se “pas seksit nuk ka pendim” dhe se nëse nuk kam dashur, nuk është dashur të filloj.*

**Persona trans gjinor**, *Sinonim*: Njerëz, 1. Term i përgjithshëm që ka të bëjë me njerëzit, identiteti dhe/ose shprehja e të cilëve të gjinisë dal-

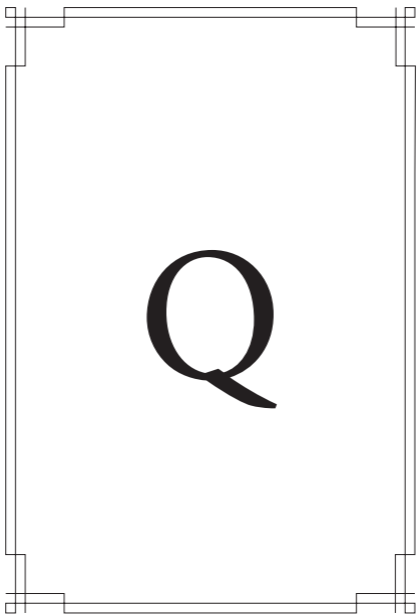


lohet nga seksi biologjik gjatë lindjes. Termi mund të përfshijë edhe njerëz trans seksual dhe interseksual, tranvestitë dhe njerëz tjerë me diveristet/variante të tjera gjinore, por nuk kufizohet vetëm me ato. **2. Personalitet transeksual mund të jetë mashkull në femër ose femër në mashkull.** Duke përfshirë, njerëzit që i janë ekspozuar terapisë hormonale, ndërsa nuk kanë për qëllim të kryejnë intervenim kirurgjik, vetë veten e quajnë trans seksual. Femrat tra seksuale, të cilat biologjikisht kanë lindur si meshkuj, quhen meshkuj në femra (MTF – male-to-female). Meshkujt trans seksual, seksi biologjik i të cilëve gjatë lindjes ka qenë femëror, quhen femra në meshkuj (FTM – female-to-male). *Unë kam lindur me seks mashkullor, por jam i gjinisë femërore, por nuk është aq e vështirë të kuptohet. Dhe jo, nuk jam gej, por femër që dëshiron meshkuj, që sipas definicionit është strejt. Orientimi seksual nuk varet nga identiteti gjinor, trans personi mund të identifikohet si gej, strejt, bi ose të ketë orientim tjetër seksual.*

**Përgjim**, *Sinonim*: Shikon vjedhurazi, sheh si maniak, 1. Të shikuarit, të vëzhguarit dikë ose diçka përmes vrimës së vogël ose të shikuarit shkurtazi dhe fshehurazi. **2. Përgjim në tualete femrash/meshkujsh, zhveshtore, shtëpi, gjegjësisht hapësira private ku e zhveshim trupin tonë, paraqet një lloj të shqetësimit seksual pa marrë parasysh moshën e kryesit ose viktimës.** *Kur isha djalë i ri nuk mund ta kuptoja seriozitetin e përgjimit në zhveshtoret e femrave derisa shoqet e mia të klasës zhvisheshin. Së pari, pasi që askush nga të rriturit nuk na akuzonte, ata më thanë: “lëri djemtë hormonet u punojnë”. Por tani e kuptova se kjo paraqet shqetësim seksual, prishja e privatësisë dhe mund të jetë shkak për pasoja serioze për shëndetin psikik të viktimës.*







**Qejf**, *Sinonim*: Merak, 1. Ndjenjë e kënaqësisë, disponim i mirë, gëzim. **2. Qejf është kur diçka e zakonshme dhe e përditshme, ja, ty të bën qejf, por nuk i bën keq tjetrit.** *Do të thotë, çfarë qejfi ima kur dashnori im do të më japë shenjë vetë të largohemi nga ahengu. Më thotë: “çdo gjë është tamam nëse jemi të singertë njëri ndaj tjetrit rreth asaj çfarë na bën qejf në marrëdhëniet seksuale”, përfundimisht ka të drejtë, kështu që urdhëroni, flisni, mos u turpëroni prej partnerëve/eve tuaja.*









R

**Role gjinore,** 1. Sjellje, aktivitete, përgjegjësi, karakteristika të mësuara, të cilat mjedisi dhe shoqëria i llogarisin si adekuate për meshkujt dhe femrat (aktivitete tipike “femërore” dhe tipike “mashkullore”). 2. Edhe pse rolet gjinore referohen në kuadër të kulturës dhe nuk janë të lidhura me funksionet biologjike, për shkak se me shekuj praktikohen, shumica e madhe e njerëzve janë të bindur se ato janë natyrore dhe se patjetër ndërlidhen me dallimet biologjike. Kështu, në të vërtetë edhe sqarohet presioni që meshkujt dhe femrat të sillen në atë mënyrë. Megjithatë, shumë nga rolet që mendohen se janë mashkullore shumë me sukses i kryejnë femrat, dhe anasjelltas. *Po, isha i sigurt se argumenti i tij do të jetë se femrat nuk kanë orientim në hapësirë. Por mund të jetë për shkak të natyrës biologjike dhe për shkak të seksit, sepse njoh shumë femra që kanë orientim. Ka të bëjë me edukatën. Nëse numër i madh i vajzave kanë lozur me lodra “për vajza” dhe janë drejtuar nga aktivitetet që nuk janë të bëjnë me orientimin në hapësirë, është normale që shumica të mos e kenë zhvilluar atë shkathtësi.*





A decorative rectangular frame with a large letter S in the center. The frame consists of two parallel lines forming a rectangle. At each of the four corners, the lines cross to form a small square or 'L' shape, creating a double-line effect at the corners. The letter S is a bold, black, serif font, centered within the frame.

S

**Seksualiteti**, 1. Kapacitet për ndjenja seksuale, aktivitet seksual, shprehje seksuale. 2. **Seksualiteti është një nga karakteristikat kryesore njerëzore dhe ka të bëjë me të gjitha aspektet e jetës sonë. Si shtytës shtazor, seksualiteti ndikon mbi ndjenjat tuaja, mendon dhe sillet në pikëpamje të asaj si të jesh mashkull ose femër, si të jesh i tërheqshim, të jesh i dashuruar dhe i lumtur, ndikon mbi intimitetin dhe raportin seksual në një lidhje, por edhe pikëllimi dhe dështimet. Ne, si njerëz, e formojmë seskualitetin tonë si rezultat i qëndrimeve dhe vlerave tona, sjellja, mjedisi ku jetojmë, pamja fizike, ndjenjat, si dhe ajo që na pëlqen dhe që nuk na pëlqen.**

**Seks**, *Sinonim*: Të bësh dashuri, marrëdhënia seksuale, 1. Akt mes dy ose më shumë personaliteteve, ku vjen deri te stimulimi i organeve seksuale. 2. Kur bisedojmë për marrëdhënie seksuale, mendojmë për seks vaginal, oral ose anal. Nuk ekziston marrëdhënie e drejt ose “normale” seksuale, e rëndësishme është të kënaqen njëri me tjetrin. Seksi duhet të

**jetë zbavitës, i sigurt dhe të përjetohet me partnerin që e kemi zgjedhur ne. Sinqerisht, është mjaft e çuditshme sa njerëz janë kontradiktor me këtë temë. Meshkujt anale e kanë neveri, por me femrën e tij analja është normale. Sinqerisht, mendoj se nëse marrëdhënia seksuale ndodh sipas zgjedhjes sonë dhe është e mbrojtur, në kushte të zgjedhura nga palët e prekura, në mënyrë që palët e prekura pajtohen, atëherë nuk ka asgjë jonormale dhe të çuditshme, sidoqoftë kjo marrëdhënie seksuale.**







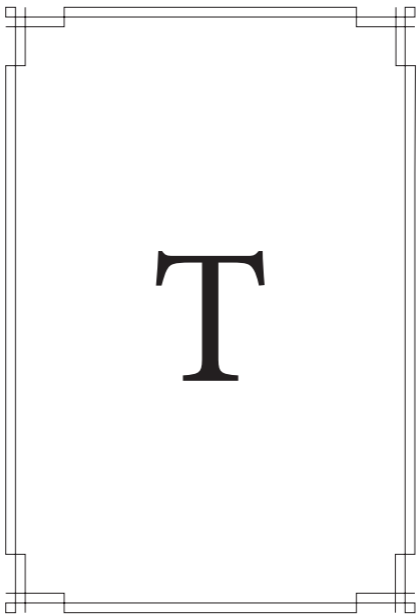
SH

**Shtatzënia, Sinonim:** Shtatzënë, me barrë. 1. Periudha e mbarsimit të frytit deri kur nëna ta linde foshnjën. Zakonisht shtatzënia zgjat 40 javë, duke filluar nga dita e parë e menstruacionit të fundit të gruas, dhe është e ndarë në tre tremujor. 2. **Çdo grua, pa dallim të përkatësisë së saj etnike, racore ose fetare ka të drejtë për shtatzëni të shëndetshme, prandaj nevojitet kujdes i veçantë për frytin dhe kontrollë të rregullta gjinekologjike.** *Vendimi është i imi nëse, kur dhe sa herë do të mbetem shtatzënë në jetë, vendimi im është edhe nëse e ndërpres shtatzëninë.*

**Shovinizëm/ Shovinizëm mashkullor,** 1. Shovinizmi është patriotizëm i tepruar ose agresiv, ndërsa shovinizmi mashkullor janë paragjykimet e meshkujve ndaj femrave dhe bindja se meshkujt janë superior lidhur me inteligjencën, aftësinë etj. Prejardhja e fjalës është nga shekulli XIX, nga Nikolas Shovin (Nicolas Chauvin), veteran nga koha e Napoleonit, që mbahe mend për nga patriotizmi ekstrem, derisa fjala është popullarizuar në dramën “Kokarda trengjyrëshe” (1831), ku emri “Shovin” i është

dhënë njërit personazh i cili beson në superioritetin e popullit francez. **2. Shovinizmi, me kalimin e kohës, përdoret që të tregohet besimi se seksi mashkullor, heteroseksualiteti, raca e bardhë ose kombi i caktuar janë superior në raport me të tjerët dhe ndërlidhet me racizmin, seksizmin, mizogjininë dhe fashizmin.** Termi “shovinizëm mashkullor” fillojnë ta përdorin feministët e valës së dytë. Pasojat nga shovinizmi janë të shumta, nga diskriminimi ndaj femrës, përjashtimi i tyre nga sfera publike, nga dhuna e bazuar në gjini dhe femicidë. *Sipas meje, ndalesa e abortit është shovinizëm, pasi që me kufizimin e abortit mohohet aftësia e gruas të vendos për trupin e saj dhe në vend të asaj që të trajtohen si qytetare të barabarta, trajtohen vetëm si lehona.*





**Terapia antiretrovirale (TAR), *Sinonim:*** Trajtim për HIV, 1. Terapia antiretrovirale e zvogëlon sasinë e HIV në nivel të pamatshëm. Terapia nuk i lejon virusit që të shumohet dhe ta dobësojë imunitetin, ndërsa me këtë pengohet që të paraqiten sëmundje të caktuara lidhur me HIV. 2. **Shteti është i detyruar që të mundësojë qasje deri te terapia antiretrovirale për të gjithë njerëzit që jetojnë me HIV. Me zbulimin me kohë të HIV dhe marrjes së rregullt të TAR, njerëzit që jetojnë me HIV kanë jetë cilësore dhe të gjatë. TAR e shtynë virusin në lëngjet trupore, dhe nëse nuk merret rregullisht terapia, vepron si parandalim nga transferimi i HIV. Në Maqedoni, qasja deri te terapia antiretrovirale është falas. Kur për herë të parë kuptova se jam person që jeton me HIV, mendova se jeta ime përfundoi. Kjo terapi bëri që të vazhdoj të jetoj ashtu si edhe të tjerët. Disa tableta në ditë është dallimi mes meje dhe atyre që nuk jetojnë me HIV.**

**Testite, *Sinonim:*** koçe, “topat në brekë”, 1. Organ seksual mashkullor, gjegjësisht gjëndra farore

në të cilat krijohen spermatozoidet, të cilat nëse vijnë në kontakt me qelizën vezë, ndodh fekondimi. **2. Testitet janë pjesë mjaft e ndjeshme e mashkullit, të cilat i ekspozohen dhimbjes së madhe edhe gjatë goditjes më të vogël. Është interesante se si testitet janë bërë simbol për ashpërsi dhe guxim, edhe pse biologjikisht janë të ndjeshme. Është e frikshme se kur isha i ri nuk isha rrezistent ndaj shprehjes “Nuk ka koçë”. Kam aq shumë marrëzi që të dëshmoj se kam dhe se jam burrë si të tjerët, që edhe sot kjo frazë është triger që të ndjehem i pasigurt dhe nën presion që diçka të dëshmoj.**

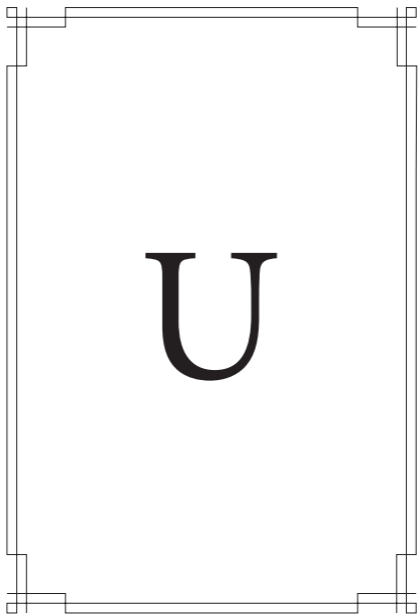
**Testim për...**, *Sinonim:* Kontroll, 1. Mundësi për kontroll anonim të gjendjes shëndetësore seksuale private dhe zbulimi me kohë i ndonjë infektimi të padëshiruar. **2. Testimi nuk është i turpshëm. Testimi është përgjegjësi dhe kujdes për shëndetin tuaj seksual dhe riprodhues. Mendoja se nëse femra ime shkon te gjinekologu, edhe unë jam i sigurt. Por nuk që ka kështu dhe tani e kuptoj se secili për veten**

*është përgjegjës për shëndetin e tij seksual dhe riprodhues. Kjo është një lloj sikur të pres nëse unë jam i ftohur, femra ime duhet të shkojë te mjeku në vend meje. Nuk duhet t'i injorohet dhe të besohet se nuk kemi gjë, përkundër, duhet rregullisht të kontrollohemi.*





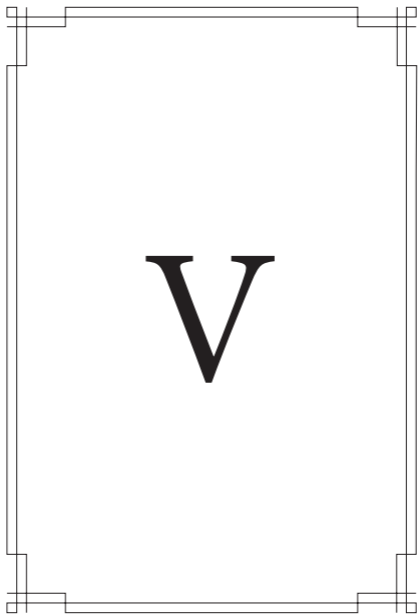




**Urolog,** 1. Mjek, specialist në studimin dhe trajtimin e funksionimit dhe sëmundjet e sistemit urinar. **2. Mjek te i cili djemtë/vajzat duhet të drejtohen që të mbrohen dhe ta përmirësojnë shëndetin e tyre seksual dhe riprodhues.**  
*Kur mu paraqit skuqje në penis iu drejtova urologut në Klinikën për urologji në suaza të Qendrës klinike – Shkup.*







**Vagjina**, Sinonim: Pidhi, 1. Vagjina është kanal muskolor që arrihet në brendësi nga vulva (gjenitale të jashtme femërore të përbëra prej labia ma-jora, labia minora, clitoris, introitus, mons pubis) deri te qafa e mitrës. Pozita e vagjinës është mes fshikëzës së urinës dhe rektumit. **2. Edhe pse termi pidh përdoret që të përshkruhet dobësi, realiteti është se vagjina, pidhi, vulva janë organe mjaft fleksibël, të qëndrueshme dhe të forta. Kanë gjakderdhje prej katër deri shtatë ditë në muaj dhe në fund gjithmonë ngadhënjëjnë. Prej tyre dalin prej një deri në katër kilogram foshnjë, edhe krahas asaj që zgjerohen, plasin dhe priten, përsëri në fund kthehen në pozitën e mëparshme në periudhë shumë të shpejtë kohore. Jo, djali, pidhi nuk është veti e karakterit, pidhi është term që ka marrë rëndësi negative si pasojë e trajtimit të gruas, si diçka më pak se mashkulli, e kështu vetë termi interpretohet gabimisht si veçori e jo e volitshme e karakterit, veçanërisht për rolin imponues të një mashkulli.**

**Vezone**, Sinonim: Vezone, ovarium, 1. Organ



seksual femëror ku piqen qelizat vezë, të cilat nëse vijnë në kontakt me spermatozoidet, ndodh fekondimi. **2. Vezorja ka edhe funksion endokrin, gjegjësisht tajit hormone seksuale femërore gjatë gjithë jetës, e jo vetëm në periudhën para menstruale.** “Në PPM je emocionale, e di, të dhëmbin vezoret”, për fat të keq, përdoret si argument që të diskreditohet mendimi ose argumentimi i një gruaje. *Në shkollën fillore, arsimtarja e edukatës fizike nuk më lejonte të pushoj kur më dhembte barku për shkak të ciklit menstrual, Thoshte: “edhe unë jam grua dhe kam cikël, e kjo kurrë nuk ka qenë arsye që të heq dorë”.* Në momentin kur e thirrën ndihmën e shpejtë pasi që u alivanosa nga dhimbja, arsimtarja kuptoi se nuk gënjej dhe se cikli dhe dhimbjet nuk kanë intensitet të gjitha gratë.

**Virgjëri, Sinonim:** Virgjëreshë, vajzëri, 1. Gjendja në të cilën nuk ekziston fajësi për vepër të kryer penale. **2. Termi e/i virgjër përdoret që të përshkruhet njeriu që asnjëherë nuk ka pasur marrëdhënie seksuale. Ironia e këtij**

termi është se imponon presion për marrëdhënien e parë seksuale, pasi që automatikisht bëhemi “të fajshëm” nëse kemi seks. Vendimi për marrëdhënien e parë seksuale duhet të jetë i lirë nga çfarëdo presioni dhe të bazohet mbi informimin dhe dëshirën, bile edhe nëse ndodh në moshën 13 ose 40 vjeçare. *Jo, nuk je jonormale që nuk ka pasur gjak gjatë marrëdhënies së parë seksuale. Kjo nuk do të thotë se “nuk je e virgjër”, kjo do të thotë se himeni nuk prishet gjithmonë në të njëjtën mënyrë. Disa vajza nuk e kanë, te disa prishet nga aktivitete normale, te disa gjatë marrëdhënies së parë seksuale, e te të tjerat, shumë vështirë prishet. Ngrihet pluhur i madh rreth herës së parë. Nëse keni informata të mjaftueshme dhe vendimi është vullnetar, hera e parë mund të jetë përvojë e këndshme.*







XII

**Xhentëlmen**, *Sinonim*: Kavalier, Xhentil, 1. Mashkull i ndershëm, i mirë, fisnik, me sjellje të mira. Shpeshherë përdoret edhe për meshkujt të pasur nga shtresat më të larta sociale. 2. **Koha është që të qenit xhentëlmen t'ia lëmë historisë, pasi që vetëm atje ka kuptim.** Në kushte të pabarazisë gjinore, kur mendohej se femrat janë pronë e mashkullit, xhentëlmenët kanë qenë meshkuj nga klasat më të larta, të cilët janë sjellë me kujdes ndaj femrave. Megjithatë, edhe atëherë arsyeja për të qenit xhentëlmen nuk ka qenë që të arrihet barazia gjinore, por të theksohet dallimi social dhe ndaj femrave të sillen si patronë dhe mbrojtës. Sot, të qenit xhentëlmen imponon fotografi të shtrembëruar për atë se si duhet të sillen burrat/djemtë, dhe sjellja e këtillë është ofenduese për gratë e sotme të cilat luftojnë për barazi gjinore, e jo që të mbrohen dhe me këtë të trajtohen si të dobëta. *Nëse dëshironi të jeni xhentëlmen nga shekulli XXI, bëhuni feminist!*

**Xheloz**, 1. Termi ka të bëjë me mendimet dhe ndjenjat e pasigurisë dhe frikës, ose për shkak të dyshimit për humbjen e prirjes së dikujt ose për shkak të humbjes së pritur të statusit ose diçka me vlerë të madhe personale. 2. **Xhelozia nuk është dëshmi e dashurisë dhe kujdesit, përkundër, ky është rezultat i lidhjes së pashëndetshme, e cila mund të sjellë deri te pasojat negative.** Edhe pse definicioni tregon për logjikën e pakënaqësisë për shkak të humbjes së vlerës/pronësisë personale, truk është se lidhja na bën personi tjetër që të jetë në pronësinë tonë personale. Prandaj, xhelozia është më shumë e lidhur me pasigurinë tonë në vete se sa me veprimet e personit tjetër. Shpesh, xhelozia është një nga arsyetimet pse njëri prej partnerëve (shpesh burri) ka kryer dhunë psikologjike dhe fizike. *Të gjitha shoqet e mia kur isha e vogël më thoshin se duhet të jem e lumtur se dashnori im është xheloz, kjo do të thotë se më dashuron. Xhelozia e arriti nivelin që të më ndjekë, të më paraqitet çdo 2 minuta, të*

*më keqtrajtojë dhe të më kërcënohet çdo herë kur do të shoh se bisedoj me djem të tjerë. Por, kjo nuk është dashuri, do të doja që ta dija në atë kohë.*









**Z**

**Zgjedhje, 1.** Mundësi që të vendoset mes dy ose më shumë opsioneve. **2. Zgjedhja paraqet liri e njerëzve që vetë të sjellin vendime të informuara për jetën e tyre, pa marrë parasysh nëse fjala është për zgjedhje të partnerit/partneres, martesës, themelimit të familjes, nëse dhe sa fëmijë do të ketë, nëse e ndërpret shtatzëninë etj. Secili do të duhet të ketë kontroll mbi trupin e tij dhe mënyrën e jetës.**

*Kur isha 17 vjeçare mbeta shtatzënë. Zgjodha të abortoj, jo se jam vrasëse, jo se nuk dëshiroja të kem fëmijë, tani kam dy. Zgjodha sepse nuk kishim kapacitet as unë e as i dashuri im që të kujdesemi për një fëmijë të pafajshëm që nga padituria e sollëm në këtë botë. Akoma besoj se ky ishte vendimi im dhe vetëm zgjedhja ime, e jo e dikujt tjetër që flet për jetën e fëmijës, ndërsa asnjëherë nuk do të jetë në kontakt me atë.*



