

Adresat:

SEXWISE

telefono falas: 0800 282930
këshilla për seksin dhe
marrëdhënie personale për
12-18 vjeç

BROOK

telefono falas: 0800 0185 023
informata për klinikën më
të afërt

YOUTH ACCESS

telefono: 020 8772 9900 kërko
adresën më të afërt për
këshilldhënie konfidenciale për
të rinjtë

CHILDLINE

telefono falas: 0800 111 (24 orë)
24 orë këshilldhënie falas për
fëmijët dhe të rinjtë në Britaninë
e Madhe të cilët kanë nevojë
për ndihmë, janë në rrezik ose
kanë vështirësi. Linjat mund të
jenë të zëna, luteni të vazhdoni
të kontaktoni.

NATIONAL AIDS HELPLINE

telefono falas: 0800 567123
24 orë këshilla për aspekte të
ndryshme të HIV-it dhe Sidës.

NATIONAL DRUGS HELPLINE

telefono falas:
0800 776600

LESBIAN AND GAY SWITCHBOARD

telefono: 020 7837 7324
këshilla dhe informata për
homoseksualët, lesbianet
dhe bioseksualët.

NSPCC

telefono falas:
0208 800 5000 (24 orë)
Linjë për mbrojtjen dhe
ndihmesën e fëmijëve të
cilët janë në rrezik abuzimi
ose rreziqe tjera. Ofron
këshilldhënie, informata dhe
konsulencë.

Në të gjitha linjat ofrohet
ndihmë në konfidencë.

Funded by
Lambeth Teenage Pregnancy Unit

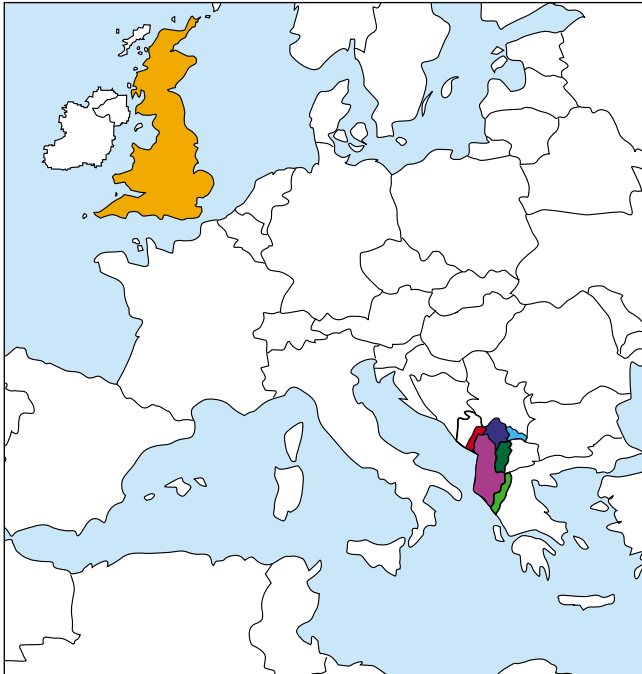

Lambeth

SHËNDETI

Informata për Mirëqenien Seksuale



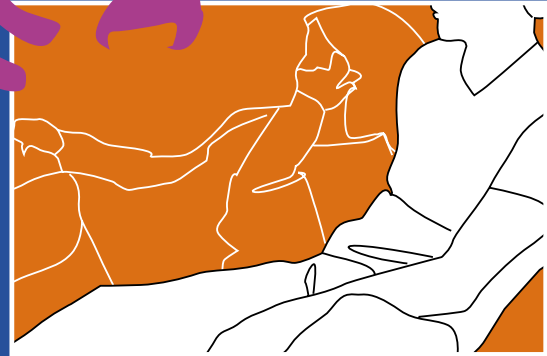
Albanian Youth Action



- Albania
- Kosova
- Serbia
- Macedonia
- Montenegro
- Greece
- UK

Albanian Youth Action
The Strand Centre
Elm Park
London SW2 2EH
Tel: 020 8674 0800
Fax: 020 8674 0860
Email: info@albaction.org

Teksti: Fatos Bejta, Fatos Dërguti dhe Faruk Ramadani
Additional Support: Susan Jones



Puberteti

Puberteti nuk është një ndodhi e vetme por një seri ndryshimesh që përfshijnë pothuajse çdo pjesë të trupit. Si djemtë ashtu edhe vajzat u nënshtrohen këtyre ndryshimeve. Kjo periudhë për djemtë fillon më vonë se te vajzat dhe zgjat prej moshës 10-17 vjeç. Këto ndryshime nuk janë të njëjta tek individët dhe shfaqen me diferenca individuale të cilat përcaktohen nga ndikimet e hormoneve.

Një nga ndryshimet që përjetojnë djemtë dhe vajzat gjatë kësaj periudhe është **rritja e vrullshme** e cila shfaqet në mënyrë të dukshme në peshën dhe gjatësinë e tyre. Në këtë periudhë poashtu shfaqen ndryshime të shumta edhe në mendjen dhe emocionet e fëmijëve. Disa nga ndryshimet fizike janë:

Forma dhe madhësia e trupit

- rritja e trupit - trupi rritet 5 deri 12 cm në vit
- krahët dhe krahërori zgjerohen
- muskujt zhvillohen
- fytyra ndryshon
- laringu rritet dhe zhvillohet 'mollëza e Adamit', pastaj zëri ndryshon, thellohet dhe trashet.

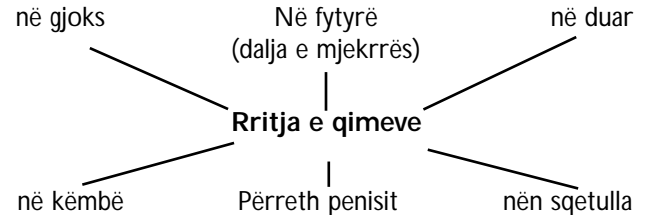
Pjesët private

Aspekti më i rëndësishëm i zhvillimit gjatë viteve të pubertetit është pjekuria seksuale. Vajzat pihen seksualisht një ose dy vjet përpara djemve. Djemtë pësojnë ndryshime në organet gjenitale - penisi e testiset rriten dhe lëngu spermatic fillon të formohet. Marrëdhëniet e pambrojtura seksuale që nga kjo kohë mund të rezultojnë në shtatzëni.

Ndonjëherë gjatë pubertetit është normale që të keni ereksione (çarje të penisit) pa ndonjë arsye.

Po ashtu është normale që djemtë të lirojnë spermën kur janë në gjumë (ejakulojnë - që njihet edhe me termin 'ëndërr e lagur'). Prandaj, nëse një gjë e tillë ju ndodhë, nuk duhet të shqetësoheni.

Ndryshime të tjera fizike paraqiten në:



Ndryshimet emocionale

Përveç ndryshimeve fizike gjatë pubertetit ndodhin edhe ndryshime emocionale të cilat më së miri mund të vërehen me ndryshimet në sjellje.

- ndjenja që askush nuk ju kupton
- konfliktet me prindër
- ndërrimet e shpeshta të disponimit
- problemet në shkollë etj.

Këto janë vetëm disa nga lëkundjet e brendshme me të cilat ballafaqoheni dhe është e natyrshme që ju të ndiheni kështu në këtë fazë.

Gjatë kësaj kohe si djemtë ashtu edhe vajzat janë të vetëdijshëm për ndryshimet e jashtme por më pak arrijnë

t'i kuptojnë ndryshimet e brendshme. Pothuajse gjithsecili gjatë kësaj kohe ndeshet me vështirësi që kanë lidhje me identitetin, ndërgjegjësimin, kontrollin, besimin, mirëkuptimin, aspiratat, shquarjen etj.

Në këtë kohë fillon të zhvillohet edhe koncepti për veten. Prindërit, pjesëtarët e familjes, shkolla, rrethi, shokët, bashkëmoshatarët etj. ndikojnë në pikëpamjet tona për vetveten.

Tungjatjeta Higjenë, Mirupafshim Puçrra

Higjena është themelore për shëndetin e tonë. Gjatë pubertetit higjenës personale duhet kushtuar kujdes të veçantë.

- Me rritjen e qimeve nën sqetulla krijohen djersitje dhe yndyrëra të cilat lirojnë erëra jo të këndshme. Prandaj është me rëndësi që të përdoren deodorantet, të visheni me rroba të pastërta dhe rregullisht të bëni dushe sidomos gjatë verës.
- Sa më e yndyrshme fytyra aq më shumë puçrra paraqiten, prandaj:
 - pastrojeni fytyrën me sapun dhe ujë çdo ditë
 - me duar të papastras mos e prekni fytyrën
 - nëse keni puçrra mos i ngacmoni, ato mund të rezultojnë në shenja
 - mirëmbajtjen e trupit fillojeni që në mëngjes

Gjatë kontaktit seksual infeksionet mund të barten prej një personi te një person tjetër. Këto njihen si sëmundje që barten përmes kontaktit seksual.



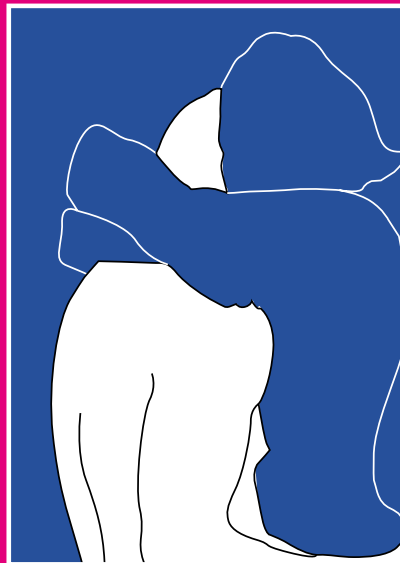
Sëmundjet Transmituese Seksuale

Është shumë me rëndësi të kuptoni që:

- Shumica e sëmundjeve të cilat barten përmes kontaktit seksual nuk kanë simptome të dukshme dhe nuk paraqesin sëmundje. Pra, ju mund të jeni të infektuar por të mos e dini.
- Sëmundjet seksuale janë shumë të shpeshta dhe gjinden në të dy gjinitë.
- Shumica e sëmundjeve seksuale mund të parandalohen dhe të shërohen.
- Vonesa e trajtimeve të sëmundjeve seksuale do të thotë se sëmundja do të keqësohet dhe probleme të tjera shumë më serioze do të paraqiten.
- Nëna shtatzëne me sëmundje seksuale mund ta bartë sëmundjen tek fëmija.

Sëmundjet të cilat janë të shpërndara nëpërmes marrëdhënieve seksuale janë të shumta por më të shpeshtat dhe më të rrezikshmet janë:

- SIFILISI
- KLLAMIDIA
- ETHET GJENITALE
- GONOREA/TRIPERI dhe
- HIV-i/SIDA



SIFILISI

Është duke u bërë sëmundje shumë e shpeshtë te të rinjtë e Britanisë së Madhe. Ajo është një sëmundje bakteriale e cila shpërndahet gjatë marrëdhënieve seksuale me person të infektuar. Nëse nuk shërohet me kohë, sifilisi shkakton dëme të mëdha dhe të pashërueshme në zemër dhe sistemin nervor.

Shenjat dhe simptomet

Janë të njëjta te mashkujt dhe femrat.

Sifilisi zhvillohet në tri periudha:

- 1 Së pari varra e cila nuk shkakton dhembje paraqitet në vendin ku ka hyrë bakterja. Këto varra paraqiten pas përafërsisht 21 ditë. Ato mund të mos vërehen por mund të paraqiten përreth gojës tek të dy gjinitë, në vaginë dhe përreth saj te femrat dhe në penis te meshkujt. Varrat janë shumë infektuese dhe u duhet 2-6 javë për t'u shëruar. Nëse nuk zbulohet ose shërohet pas 3-6 javësh të mjekimit faza a dytë e sëmundjes pason.
- 1 Gjatë periudhës së dytë të zhvillimit pjesë të ndryshme të lëkurës skuqen përgjatë trupit, puçrra të mëdha të cilat duken sikurse lytha paraqiten në buzët e vaginës dhe rreth anusit te të dy gjinitë. Ndihehi sikurse të kishit:
 - Flamën
 - Ndihehi i lodhur
 - Humbni oreksin
 - Gjëndrrat fillojnë të ajen
 - Copa të bardha në gjuhë dhe në pjesën e lartë të gojës paraqiten
 - Humbja e flokëve fillon pjesë-pjesë.

Nëse sifilisi nuk trajtohet deri në këtë kohë periudha e tretë fillon.

- 3 Deformimi i tipareve të fytyrës dhe ajëja masive e gjëndrrave janë dukuritë kryesore të cilat karakterizojnë sifilisin simptomatik (treciarë) të kësaj faze. Po në këtë kohë sifilisi afekton zemrën dhe sistemin nervor dhe zakonisht shkakton edhe vdekjen. Kjo ndodh zakonisht nëse sifilisi nuk shërohet pas 7-10 vjetëve.

Preventimi

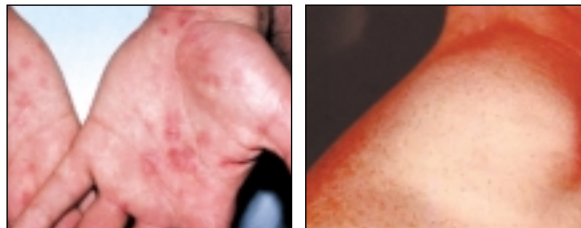
Përdorimi i kondomit gjatë seksit me person të infektuar me sifilis ju siguron në 99% të rasteve.

Diagnozimi

Disa pika urinë duhet të mirren nga tekniku i spitalit.

Trajtimi

Nëse diagnostohet me kohë sifilisi mund të shërohet prej 7-14 ditë me antibiotiqe.





Kllamidia

Është një bakterie e cila transmitohet gjatë marrëdhënieve seksuale me person të infektuar dhe jeton në trup pa u vërejtur për muaj dhe vite. Është sëmundja më e përhapur në Britani të Madhe por ndodhë që shumë të rinj të mos kenë dëgjuar për të. Bakteria gjindet në lëngun spermik dhe në lëngun vaginal të personave të infektuar. Është shumë sëmundje serioze dhe nëse nuk shërohet shkakton dhembje dhe infertilitet të dy gjinitë. Tek femrat shtatzëna shkakton abnormalitet dhe fëmija zhvillohet jashtë mitrës.

Shenjat dhe simptomet

Mund të hetoni:

- Dhembje kur të urinoni apo urinoni shumë shpesh
- Derdhje të lëngjeve me erë të pakëndshme nga penisi dhe vagina
- Gjakderdhje në mes të menstruacioneve dhe pas seksit të femrat.

Kjo sëmundje nuk duhet injoruar. Ajo shkakton infertilitetin të femrat dhe mashkujt.

Preventimi

Përdorimi i kondomit gjatë seksit me person të infektuar nga kllamidia ju siguron në 99% të rasteve.

Diagnozimi

Disa pika urinë duhet të mirren nga tekniku i spitalit.

Trajtimi

Nëse diagnostohet me kohë kllamidia mund të shërohet për 7-14 ditë me antibiotiqe.

Shkaktohen nga një virus të cilin e quajnë virusi herpes simplex. Virusi shfaqet me ethe rreth gojës (tipi 1), paraqitet rreth zonës gjentiale në lëkurë, përreth anusit dhe gishtrinjve (tipi 2). Pas fazës së parë të infektimit virusi fshihet në fibret e nervave ku qëndron pa u zbuluar. Virusi mund të ri-aktivizohet prapë me shenja të njëjta nëse personi sëmuret apo është i stresuar.



Virusi bartet nëpërmes kontakteve me lëkurë, puthjeve dhe seksit.

Shenjat dhe simptomet

- Shfaqet përmes puçrrave të vogla të cilat pëlcasin dhe lëjnë varra të vogla të cilat shkaktojnë dhembje të mëdha pas urinimit
- Ndiheni sikur të kishit flamën
- Dhimbje të kurrizit
- Kokëdhimbje
- Fillon ajëja e gjëndrrave apo rritja e temperaturës së trupit.

Preventimi

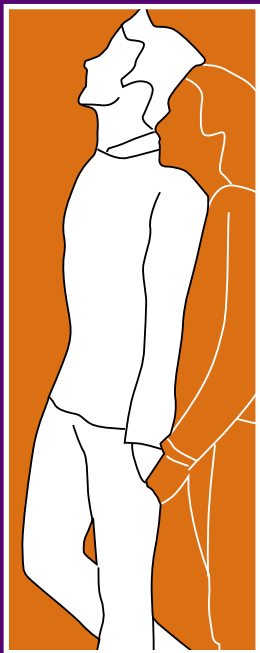
Përdorimi i kondomit gjatë seksit me person të infektuar me herpes simplex virus të tipit 2 ju siguron në 99% të rasteve.

Diagnozimi

Disa pika të urinës do të mirren nga tekniku i spitalit për analizë.

Trajtimi

Nuk ka vaksinë që shkatërron virusin por te disa individë simptomet nuk paraqiten më. Ushqimi i mirë dhe jeta pa stress janë shumë të rëndësishme për mos ri-paraqitjen e simptomeve.



Gonorea/Triperi

Është një sëmundje bakteriale e cila bartet nëpërmes marrëdhënieve seksuale me person të infektuar dhe infekton cerviksin, (urethrën), rectumin, anusin dhe fytin. Një person mund të jetë i infektuar me gonorea dhe të mos i vërej symptomët.

Shenjat te mashkujt:

- Derdhje e bardhë apo e verdhë nga penisit
- Iritim dhe/apo derdhje (rrjedhje) prej anusit
- Ajëja masive e testiseve dhe prostate gland.

Shenjat te femrat:

- Derdhja jo e regullt e lëngjeve vaginale
- Lirim i madh i lëngut
- Ndryshon në ngjyrë të verdhë duke dhënë një erë të fortë dhe të pakëndshme
- Dhemje dhe ndjenjë djegieje gjatë urinimit
- Irritim dhe rrjedhje e lëngjeve prej anusit.

Preventimi

Përdorimi i kondomit gjatë seksit me person të infektuar me gonorea ju siguron në 99% të rasteve.

Diagnozimi

Tekniku i spitalit apo mjeku do të marr disa pika urinë për analizë.

Trajtimi

Marrja e antibiotiqeve për 4-7 ditë e shëron sëmundjen tërësisht.

HIV-i/SIDA



Është sëmundje e cila poashtu bartet nëpërmes marrëdhënieve seksuale. Sida shkaktohet prej virusit HIV (Human Immune-Deficiency Virus). Një person mund të jetë i infektuar me HIV por të mos e zhvilloj Sidën për disa vite. Infektimi me virus HIV është vdekjeprues dhe NUK KA SHËRIM.

HIV-i nuk bartet përmes kontakteve me lëkurë, puthje apo pirjes me të njëjtën gotë.

Virusi HIV atakon qelizat e bardha të gjakut të cilat e mbrojnë trupin tonë prej bakterieve dhe viruseve tjera. Kur sistemi mbrojtës i trupit dobësohet u jep mundësi bakterieve dhe viruseve tjera të shumohen të cilat shkaktojnë infeksione. Mëpas virusi e shkatërron sistemin mbrojtës dhe zhvillohet Sida.

Sëmundjet më të shpeshta të personave të cilët kanë zhvilluar Sidën janë:

- Rritja e myshqeve në trup
- Infeksione virale sikurse ajo e herpesit
- Kancere të ndryshme të lëkurës
- Tuberkuloza etj.

Preventimi

Përdorimi i kondomit gjatë seksit me person të infektuar me virus HIV ju siguron në 99% të rasteve.

Diagnozimi

Një pikë gjak duhet të merret nga tekniku i klinikës.

Trajtimi

Ende nuk ka vaksinë apo ndonjë metodë shërimi për Sidën.

Diagnozimi bëhet në besueshmëri absolute dhe informatat e rezultateve mbahen në konfidencë.

Ju nuk duhet të ngurroni për të bërë një testim në klinikat që specializojnë në sëmundjet seksuale (shiko faqen e fundit).

Mjetet kontraceptive



Mjetet kontraceptive quhen ato të cilat ndalojnë shtatzëninë. Ato mund të jenë në formë të tabletave, lëngut ose kondomat.

Tabletat (kokrrat) përdoren nga ana femrave dhe janë shumë efektive. Ato përmbajnë hormone të cilat e bëjnë femrën që të mos jetë shtatzënë. Vezët e femrës bëhen shumë të forta dhe sperma e mashkullit nuk mund të depërtojë. Tabletatat përdoren çdo ditë dhe parandalojnë shtatzëninë në mbi 90% të rasteve.

Tableta e mëngjesit është ajo e cila mirret në raste të rralla pas seksit. Kjo është shumë efektive dhe e shkatërron vezën e fekonduar. Veza del përjashta nëpërmes gjakderdhjes. Kjo tabletë mund të mirret deri në 72 orë pas marrëdhënies seksuale.

Kondomi është mjeti më i popullarizuar kontrceptiv. Ai shfrytëzohet më së shumti. Është më lehtë për t'u përdorur aty-për-aty dhe nuk nevojitet orar sikur për tabletat. Kushton shumë më pak, madje mund të mirret falas në klinikat për planifikimin e familjes (adresat gjenden në faqen e fundit).

Në anën tjetër, mos përdorimi i kondomit mund të shpien deri te sëmundjet seksuale të cilat mund t'ju humbin jetën. Gjithashtu, seksi pa kondom mund të nis shtatzëninë e padëshiruar te femrat dhe të efektojë mënyrën dhe planifikimin e jetës.

Një kondom mund t'ju kursej nga problemet. Ai përdoret shumë lehtë nëse vihet sipas udhëzimeve.

- Shikojeni paketimin e kondomit. Aty duhet të jetë e shënuar data e përdorimit dhe 'zemra' që tregon se kondomi i ka kaluar testet e nevojshme në Britaninë e Madhe.
- Pasi që e keni nxjerrë kondomin jashtë, mbajeni majen e tij me një dorë dhe me tjetrën vëjeni në penisin e çuar. Mos e shtypni majen e kondomit se mund të griset dhe pastaj duhet hedhur.
- Rrethi i kondomit duhet të jetë jashtë. Rrotullojeni duke e tërhequr deri në fund të penisit. Tani jeni të gatshëm të kaloni kohë përplot me dashuri.
- Pas ejakulimit (derdhjes), kondomin duhet lidhur në grykë dhe duhet hedhur në mbeturina. **MOS E PËRDORNI TË NJËJTIN KONDOM MË SHUMË SE NJË HERË.**
- Disa kondoma vijnë me lubrikantë që ndihmojnë vënien e kondomit si dhe hyrjen e penisit në vaginë. Mos përdorni margarinë, vaj, vazelinë etj., këto e dëmtojnë kondomin.
- Mbani kondomat larg dritës së diellit.