ÇFARË DUHET TË DIMË PËR SEKSIN GJATË SITUATËS ME COVID-19

Mund, 2020

HERA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation European Network

ÇFARË DUHET TË DIMË PËR SEKSIN GJATË SITUATËS ME COVID-19?

COVID-19 është sëmundje serioze dhe secili prej nesh duhet të angazhohet që ta minimizojë rrezikun e transmetimit dhe përhapjes së virusit. Të gjithë e dimë se mbrojtja më e mirë është larja e shpeshtë e duarve me sapun dhe ujë, shmangja e kontakteve me secilin që është ftohur dhe ka koll dhe gjithsesi të qëndroni në shtëpi derisa jeni të sëmurë.

POR, SI NDIKON SITUATA ME COVID-19 TE SEKSI?

Gjatë kohës kur shumica prej nesh jemi të izoluar dhe të detyruar të qëndrojmë në shtëpi, sigurisht kemi menduar çfarë do të thotë kjo për jetën tonë seksuale. Që t'ju ndihmojmë, përgatitëm pyetje dhe përgjigje lidhur me shëndetin seksual në kushte të pandemisë aktuale. Si do të zhvillohet kriza më tej dhe do të vijmë deri te njohuri të reja, disa prej pyetjeve mund të marrin përgjigje shtesë. Lexoni, shpërndani dhe na ndiqni.

A MUND TË TRANSMETOHET COVID-19 PËRMES SEKSIT?

Për momentin, nuk ka dëshmi se COVID-19 mund të jetë prezent në spermë ose në sekretin vagjinal. Kjo nuk do të thotë se virusi nuk mund të transmetohet përmes seksit, e as që nuk je i rrezikuar nëse e praktikon seksin. Në të vërtetë, gjatë seksit vjen deri te prekja intime dhe puthja dhe prandaj ekziston rreziku që të infektohesh ose ta transmetosh virusin te partneri/partnerja. Merre parasysh se distancomi social i ulën gjasat e përhapjes së virusit dhe që është më e rëndësishme, i ndihmon sistemit shëndetësor dhe mjekëve të përballen më mirë me pandeminë.

POR, A MUND TË KEM SEKS, E TË JEM I MBROJTUR NGA COVID-19?

Seksi më i sigurt është të kesh seks me veten! Me masturbim nuk do të infektohesh me virus, veçanërisht nëse rregullisht i lan duart ose lodrat seksuale me sapun dhe ujë, para dhe pas masturbimit.

Mënyra tjetër e sigurt është të kesh seks me partnerin me të cilin jeton. Megjithatë, nëse partneri/partnerja jote ka simptoma të COVID-19 ose në përgjithësi nuk ndjehet mirë, rekomandojmë që të shmangen çfarëdo kontaktesh fizike dhe të qëndroni në vetë izolim 14 ditët e ardhshme. Kjo do të thotë ta harroni seksin, prekjet intime dhe puthjet me partnerin tuaj gjatë kësaj periudhe.

Nëse je vetë ose dëshiron të kesh seks me dikë me të cilin nuk jeton me ty, më së miri është ta kufizosh numrin e partnerëve, gjegjësisht të kesh seks me një numër sa më të vogël të personave. Nëse partnerët tuaj seksual më shpesh i njohë online, ndoshta më së miri është të mos takohesh me ato, por t'i shfrytëzosh platformat digjitale që t'i ofrosh vetes kënaqësi seksuale (Viber, What's up…).

Nëse megjithatë vendos që të kesh seks, rekomandohet që t'i lash duart para dhe pas seksit. COVID-19 mund të jetojë në sipërfaqe të ndryshme edhe pas disa orëve, bile edhe ditëve dhe prandaj është mjaft e rëndësishme që të lahen duart para se ta prekësh partnerin/partneren.

Mbaje mend se seksi me njerëz të ndryshëm mund të thotë shumëçka dhe jo gjithmonë përfshinë penetrimin deh prekjen. Kjo ndoshta është mundësi e mirë që të zbulosh mënyra tjera se si të kënaqesh gjatë seksit, për veten, por edhe për partnerin/partneren..

PO LIDHUR ME HIV DHE INFEKTIMET TJERA SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME?

Nëse dëshiron ta zvogëlosh rrezikun prej infektimeve seksualisht të transmetueshme (IST) dhe HIV vazhdo ta përdorsh prezervativin. Nëse megjithatë mendon se ke qenë në rrezik për transmetim të HIV ose ndonjë IST, na shkruani në hera@hera.org.mk. Ne do të informojmë kur të vish në Qendrën rinore për testim. Gjatë rrethanave të jashtëzakonshme aktuale, Qendra rinore vazhdon të ofrojë shërbime sipas protokollit, i cili mundëson mbrojtje nga transferimi i koronavirusit për personelin dhe për klientët, për çka nevojitet paraprakisht të caktohet termin në telefonin (02) 3176 950 ose hera@hera.org.mk.

PO SI TË MBROHEM NGA SHTATZËNIA E PAPLANIFIKUAR?

Nëse nuk planifikoj që të mbetesh shtatzënë, përdor kontracepsion dhe prezervativë. Nëse përdor kontracepsion oral Microgynondhe nuk ke më rezerva ose je në vetë izolim, na shkruani në hera@hera.org.mk që ta dimë a mund të ndihmojë disi. Një nga mundësitë, gjithsesi është të vish në Qendrën rinore "Dëshiroj të di" që të marrësh paketimin pa pagesë Microgynonose prezervativë, por mos harrë që paraprakisht të paraqitesh dhe të caktosh termin. Nëse ke gjinekolog amë, bisedo me atë rreth mundësive për kontracepsion dhe për opsionet që janë të kapshme. Ke parasysh se në këto rrethana të jashtëzakonshëm edhe ordinancat e gjinekologëve amë mund të kenë orar të ndryshuar dhe ofrim ndryshe të shërbimeve për pacientët e tyre.

ÇKA NËSE KAM NEVOJË PËR ABORTIM?

Për fat të keq, në shumë vende në botë, veçanërisht në ato ku ekzistojnë ligje restriktive për ndërprerjen e shtatzënisë, abortimi nuk llogaritet për shërbim esencial shëndetësor gjatë pandemisë aktuale. Por, gratë gjithnjë duhet të kenë qasje për abortim të sigurt që të mund ta planifikojnë mëmësinë e tyre pa pengesë, të sigurt dhe me dinjitet, e veçmas gjatë krizave humanitare. Abortimi si shërbim shëndetësor nuk guxon të ndërpritet, e as të kufizohet, veçanërisht në këto kushte.

Në pëlqim me informatat e fituara nga institucionet shëndetësore në Shkup, abortimet me kërkesë personale të grave do të kryhen në ISHP Spitali special "Nëna Terezë" në Çair. Tani për tani, në IPSH Gjinekologji dhe Obstetrikë do të realizohen vetëm rastet më serioze për abortim. Nëse përballesh me ndonjë vështirësi që ta realizosh të drejtën për abortim në Shkup ose në ndonjë qytet tjetër ë Maqedoni, ju lutemi na kontaktoni në postën elektronike hera@hera.org.mk ose (02) 3 176 950.

HERA – Asociacioni për edukim shëndetësor dhe hulumtim

Franklin Ruzvelt 51a/26, 1000 Shkup
tel: 02/3290-395
fax: 02/2556-002

www.hera.org.mk
hera@hera.org.mk