

KONCEPTI I MBROJTJES SË DYFISHTË:

1. PËRDORIMI I PREZERVATIVIT ME VETE:

Prezervativi nëse përdoret korrektesisht dhe vazhdimisht (në çdo marrëdhënie seksuale) është metoda e vetme që është provuar që të ofrojë mbrojtje shumë të mirë si ndaj I.S.T. dhe shtatëzanive të pa planifikuara në të njëjtën kohë.

2. PËRDORIMI I DY METODAVE SE BASHKU :

Përdorimi i prezervativit së bashku me një metodë tjetër për mbrojtje maksimale.

3. MENJANIMI I MARRËDHËNIEVE SEKSUALE ME RISK

- Abstenca
- Besnikëri ndërmjet 2 partnereve të painfektuar.
- vonesa e marrëdhënieve seksuale në moshat e reja.

TË DREJTAT E TË RINJVE NË SHËNDETIN SEKSUAL DHE RIPRODHUES:

Të rinjte kanë:

- Të drejtë për të qenë vetvetja, - të marrin vendime të lira, të shprehin vetveten, të shijojnë seksin, të jenë të sigurtë, të zgjedhin nëse do të martohen ose jo dhe apo të planifikojnë një familje
- Të drejtë për të marrë informacion rreth seksit, kontrceptiveve, IST-ve përfshi HIV
- Të drejtë të mbrojnë vetveten dhe tjetrin - nga shtatzanitë e paplanifikuara, IST-të përfshirë HIV dhe abuzimin seksual.
- Të drejtë për të përfituar kujdes shëndetësor – i cili duhet të jetë konfidencial, i arritshëm, cilësor dhe i ofruar me dinjitet.
- Të drejtë për të qenë i përfshirë në programe planifikuese me/dhe për të rinjtë, duke marrë pjesë nëpër takime në nivele të ndryshme me qëllim për të ndikuar strukturat e vendimmarrjes.

Për më tepër informacion, kontaktoni:

Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare.
Adresa: Rr. “Isa Boletini”, pallati Planet X, Shkll. Kat. I/ApI.
Tel: 22 73 247;
E-mail: nccs.al@gmail.com

Facebook:
<http://www.facebook.com/pages/National-Center-for-Community-Services>

Aksion Plus
Qendra e Shëndetit Mendor Nr I; Rr. Stavri Vinjau.
www.aksionplus.net
Facebook, Twiteer



Tiranë pr



TË RINJTË, SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPRODHUES



**Koninkrijk
der Nederlanden**

Me mbështetjen financiare të Ambasadës Holandeze
(Mbretëria e Vendeve të Ulëta)





Sot, informacioni për seksin, si kurrë më parë nuk ka qenë kaq i gjerë dhe i larmishëm. Të rinjtë kanë mundësi dhe burime të shumta si televizioni, librat, revistat, filmat, interneti, madje edhe reklamat apo veshjet shfaqin interes dhe diskutime për seksin.

Mënyra se si tregohet apo flitet për seksin është herë-herë interesante, e këndshme, provokuese, erotike, dhe nuk ka gjithmonë lidhje me seksin e vërtetë.

Në shume fabrikime, siç mund të jetë një videokasetë, mund të zerë vend një gënjeshtërz e bukur dhe sigurisht e patëkeq... që shpesh mund të krijojnë keqkuptime, të cilat ndikojnë në jetën seksuale të të dy partnerëve.

Tashme edhe në vendin tonë ekziston një klimë dhe qëndrim pozitiv ndaj dhënies së informacionit për edukimin seksual tek të rinjtë.

DHE KY MATERIAL INFORMUES JU NDIHMON NË KËTË DREJTIM...

- Seksualiteti është pjesë integrale e çdo personi gjatë gjithë ciklit të jetës.
- Seksualiteti ynë është si një këngë me shumë nota: të gjitha pjesët janë të ndërlidhura, ku secila prej tyre i shton diçka së tërës.
- Seksualiteti mund të përfshijë kënaqësinë, dashurinë, riprodhimin, identitetin, rolet gjinore, por dhe gjithashtu mund të shoqërohet nga turpi, frika, ndjenja e fajit, keqfunksionimi, infeksionet, dhuna.

TË DHËNA DHE FAKTE RRETH...

- Në mbarë botën Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme janë të përhapura në shkallë të gjerë ndërmjet të rinjve të moshës 15 - 24 vjeç.
- 60% e infeksioneve të reja dhe gjysma e njerëzve me HIV/AIDS në të gjithë globin i përkasin kësaj grupmoshe.
- Steriliteti mashkullor dhe femëror në dekadat e fundit sipas ekspertëve i dedikohet shkaktarëve të disa infeksioneve bakteriale (klamidia, gonorea,) apo virusale.
- Më shumë se pesë milionë vajza të moshës 15 – 19 vjeç abortojnë çdo vit, të pambrojtura dhe në kushte ilegale.
- Rreziqet dhe pasojat mjekësore, psiko-sociale dhe ekonomike të shtatëzansë, lindjes dhe abortit tek adoleshentët janë shumë më të mëdha krahasuar me gratë riprodhuese.
- Gjatë lindjeve vdesin 2 herë më shumë vajza të moshave 15-19 vjeç se sa gra mbi 20 vjeç.
- Problemet fizike psikologjike dhe mënyra e jetesës ndikon në shëndetin seksual..
- Infeksionet Seksualisht të trasmetueshme shpesh janë tinzare, mund të mos manifestojnë simptoma (shenja ose ndjesi të dukshme) ç'ka e e vonon dhe e vështirëson trajtimin...



Për një jetë të shëndetshme
MBROHU!
Mbrojtja më e mirë është
seks i sigurt!!!

Të praktikosh seks të sigurtë do të thotë:

- Atmosferë e mbrojtur, kur të dy partnerët e duan atë gjë dhe asgjë nuk ndodh jashtë dëshirës së tyre, apo të bëjnë diçka që nuk i bën të ndihen rehat... në praktikën dhe alternativat seksuale.
- Që të jeni të mbrojtur nga shtatëzanitë e paplanifikuara.
- Që të jeni të mbrojtur nga I.S.T. (Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme) përfshi infeksionin nga HIV.

INFORMACION MBI KONTRACEPTIVËT BASHKËKOHORË:

- Kontracepsioni është e drejtë dhe përgjegjësi si për femrat edhe për meshkujt.
- Çelësi i suksesit të kontracepsionit është diskutimi midis partnerëve për të bërë zgjedhjen më të mirë në mënyrë që të shijoni marrëdhënien seksuale.
- Metoda tradicionale (tërheqja) është vetëm 70% efektive në mbrojtjen nga shtatëzanitë e pa planifikuara.
- Pilulat kontraceptive, injeksionet kontraceptive dhe spiralja janë shumë të besueshme dhe të sigurta për shëndetin. Prezervativët ofrojnë mbrojtje jo vetëm nga shtatëzanitë e paplanifikuara, por edhe nga Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme, përfshirë edhe infeksionin HIV.
- Kontraceptivi i Urgjencës (K.U) (si postinor, norlevo apo preventol) është e vetmja metode kontraceptive që përdoret PAS një marrëdhënie seksuale të pambrojtur deri 5 ditë (120 orë). Sa më shpejt të merret pas marrëdhënies së pambrojtur seksuale aq më efektiv është në parandalimin e shtatëzansë. Kontraceptivi i urgjencës nuk përdoret si metode e rregullt kontraceptive.
- Një femer, e cila përdor rregullisht K.U. ka më tepër të ngjarë të ketë një shtatëzani të paplanifikuar, sesa një që përdor kontracepsion tjetër bashkëkohor.



Kontraceptivet gjenden në Qendrat Shëndetësore në maternitete (falas) dhe në Farmaci. **TAKONI** punonjësin shëndetësor! Pyesni dhe diskutoni me të rreth përdorimit të tyre, apo për çdo gjë që mendoni se nuk shkon me shëndetin tuaj seksual. Nëse jeni seksualisht aktiv keni më tepër arsye të takoni punonjësin shëndetësor dhe social pranë Qendrave të Këshillimit dhe Testimit Vullnetar (pranë Drejtorive të Shëndetit Publik të rretheve, si dhe në Tiranë në QSUT, Institutin e Shëndetit Publik dhe në Qendrat e Kontrollit dhe Testimit të Gjakut).

*“Kjo botë kërkon
cilësitë e të rinjve; jo një
periudhë të jetës por n
jë gjendje të mendjes,
zotërim të dëshirës,
cilësi të imagjinatës,
mbizotërim të kura-
jos ndaj turpit, urisë
për aventurë kundrejt
gjërave të lehta”*

Robert Kennedy