



Edukimi fiziko-seksual dhe inteligjenca emocionale-seksuale



Kjo paketë përmbledhëse e lidhur me edukimin seksual të të rinjve është hartuar bazuar në dy module: “Gjithcka në një” dhe “Një Vullnetar mund të bëjë gjithcka” publikuar nga Federata Ndërkombëtare e Planifikimit Familjar (IPPF) me qëllimin që të përdoret gjatë trajnimeve me mësuesit, sesioneve të edukimit bashkëmoshatar, apo seminareve (që kanë në qendër temën e edukimit seksual dhe të shëndetit seksual dhe riprodhues dhe të të drejtave) me të rinj të moshave 10-24 vjec, duke përfshirë të rinjtë përfaqësues të grupeve në nevojë.

Objektivat:

1. Të rinjtë të fitojnë njohuritë bazë për elementët dhe çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues (SHSR) të të rinjve dhe edukimin seksual gjithëpërfshirës.
2. Të kuptojmë konceptet bazë të gjinisë, të të drejtave dhe seksualitetit për të përmirësuar shëndetin seksual riprodhues të të rinjve.
3. Të zhvillohen disa aftësi bazë për jetën tek të rinjtë si: të menduarin kritik, marrja e vendimit, vetëinformimi, komunikimi, zgjidhja e problemit, neociimi ejt. që do t'i mundësojnë ata të bëjnë zgjedhje të menduara seksuale dhe jëtë të kënaqshme.

PËRMBAJTJA

HYRJE

Çfarë është edukimi seksual gjithëpërfshirës? (ESGj)

- Kuadri konceptual për seksualitetin në kontekstin e ESGj-së
- Konsiderata të tjera të rëndësishme në fushën gjithmonë e në zhvillim të ESGj-së
- Çështje të tjera të rëndësishme që prekin shëndetin dhe mirëqenien e fëmijëve dhe të rinjve dhe që mund të trajtohen përmes ESGj-së
- Shëndeti dhe mirëqenia e të rinjve

Bazat për edukim seksual gjithëpërfshirës

- Dëshmi për rolin që ESGj-ja luan në trajtimin e nevojave shëndetësore të fëmijëve dhe të rinjve
- Rekomandime

KAPITUJT

I. SHËNDETI SEKSUAL DHE MIRËQËNIA LIDHEN ME TË DREJTAT NJERËZORE

- Si të trajtojmë njëri tjetrin: vlerat dhe shoqëria
- Çfarë janë të “drejtat njerëzore”?
- Të drejtat seksuale dhe riprodhuese
- Promovimi i të drejtave njerëzore, përfshirë të drejtat riprodhuese dhe seksuale
- Fjalori (konceptet bazë rreth të drejtave njerëzore)

II. GJINIA

- Të përcaktojmë identitetin gjinor
- Normat dhe rolet gjinore
- Shpjegimi gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës
- Gjinia dhe stereotipet e edukimit gjinor në media
- Si ndikon gjinia në ndryshueshmëri,
- Lidhja sociale dhe hapësirat publike të sigurta
- Si ndikon gjinia në pjesëmarrjen civile dhe politike
- Gjinia, puna dhe burimet ekonomike: Brenda dhe jashtë shtëpisë
- Gjinia dhe martesat
- Gjinia dhe feja
- Gjinia dhe autonomia trupore
- Gjinia dhe dhuna seksuale
- Detyrimi është formë e dhunës me bazë gjinore
- Të përgjigjemi ndaj dhunës me bazë gjinore
- Normat dhe rolet gjinore ndryshojnë gjatë kohës

- Gjinia: veprimet dhe vendimet tona
- Të ndryshojmë botën që na rrethon
- Fjalori (konceptet bazë rreth të drejtave njerëzore)

III. SEKSUALITETI

- Rreth seksualitetit
- Të drejtat seksuale
- Seksualiteti dhe shoqëria
- Normat seksuale ndryshojnë sipas roleve gjinore: “standard i dyfishtë” për sjelljen seksuale
- Dëshira seksuale
- Diversiteti seksual
- Anatomia dhe kënaqësia seksuale
- Shprehja seksuale dhe kënaqësia
- Motivacioni i sjelljes seksuale për të kryer ose jo marrëdhënie seksuale
- Miratimi seksual dhe forcimi
- Të krijuarit respekt reciprok dhe marrëdhënie seksuale të përgjegjshme
- Shqetësimet rreth funksionimit seksual, mirëqënies seksuale dhe advokacia
- Fjalori (konceptet bazë mbi seksualitetin)

IV. MARRËDHËNIET NDËRPERSONALE

- Prezantimi më marrëdhëniet ndërpersonale
- Marrëdhëniet në jetën tonë
- Si mund të bëhen marrëdhëniet tona më të kënaqshme dhe respektuese?
- Marrëdhëniet romantike: vardisje dhe takime
- Romancë: çfarë do të thotë të biesh në dashuri? Çfarë do të thotë “dashuri e vërtetë”? çfarë është xhelozia?
- Aktiviteti seksual në marrëdhëniet intime afatgjata
- Vështirësitë në marrëdhënie
- Ti japësh fund një marrëdhënie
- Normat në marrëdhënie po ndryshojnë

V. KOMUNIKIMI DHE AFTËSITË VENDIM-MARRËSE

- Faktorët që ndikojnë në komunikim
- Këshillat për një komunikim të dobishëm
- Stili i komunikimit direct përballë atij jo-direkt
- Të folurit me partnerin rreth seksit dhe çështjeve të shëndetit seksual
- Të marrësh vendime
- Të veprojmë për vendimet tona

VI. TRUPI, PUBERTETI DHE RIPRODHIMI

- Imazhi trupor
- Puberteti

- Njohuritë mbi trupin e njeriut
- Organet seksuale dhe riprodhuese
- Fertiliteti dhe riprodhimi (“si lindin bebet”)
- Kur fillon shtatzënia
- Të mësojmë mbi trupin e njeriut: një levizje globale

VII. SHËNDETI RIPRODHUES DHE SEKSUAL

- E drejta për shërbime shëndetësore
- Pjesa 1: Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme, përfshirë HIV/AIDS
- Metodat e mbrojtjes kundër IST dhe HIV/AIDS
- Përse nuk mbrohen njerëzit dhe përse barazia gjinore është kyçe për të luftuar HIV/AIDS
- Të drejtat dhe përgjegjësitë lidhur me parandalimin e IST dhe HIV/AIDS
- Infeksionet e traktit riprodhues (ITR)
- Pjesa 2: Vendimet rreth fertilitetit: Kontracepsioni dhe Aborti
- Rreth kontracepsionit
- Metodat e ndryshme të kontracepsionit
- Shtatzënitë e padëshiruara dhe aborti

VIII. DHUNA DHE TË QENET I SIGURT

- Dhuna
- Pëlqimi, Privatësia dhe Integriteti trupor
- Përdorimi i sigurt i Teknologjive të Informacionit dhe Komunikimit (TIK)

IX. AFFTESITE PER SHENDETIN DH MIREQENIEN

- Normat dhe ndikimi i bashkëmoshatarëve në sjelljet seksuale
- Vendimmarrja
- Komunikimi, refuzimi dhe aftësitë negociuese
- Edukimi mediatik dhe seksualiteti
- Thirrja për ndihmë dhe mbështetje

X. TË ADVOKOJMË PËR SHËNDETIN SEKSUAL, TË DREJTAT DHE BARAZIA GJINORE

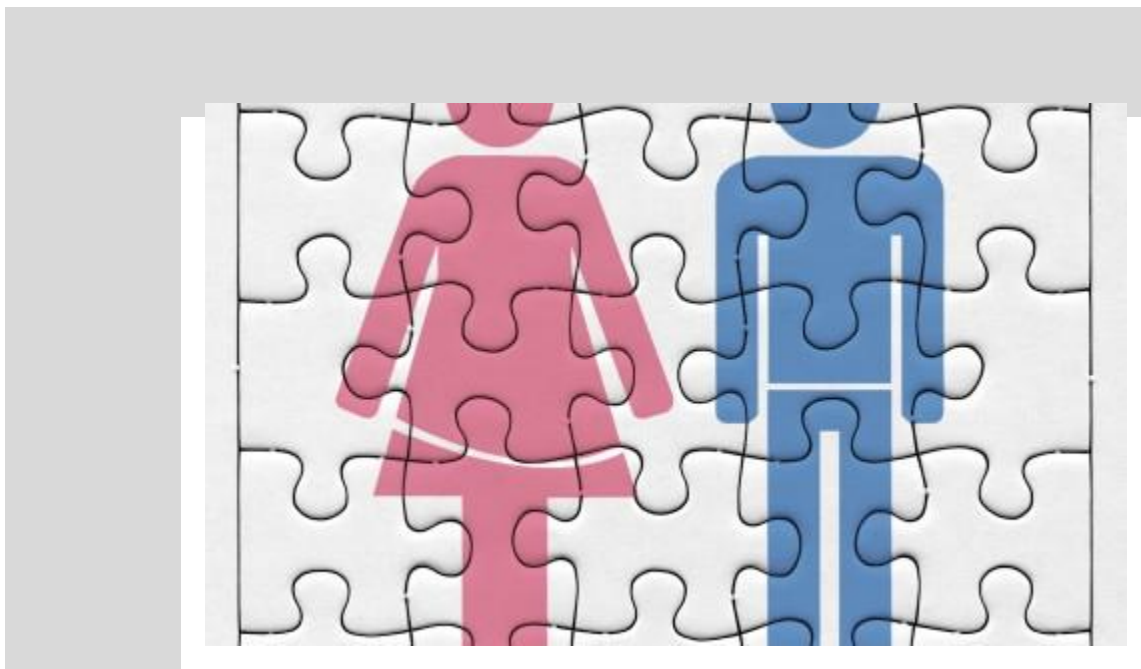
- Të reflektojmë mbi qëndrimet tona
- Të kuptojmë kur diçka është e drejta apo e padrejtë
- Të ndryshojmë botën përreth
- Përballja me vështirësitë në advokimin për ndryshimet sociale
- Kuptimi dhe fuqia e advokimit në jetën e njerëzve

- Ndërveprimi: të mësuarit bazuar në projekte

- Fletë Faktesh

- SHTOJCA 1

Marrëveshje, instrumente dhe standarde ndërkombëtare për edukimin seksual gjithëpërfshirës (ESGj)



HYRJJE

Çfarë është edukimi seksual gjithëpërfshirës? (ESGj)

Edukimi seksual gjithëpërfshirës (ESGj) është një proces mësimdhënie dhe mësimnxënie, i bazuar në programin mësimor, për aspektet konjitive, emocionale, fizike dhe sociale të seksualitetit. Ai synon të pajisë fëmijët dhe të rinjtë me njohuri, aftësi, qëndrime dhe vlera që do t'i fuqizojnë ata: të kuptojnë shëndetin, mirëqenien dhe dinjitetin e tyre; të krijojnë marrëdhënie shoqërore dhe seksuale me bazë respekti; të kuptojnë se si zgjedhjet e tyre ndikojnë në mirëqenien e tyre dhe të tjerëve; dhe të kuptojnë dhe të garantojnë mbrojtjen e të drejtave të tyre gjatë gjithë jetës së tyre.

ESGj është edukimi i ofruar në mjedise formale dhe joformale që është:

Shkencërisht i saktë: përmbajtja e ESGj-së bazohet mbi fakte dhe dëshmi që lidhen me shëndetin seksual dhe riprodhues (ShSR), seksualitetin dhe sjelljet..

Gradual: ESGj-ja është një proces i vazhdueshëm edukimi që fillon në moshën e hershme dhe ku informacioni i ri përforcon atë të mëparshëm, me anë të përdorimit të kurrikulës spirale.

I përshtatshëm për moshën dhe zhvillimin: përmbajtja e ESGj-së i përgjigjet nevojave dhe aftësive të fëmijës dhe të rinjve që ndryshojnë me rritjen. Bazuar në moshën dhe zhvillimin e nxënësve, ESGj-ja trajton tema të përshtatshme për zhvillimin në kohën më të përshtatshme për shëndetin dhe mirëqenien e tyre. Ai akomodon diversitetin zhvillimor; përshtat përmbajtjen aty ku zhvillimi konjitiv dhe emocional është i vonuar; dhe prezantohet kur ka më shumë gjasa për përthithjen e mesazheve që lidhen me ShSR-në dhe marrëdhëniet.

I bazuar në kurrikul: ESGj-ja përfshihet brenda një kurrikule të shkruar që drejton përpjekjet e edukatorëve për mbështetjen e mësimnxënies së nxënësve. Kurrikula përfshin objektiva mësimore kryesore, zhvillimin e objektivave mësimore, prezantimin e koncepteve dhe përcimin e qartë të mesazheve kryesore në mënyrë të strukturuar. Ai mund të ofrohet në mjediset brenda dhe jashtë shkollës.

Gjithëpërfshirës: ESGj-ja ofron mundësinë e mësimi të informacionit mbi seksualitetin që është gjithëpërfshirës, i saktë, i bazuar në dëshmi dhe i përshtatshëm për moshën. Ai trajton çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues, përfshirë por pa u kufizuar tek: anatomia dhe fiziologjia seksuale dhe riprodhuese; puberteti dhe cikli menstrual; riprodhimi, kontracepsioni modern, shtatëzania dhe lindja; dhe IST-të, përfshirë HIV dhe AIDS. ESGj-ja trajton të gjitha temat që janë të rëndësishme për nxënësin, përfshirë ato që mund të jenë sfiduese në disa kontekste sociale dhe kulturore.

Ai e mbështet fuqizimin e nxënësit duke përmirësuar aftësitë e tij analitike, komunikuese dhe aftësitë e tjera për jetën për shëndetin dhe mirëqenien në lidhje me: seksualitetin, të drejtat e njeriut, një jetë familjare të shëndetshme dhe të respektueshme, vlerat personale dhe ato të ndara me të tjerët, normat kulturore dhe sociale, barazia gjinore, mosdiskriminimi, sjellja seksuale, dhuna dhe dhuna me bazë gjinore (DhBGJ), pajtimi dhe integriteti trupor, abuzimi seksual dhe praktikrat e dëmshme si martesë e fëmijëve, në moshë të hershme dhe me dhunë (MeFMHDh) dhe gjymtimi/prerja e organit gjenital femëror (Gj/PeOGjF).

‘Gjithëpërfshirës’ i referohet gjithashtu thellësisë dhe imtësisë së trajtimit të temave dhe përmbajtjeve që i ofrohen nxënësve në mënyrë të vazhdueshme, përgjatë kohës dhe arsimimit të tyre, dhe jo si leksion apo ndërhyrje e veçantë.

I bazuar tek të drejtat e njeriut: ESGj-ja ndërtohet mbi dhe nxit të kuptuarin e të drejtave universale të njeriut – përfshirë të drejtat e fëmijëve dhe të rinjve – dhe të drejtat e të gjithë personave për shëndet, arsimim, informacion, barazi dhe mosdiskriminim. Përdormi i një qasjeje të ESGJ-së të bazuar tek të drejtat e njeriut përfshin gjithashtu ndërgjegjësimin e të rinjve, duke i nxitur ata që të njohin të drejtat e tyre, të njohin dhe të respektojnë të drejtat e të tjerëve dhe të ngrenë zërin për ata që ju shkelen të drejtat.

Ofrimi i aksesit të barabartë të të rinjve tek ESGj-ja, respekton të drejtat e tyre në shkallën më të lartë të mundshme të standardit të shëndetit, përfshirë zgjedhjet seksuale të sigurt, të përgjegjshme dhe të respektueshme, të pandikuara nga shtrëngimi dhe dhuna, si dhe e drejta e tyre për të përdorur informacionin që të rinjve ju nevojitet për t’u kujdesur për veten në mënyrë efektive.

I bazuar në barazinë gjinore: ESGj-ja trajton mënyrat e ndryshme si normat gjinore mund të ndikojnë në pabarazi dhe si këto pabarazi mund të ndikojnë në shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme të fëmijëve dhe të rinjve, ndërsa ndikojnë gjithashtu tek përpjekjet për të parandaluar çështje si HIV, IST, shtatëzaninë e hershme dhe të padëshiruar, dhe dhunën me bazë gjinore. ESGj-ja kontribuon në barazinë gjinore duke ndërgjegjësuar për rolin kryesor dhe diversitetin që gjinia ka në jetët e njerëzve; dhe duke nxitur krijimin e marrëdhënieve të bazuara në respekt dhe barazi, empati dhe mirëkuptim. Integrimi i perspektivës gjinore në kurrikulën ESGj është e qenësishme për të garantuar efektivitetin e programeve ESGj dhe për të mësuar më shumë si të kuptojmë konceptin e gjinisë.

E rëndësishme për kulturën dhe e përshtatshme për kontekstin përkatës: ESGj-ja nxit respektin dhe përgjegjshmërinë në marrëdhënie, duke i mbështetur nxënësit teksa ata

shqyrtojnë, kuptojnë dhe sfidojnë mënyrat si strukturat, normat dhe sjelljet kulturore ndikojnë në zgjedhjet dhe marrëdhëniet e njerëzve në një mjedis të caktuar.

Transformuese: ESGj-ja kontribuon në formimin e një shoqërie të drejtë dhe të dhembshur, duke i fuqizuar individët dhe komunitetet, duke nxitur aftësitë e të menduarit kritik dhe duke forcuar ndjenjën e qytetarisë tek të rinjtë. Ai i jep nxënësit mundësi të hulumtojë dhe të ushqejë vlera dhe qëndrime pozitive ndaj ShSR-së dhe të zhvillojë vetë-respektin dhe respektin për të drejtat e njeriut dhe barazinë gjinore. Po kështu, ESGj-ja i fuqizon të rinjtë që të marrin përgjegjësi për veprimet dhe sjelljet e tyre dhe mënyrat si ato i prekin të tjerët. Ai ndërton aftësitë dhe qëndrimet që i japin mundësi të rinjve të trajtojnë të tjerët me respekt, pranim, tolerancë dhe empati, pavarësisht etnisë së tyre, racës, gjendjes sociale, ekonomike apo statusit si emigrant, fesë, aftësisë së kufizuar, orientimit seksual, identitetit ose shprehjes gjinore, apo karakteristikave të seksit.

I aftë të zhvillojë aftësitë për jetën që janë të nevojshme për të mbështetur zgjedhjet e shëndetshme: kjo përfshin aftësinë për të reflektuar dhe për të marrë vendime të informuara, për të komunikuar dhe për të negociuar në mënyrë të efektshme dhe për të treguar vendosmëri. Këto aftësi mund të ndihmojnë fëmijët dhe të rinjtë që të ndërtojnë marrëdhënie të shëndetshme dhe të bazuara në respekt me anëtarët e familjes, bashkëmoshatarët e tyre, miqtë dhe partnerët romantikë ose seksual.

Kutia 1. Kuadri konceptual për seksualitetin në kontekstin e ESGj-së

Koncepti i seksualitetit nuk është i lehtë për tu përkufizuar. Shumë ekspertë të fushave të shëndetit publik dhe seksologjisë kanë diskutuar konceptet bazë të seksualitetit dhe kanë rënë dakord për një përkufizim pune dhe kuadër konceptual të përbashkët (Organizata Pan-Amerikane e Shëndetësisë/Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2000; OBSH, 2006a)

‘Seksualiteti’ mund të përcaktohet kështu si një dimension i qenësishëm i njeriut që përfshin: kuptim e trupit të njeriut dhe marrëdhënien me të; lidhjen emocionale dhe dashurinë; seksin; gjininë; identitetin gjinor; orientimin seksual; intimitetin seksual; kënaqësinë dhe riprodhimin. Seksualiteti është kompleks dhe përfshin dimensionin biologjik, social, psikologjik, shpirtëror, fetar, politik, ligjor, historik, etik dhe kulturor që ndryshojnë dhe zhvillohen përgjatë jetës.

Fjala “seksualitet” ka kuptime të ndryshme në gjuhë të ndryshme dhe në kontekste kulturore të ndryshme. Duke marrë në konsideratë ndryshimet dhe diversitetin e kuptimeve në gjuhë të ndryshme, në kontekstin e seksualitetit duhet të merren parasysh aspektet e mëposhtme:

Seksualiteti i referohet kuptimit individual dhe shoqëror të marrëdhënieve ndërpersonale dhe seksuale, krahas aspekteve biologjike. Është përvojë subjektive dhe pjesë e nevojës njerëzore si për intimitet edhe për privatësi.

Po kështu, seksualiteti është një formë shoqërore, që kuptohet më lehtësisht në ndryshueshmërinë e besimeve, praktikave, sjelljeve dhe identiteteve. “Seksualiteti formësohet në nivelin e praktikave individuale dhe vlerave dhe normave kulturore”(Weeks, 2011).

Seksualiteti është i lidhur me pushtetin. Kufiri maksimal i pushtetit është mundësia për të vetëkontrolluar trupin. ESGj-ja mund të trajtojë marrëdhënien midis seksualitetit, gjinisë dhe pushtetit dhe dimensionet e tij politike dhe sociale.

Kjo është veçanërisht e përshtatshme për nxënësit më të mëdhenj.

Pritshmëritë që e rregullojnë sjelljen seksuale ndryshojnë shumë nga një kulturë në tjetrën, madje dhe brenda kulturave. Disa sjellje shihen si të pranueshme dhe të dëshirueshme, ndërsa të tjera si të papranueshme. Kjo nuk do të thotë se këto sjellje nuk ndodhin, apo se duhet të përjashtohen nga diskutimi brenda kontekstit të edukimit seksual.

Seksualiteti është i pranishëm gjatë gjithë jetës, duke u shfaqur në mënyra të ndryshme dhe duke ndërvepruar me pjekurinë fizike, emocionale dhe konjitive. Arsímimi është një instrument i rëndësishëm për nxitjen e mirëqenies seksuale dhe për përgatitjen e fëmijëve dhe të rinjve për krijimin e marrëdhënieve të shëndetshme dhe të përgjegjshme, në statet e ndryshme të jetës së tyre.

Konsiderata të tjera të rëndësishme në fushën gjithmonë e në zhvillim të ESGj-së

ESGj-ja shkon përtej edukimit për riprodhimin, rreziqet dhe sëmundjet

Duke marrë në konsideratë burimet e shumta konkurruese të informacionit në jetët e të rinjve, nevojitet një qasje e ekuilibruar dhe gjithëpërfshirëse për t'i angazhuar ata në mënyrë efektive në procesin e mësimnxënies dhe për t'ju përgjigjur nevojave të ndryshme të tyre.

Ashtu si informacionet mbi riprodhimin, sjelljet seksuale, rreziqet dhe parandalimin e sëmundjeve, ESGj-ja ofron një mundësi për të prezantuar seksualitetin në një mënyrë që përfshin gjithashtu aspektet e tij pozitive, si dashuria dhe marrëdhëniet bazuar në respektin e ndërsjellë dhe barazinë,

Krahas kësaj, është e rëndësishme që ESGj-ja të përfshijë diskutime të vazhdueshme mbi faktorët social dhe kulturor që lidhen me aspektet më të gjera të marrëdhënieve dhe vulnerabilitetit, si pabarazitë gjinore dhe në pushtet, faktorët socio-ekonomik, raca, statusi HIV, aftësia e kufizuar, orientimi seksual dhe identiteti gjinor.

ESGj-ja përfshin një sërë temash, disa prej të cilave mund të jenë të ndjeshme për kulturën, në varësi të kontekstit. Në shumë mjedise, kurrikula e ESGj-së heq ose shmang tema themelore dhe/apo e thekson shumë “mekanikën” e riprodhimit pa u përqendruar edhe tek sjelljet seksuale të përgjegjshme dhe rëndësinë e marrëdhënieve të shëndetshme dhe të drejta (UNESCO 2015a). Mënjanimi i temave kryesore do ta ulte efektivitetin e ESGj-së. Për shembull, mënjanimi i diskutimit për ciklin menstrual mund të ndikojë në vijimin e qëndrimeve sociale dhe kulturore kundër tij. Kjo mund të ndikojë negativisht në jetët e vajzave, duke krijuar një shqetësim që vazhdon gjatë gjithë jetës për trupat e tyre dhe duke nxitur heshtjen për ndihmë kur lindin problemet. Shembuj të tjerë përfshijnë: marrëdhëniet seksuale, informacionin shkencor për parandalimin e shtatëzanisë; nevojat e të rinjve me aftësi të kufizuara, ose HIV, për të drejta seksuale dhe riprodhuese; abortin e pasigurt dhe praktikën e dëmshme si martesa në moshë të hershme apo me dhunë dhe gjymtimi/prerja e organit gjenital femëror, ose diskriminimi bazuar në orientimin seksual ose identitetin gjinor. Heshtja ose mënjanimi i këtyre temave mund të kontribuojë në stigmën, turpin dhe injorancën, mund të nxisë ndërmarrjen e rreziqeve dhe krijimin e barrierave në kërkimin e ndihmës për popullsitë vulnerabël dhe të marginalizuara.

Edhe kur ka një kurrikul cilësore mbi ESGj-në, mësuesit shpesh i shmangin ose i minimizojnë

temat që nuk ndihen mire t'i shpjegojnë. Shumë mësuesve u mungon ekspertiza dhe përvoja në mësimdhënien e temave të ndjeshme dhe të diskutueshme dhe nuk u jepet e drejta për të marrë pjesë në trajnime profesionale të përqëndruara tek ESGj-ja (Ofsted, 2013). Mësim profesional cilësor, që përmirëson si kompetencat e mësuesve ashtu edhe nivelin e qetësisë për diskutimin e këtyre temave, shoqërohet me rritje të mundësisë që mësuesit të japin programe edukimi mbi shëndetin dhe mirëqenien me cilësinë dhe saktësinë më të lartë e cila shoqërohet me ndikim pozitiv në sjelljet shëndetësore (Stead et al., 2007).

Mungesa e edukimit seksual dhe për marrëdhëniet, që nuk është cilësor dhe i përshtatshëm për moshën apo zhvillimin, mund t'i lë fëmijët dhe të rinjtë të rrezikuar ndaj sjelljeve dhe shfrytëzimit seksual. Përrjashtimi i çështjeve komplekse nga ESGj-ja i bën të rinjtë vulnerabël dhe kufizon aftësinë e tyre në praktikën dhe marrëdhëniet e tyre seksuale.

ESGj ofron informacion mbi të gjitha qasjet për parandalimin e shtatëzisë, IST-ve dhe HIV-it

ESGj promovon të drejtën për të zgjedhur se kur dhe me kë personi do të krijojë çfarëdo forme të marrëdhënies intime apo seksuale; përgjegjësinë për këto zgjedhje; dhe respektimin e zgjedhjes së të tjerëve për sa më sipër. Kjo zgjedhje përfshin të drejtën për të abstenuar, për të vonuar ose për t'u përfshirë në marrëdhënie seksuale.

Ndonëse abstenimi është një metodë e rëndësishme e parandalimit të shtatëzisë, IST-ve dhe HIV-it, ESGj-ja pranon se abstenimi nuk është një gjendje e përhershme në jetët e shumë të rinjve dhe se ka dallime në mënyrën si të rinjtë e menaxhojnë shprehjen e tyre seksuale në moshën të ndryshme. Programet që bazohen vetëm tek abstenimi janë vënë re se janë jo-efektive dhe potencialisht të dëmshme për të drejtat seksuale dhe të shëndetit riprodhues të të rinjve (DSShR) (Kirby, 2007; Santellu et al., 2017; Underhill et al., 2007).

ESGj-ja trajton seksin e sigurt, përgatitjen e të rinjve – pasi kanë marrë vendime të menduara mire – për marrëdhënie intime, që mund të përfshijnë marrëdhënien seksuale ose çdo aktivitet tjetër seksual. Studime të shumta kanë treguar se nxënësit, pavarësisht seksit, duan të dine më shumë rreth marrëdhënieve dhe ndjenjave (Pound et al., 2016; UNESCO 2015a) dhe si të ndërtojnë marrëdhënie ndërpersonale të shëndetshme, të bazuara në respekt dhe komunikim, që mund të përfshijnë ose jo intimitetin seksual.

Prandaj, ESGj-ja përqendrohet tek nxitja e të rinjve që të mendojnë për mënyra si të shprehin ndjesitë e tyre seksuale në përputhje me vlerat e tyre. Është e rëndësishme që të rinjtë që planifikojnë të kenë, ose që kanë tashmë marrëdhënie seksuale, të marrin informacion mbi gamën e plotë të kontracepsionit modern, përfshirë mbrojtjen e dyfishtë nga shtatëzania dhe IST-të, që siguron përdorimi i kondomit. Atyre u nevojitet informacion si të sigurojnë kondomet mashkullore dhe/ose femërore dhe si t'i përdorin në mënyrë të saktë dhe të vazhdueshme; dhe për ofrimin e Profilaksisë Para-ekspozimit (PrParaE) për personat që konsiderohen me rrezik të lartë për infektimin me HIV. Të rinjtë duhet të marrin gjithashtu informacion mbi, dhe referime për, shërbime gjithëpërfshirëse, miqësore ndaj të rinjve, përfshirë shërbime që lidhen me abuzimin apo sulmin seksual, si mbështetja psiko-sociale, shërbimet e Profilaksisë Pas-Ekspozimit (PPasE) dhe shtatëzisë, IST-ve dhe HIV-it.

ESGj përdor një qasje me në qendër nxënësin

Tradicionalisht në arsim, mësuesit kanë qenë 'drejtuesit' e procesit mësimor dhe nxënësit marrësit. Gjatë dekadave të fundit, qasje të reja janë zhvilluar që tregojnë se procesi i të nxën

gjithmonë ngrihet mbi njohuritë që nxënësi i zotëron dhe se nxënësit i thellojnë njohurinë e tyre bazuar në ndërveprimin me mjedisin dhe të dhënat e ofruara (Giroux, 1994).

Bazuar në këtë këndvështrim, të nxënit është më shumë se marrja dhe përpunimi i informacionit të përçuar nga mësuesit. Nxënësit mësojnë më mire kur u jepet mundësia të thellojnë të kuptuarin e tyre, të informacionit dhe të materialit, duke ndërvepruar në mënyrë kritike me përvojat dhe informacionin personal.

Edhe pse ka pak dëshmi mbi ndikimin e qasjeve me në qendër nxënësin ose qasjet bashkëpunuese në kontekstin e ESGj-së, kërkimet tregojnë se këto strategji janë në përgjithësi të rëndësishme për efektivitetin e programeve të edukimit shëndetësor. Një studim në Finlandë për ndikimin e edukimit seksual në shkolla, rreth njohurive dhe qëndrimeve seksuale të nxënësve, gjeti se efektet pozitive lidheshin kryesisht me motivimin, qëndrimet dhe aftësitë e mësuesve dhe aftësinë e tyre për të përdorur teknika mësimore me pjesëmarrje (Kontula, 2010).

Udhëzuesi nxit një qasje të ESGj-së me në qendër nxënësin dhe strategji mësimnxënieje bashkëpunuese brenda programeve. Qasjet me në qendër nxënësin i japin mundësi nxënësve të marrin pjesë në mënyrë aktive në proceset mësimore dhe nxisin stilet e ndryshme të mësimnxënies. Për shkak se mësimi mund të shihet si formë e rritjes personale, studentët nxiten të përdorin praktika reflektuese për të menduar në mënyrë kritike për jetët e tyre.

Shkollat luajnë rol kryesor në ofrimin e ESGJ-së

Ndërsa aktorë dhe institucione të ndryshme luajnë rol të rëndësishëm në përgatitjen e të rinjve për rolet dhe përgjegjësitë e tyre si të rritur, sektori arsimor luan rolin kryesor në ofrimin e ESGj-së. Si vende ku zhvillohet mësimi, nxënia dhe zhvillimi personal, shkollat ofrojnë infrastrukturë ekzistuese, përfshirë mësuesit që me gjasa janë të përgatitur dhe burime të besueshëm informacioni, si dhe mundësitë programatike afatgjate që ofrohen nga kurrikula zyrtare.

Mësuesit janë aftësuar në ofrimin e përvojave mësimore të përshtatshme për moshën dhe zhvillimin e fëmijëve dhe të rinjve; të rinjtë nga ana tjetër e shohin shkollën dhe mësuesit si burime të besueshme informacioni. Në shumë vende, fëmijët e moshave 5 dhe 13 vjeç kalojnë kohë të konsiderueshme në shkollë (UNESCO, 2008) dhe kjo i jep shkollës mjetet praktike për të arritur tek sa më shumë të rinj nga prejardhje të ndryshme, në mënyra që janë të përsëritshme dhe të qëndrueshme.

Për më tepër, mjedisi shkollor ofron një mjedis ku ESGj-ja mund të ofrohet në sekuenca ideale gjatë viteve, të përshtatura sipas moshës dhe zhvillimit, ku informacioni shtesë plotëson atë të mëparshëm (Gordon, 2008),

Shumë të rinj kalojnë pubertetin në shkollë dhe aty krijojnë marrëdhëniet e tyre të para, përfshirë ato seksuale. Kjo e bën edhe më të rëndësishëm ofrimin e edukimit të përshtatur sipas moshës dhe të ndarë në faza për të drejtat, marrëdhëniet dhe të drejtat seksuale dhe riprodhuese, si dhe ofrimi i këndvështrimit gjinor tek fëmijët dhe të rinjtë përmes arsimit formal.

Përparësitë e tjera të ESGj-së në shkolla përfshijnë që: autoritetet shkollore kanë kompetencë të rregullojnë shumë aspekte të mjedisit mësimor për ta bërë atë më mbrojtës dhe mbështetës;

Programet e bazuara në shkollë kanë treguar se janë mënyra ekonomike që kontribuojnë në parandalimin e HIV-it dhe që garantojnë të drejtat e të rinjve për edukim dhe shërbime të të

drejtave seksuale dhe riprodhuese (Kivela et al., 2013; UNESCO, 2011a; 2016c);

Shkollat veprojnë si qendra të mbështetjes sociale që mund të lidhin fëmijët, prindërit, familjet dhe komunitetet me shërbime të tjera (p.sh. shërbimet shëndetësore).

Krahas shkollave, institucionet e arsimit të lartë mund të luajnë gjithashtu një rol të rëndësishëm. Shumë persona shkojnë në shkollë të lartë pa marrë asnjë njohuri të edukimit seksual.

Nevoja për të ofruar ESGj-në në këtë nivel është veçanërisht e rëndësishme duke qenë se shumë studentë do të jetojnë për herë të parë larg shtëpive dhe mund të jenë duke u futur në atë etapë të jetës së tyre ku mund të formojnë marrëdhënie dhe të bëhen seksualisht aktiv.

Mjediset jo-formale dhe të bazuara në komunitet janë gjithashtu mundësi të mira për ofrimin e ESGj-së të bazuar në kurrikul

Programet e ESGj-së në mjedise jo-formale dhe të bazuara në komunitet kanë mundësinë të arrijnë të rinjtë që kanë lënë shkollën dhe popullatat e të rinjve nga grupet më vulneranël dhe të marginalizuar, veçanërisht në vendet ku pjesëmarrja në shkollë është e ulët ose ku ESGj-ja e mirëfilltë nuk përfshihet në programin mësimor kombëtar. Në një botë ku 253 milion fëmijë dhe të rinj të moshave 6-15 vjeç nuk shkojnë në shkollë ose e kanë lënë shkollën (UNESCO, 2016a), mjediset jo-formale, si qendrat komunitare, klubet sportive, klubet e zbuluesve, organizatat me bazë fetare, mjediset profesionale, institucionet shëndetësore dhe platformat online, ndër të tjera, luajnë një rol të rëndësishëm në edukim (IPPF, 2016)

Të rinjtë që nuk shkojnë në shkollë shpesh ndjekin programet e ESGj-së që zhvillohen në komunitet gjatë fundjavës, mbrëmjeve dhe pushimeve verore. Ekspozimi ndaj këtyre programeve shpesh plotëson ose zgjeron njohuritë e marra përmes ESGj-së të zhvilluar në klasë. Për shembull, në disa vende të botës, është e ndaluar që mësuesit të demonstrojnë kondomin në klasë, por jo në mjedise komunitare; dhe në komunitet, leksionet nuk kufizohen tek sesionet e zakonshme 40 minutëshe të klasës. ESGj-ja e ofruar në mjedise jo-formale dhe komunitete ofron gjithashtu mundësinë për të ndërgjegjësuar prindërit dhe drejtuesit e komunitetit dhe për të vendosur lidhje më të forta me shërbimet ESGj.

Edhe pse mekanizmat e ofrimit të ESGj-së mund të jenë të ndryshme në mjediset jo-formale dhe komunitare, përmbajtja duhet të jetë e informuar nga dëshmitë, të ndjek shumëllojshmërinë e temave të rekomanduara për grupmoshat e ndryshme dhe të integrojë karakteristikat e programeve efektive.

Shëndeti dhe mirëqenia e të rinjve

Shëndeti seksual dhe riprodhues i fëmijëve dhe të rinjve (SHSR)



SHSR-ja përfshin dimensionet fizike, emocionale, mendore dhe mirëqenien sociale në raport me seksualitetin; nuk është thjesht mungesa e sëmundjeve, funksionimit apo gjymtimit (OBSh,2006a). Zakonet e shëndetshme dhe të kuptuarit si të ruajmë shëndetin e mire, fillojnë që në moshë të hershme. Adoleshenca është koha më e përshtatshme për të filluar zakonet dhe mënyrat e shëndetshme të jetesës që lidhen me SHSR-në, pasi është koha e ndryshimeve të vazhdueshme fizike, emocionale dhe sociale, si dhe periudha kur shumë individë fillojnë të hulumtojnë seksualitetin e tyre dhe të krijojnë marrëdhënie me të tjerët.

Çështjet kryesore të SHSR-së që ndikojnë të rinjtë përfshijnë:

Pubertetin: si për djemtë, ashtu edhe për vajzat, kalimi nga fëmijëria në moshë madhore mund të duket emocionuese dhe shënimi i një ndryshimi të madh. Megjithatë, për djemtë kalimi në pubertet është më shumë i lidhur pozitivisht me ndjenjat seksuale, ndërsa për vajzat ky moment shpesh shënon fillimin e mesazheve kontradiktore për seksualitetin, virgjërinë, pjellorinë dhe të qenit grua.

Për shumë vajza, menstruacionet shihen si fillimi i pubertetit. Në disa vende, tabutë kulturore dhe stigma i detyrojnë vajzat të flenë ose të hanë larg familjeve të tyre ose të mungojnë në shkollë kur janë me cikël. Në shumë vende, shkollat nuk kanë tualete që mbështesin privatësinë, pastërtinë apo hedhjen e përshtatshme të produkteve menstruale. Tema e menstruacioneve shpesh neglizhohet dhe shumë vajza, në shumë vende, kanë boshllëqe në njohuri ose ide të gabuara për menstruacionet, duke i lënë të frikësuar, në ankth dhe të papërgatitura kur fillojnë menstruacionet (Chandra – Mouli dhe Vipul Patel, 2017).

Puberteti për djemtë shpesh shihet si fillimi i dëshirës dhe ‘fuqisë’ seksuale që ata mund të gëzojnë. Ereksionet dhe ëndrrat e lagështa, edhe pse janë ndodhi që mund të shkaktojnë turp, zakonisht nuk trajtohen nga pikëpamja e turp-it si ajo që përjetojnë vajzat. Diskutimi rreth të qenit mashkull mungon në shumë programe të edukimit seksual pasi në përgjithësi të qenit mashkull nuk shihet si problematik, ose djemtë ndiejnë se nevojat dhe pyetjet e tyre mbi seksualitetin nuk marrin përgjigje (UNESCO, 2014b).

Puberteti, së bashku me ndryshimet e tij fizike dhe psikologjike, mund të jetë një periudhë veçanërisht sfiduese për adoleshentët që janë interseksual ose që venë në pikëpyetje identitetin ose shprehjet e tyre gjinore.

Shtatzënia: edhe pse normat botërore të pjellorisë kanë pasur një rënie të konsiderueshme në dekadat e fundit, shumë vajza adoleshente të moshave 15-19 vjeç, e kanë nisur procesin e lindjes së fëmijëve, me ndryshime në varësi të rajoneve gjeografike. Statistikat Botërore për Shëndetin të vitit 2014, tregojnë se norma mesatare botërore e lindjes së fëmijëve në grupmoshën 15-19 vjeç është 49 për 1000 vajza, me normat botërore që variojnë nga 1 në 299 lindje për 1000 vajza (OBSh, 2014b).

Martesa e hershme është faktor kryesor – përafërsisht 90 për qind e lindjeve të mamave adoleshente në vendet në zhvillim ndodh brenda martesës (Plan, 2017).

Shtatzënia dhe lindja e fëmijëve në moshë të hershme mund të ketë pasoja të rënda shëndetësore dhe sociale dhe është shkaku i dytë i vdekjeve të vajzave nën 19 vjeç (OBSh, 2011). Vajzat adoleshente shtatzëna janë më të prirura se gratë më të mëdha që të vonojnë kërkimin e kujdesit shëndetësor, pasi ato nuk kanë mjaftueshëm njohuri rreth shtatzënisë dhe ndërlikimeve të saj; ose sepse e drejta e tyre për të marrë vendime për aksesin dhe përdorimin e shërbimeve është e kufizuar (p.sh. nga vjehrrit e tyre ose nga ligjet dhe politikat që kufizojnë moshën e pëlqimit për marrëdhënie seksuale dhe akses në shërbime) (OBSh, 2008). Vajzat adoleshente janë më të prirura të lënë shkollën dhe të ndërpresin arsimimin, duke kufizuar kështu mundësitë e tyre për punësim në të ardhmen dhe mundësitë e tjera jetësore (UNESCO, 2017a)

Akresi në kontracepsionin modern: si djemtë edhe vajzat e reja janë përgjegjës për përdorimin e kontraktivëve, megjithatë, më shumë dihet për nevojat e paplotësuara të grave për kontracepsion. Gratë e pamartuara përgjithësisht përbëjnë më pak se gjysmën e të gjitha grave me nevoja të paplotësuara për kontracepsion, edhe pse nivelet e këtyre nevojave në këtë popullatë mund të nënvlerësohen për shkak të ngurrimit të grave të pamartuara që të pranojnë se janë seksualisht aktive në shoqëritë konservative (Sedgh et al., 2016). Vajzat adoleshente raportojnë gjithashtu pengesa ligjore dhe arsye të tjera që lidhen me aksesin, si dhe shqetësimet për shëndetin dhe shqetësimet për efektet anësore të kontraktivëve (IPPF dhe Coram Children's Legal Centre, 2014; Guttmacher Institute, 2015b). Krahas kësaj, ka dhe boshllëqe të konsiderueshme në njohuri, veçanërisht në Afrikë dhe Azi, se ku mund të sigurohen dhe si të përdoren llojet e metodave kontraktive moderne, përfshirë kondomet dhe kontracepsionin e emergjencës, dhe ku mund të drejtohesh për shërbimet e testimit të shtatzënisë dhe HIV-it (Guttmacher Institute, 2015b). Kjo thekson nevojën për marrjen e informacionit mbi përdorimin e kondomit, si metodë për mbrojtje të dyfishtë nga shtatzënia e padëshiruar dhe HIV/IST-të.

Aborti i pasigurt: në të gjithë botën, çdo vit, rreth 3 milion vajza të moshës 15-19 vjeç i nënshtrohen abortit të pasigurt (OBSh, 2014a). Për shkak të kufizime ligjore që ekzistojnë në disa vende të botës për të drejtën për abort të sigurt, adoleshentet shpesh u drejtohen procedurave të pasigurta dhe të administruara nga ofrues të pakualifikuar. Vajzat adoleshente vuajnë një numër të konsiderueshëm dhe në shpërpjesëtim të vdekjeve dhe paaftësive si rezultat i praktikave të pasigurta të abortit krahasuar me gratë mbi 20 vjeç (OBSh, 2007b; OBSh, 2015). Adoleshenteve kryesisht i nevojitet më shumë kohë për të kuptuar se janë shtatzënë, për rrjedhojë, ato që duan të ndërpresin shtatzëninë, ju duhet ta kryejnë atë në një fazë të mëvonshme të periudhës së shtatzënisë. Në disa raste, për shkak të stigmës, diskriminimit dhe faktorëve të tjerë, vajzat adoleshente janë gjithashtu më të prirura se ato më të rritura që ta kryejnë vetë abortin apo të kërkojnë shërbimet e abortit nga ofrues të patrajnuar, dhe janë përgjithësisht më pak të informuara rreth të drejtave të tyre për kujdesin gjatë dhe pas abortit (Guttmacher institute, 2015a)

Dhuna, përfshirë dhunën me bazë gjinore: të dhënat në nivel global tregojnë se 1 në 3 (35 për qind) e grave në të gjithë botën kanë përjetuar dhunë fizike dhe/ose seksuale nga një partner intim ose jo-intim gjatë jetës së tyre. Dhuna është dhunim i të drejtave të njeriut dhe i vendos gratë, vajzat dhe popullsitë vulnerabël në një rrezik edhe më të lartë të infektimit me HIV dhe për shtatzëni të padëshiruara, krahas problemeve të tjera shëndetësore dhe sociale (UNAIDS, 2017). Dhuna nga partneri intim është më e përhapur (OBSh, 2016b). Shkalla e dhunës kundër fëmijëve dhe dhuna me bazë gjinore jepet me anë të të dhënave në vijim:

Rreth 120 milion vajza në të gjithë botën (diçka më shumë se 1 në 10) kanë përjetuar **marrëdhënie seksuale ose akte të tjera seksuale me dhunë** ose çdo formë tjetër të dhunës nga partneri intim në një pikë të caktuar të jetës së tyre (UNICEF, 2014b)

Abuzimi seksual i të miturve prek si djemtë ashtu edhe vajzat. Studimet ndërkombëtare (Barth et al., 2012) tregojnë se rreth 20 për qind e grave, dhe midis 5 dhe 10 për qind e burrave, raportojnë se kanë qenë viktime të dhunës seksuale kur kanë qenë fëmijë.

Dhuna tek të rinjtë, përfshirë **dhunën gjatë takimeve të para**, është gjithashtu problem i madh (OBSh, 2016b).

Të paktën 200 milion gra dhe vajza që jetojnë sot i janë **nënshtruar gjymtimit/prerjes së organit gjenital femëror** në 30 vende. Në pjesën më të madhe të këtyre vendeve, pjesa më e madhe e vajzave janë prerë para moshës pesë vjeçare (Plan, 2016).

Martesa/bashkëjetesa e të miturve, në moshë të hershme dhunon të drejtat themelore të njeriut dhe i vendos vajzat në situata të rrezikshme për shkak të pabarazisë së pushtetit midis nuses së re dhe burrit. Në të gjithë globin, shifrat e këtyre martesave janë më të larta në Afrikën sub-Sahariane, ku 1 në 10 vajza martohet para moshës 18 vjeç; dhe 1 në 8 ishin martuar ose ishin lidhur në moshën 15 vjeç. Amerika Latine dhe Karaibet (ALK) vijnë pas Afrikës sub-Sahariane, ku 24 për qind e grave të moshave 20 dhe 24 ishin martuar gjatë fëmijërisë; dhe më pas Lindja e Mesme dhe Afrika e Veriut, ku 18 për qind ishin martuar gjatë moshës së hershme (UNICEF, 2014a).

Çdo vit, rreth 246 milionë fëmijë i nënshtrohen një lloj forme të **DhBGj-së, përfshirë keqtrajtimin, bullizmin, abuzimin psikologjik dhe ngacmimin seksual në ose gjatë rrugës për në shkollë**. Njëzetepesë për qind e fëmijëve përjetojnë dhunë fizike dhe tridhjetegjashtë për qind përjetojnë dhunë emocionale (OBSh, 2016c).

Studentët që shihen se nuk i binden normave mbizotëruese seksuale dhe gjinore, përfshirë ata që janë lezbike, gei, biseksual apo transgjinorë janë më të rrezikuar nga dhuna në shkollë. **Dhuna bazuar në orientimin seksual dhe identitetin/shprehjen gjinore**, referuar gjithashtu si dhunë homofobike dhe transfobike, është një lloj dhune me bazë gjinore në shkollë.

Shtatzënia e hershme dhe e padëshiruar mund të jetë gjithashtu rezultat i dhunës seksuale nga mësuesit apo shokët e shkollës. **DhBGj-ja në shkollë ndaj shtatzënisë** përfshin bullizmin dhe ngacmimin nga shokët e klasës dhe mësuesit, ndaj vajzave shtatzëna dhe mamave adoleshente (UNESCO, 2017).

HIV dhe AIDS: ka pasur ecuri në nivel global në parandalimin e infeksioneve të reja të HIV-it tek të rinjtë e moshave 15-24 vjeç, megjithatë rënia ka qenë shumë e ngadaltë. Midis 2010 dhe 2016, numri i infeksioneve të reja të HIV-it ranë tek vajzat dhe djemtë e rinj të moshave 15-24 vjeç në çdo rajon me përjashtim të Evropës lindore dhe Azisë qendrore, ku infeksionet e reja të HIV-it tek kjo grupmoshë u rritën me rreth 12 për qind gjatë së njëjtës periudhë (UNAIDS, 2017). Në të gjithë botën, HIV dhe AIDS ishte shkaku i nëntë kryesor i vdekjeve të adoleshentëve të moshave 10 – 19 vjeç në 2015 (OBSh, 2017b). HIV dhe AIDS vazhdojnë të kenë një ndikim të konsiderueshëm në Afrikën sub-Sahariane. Në Afrikë, vajzat adoleshente dhe vajzat e reja të moshave 15-24 vjeç përballen me rrezik të lartë ndaj HIV-it (UNAIDS, 2017). Në shumë vende, popullsia kryesore të të rinjve vazhdojnë ta kenë barrën e HIV-it në shpërpjestim, përfshirë të rinjtë gei dhe burrat e tjerë që bëjnë seks me burra dhe të rinjtë transgjinorë (Bekker et al., 2015). Edhe pse njohuritë gjithëpërfshirëse rreth HIV-it janë rritur, vetëm 36% e djemve të rinj dhe 30% e vajzave të reja (të moshës 15-24) kishin njohuri gjithëpërfshirëse dhe të sakta për parandalimin e HIV-it në 37 vende me të dhënat e disponueshme për periudhën 2011-2016 (UNAIDS, 2017). Njohuritë për faktorët specifik të rrezikut (p.sh. Transmetimit përmes rrjeteve seksuale ose rreziqet që lidhen me seksin me moshë të madhe apo seksin anal), metodat e reja bio-mjekësore për parandalimin (p.sh. PrparaE) dhe lidhjet midis HIV-it dhe DhBGj-së ka gjasa të jetë më e ulët (UNAIDS, 2016).

Infeksionet seksualisht të transmetueshme(IST-të): çdo vit rreth 333 milion raste të reja të IST-ve të shërueshme shfaqen në të gjithë botën, ku shifrat më të larta janë tek 20-24 vjeçarët, të ndjekur nga 15-19 vjeçarët. Një në 20 të rinj mendohet se preket nga një IST çdo vit, duke përjashtuar HIV-in dhe infeksionet e tjera virale. Vetëm një grup i vogël adoleshentësh kanë akses në shërbime IST të pranueshme dhe të përballueshme (OBSh, 2005).

Megjithatë, të dhënat mbi IST-të janë të kufizuara dhe jo të qëndrueshme, ndërmjet dhe brenda rajoneve dhe shteteve. Kjo është veçanërisht e vërtetë për të dhënat e grumbulluara sipas moshës dhe seksit, duke fshehur kështu barrën aktuale dhe duke kompromentuar përgjigjen globale.

Çështje të tjera të rëndësishme që prekin shëndetin dhe mirëqenien e fëmijëve dhe të rinjve dhe që mund të trajtohen përmes ESGj-së

Ndikimi i teknologjisë së informacionit dhe komunikimit tek sjelljet seksuale: shtetet gjithmonë e më shumë po e njohin rëndësinë e pajisjes së të rinjve me njohuri dhe aftësi të nevojshme për t'i ndihmuar ata që të bëjnë zgjedhje të përgjegjshme, veçanërisht në kontekstin ku teknologjitë e reja të informacionit dhe komunikimit (TIK) dhe media sociale luajnë një rol gjithmonë e më të rëndësishëm në jetët e tyre.

Për shembull:

Informacioni dhe imazhet që lidhen me aktivitetin seksual janë gjerësisht të përhapura në Internet dhe mund të jenë ekspozimi i parë me seksualitetin ose edukimin seksual për shumë fëmijë dhe të rinj. TIK-u dhe mediet sociale kanë potencial të jashtëzakonshëm për të rritur aksesin në informacion pozitiv, të saktë dhe jo-paragjykses për seksualitetin dhe marrëdhëniet. Megjithatë, këto teknologji mund të japin gjithashtu akses në informacion të pasaktë dhe të papërshtatshëm dhe mund të rforcojnë normat e dëmshme gjinore duke rritur aksesin në pornografi shpesh të dhunshme (Brown dhe L'Engle, 2009; Peter dhe Valkenburg, 2007).

Bullizmi kibernetik– sipas raportit të Bashkimit Evropian (Agjencia e Bashkimit Evropian për të drejtat themelore, 2014), 1 në 10 gra mbi 15 vjeç ka përjetuar ngacmimin kibernetikë (përfshirë marrjen e e-maileve të padëshiruara, fyese dhe/ose me përmbajtje seksuale dhe ngacmime të papërshtatshme në rrjetet sociale). Përjetimi i ngacmimit kibernetikë mund të shpjerë në çrregullime të humorit; studimet tregojnë se nivelet e larta të bullizmit kibernetikë dhe viktimizimi janë të lidhura me nivele të larta të prekjes nga depresioni, ku viktimat raportojnë se ndihen të trishtuar, të pashpresë dhe pafuqi (Nixon, 2014).

Sexting(Mesazhe seksuale)– shkëmbimi privat i imazheve seksuale të vetë-prodhuara përmes telefonit ose Internetit është diskutuar gjerësisht në publik dhe në diskutimet akademike si një sjellje e re me rrezikshmëri të lartë tek të rinjtë, që duhet të trajtohet dhe të parandalohet përmes rritjes dhe përmirësimit të edukimit për rreziqet e ndryshme serioze që shoqërohen me praktikën.

Të rinjtë duhen mbështetur për të shqyrtuar në mënyrë kritike mesazhet që marrin, dhe ju duhet gjithashtu akses në mjediset e reja të edukimit seksual digjital që janë realiste, të përshtatshme emocionalisht dhe jo-paragjykesë. Është e rëndësishme që të ofrohet një ekuilibër më i mirë midis vulnerabilitetit të adoleshentit dhe agjencisë seksuale kur diskutohet si të lundrojmë të sigurt përdorimin e TIK-ve (Oosterhof et al., 2017)

Shëndeti i dobët mendor/emocional: problemet e shëndetit mendor shpesh lidhen me rritjen e numrit të braktisjes së shkollës, përsëritjen e klasës dhe performancën e dobët akademike (Kennedy et al., 2006). Problemet e shëndetit emocional dhe mendor shpesh shoqërohen me shifra të larta të seksit të pambrojtur, të sëmundjeve seksualisht të transmetueshme dhe të përvojave të hershme seksuale. Marrja e rrezikut, përfshirë seksin e pambrojtur, mund të nënkuptojë gjithashtu një shprehje indirekte të zemërimit, ose një përpjekje për të ushtruar një farë kontrolli në jetën e personit. Të rinjtë me çrregullime të shëndetit mendor kanë më shumë vështirësi në zhvillimin e aftësive të tyre konjitive dhe jo-konjitive dhe janë më të prirur të tentojnë vetëvrasjen (Cash and Bridge, 2009).

Edhe pse pak kërkime janë kryer për të gjetur lidhjen midis problemeve të shëndetit mendor dhe SHSR-ve, një lidhje e rëndësishme ekziston. Për shembull, për të rejat lezbike, të rinjtë gei, biseksual, transgjinnor dhe interseksualë, që ju mungojnë sistemet e duhura të mbështetjes, ndjesia e të qenit ndryshe dhe e të mos përshtaturit, ndërthurur me ekspozimin në norma më të larta të dhunës, bullizmit dhe ngacmimit, mund të shpjëjë në probleme të shëndetit mendor, përfshirë zemërimin, depresionin, trishtimin, stresin ose shqetësimin (Baltag et al., 2017; Hiller et al., 2010).

Alkooli, duhani dhe drogat: përdorimi i alkoolit dhe substancave mund të ndikojë negativisht në shëndetin e tanishëm dhe të ardhshëm, si dhe në dimensionet e tjera të mirëqenies së të rinjve. Përdoruesit e substancave mund të kthehen shumë shpejt në të varur dhe të përballen me probleme të shumta që variojnë nga vështirësitë konjitive dhe emocionale – përfshirë performancën e dobët akademike, mungesat dhe braktisjen e hershme në shkollë– në vetëvlerësim të ulët dhe çrregullime mendore që mund të shpien në tentativa për vetëvrasje (Hall et al., 2016). Shumë hulumtues kanë dokumentuar përhapjen e lartë të sjelljeve të rrezikshme seksuale në bashkëpunim me keqpërdorimin e substancave, si p.sh. përdorimi i drogës dhe i alkoolit mund të ndikojë negativisht në vendimmarrje, të ngre humorin dhe të ulë masat kufizuese (OBSH, 2010). Programet edukative në shkolla janë më efektive gjatë periudhës kur pjesa më e madhe e studentëve përjetojnë ekspozimin fillestar ndaj substancave psikoaktive (UNESCO, 2017b).

Nevojat specifike SHSR dhe çështjet e tjera që prekin nëngrupet e fëmijëve dhe të rinjve

Të rinjtë nuk janë një grup homogjen. Situata e tyre familjare, statusi socio-ekonomik, seksi, etnia, raca, statusi HIV, vendndodhja gjeografike, besimet fetare dhe kulturore, orientimi seksual dhe identiteti gjinor, si dhe shumë faktorë të tjerë ndikojnë në SHSR-në e tyre, aksesin në arsim dhe mundësitë jetësore, si dhe në mirëqenien e tyre të përgjithshme. Shumë të rinj janë të marginalizuar dhe të rrezikuar dhe përballen me stigmën dhe diskriminim, përfshirë të rinjtë që janë të burgosur ose që jetojnë në kujdes të institucionalizuar, të rinjtë indigjenë dhe atyre që ju mungon aksesi në ESGj, SHSR dhe shërbime të tjera shëndetësore të qenësishme. Refugjatët, azilkërkuesit dhe fëmijët e emigrantëve janë të cenuar nga disa çështjeve, përfshirë martesat e hershme, dhuna dhe trafikimi. Secila prej këtyre popullatave ka nevoja të ndryshme të ESGj-ve dhe këto udhëzime mund të përdoren për të ndihmuar përshtatjen e kurrikulës ESGj sipas realitetit të tyre specifik. **Disa shembuj ilustrues, por jo shterues, përfshijnë:**

Të rinjtë që jetojnë me HIV(RJHIV): programet aktuale të seksualitetit e kanë në fokus të lartë parandalimin e HIV-it dhe shpesh nuk i trajtojnë nevojat e këtyre të rinjve. Ndjekja e trajtimit është më e ulët tek ky grup (UNAIDS, 2017), dhe shkollat luajnë një rol të rëndësishëm në ofrimin e mbështetjes për akses në shërbime, mbështetje për ndjekjen e trajtimit, si dhe edukimi rreth parandalimit të ri-infektimit, transmetimit të HIV-it tek të tjerët, të jetuarit të një

jete të shëndetshme dhe me pozitivitet dhe reduktimin e stigmës dhe të diskriminimit (UNESCO dhe GNP+, 2012).

Të rinjtë që jetojnë në varfëri: varfëria është një pengesë e madhe në zhvillimin dhe mirëqenien e të rinjve. Të rinjtë që jetojnë në mjedise familjare të varfra dhe rurale janë të disavantazhuar nga ana materiale, të përjashtuar nga shoqëria dhe vuajnë nga kequshqyerja dhe kushtet e jetesës që kanë pasoja negative në shëndetin e tyre të tashëm dhe të ardhshëm. Fëmijët dhe të rinjtë e varfër janë më të prirur se të tjerët që të ekspozohen ndaj dhunës dhe/ose të ushtrojnë dhunë dhe të adoptojnë sjellje të rrezikshme si shkëputje nga shkolla, përdorimin e substancave, fillimin e marrëdhënieve seksuale në moshë të hershme, seksin në këmbim të parave apo të mirave materiale dhe seksin e pambrojtur (Okonofua, 2007; USAID, 2013). Vajzat adoleshente dhe të reja nga familje më të varfra, janë gjithashtu më të prirura se vajzat dhe të rejat nga familje më të pasura që të mbeten shtatzënë ose të lindin para moshës 18 vjeçare (UNFPA, 2013).

Të rinjtë me aftësi të kufizuara: historikisht, njerëzit me aftësi të kufizuara janë parë ose si aseksual ose si të papërmbajtur seksualisht dhe edukimi seksual përgjithësisht është parë ose si i panevojshëm ose si i dëmshëm. Vetëm pak shtete kanë përparuar në zbatimin e të drejtave të njeriut të të rinjve që jetojnë me aftësi të kufizuara, sipas përcaktimeve të Konventës së të drejtave të njerëzve me aftësi të kufizuara. Kërkimet sugjerojnë se njerëzit me aftësi të kufizuara preken disproporcionalisht nga dhuna seksuale dhe mund të jenë më të rrezikuar nga infeksioni HIV (Hughes et al., 2012). Edukimi ekzistues për të rinjtë me aftësi të kufizuara, shpesh e përshkruan seksin si të rrezikshëm, duke theksuar formimet e mëparshme të seksualitetit të personave me aftësi të kufizuara si problematike (Rohleder dhe Swartz 2012). Të rinjtë që jetojnë me aftësi të kufizuara qoftë mendore, fizike ose emocionale janë të gjithë qenie seksuale dhe kanë të njëjtën të drejtë të gëzojnë seksualitetin e tyre brenda standardeve më të larta të shëndetit, përfshirë përvojat seksuale të kënaqshme dhe të sigurt, që janë të lira nga shtrëngimi dhe dhuna; dhe aksesin në edukimin seksual cilësor dhe shërbimet SHSR.

Të rejat lezbike, të rinjtë gei, biseksual, transgjinnor dhe interseksual (LGBTI): ka shumë kufizime dhe penalitete të rënda që i imponohen personave LGBTI në shumë vende të botës. Këto kufizime marrin formën e persekutimit direkt dhe indirekt, përfshirë: persekutimin aktiv të individëve (IPPF dhe Coram Children's Legal Centre, 2014); mungesën e mbrojtjes së individëve nga ngacmimi, stigmatizimi, diskriminimi dhe lëndimi në bazë të orientimit të tyre seksual, identitetit ose shprehjes gjinore; ose në rastin e fëmijëve dhe të rinjve interseksual, mungesën e mbrojtjes ndaj procedurave të panevojshme kirurgjikale ose të tjera, që mund të shkaktojnë infertilitet të përhershëm, dhimbje, mungesën e vetëpërmbajtjes, humbjen e ndjesive seksuale dhe vuajtje mendore gjatë gjithë jetës (OHCHR, 2016); dhe, mungesën e aksesit në ndreqjen e mekanizmave. Kërkimet ekzistuese për jetët dhe nevojat seksuale dhe riprodhuese të të rinjve LGBTI janë të pamjaftueshme. Programet ESGj shpesh heqin pjesët që flasin për popullatat LGBTI, përfshirë informacionin për karakteristikat seksuale apo variacionet biologjike që ndikojnë veçanërisht fëmijët dhe të rinjtë interseksual. Të rinjtë LGBTI në shkolla janë veçanërisht të prekur nga lëndimi dhe diskriminimi. Për shembull, homophobia dhe transfobia në shkollë ka treguar që pengon të nxënit dhe përgatit terrenin për forma më hakmarrëse dhe më të dhunshme të bullizmit (UNESCO, 2015b).

Fëmijët dhe të rinjtë e prekur nga krizat humanitare: një total prej 28.5 milion fëmijë të moshës shkollore që jetojnë në vende të prekura nga konflikti ose emergjencat humanitare nuk kanë akses në arsim – duke përbërë kështu gjysmën e fëmijëve të botës që nuk shkojnë në shkollë (Save the Children, 2015). Për më tepër, pavarësisht ndërgjegjësimit në rritje për nevojën e programeve SHSR për adoleshentët në situata humanitare, një studim global vërejti boshllëqe të

konsiderueshme në program, përfshirë aksesin në shërbime SHSR (Women's Refugee Commission et al., 2012).

Bazat për edukim seksual gjithëpërfshirës

Ky seksion ofron dëshmi për rolin që ESGj-ja luan në trajtimin e nevojave shëndetësore të fëmijëve dhe të rinjve

Ky seksion jep dëshmi për ndikimin që edukimi seksual ka në rezultatet parësore (sjelljet dhe shëndetin seksual) dhe rezultatet dytësore (njohuritë, qëndrimet dhe rezultate të tjera që nuk lidhen me shëndetin/sjelljet). Rezultatet bazohen kryesisht në përfundimet kryesore të dy proceseve rishikuese të dëshmive, të porositura nga UNESCO në 2008 dhe 2016. Rishikimi i dëshmive i vitit 2008, bazohet në rezultatet nga 87 studime të kryera në të gjithë botën dhe u udhëhoq nga Douglas Kirby i Shoqërisë së Arsimit, Trajnimit dhe Kërkimit. Rezultatet u botuan në Udhërrëfyesin origjinal (UNESCO, 2009).

Rishikimi i dëshmive i vitit 2016, bazohet tek rezultatet e 22 rishikimeve rigoroze e të vazhdueshme dhe të 77 provave rastësore në një kampion të gjerë vendesh dhe kontekstesh, ku më shumë se gjysma ishin vende me të ardhura të ulëta ose të mesme. Rishikimi u krye nga Paul Montgomery dhe Wendy Knerr i Qendrës së Universitetit të Oksfordit për Ndërhyrjen e bazuar në dëshmi në Mbretërinë e Bashkuar, dhe referohet si UNESCO 2016c në këtë Udhërrëfyes.

Përfundimet kryesore të rishikimit të dëshmive

Në përgjithësi, dëshmitë për efektivitetin e edukimit seksual në shkolla vazhdojnë të shtohen dhe të forcohen, ku shumë përshtypje janë pozitive për një sërë rezultatesh.

Rishikimi i vitit 2016 gjeti se, edhe pse baza e dëshmisë për ESGj-në është zgjeruar që nga 2008, përfundimet dhe rekomandimet e Udhërrëfyesit të parë vazhdojnë të jenë të vlefshme dhe të zbatueshme. Ky kërkim pohon sërish se programet e edukimit seksual në shkolla kontribuojnë në rezultatet e mëposhtme:

- Shtyrjen e fillimit të marrëdhënieve seksuale
- Uljen e shpeshtësisë së marrëdhënieve seksuale
- Uljen e numrit të partnerëve seksual
- Uljen e marrjes së rrezikut
- Rritjen e përdorimit të kondomeve
- Rritjen e përdorimit të kontracepsionit

Rishikimi i dëshmive të vitit 2016 arrin në përfundimin se edukimi seksual ka efekte pozitive, përfshirë zgjerimin e njohurive për aspektet e ndryshme të seksualitetit, sjelljet dhe rreziqet e shtatzënisë apo HIV-it dhe IST-ve të tjera. Dëshmi të forta kanë arritur në përfundimin se edukimi seksual përmirëson qëndrimet lidhur me shëndetin seksual dhe riprodhues (UNESCO, 2016c). Përditësimi i Udhërrëfyesit përsërit kërkimin e Udhërrëfyesit të parë dhe zgjeron literaturën shkencore dhe praktike duke theksuar se edukimi seksual – brenda apo jashtë shkollës – nuk rrit aktivitetin seksual, ndërmarrjen e sjelljeve seksuale të rrezikshme apo shifrat e infeksionit HIV/IST-ve.

Është e vështirë të arrihen përfundime të forta për ndikimin që ESGj-ja ka në rezultatet biologjike, si p.sh shifrat e IST-ve apo HIV-it, pasi kërkimet shumë cilësore janë ende të pakta, veçanërisht ato që bazohen në një qasje gjatësore (Fonner et al., 2014; Lopez et al., 2016; Oringanje et al., 2009).

Rishikimi tregon se kurrikulat mund të kenë efektin pozitiv të dëshiruar në rezultatet e shëndetit të rinjve, kur ato përfshijnë disa veçori specifike që i përcakton ato si 'efektive' për arritjen e qëllimeve të ESGj-së (shih *Tabelën 4*), kur ato janë gjithëpërfshirëse në qëllim dhe ofrohen sipas përcaktimeve. Kjo nënkupton gjithashtu se edukimi seksual në shkolla, duhet të jetë pjesë e një strategjie holistike që synon të përfshijë të rinjtë, që të mësojnë rreth dhe të formojnë të ardhmen e tyre seksuale dhe riprodhuese, që përfshin shumë mjedise, përfshirë shkollat, komunitetin, shërbimet shëndetësore dhe shtëpinë/familjen.

Dëshmi shumë cilësore mbështesin ofrimin e ndërhyrjeve shumë komponente, veçanërisht lidhjen e edukimit seksual në shkolla me shërbimet miqësore për të rinjtë që nuk ofrohen në shkolla, përfshirë shpërndarjen e kondomeve. ESGj-ja në shkolla, edhe pse vetë nuk është e mjaftueshme për të parandaluar HIV-in dhe për të garantuar të drejtat dhe shëndetin e të rinjve, mbetet një strategji vendimtare dhe ekonomike (UNESCO, 2011a).

Ndërkohë që fokusi i shumë studimeve është tek rezultatet shëndetësore, të kuptuarit në rritje i ESGj-së pranon se ky lloj arsimi mund të kontribuojnë edhe tek rezultate më të gjera, siç janë qëndrimet e drejta gjinore, vetëbesimi apo identiteti vetjak, sipas përkufizimeve të ripara që ofrohen në këtë Udhërrëfyes.

Krahas gjetjeve të analizës sistematike të rishikimeve, rishikimi i vitit 2016 thekson se një numër i konsiderueshëm studimesh, të përdorura për të vlerësuar programet e ESGj-së që nga 2008, nuk e plotësonin kriterin e gjithëpërfshirjes (pra, studime jo-rastësore, të pakontrolluara ose cilësore), veçanërisht në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.

Rezultatet e këtyre studimeve, së bashku me rekomandimet e ekspertëve të zhvillimit, zbatimit dhe vlerësimit të edukimit seksual, tregojnë se programet ESGj mund të kontribuojnë në ndryshimet përtej rezultateve shëndetësore, përfshirë: parandalimin dhe reduktimin e dhunës me bazë gjinore dhe asaj nga partneri intim; diskriminimin; rritjen e normave të drejta gjinore, vetë-efikasitetin dhe vetëbesimin; dhe krijimin e marrëdhënieve më të forta dhe më të shëndetshme.

Deri tani, pak studime rigoroze kanë vlerësuar këto tipe rezultatesh jo-shëndetësore.

Shoqëruese e kësaj fushe në zhvillim të studimit të rezultateve jo shëndetësore, është një njohje në rritje e ndikimit të normave gjinore dhe dhunës, si moderator të efektivitetit të një sërë rezultatesh të dëshirueshme ESGj. Disa studime theksojnë nevojën për të analizuar mënyrat si normat gjinore dhe ato të pushtetit ndikojnë tek impakti i programeve, përfshirë aftësinë për të vepruar bazuar tek njohuritë e reja mbi rrezikun seksual, veçanërisht tek vajzat dhe gratë e reja. Kjo thekson rëndësinë për të identifikuar dhe për të punuar me normat kufizuese gjinore, si dhe njohuritë dhe qëndrimet. Po kështu, është e rëndësishme që vlerësimet të marrin në konsideratë rolin që mund të luajë dhuna në efektivitetin e ESGj-së (Mathews et al., 2012; UNESCO, 2016b).

Përmbledhje e gjetjeve kryesore

Edukimi seksual – brenda ose jashtë shkollës – nuk rrit aktivitetin seksual, ndërmarrjen e sjelljeve seksuale të rrezikshme ose shifrat e infeksionit HIV/IST-ve (UNESCO, 2009; Fonner et al., 2014; Shepherd et al., 2010).

Edukimi seksual ka efekte pozitive, përfshirë thellimin e njohurive të rinjve dhe përmirësimin e qëndrimeve të tyre ndaj SHSR-së dhe sjelljeve (UNESCO, 2016b). Pothuaj të gjitha programet e studiuar të edukimit seksual thellojnë njohuritë rreth aspekteve të ndryshme të seksualitetit dhe rrezikut të shtatzënisë, HIV-it apo IST-ve të tjera. Programet që nxisin vetëm abstenimin janë jo-efektive në shtyrjen e fillimit të marrëdhënieve seksuale, në uljen e shpeshtësisë së tyre apo

numrin e parterëve seksualë. Programet e ndërthura, që fokusohen tek shtyrja e aktivitetit seksual dhe kanë informacion për përdorimin e kondomeve apo kontraceptivëve janë efektive (Kirby, 2007; Underhill et al., 2007; UNESCO, 2009; Fonner et al., 2014).

Programet që trajtojnë edhe parandalimin e shtatzënisë edhe parandalimin e IST-ve/HIV-it janë më efektive se programet e përqendruara në një aspekt, për shembull, vetëm tek rritja e përdorimit efektiv të kontraceptivëve dhe kondomit dhe ulja e numrit të raporteve seksuale pa kondom (Lopez et al., 2016; UNESCO 2016C). Përdorimi i një qasje të qartë, të bazuar vetëm tek të drejtat, në programet ESGj, sjell efekte pozitive afatshkurtra në njohuri dhe qëndrime, përfshirë thellimin e njohurive për të drejtat personale brenda një marrëdhënie seksuale; rritjen e komunikimit me prindërit për seksin dhe marrëdhëniet; dhe më shumë vetë-efikasitet në menaxhimin e situatave të rrezikshme. Po kështu, ka edhe efekte të konsiderueshme, pozitive dhe afatgjata që gjenden në rezultatet psiko-sociale dhe në disa të sjelljes (Constantine et al., 2015b; Rohrbach et al., 2015; UNESCO, 2016c).

Programet e fokusuara tek gjinia janë në thelb më efektive se programet ‘e verbra ndaj gjinisë’ në arrijtjen e rezultateve shëndetësore, si p.sh. reduktimin e shifrave të shtatzënisë së padëshiruara ose IST-ve. Ky është rezultat i përfshirjes së përmbajtjes transformuese dhe metodave mësimore që mbështesin studentët të vendosin në pikëpyetje normat sociale dhe kulturore për gjininë dhe të zhvillojnë qëndrime të drejta ndaj gjinisë (Haberland dhe Rogow, 2015).

Programet e përpikta në zbatim – pra, ku kurrikula efektive zbatohet me përpikëri – janë më të prirura të arrijnë rezultatet pozitive të dëshiruara në shëndetin e të rinjve sesa programet që nuk i zbatojnë me përpikëri qasjet origjinale në krijimin, përmbajtjen dhe ofrimin e programeve (Michielsen et al., 2010; Shepherd et al., 2010; Wight, 2011). Dëshmitë tregojnë se modifikimet e programeve (p.sh. gjatë procesit të përshtatjes) mund të ulin efektivitetin. Përshtatje të tilla të rrezikshme përfshijnë uljen e numrit ose gjatësisë së sesioneve; uljen e përfshirjes së pjesëmarrësve, fshirjen e mesazheve kryesore ose aftësive për tu mësuar; fshirjen e plotë të temave; ndryshimin e qasjes teorike; përdorimin e stafit ose vullnetarëve që nuk janë të trajnuar apo të kualifikuar në mënyrë të përshtatshme; dhe/ose përfshirjen e më pak personave se ç’ rekomandohet (O’Connor et al., 2007), Megjithatë, disa përshtatje, si p.sh ndryshimi i gjuhës, imazheve apo referencave kulturore nuk ndikon në efektivitet. Ndërhyrjet edukative të efektshme që transportohen nga një mjedis në tjetrin kanë një impakt pozitiv në njohuritë, qëndrimet dhe sjelljet, edhe kur zbatohen në një mjedis tjetër (Fobber et al., 2014; Kirby et al., 2006)

Kjo vjen në të njëjtën linjë me gjetjet nga fushat e tjera të studimit, që tregojnë se ndërhyrjet psiko-sociale dhe të sjelljes që janë të mirë-dizenuara dhe që rezultojnë efektive në një vend ose kulturë, mund të replikohen me sukses në kontekste të ndryshme, edhe kur përshtaten në varësi të burimeve të shumta apo të pakta (Gardner et al., 2015; Leijten et al., 2016).

Edhe pse programet e edukimit seksual janë parë që përmirësojnë njohuritë, aftësitë dhe qëllimet për të shmangur sjelljet seksuale të rrezikshme (si p.sh. seksin e pambrojtur) dhe përmirësojnë qëllimet për të përdorur shërbimet klinike, faktorë të tjerë si normat sociale dhe gjinore, përvojat e dhunës, si dhe pengesat në përdorimin e shërbimeve, mund të nënkuptojnë se marrja e vendimit për të përdorur sjellje seksuale më të sigurta mund të jetë shumë sfiduese për shumë të rinj (UNESCO, 2009).

Edukimi seksual ka më shumë ndikim kur programet në shkolla plotësohen me elementë nga komuniteti, përfshirë shpërndarjen e kondomeve; ofrimin e trajnimeve për ofruesit shëndetësorë që të ofrojnë shërbime miqësore ndaj të rinjve; dhe përfshirjen e prindërve dhe mësuesve (Chandra- Mouli et al., 2015; Fonner et al., 2014; UNESCO, 2015a). Programet me komponentë

të shumtë, veçanërisht ato që lidhin edukimin seksual në shkolla me atë jashtëshkollor dhe shërbimet shëndetësore miqësore ndaj të rinjve, janë veçanërisht të rëndësishme për arritjen e të rinjve të marginalizuar, përfshirë ata që nuk shkojnë në shkollë (UNESCO, 2016c).

Rekomandime

Çfarë dëshmi na duhen për të ardhmen?

Ndërkohë që numri i dëshmive mbi ESGj-në është rritur ndjeshëm në dekadën e fundit, ka fusha që kërkojnë më shumë vëmendje (UNESCO 2016c; UNESCO, 2009). Këto përfshijnë:

Punonjësit shëndetësorë dhe ekspertë të edukimit seksual besojnë shumë se programet ESGj kanë potencialin të bëjnë më shumë se thjesht të ndryshojnë sjelljet seksuale. Për shembull, ESGj-ja mund të kontribuojë në përmirësimin afatgjatë të shëndetit, të reduktojë dhunën me bazë gjinore dhe atë nga partneri intim, të pakësojë diskriminimin dhe të rrisë normat e drejta gjinore. Krahës kësaj, programet ESGj i fuqizojnë të rinjtë si qytetarë të botës që të ngrenë zërin për të drejtat e tyre. Pavarësisht shumë thirrjeve për një vlerësim të ndikimit që programet ESGj kanë pasur në të gjithë botën, veçanërisht në vendet me të ardhura të ulëta dhe mesatare, vetëm një numër i kufizuar studimesh rigoroze që vlerësojnë këto lloj rezultatesh janë kryer.

Rishikime të dëshmive duhet të përfshijnë vlerësimin holistik e gjithëpërfshirës, përfshirë proceset formale dhe me pjesëmarrje, ato sasiore dhe cilësore, në mënyrë që të hidhet dritë mbi faktorët dhe ndërlikimet që ndikojnë në kontekst dhe në zbatim.

Më shumë vlerësime cilësore, me përzgjedhje rastësore të kontrolluar, të programeve ESGj nevojiten gjithashtu në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme, për të testuar programet me shumë komponent (ato me komponent shkollorë dhe komunitar).

Në përgjithësi, është e nevojshme kryerja e më shumë studimeve mbi efektivitetin e hartimit dhe zbatimit të kurrikulës, përfshirë efektivitetin e mësuesve dhe të objektivave mësimore të studentëve.

Ka informacion të kufizuar mbi impaktin që kurrikula ESGj ka tek grupet e marginalizuara, përfshirë të rinjtë me aftësi të kufizuara fizike dhe/ose konjitive, të rinjtë që jetojnë me HIV, ose të rinjtë LGBT.

Ka shumë pak rishikime sistematike të studimeve që përfshijnë parandalimin e dhunës si komponent ose karakteristike kryesore. Për shkak të lidhjes së qartë midis dhunës nga partneri intim dhe HIV-it, si para dhe pas diagnozës, si dhe efekteve negative afatgjata që dhuna ka ndaj fëmijëve, ky boshllëk duhet trajtuar menjëherë.

Duhen prodhuar dëshmi gjatësore mbi efektivitetin afatgjatë të ESGj-së në rezultatet e shëndetit seksual dhe riprodhues.

Duhen prodhuar dëshmi që tregojnë lidhjen midis kërkesës për krijimin potencial të ESGj-së dhe ofrimit të shërbimeve dhe komoditeve SHSR miqësore ndaj të rinjve.

Kapitulli 1: SHËNDETI SEKSUAL DHE MIRËQËNIA KËRKOJNË TË DREJTAT NJERËZORE

Objektivat

- Të identifikojmë të drejtat bazike të çdo qenie njerëzore, duke përfshirë të drejtat riprodhuese dhe seksuale.
- Përgjegjësitë e shtetit dhe individit për mbrojtjen, respektimin dhe përmbushjen e këtyre të drejtave.
- Të kuptojmë rëndësinë e respektimit të bashkëveprimit njerëzor, duke përfshirë marrëdhëniet romantike dhe seksuale.
- Të folurit në mënyrë efektive mbi idetë e tyre që lidhen me barazinë, diskriminimin dhe aspektet e tjera të të drejtave njerëzore.

Trajtimi:

Si të trajtojmë njëri tjetrin: vlerat dhe shoqëria

PIKAT PER REFLEKTIM

A ka çdokush të drejtë të jetë i lumtur apo të ndjekë ëndrrën e tij/saj? Cfarë do të thotë për dikë të jetë “çështje” për të tjerët? Cila është përgjegjësia jonë për të trajtuar të tjerët me respekt? A duhet të jetë çdokush i sigurtë? A duhet të kenë të gjithë një rol të drejtë në vendosjen e rregullave dhe ligjeve? A duhet të ndahen burimet në mënyrë të drejtë? A duhet të jetë çdokush i aftë të marrë vendime thelbësore për të mbrojtur trupin e tij/saj dhe të ardhmen? Këto pyetje aplikohen gjithashtu edhe në jetën intime dhe seksuale të njerëzve.

Ne mund të paraqesim shumë pyetje lidhur me mënyrën sit ë trajtojmë njëri tjetrin në shoqri. Disa nga këto pyetje janë të listuara si më poshtë:

1. Cfarë duan më shumë njerëzit, përfshirë këtu edhe të rinjtë?

- Shumë nga të rinjtë duan një jetë me cilësi të mirë. Shpesh kjo quhet “mirëqënie”.
- Për disa nga ne, mirëqënie do të thotë të keshë mundësinë të jeshë I shëndetshëm dhe i lumtur. Ne duam të jemi të sigurtë dhe të respektuar. Ne duam të kemi mundësinë të rritemi dhe të mësojmë. Ne duam të konsiderohemi në këtë botë dhe të ndjekim endrrën tonë. Ne duam të jetojmë në paqe. Ne I duam këto gjëra për veten, familjen dhe komunitetin tonë.
- Shëndeti seksual dhe mirëqënia janë pjesë e rëndësishme e mirëqënies së përgjithshme.

2. Si duhet të jetojmë së – në familjen tonë, në komunitet dhe në shoqëri – të sigurohemi që të gjithë njerëzit të kenë mundësi të bëjnë një jetë cilësore dhe me mirëqënie?

3. Ku duhet të mësojmë për idetë tona se si duhet të sillemi dhe të trajtojmë njëri tjetrin? Ku duhet të mësojmë se çfarë përgjegjësish kemi ndaj njëri tjetrit?

- Secili prej nesh ka bindjet e tij për atë çfarë është e drejtë apo e gabuar. Këto bindje përfshijnë vlerat dhe qëndrimet që kanë të bëjnë me trupin, seksualitetin, dhe marrëdhënien intime.
- Shpesh ne jemi të prirur të mendojmë për vlerat dhe bindjet tona si “natyrale”. Gjithësesi, ato janë thellësisht të ndikuara nga familjet, komuniteti dhe shoqëria jone.
- Qëndrimet e familjes, komunitetit dhe shoqërisë tonë quhen “norma shoqërore”.
- Shoqritë miratojnë ligjet që reflektojnë normat dhe specifikojnë se cilat sjellje janë të lejueshme dhe cilat nuk janë. Këta individë apo grupe që kanë më tepër fuqi shpesh kanë influencën më të mirë për të vendosur për normat shoqërore dhe ligjet. Disa ligje, norma dhe vlera individuale janë të lidhura me seksualitetin.
- Normat sociale ndryshojnë gjatë kohës. Ato gjithashtu ndryshojnë nëpër dhe brenda kulturës.
- Ndonëse ne influencohemi të gjithë nga normat sociale, secili prej nesh mund ti zhvillojë idetë e pavarura të tij/saj rreth mënyrës së drejtë të sjelljes dhe trajtimit me njëri tjetrin. Ne mund ti grumbullojmë idetë nga disa burime, përfshirë shembujt për tu ndjekur, librat dhe reflektimet personale.



4. Disa parime etike rreth mënyrës së si duhet ta trajtojmë njëri tjetrin janë parë gjërësisht si universale. Këto parime quhen të drejta njerëzore.

Cfare jane “te drejtat e njeriut”?

1. Çdo qenie njerëzore ka të drejtën e të drejtave themelore dhe mbrojtjes.

Këto të drejta përfshijnë, por nuk kufizohen vetëm në:

- trajtim të barabartë sipas ligjit;
- ushqim, ujë, strehim dhe veshje;
- te trajtuarit me respekt dhe dinjitet;
- liria nga tortura;
- liria e shprehjes;
- liria e mendimit, ndërgjegjes, fesë
- të drejtën për t'u mbledhur dhe për të marrë pjesë në shoqëri;
- të drejtën për arsim dhe e drejta për shëndetin, duke përfshirë qasjen në informata dhe shërbime shëndetësore

Aktiviteti 1: Prezantimi me të drejtat njerëzore

Studentët kanë paraqitur një listë të gjatë të të drejtave për Shqipërinë dhe e kanë krahasuar këtë listë me Deklaratën Universale të të Drejtave të Njeriut. Ata kanë intervistuar të rriturit për të parë se si e kuptojnë ata termin “të drejtat e njeriut”.

Aktiviteti 2: Fuqia, privilegji dhe barazia

Studentët kanë identifikuar dhe reflektuar mbi marrëdhënien ndërmjet fuqisë sociale dhe eksperiencës së privilegjit ose diskriminimit.

2. Këto të drejta njerëzore janë universale. Kjo do të thotë se ato zbatohen nga të gjithë në pavarësisht seksit, moshës, statusit martesor, sjelljes ose identitetit seksual, identitetit gjinor, racës, etnisë, origjinës kombëtare ose sociale, bindjeve politike, bindjeve fetare, statusit ekonomik ose social, aftësisë fizike apo mendore, apo statusit tonë shëndetësor. Këto të drejta janë të pakushtëzuara dhe nuk mund të ti heqë askush.
3. Shumë njerëz kanë dëgjuar për të drejtat e njeriut në diskutime për shembull që lidhen me torturat.
 - Të drejtat e njeriut shtrihen në të drejta ekonomike dhe të drejta sociale. Këto përfshijnë të drejtën për edukim dhe për kujdes shëndetësor. Gjithashtu, ato përfshijnë specifikisht të drejtat riprodhuese dhe seksuale.

PIKAT PER REFLEKTIM

Cfarë të drejtash njerëzore ndajnë fëmijët (përfshirë adoleshentët) me të rriturit? Cilat janë ato të drejta për të cilat fëmijët duhet të jenë krenarë, specifikisht pasi ata janë ende fëmijë? Për shembull, cilat janë të drejtat bazike për të cilat fëmijët kanë nevojë që të ndjehen të lumtur? Cfarë lloje mundësish kanë nevojë fëmijët me qëllim që të kenë një

shans më të mirë për të patur një jetë të mbushur dhe të kënaqshme? A përjetojnë ndonjëherë fëmijët rreziqe apo vështirësi ndaj të cilave duhet të mbrohen? Si mund ta zhvillojmë aftësinë dhe përgjegjësinë e fëmijëve për të kuptuar dhe mbrojtur të drejtat e tyre dhe të drejtat e të tjerëve? Jepni një ose dy shembuj.

4. Të drejtat themelore të njeriut janë pajtuar nga bashkësia globale e shteteve (përmes Kombeve të Bashkuara). Ato janë formalizuar në marrëveshjet ndërkombëtare dhe ratifikuar nga qeveritë. Fëmijët kanë të drejta njerëzore. Të drejtat e fëmijëve janë vendosur në marrëveshjet ndërkombëtare, përfshirë Konventën e të Drejtave të Fëmijëve. Të drejtat në Konventë I kushtohen të gjithë njerëzve nën 18 vjeç.
5. Megjithëse të gjithë duhet të gëzojnë të drejtat tona njerëzore, jo gjithmonë mund ta bëjmë këtë.
6. Pjesa e përgjegjësisë për mbrojtjen, respektimin dhe përmbushjen e të drejtave njerëzore I mbetet qeverive. Megjithatë, në realitet, variojnë në shkallën në të cilën ata përmbushin këto përgjegjësi.
7. Statusi individual, shoqëror dhe ekonomik mund të limitojë aftësinë e tyre për të gëzuar të drejtat. Për shëmbull, kombësia, seksi, rraca, feja, mosha, bindja politike, identiteti seksual, statusi i HIV apo aftësia fizike/mendore ndikojnë në mundësinë e tyre për të:
 - Patur një arsim dhe për të fituar një jetë të mirë
 - Marrë trajtim të barabartë dhe të drejtë sipas ligjit
 - Jetuar i lirë nga dhuna
 - Qenë i respektuar dhe i trajtuar me dinjitet
 - Ndjerë se ata mund të ndjekin dhe arrijnë ëndrrat e tyre
8. Çdo person ka përgjegjësinë të respektojë të drejtat e personave të tjerë.
9. Kur rritemi duke mësuar të respektojmë çdo njeri në mënyrë të barabartë, ne arrijmë të respektojmë të drejtat e njeriut.
10. Shpesh, kur rritemi duke mësuar të mbajmë qëndrime negative ndaj grupeve të caktuara të njerëzve, mund t'i trajtojmë ato padrejtësisht dhe t'i mohojmë të drejtat e tyre.
11. Ndonjëherë njerëzit ia bashkojnë disa karakteritika një grupi të caktuar njerëzish. Ky quhet “stereotip”. Shembuj të zakonshëm të stereotipeve përfshijnë qëndrimet të rilla si: djemtë janë natyrisht më mirë se vajzat në matematikë dhe se grupe të caktuara janë dembelë ose të papastër. Stereotipet zakonisht janë të pasakta ose shumë të shtrembëruara. Stereotipizmi na bën më pak të aftë t'i shohim të tjerët plotësisht njerëzore.
12. Disa njerëz mund të jenë subjekt i mosmiratimit të rëndë social për shkak të karakteristikave të tyre personale. Ky mosmiratim quhet stigma. Për shëmbull, në

disa raste njerëzit mund të jenë subject I stigmës për shkak të peshës, sjelljes seksuale, besimit, statusit shëndetësor ose paaftësisë në lojërat sportive.

13. Kur njerëzit trajtohen padrejtësisht për shkak të identitetit të tyre të supozuar (ose të njohur), trajtimi i tillë quhet "diskriminim". Njerëzit kanë të drejtën për të jetuar pa diskriminim. Diskriminimi ndodh në familje, në shkollë, në punë, në komunitet dhe në shoqëri.
14. Diskriminimi nuk është vetëm një çështje individuale. Qeveritë dhe i gjithë sistemi i shoqërisë gjithashtu diskriminojnë.
15. Lidhur me qëndrimet personale, të gjithë ne kemi përgjegjësinë të respektojmë të drejtat humane të njerëzve.

Të Drejtat Seksuale dhe Riprodhuese

1. Përvojat romantike dhe seksuale të njerëzve mund të bëhen çështje të të drejtave të njeriut. Vetëm në rastet kur të drejtat themelore respektohen (si nga qeveria edhe nga individët e tjerë) atëherë ne mund të marrim vendime optimale rreth marrëdhënieve intime, seksit, dhe lindjes së fëmijës.

Për shembull:

- Individët mund të marrin vendime nëse, kur dhe me kë duan të krijojnë një romancë, marrëdhënie të gjatë apo martesë. Ata mund të shamngin martesat në mosha të reja apo kundra dëshirës së tyre. Ose, ata mund të kenë marrëdhënie intime me dikë të të njëjtit seks.
 - Ato mund të vendosin nëse, kur, me kë dhe në çfarë situatash mund të bëjnë seks (të lirë nga abuzimi seksual dhe forcimi). Ato mund të negociojnë në përdorimin e prezervativit për të parandaluar infeksionet. Ato janë të lirë të vendosin për të bërë seks me dikë të të njëjtit seks.
 - Ato mund të vendosin nëse duan dhe kur duan të meten shtatzënë apo të kenë fëmijë. Ato mund të marrin informacion dhe shërbime për kontracepsionin. Ato mund të kryejnë abort të sigurt. Ato mund të adobtojnë një fëmijë, në varësi të statusit të tyre martesor apo identitetit seksual.
2. Kur të drejtat njerëzore lidhen me seksualitetin dhe riprodhimin e njerëzve, ne i quajmë ato "të drejta seksuale" ose "të drejta riprodhuese."
 - Të drejtat seksuale dhe të drejtat riprodhuese shpesh janë të mbivendosura. Megjithatë, në përgjithësi, të drejtat seksuale përfshijnë kontrollin individual mbi aktivitetin seksual dhe shëndetin seksual. Të drejtat riprodhuese zakonisht kanë të bëjnë me kontrollin e vendimeve që lidhen me fertilitetin dhe riprodhimin.
 - Parimi i pëlqimit midis të rriturve është thelbësor për të drejtat seksuale dhe riprodhuese. Qasja në informacion dhe shërbime është gjithashtu kritike. Shumë nga këto të drejta janë pranuar në marrëveshjet ndërkombëtare.
3. Të drejtat seksuale dhe riprodhuese gjithashtu zbatohen për të rinjtë.

- Fëmijët kanë të drejtë të zhvillojnë një ndjenjë pozitive të trupave të tyre dhe seksualitetit. Fëmijët kanë të drejtë të jenë të lirë nga abuzimi dhe prekja e papërshtatshme.
- Fëmijët më të vegjël kanë nevojë për ndihmë në marrjen e vendimeve. Drejtimi dhe udhëzimi i ofruar nga të rriturit që kujdesen për ta duhet të marrin parasysh interesat më të mira të fëmijëve. Të rriturit gjithashtu duhet të marrin në konsideratë kapacitetin e fëmijëve për të ushtruar të drejtat në emër të tyre.
- Ndërsa fëmijët rriten dhe zhvillojnë kapacitetet e tyre, të drejtat dhe përgjegjësitë e tyre vazhdojnë të zhvillohen.
- Të rinjtë kanë nevojë të marrin informacion për të mbrojtur shëndetin e tyre, përfshirë shëndetin riprodhues dhe seksual.

Në botën reale, njerëzit - meshkuj dhe femra - përballen me shumë pengesa për të ushtruar të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese. Pasojat e këtyre pengesave janë shpesh serioze.

- Shumë njerëz përjetojnë dhunë seksuale (dhuna apo kërcënime që përfshin , por nuk është i kufizuar në seksin e detyruar që ndodh pa miratim apo nën kërcënimin për dhunë).
- Dhuna seksuale prek njerëzit e të gjitha sferave të jetës dhe të dyja gjinitë. Megjithatë, vajzat dhe gratë janë ato të prekura më shumë.
- Njerëzit përjetojnë dhunë seksuale në shumë mjedise. Kjo ndodh brenda shtëpisë, si dhe brenda institucioneve të tilla si burgjet, kampet e refugjatëve, shtëpitë e adhurimit, bordellot dhe mjediset e pasigurta të shkollës.
- Varfëria shpesh rrit rrezikun e të rinjve (sidomos vajzave) që përjetojnë seks të padëshiruar, abuziv ose të pasigurt. Të rinjtë që jetojnë në varfëri kanë më shumë gjasa të kenë nevojë të kryejnë seks për favore apo mallra materiale për të mbijetuar.
- Vajzat që jetojnë në varfëri kanë më shumë gjasa se vajzat e tjera të vuajnë nga martesat e hershme, shtatzënitë e padhësiruara, aborti i pasigurtë, dhe trafikimi seksual. (Zhvendosje detyruese e njerëzve për qëllime të shfrytëzimit seksual). [Shih fletën e të dhënave për trafikimin e gjinisë.]
- Partnerët seksualë të disa njerëzve (përfshira ata që paguajnë lek ose bëjnë dhurata për të kryer seks) refuzojnë të përdorin prezervativë.
- Disa njerëz vuajnë nga stigma, turpi, frika ose dhunimi për shkak të identitetit të tyre seksual. (ose sjellja seksuale). Për shembull njerëzit që perceptohen si homoseksualë ose njerëzit që përshtaten me një identitet gjinor ndryshe (njerëzit transgjinor) mund të jenë subject i këtyre trajtimeve ose ndjenjave.
- Dhuna fizike tek gratë shtatzëna është e zakonshme në disa vende.
- Në disa vende, disa vajza ose shumica prej tyre janë të detyruara të presin organet gjenitale. [Shiko fletën e shënimeve për Mutacionin gjenital.]
- Shumë njerëz përballen me diskriminimin ndaj tyre kur ata kërkojnë informacione apo shërbime për shëndetin seksual. Ky problem është vecanërisht i ashpër tek njerëzit që jetojnë me HIV/AIDS.

4. Për fat të keq, barrierat dhe shkeljet e tilla ekonomike dhe sociale janë kaq të zakonshme sa që ato zakonisht justifikohen, anashkalohen ose shihen si "normale"

në aspektin kulturor. Këto barriera dhe shkelje marrin forma të ndryshme në mbarë botën.

5. Për të kontrolluar dhe mbrojtur trupat tanë, të gjithë ne duhet të trajtohem me dinjitet dhe respekt. Kjo është e drejta e të gjithëve si qenie njerëzore.

PIKAT PER REFLEKTIM

Qëndrimet tona rreth roleve të meshkujve dhe femrave ndikojnë në sjelljen tonë seksuale dhe shëndetin tonë seksual. Hulumtimet tregojnë se të rinjtë që besojnë në rolet gjinore "tradicionale" ose "konservatore" (për shembull, se djemtë duhet të veprojnë ashpër ose që femrat duhet të jenë të nënshtruara ndaj meshkujve) kanë më shumë probleme shëndetësore seksuale. Ata kanë më pak gjasa të përdorin prezervativë ose kontraktivë. Ata kanë më shumë gjasa që të përfshihen në një marrëdhënie intime të dhunshme. Ata që janë në marrëdhënie me një nivel të lartë kontrolli nga mashkulli kanë më shumë gjasa të jenë të infektuar me HIV dhe të raportojnë shtatzëni të padëshiruara. Në mënyrë të ngjashme, dhuna intime e partnerit shoqërohet me shkallë më të lartë të shtatëzisë së padëshiruar, IST dhe HIV. Anasjelltas, individët që kanë qëndrime më "liberale" rreth roleve gjinore ose që besojnë në barazi, kanë më pak gjasa të vuajnë këto pasoja. Ata përgjithësisht gëzojnë rezultate më të mira shëndetësore seksuale sesa bashkëmoshatarët e tyre.

Si mund të shpjegohen këto pasoja.

6. Gjithkush meriton mundësinë për të mësuar rreth çështjeve që ndikojnë në ndjenja, përvoja dhe shëndetin e tij / saj seksual. Të rinjtë, sidomos, përfitojnë nga mundësia për të menduar dhe për ti diskutuar këto çështje thellësisht. Ata meritojnë të zhvillojnë aftësinë për të bërë zgjedhje të informuara. Gjithkush meriton të luajë një rol në mirëqenien e tij ose të saj.

Këto çështje përfshijnë:

- Rolet dhe normat gjinore;
 - Të drejtat njerëzore, veçanërisht të drejtat riprodhuese dhe të drejtat seksuale;
 - Përgjegjësitë e shtetit dhe të çdo personi për të repsktuar këto të drejta;
 - Trupi njerëzor dhe seksualiteti (përfshirë pubertetin dhe riprodhimin, intimitetin dhe kënaqësinë, mënyrat për të parandaluar dhe për ti dhënë fund shtatzënisë së paplanifikuar, dhe informacioni rreth HIV dhe SIDA);
 - zhvillimin e rehatimit me trupat tanë dhe me vlerat tona evoluese; dhe
 - Forcimi i aftësisë sonë për të vepruar në emër tonë, familjeve tona dhe komunitetit tonë.
7. Të mësuarit rreth të drejtave tona dhe të qënurit në gjendje t'i ushtrojmë ato mund të kenë një efekt të thellë në shëndetin tonë seksual dhe riprodhues.

Marrëveshje të tilla përfshijnë, për shembull, Konventën për Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit kundër Grave (CEDAË), Programin e Veprimit për

Konferencën Ndërkombëtare për Popullsinë dhe Zhvillimin (ICPD) dhe Platformën për Veprim të Konferencës së Katërt Botërore mbi Gratë FËCË).

Promovimi i të drejtave njerëzore përfshirë të drejtat seksuale dhe të drejtat riprodhuese

PIKAT PER REFLEKTIM

Mendoni për vlerat tuaja dhe për drejtësinë në jetën tuaj. Pyesni veten: Çfarë dua? Çfarë më duhet? Çfarë më pëlqen? Cilat janë vlerat e mia? Çfarë admiroj në të tjerët? Çfarë dua të bëhem? Cilat pengesa mund të përballoj në arritjen e synimeve të mia? Si mund t'i kapërcej ato pengesa? Çfarë stereotipesh kam ndaj grupeve të caktuara të njerëzve? Përballja me paragjykimet tona mund të jetë e vështirë. Por të gjithë janë të aftë të reflektojnë vetë, të rriten dhe të ndryshojnë. Ndërsa reflektojmë dhe rritemi, ne bëhemi më të kënaqur me veten dhe me të tjerët. A mund të mendoni për një kohë kur të drejtat tuaja ose të dikujt tjetër janë shkelur? A duket e lehtë apo e vështirë marrja e fjalëve kundër një abuzimi me të drejtat e njeriut? Çfarë mund ta bëjë të vështirë për tu zgjidhur? Çfarë mund ta bëjë më të lehtë?

1. Shumë njerëz kujdesen për drejtësinë dhe për të drejtat themelore të qenieve njerëzore.
2. Ne mund të promovojmë ndershmërinë dhe të drejtat e njeriut në jetën e përditshme, duke përfshirë jetën seksuale dhe riprodhuese.
 - Mund të ngrihem për një shok apo shoqe klase që trajtohet padrejtësisht. Mund të mbrojmë një shok klase që tallet nga të tjerët pasi është perceptuar të jetë homoseksual, ose një vajzë të dëbuar nga shkolla, sepse ajo është shtatzënë ose një mësues i cili përballlet me diskriminim për shkak se ai ose ajo jeton me HIV apo SIDA.
 - Mund t'i ndihmojmë të tjerët të kuptojnë se kanë mundësi ose zgjedhje në jetë, përveç atyre që u janë paraqitur deri tani. Ne mund të mbështesim një shok klase që ndihet nën presion për t'u martuar ose për t'u bashkuar me një bandë.
 - Ne mund të identifikojmë individë (ose organizata) të besuar që mund të ndihmojnë në reagimin ndaj incidenteve të diskriminimit.
1. Ne gjithashtu mund të promovojmë drejtësinë dhe të drejtat e njeriut në komunitetin tonë, duke përfshirë të drejtat seksuale dhe riprodhuese. Ndonjëherë mund ta bëjmë këtë vetë; herë të tjera mund ta bëjmë këtë brenda një organizate.
 - Ne mund të shoqërojmë një mikun tonë në një vizitë tek një zyrtar i shkollës, tek policia, në një klinikë shëndetësore ose në një shërbim tjetër.
 - Mund të flasim me njerëzit që njohim në komunitet për të drejtat e njeriut dhe për çështjet që na interesojnë.
 - Mund të kërkojmë nga një lider lokal që të flasë për një çështje të tillë si dhuna në familje.

- Mund të sigurohemi që çdokush në komunitet (duke përfshirë veten) të ketë njohuri mbi të drejtat e njeriut dhe të kuptojë se çdokush në komunitet ka rëndësi.

2. Mund të bashkohemi me organizata ose grupe që luftojnë për të drejtat seksuale dhe riprodhuese duke përdorur taktika të ndryshme.

Shembujt përfshijnë:

- Marshime kundër krimeve urryese;
- projektet teatrore të adoleshentëve që fokusohen në jetesën me HIV apo AIDS;
- komuniteti “vëzhgues” që monitoron dhe ndërhyjnë në çështje të tilla si dhuna në familje
- organizatat gjithashtu advokojnë për ligjet që mbrojnë të drejtat njerëzore, përfshirë të drejtat riprodhuese dhe seksuale – veçanërisht për grupet e marginalizuara ose anëtarët më vulnerabël të shoqërisë. Në Shqipëri, njerëzit kanë formuar grupe të cilët punojnë për këto ligje.

Shembujt të këtyre ligjeve përfshijnë:

- Sigurimin e aksesit fizik në hapësirën publike, duke përfshirë edhe personat me aftësi të kufizuara;
- Mbrojtjen e të drejtave të secilit për të formuar një bashkim civil, martesë ose familje, qoftë me dikë të njëjtit seks apo të seksit tjetër

Disa organizata punojnë për të patur ndikim në të drejtat e njeriut në nivel global.

Për shembull:

- Ata kërkojnë të zgjerojnë listën e të drejtave të njeriut të njohura nga Kombet e Bashkuara.
- Ato përdorin Internetin për peticione globale kundër abuzimeve mbi të drejtat e njeriut.

1. Adoloshentët munden, dhe ndihmojnë në krijimin e ndryshimeve — përfshirë ndryshimet në jetën e tyre. Të rinjtë në mbarë botën mund t'u përgjigjen çështjeve për të cilat ata interesohen në shumë mënyra. Për shembull:

- Ata edukojnë të tjerët në familjet dhe komunitetet e tyre.
- Ata ndihmojnë në promovimin e politikave dhe praktikave që ata besojnë se janë të drejta.
- Ata ndihmojnë në planifikimin dhe zbatimin e programeve.
- Ata inkurajojnë miqtë e tyre që të bashkohen me fushatat.

Konceptet themelore për individët dhe komunitetet, vlerat dhe të drejtat

Komunitetet: grupe njerëzish që mund të ndajnë karakteristika të caktuara. Ketu përfshihen besimet, nevojat, jetesa ose mjedisi i punës, dhe identiteti. Ekzistojnë lloje të ndryshme të komuniteteve. Si anëtarë të komunitetit, njerëzit duhet të kenë të njëjtat të drejta dhe përgjegjësi për mënyrën se si e trajtojnë njëri tjetrin.

Diskriminimi: trajtimi i padrejtë ose i pabarabartë i njerëzve në bazë të paraqitjes, sjelljes ose identitetit (të supozuar ose real).

Gjinia: ndryshimet në rolet shoqërore që shoqëritë shë familjet presin nga meshkujt dhe femrat. Gjinia nuk është e njëjtë me dallimet biologjike sipas seksit. Shpesh, njerëzit përjetojnë ndryshime në fuqizim në familjet dhe shoqëritë e tyre për shkak të gjinisë.

Të drejtat njerëzore: Mbrojtjet themelore dhe të drejtat për çdo qenie njerëzore. Këto të drejta janë të patjetërsueshme. Këto nuk mund t'ua heqë askush. Një pjesë e listës përfshin të drejtat për: ushqim dhe strehim; edukim; kujdes shëndetësor; pjesëmarrje qytetare dhe shprehje; trajtim të barabartë përpara ligjit; dhe trajtim me respekt dhe dinjitet. Aftësia e njerëzve për të ushtruar plotësisht të drejtat e njeriut ndikon praktikisht në çdo aspekt të jetës së tyre. Qeveria ka përgjegjësinë të respektojë, mbrojë dhe përmbushë këto të drejta. Për këtë fakt, qeveria shqiptare ka nënshkruar marrëveshje bashkëpunimi. Njerëzit, nga ana tjetër, kanë të drejtë të kërkojnë që qeveria ti përkrahë këto detyrime dhe përgjegjësi. Njerëzit kanë gjithashtu të drejtën të sigurohen që qeveria ti përmbushë këto detyrime.

Identiteti: mënyra se si njerëzit e mendojnë veten e tyre ose e përshkruajnë veten e tyre tek të tjerët. Mënyra se si të tjerët e perceptojnë pamjen ose sjelljen e dikujt jo gjithmonë përputhet me ndjenjën e identitetit të atij personi. Njerëzit zakonisht kanë më shumë se një aspekt të identitetit të tyre. Për shembull, një person mund të identifikohet si një djalë, një hindu dhe gjithashtu si student. Identiteti mund të vijë nga përkatësia e një komuniteti. Mënyra se si njerëzit identifikohen mund të ndryshojë me kalimin e kohës. ("Identiteti" gjithashtu mund t'i referohet njohjes formale të një personi nga shteti, siç është emri, regjistrimi i lindjes dhe kombësia.)

Normat sociale: pritshmëritë se si njerëzit duhet të veprojnë ose mendojnë. Duke u rritur, njerëzit fillojnë të mendojnë normat mbizotëruese si "natyrale" ose "normale". Në fakt, normat ndryshojnë nga vendi në vend dhe me kalimin e kohës. Normat mbizotëruese shpesh i shtojnë njerëzit për të përmbushur pritjet sociale. Ato ndikojnë në qëndrimet dhe sjelljet e njerëzve. Njerëzit që veprojnë ose mendojnë në mënyra të ndryshme nga norma mund të konsiderohen si inferiore dhe jo të pavarura.

Stereotipet: Përgjithësimet ose supozimet rreth individëve dhe komuniteteve bazuar në identitetin apo sjelljen e tyre. Për shembull, ideja që vajzat janë më të dobëta në lëndën e matematikës është stereotip. Të tilla përgjithësime janë shpesh të paskata ose komplet të shpikura. Stereotipet mund të çojnë në stigmatizim, diskriminim dhe rezultate të tjera lënduese.

Stigma: Mosmiratimi i ashpër social i bazuar në karakteristikat personale të një individi. Mund të ndodhë gjithashtu që besimet ose veprimet e një personi nuk përputhen me normat shoqërore. Për shembull, në disa vende, njerëzit përballen me stigmën për shkak të peshës së tyre, sjelljes seksuale, fesë apo gjendjes shëndetësore.

Vlerat: grupi i besimeve që udhëheqin atë që njerëzit e shohin sit ë drejtë dhe të gabuar. Vlerat ndryshojnë sipas individëve, familjeve dhe kulturave. Megjithatë, disa vlera pranohen pothuajse universalisht si karakteristikë e sjelljes etike njerëzore.

Kapitulli 2: GJINIA

Normat gjinore ndikojnë ne mirëqënien e çdokujt, përfshirë shëndetin seksual dhe rrezikun ndaj HIV. Shumica e vendeve e kanë identifikuar arritjen e barazisë gjinore si një imperativ moral dhe si çelës për të luftuar SIDA-n dhe për të forcuar familjet dhe shoqëritë. Në mbarë botën, normat dhe rolet gjinore po ndryshojnë me shpejtësi. Rritja e ndërgjegjësimit të adoleshentëve rreth çështjeve gjinore është jetësore, sepse ndërhyrjet gjatë kësaj periudhe formuese mund të ndryshojnë në mënyrë dramatike rezultatet e mëvonshme të jetës.

Objektivat

- Dallimi midis seksit dhe gjinisë.
- Të diskutojmë se si pabarazia gjinore ndikon në mundësitë, duke përfshirë qasjen në arsim, hapësirë publike, shërbimet shëndetësore, pjesëmarrjen qytetare dhe punësimin.
- Të kuptojmë se normat gjinore mund të dëmtojnë mirëqenien e djemve dhe vajzave.
- Të demonstrojmë aftësi analitike dhe kritike të të menduarit në shpjegimin e ideve të tyre

PIKAT PER REFLEKTIM

Cilat janë mesazhet rreth sjelljes që marrin vajzat në shtëpi? Në shkollë? Nga udhëheqësit fetarë? Nga mediat? A marrin djemtë të njëjtat mesazhe? Cilat janë punët në mënyrë tipike "femërore" që burrat mund të bëjnë? Cilat janë punët në mënyrë tipike "mashkullore" që gratë mund të bëjnë? A i kanë femrat mundësitë të njëjta si meshkujt në shoqërinë tuaj? Në çdo shoqëri? A i përballojnë meshkujt disa presione thjesht sepse janë meshkuj? A e kanë gratë të njëjtin rol në shoqërinë tuaj njësoj si kishin njëqind vjet më parë? Cilat janë disa ndryshime? Çfarë mendojnë sot djemtë për barazinë gjinore, krahasuar me qëndrimet që kanë baballarët apo gjyshërit e tyre?

Të përcaktojmë gjininë

1. Në cdo shoqëri, normat dhe rolet gjinore ndikojnë në jetën e njerëzve, përfshirë dhe jetën e tyre seksuale.

2. Rolet gjinore janë të mësuar. Ato nuk janë të lindura ose “natyrale”. Në fakt, çdo gjë që mund të bëjnë meshkujt, munda të bëjnë edhe femrat. Dhe pothuajse çdo gjë që mund ta bëjnë femrat, mund ta bëjnë edhe meshkujt.
3. Brenda çdo kultura apo shoqërie, njerëzit kanë qëndrime të ndryshme rreht roleve gjinore dhe barazisë gjinore.
4. Besimet rreth gjinisë variojnë gjithashtu nga njëra kulturë në tjetrën.
5. Rolet gjinore ndryshojnë me kalimin e kohës dhe në shumë mjedise, njerëzit - veçanërisht të rinjtë - po përfshijnë barazinë gjinore gjerësisht.

Aktiviteti 5

Meshkujt dhe Femrat – fjalët e internetit

Nxënësit punojnë në grupe për të krijuar fjalët e web-it në lidhje me atë se çfarë do të thotë të jesh "burrë" ose "grua" dhe të diskutosh se nga vijnë idetë e tyre.

Në lindje, të porsalindurit identifikohen si meshkuj ose femra bazuar në organet e tyre seksuale. Në shumë mjedise, njerëzit tregojnë seksin e një fëmije nëpërmjet përdorimit të emrave specifik, bizhuterive, veshjeve dhe kështu me radhë.

Disa foshnje, organet gjenitale të të cilave nuk janë qartësisht të dukshme si meshkuj ose femra, quhen interseks. Disa fëmijë (pa marrë parasysh nëse janë apo jo intersex) ndihen të dykuptimshëm në lidhje me identitetin e tyre gjinor ose identifikohen qartë me gjininë tjetër përveç asaj me të cilën ata janë rritur.

Pothuajse të gjithë fëmijët sillen në mënyra që nuk përputhen me stereotipet e lidhura me gjininë e tyre.



Dy shembuj janë:

- Disa vajza pëlqejnë sportin, shkëlqejnë në matematikë ose kanë ëndrra të udhëheqin shtetin e tyre – por ende ndjehen si femrat.
- Disa djem gëzojnë zhvillimin e marrëdhënieve të afërta ndërpersonale, krijimin e artit dhe ndjenjën e lirë nga presionet e vazhdueshme për të arritur të jenë të guximshëm - por ende ndjehen si djem.

Normat dhe rolet gjinore ngrihen gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës

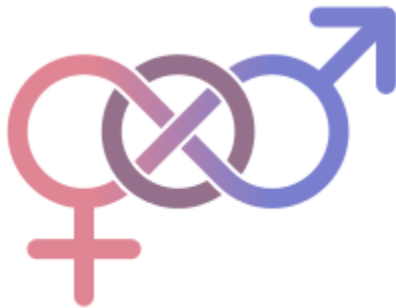
Pritshmëritë për rolet gjinore janë të dukshme në shumë aspekte të jetës familjare.

Disa familje i trajtojnë djemtë dhe vajzat në mënyrë të barabartë. Për shembull, të dy djemtë dhe vajzat inkurajohen dhe lejohen të:

- kërkojnë sukses në sferën publike;
- shprehin ndjenjat e ndjeshmërisë; dhe
- ndajnë njëlloj punët e shtëpisë.

Megjithatë, disa familje nuk i trajtojnë në mënyrë të barabartë djemtë dhe vajzat. Për shembull, që në foshnjëri:

- Vajzat shpesh vishen ndryshe nga djemtë dhe u japin lodra të ndryshme nga ato të djemve.
- Në disa mjedise femrat shikohen si pronë e bashkeshortëve të tyre.
- Edhe pse djemtë kanë punët e tyre të përditshme në shtëpi, vajzat kanë tendencën të marrin përgjegjësi më të rënda dhe të kenë më pak kohë të lirë se vëllezërit e tyre.
- Djemtë mund të dekurajohen nga të qarat apo nga shprehja e ndjenjave të cenueshmërisë.
- Vajzat mund të dekurajohen për të mbrojtur veten e tyre ose nga të luajturit sportive “të vështira”.



Njerëzit – përfshirë prindërit – zakonisht përforcojnë pritshmëritë e tyre rreth gjinisë përmes gjuhës.

Ndërsa të rinjtë i drejtohen adoleshencës, ata ndiejnë më shumë presion për të qenë në përputhje me rolet gjinore të përcaktuara nga kultura.

Pavarësisht variacioneve kulturore, shumë djem adoleshentë kanë përvoja të ngjashme.

Djemtë e shijojnë më shumë pavarësinë dhe lirinë jashtë shtëpisë se sa vajzat, dhe kanë më tepër mundësi të marrin pjesë në jetën publike. Boys enjoy more independence and freedom outside the home than do girls, and have more opportunities to participate in public life. Djemtë gjithashtu shpesh vuajnë nga presioni për të provuar heteroseksualitetin dhe burrërinë e tyre, për shembull, për:

- Të qenit të sigurtë dhe të guximshëm;
- Të patur para dhe për tu përgatitur të bëhen ofrues shërbimi;
- Të shtypur disa emocione (për shembull, ndjeshmërinë dhe butësinë) ose sjelljet që mund të shfaqin anën "femërore";
- Të “provuar” heteroseksualitetin e tyre, për shembull duke pasur marrëdhënie heteroseksuale ose madje duke lindur një fëmijë;
- Për të marrë përsipër rreziket kur përfshihen në seksin e pasigurtë (duke rritur kështu rrezikun e marrjes së infeksionit me HIV).

Pavarësisht varianteve kulturore, shumica vajza adoleshente ndajnë eksperiencën të ngjashme.

Në të gjithë botën, vajzat kanë tendencë të gëzojnë mundësi më të madhe se djemtë për të zhvilluar dhe praktikuar aftësitë ndërpersonale një-në-një. Vajzat gjithashtu vuajnë nga presionet për të përmbushur normat e feminitetit, për shembull për:

- Të qenë kujdestarë;
- Të pranuar kontrollin ndaj veshjeve, miqësive dhe vajtje ardhjeve të tyre;
- Të qenë të kujdesshme për të mos lënduar ndjenjat e njerëzve;
- T'u dorëzuar për të bërë seks pa dëshirën e tyre

Rolet e ngurta gjinore gjithashtu ndikojnë në mënyrën se si njerëzit trajtojnë njëri-tjetrin dhe kontribuojnë në vetëvrasje, dhunë dhe shumë probleme të tjera sociale.

- Njerëzit që nuk përputhen me normat dominuese gjinore mund të ngacmohen, të izolohen ose të kërcënohen.

Njerëzit që mund të jenë veçanërisht subjekt i një stigmati të tillë përfshijnë: individët e perceptuar si homoseksualë, djemtë që perceptohen se kanë tipare femërore, gra me partnerë të shumtë seksualë ose njerëz që adoptojnë një identitet gjinor të ndryshëm nga ai me të cilin janë rritur (njerëz transgjinor/njerëz).

Përkundrajt normave shoqërore, miliona të rinj janë të vendosur të "jenë vetëvetja" dhe të kuptojnë më mirë potencialin e tyre si qenie njerëzore. Ata besojnë në barazi gjinore dhe në diversitet. Shumë të rinj festojnë diversitetin dhe ndryshimet.

Aktiviteti

Udhëtimi i kujtesës: të mësosh rreth gjinisë si një fëmijë

Studentët ndajnë një kujtim të një kohe kur ata u trajtuan në një mënyrë të caktuar për shkak të seksit të tyre; Ata kujtojnë ndjenjat e tyre rreth këtyre përvojave.

Aktiviteti

Imazhet e atësisë

Nxënësit shkruajnë për baballarët e tyre ose për një kujdestar mashkull. Ata diskutojnë se si rolet gjinore kufizojnë rolin e burrave si kujdestarë.

Gjinia dhe Edukimi

Gjithkush - pa dallim të çfarëdo lloji, si raca, gjinia, gjuha, feja, origjina sociale ose ndonjë status tjetër - ka të drejtën e edukimit (Neni 26.1, Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut [UDHR], 1948, Neni 13.1, Mbi të drejtat ekonomike, sociale dhe kulturore [ICESCR], 1966, neni 10, Konventa për eliminimin e të gjitha formave të diskriminimit ndaj grave [CEDAË], 1979, neni 8.1, Konventa për të drejtat e fëmijës [KDF], 1989).

Edukimi është një e drejtë universale.

Pengesat e shkollimit të vajzave mund të përfshijnë:

- Prioritetet ekonomike të familjes së tyre;
- Vlerësimin e ulët të vendosur në zhvillimin e kapaciteteve të vajzave;
- Besimin që vajzat duket të ndihmojnë në punë të rënda;
- Burime të pamjaftueshme për vajzat për të menaxhuar menstruacionet;

- Normat lokale për martesat e hershme dhe rritja e fëmijëve; dhe
- Mungesa e mundësive të barabarta në fuqinë punëtore për femrat e arsimuara;
- Shqetësime në lidhje me ngacmimin seksual ose dhunën ndaj vajzave nga mësuesit apo studentët meshkuj;

Aksesi në edukim është kritik për arritjen e barazisë gjinore. Megjithatë, në shumë vende, mjediset shkollore tentojnë të përforcojnë rolet dhe zgjedhjet e pabarabarta gjinore.

- Stafi i shkollës mund të tolerojë gjuhën degraduese dhe "shakatë" për femrat apo pakicat. Students, especially girls, may be sexually harassed (by male students and/or teachers).
- Disa programe të edukimit seksual dhe HIV mund të përforcojnë stereotipet negative gjinore.
- Në disa mjedise, studentët femra mund të mos e frekuentojnë shkollën nëse janë shtatzënë.

Disa mjedise shkollore janë në të vërtetë të pasigurta.

- Në disa shkolla, vajzat përballen me rrezikun e seksit të detyruar, ndonjëherë nga të rriturit.
- Të rinjtë që perceptohen si homoseksual dhe të rinjtë transgjinor shpesh përballen me dhunë dhe ngacmime.

Shpesh materialet edukuese përforcojnë pabarazinë në zgjedhje dhe në rolet gjinore.

Shumë të rinj në mbarë botën dhe në Shqipëri shkojnë dhe qëndrojnë në shkollë më gjatë se më parë.

Edukimi është vendimtar për të siguruar aftësitë që të rinjtë kanë nevojë për të gjetur një punë kuptimplote dhe për t'u përballur me sfidat e një bote në ndryshim dhe të globalizimit.

Stereotipet gjinore në media

PIKAT PER REFLEKTIM

Si e portretizon femrën dhe mashkullin media lokale? Cfarë mesazhesh I japin përrallat fëmijëve rreth maskulinitetit dhe feminitetit? Cilat media alternative, nëse ka ndonjë, ekzistojnë për t'i dhënë një zë njerëzve që janë injoruar, përshkruar negativisht apo stereotipizuar në mediat kryesore?

1. Tregimet e fëmijëve dhe mediat ushtrojnë një ndikim të fuqishëm dhe të gjerë në normat gjinore dhe pritshmëritë e të rinjve. Të tilla media përfshijnë, radion, televizionin, filmat, gazetatat, revistat, Internetin dhe reklamat.
2. Imazhet dhe mesazhet e mediave mund të nxisin dhe ekspozojnë njerëzit drejt vlerave të barazisë, respektit dhe dinjitetit - ose atyre të mosrespektimit dhe pabarazisë.

3. Tregimet e fëmijëve dhe media shpesh përforcojnë pabarazinë gjinore dhe mosrespektimin. Disa nga mënyrat që ata e bëjnë këtë përfshijnë:

- Portretizimin stereotipik të roleve femërore dhe mashkullore (për shembull, i përshkruajnë meshkujt si heronj dhe femrat si viktime) dhe portretizimin e stereotipeve ndaj racës dhe grupeve etnike, njerëzve në marrëdhënie të të njëjtit seks dhe të tjerë;
- përshkrimin dhe lavdërimin e llojeve të trupit të idealizuar;
- përfaqësimin e grave dhe vajzave në mënyra shumë të seksualizuara; dhe
- rezervimi për burrat i më shumë pozicioneve të rëndësishme në progamet e lajmeve, filmave në televizion.

4. Në të gjithë botën, dhe në Shqipëri të rinjtë po krijojnë faqet e tyre mediatike dhe tregojnë historitë rreth jetës së tyre. Shumë grupe nxisin ndërgjegjësimin e publikut për mesazhet në mediat kryesore.

Aktiviteti 5

Të shesim stereotipet: analizimi i reklamave

Studentët bëjnë një kolazh të imazheve femërore dhe mashkullore të marra nga reklamata, analizojnë mesazhet e reklamave në lidhje me gjininë dhe krijojnë reklama që thyejnë stereotipat.

Si ndikon gjinia në ndryshueshmëri, lidhje shoqërore dhe hapësirat e sigurta publike?

Gjithkush ka të drejtën e lirisë së lëvizjes dhe qëndrimit brenda kufijve të secilit shtet (neni 13.1, UDHR, 1948). Gjithkush ka të drejtë të marrë pjesë në jetën kulturore të komunitetit (Neni 27.1, UDHR, 1948, Neni 15.1, ICESCR, 1966).

- 1. Të jesh në gjendje të lëvizësh lirshëm dhe i sigurt në një komunitet është e rëndësishme. Kjo i ndihmon njerëzit që të fitojnë qasje në informacione, shërbime dhe vende pune, si dhe të krijojnë rrjete sociale mbështetëse. Të jesh në gjendje të krijosh lidhje shoqërore jashtë shtëpisë është e këndshme dhe i ndihmon njerëzit të zgjerojnë horizontet e tyre. Duke qenë i izoluar në shtëpi, disa njerëz ndihen të dëshpëruar.**
- 2. Në shumë vende, normat gjinore kufizojnë aftësinë e femrave për të lëvizur lirshëm në komunitetet e tyre.**

Për shembull:

- Vajzat adoleshënte kanë më pak liri se sa djemtë që të largohen nga shtëpia dhe të lëvizin lirshëm në komunitetet e tyre. Si rezultat, shpesh vajzat nuk mund të luajnë sport, të vizitojnë miqtë, të kenë qasje për shërbime apo të përgatiten për të marrë pjesë plotësisht në shoqëri.

- Në shumë vende, femrat që dalin jashtë shtëpisë vetëm rrezikojnë të quhen si “të këqija” ose “të lirshme”.
- 3. Pavarësisht tabuve, shumë të rinj refuzojnë të jenë të izoluar. Kur munden, ata krijojnë hapësira të sigurta për tu takuar më njëri tjetrin.

Aktiviteti 6

Hapësira gjinore

Nxënësit krijojnë harta të komuniteteve të tyre, duke treguar se cilat hapësira janë të sigurta dhe të qasshme për njerëzit e scilit seks. Ata analizojnë se si pjesëmarrja në jetën qytetare preket nga rolet gjinore.

Si ndikon gjinia në pjesëmarrjen politike dhe qytetare

1. Edhe pse të gjithë kanë të drejtë të marrin pjesë në jetën publike, jo të gjithë janë në gjendje të ushtrojnë këtë të drejtë në mënyrë të barabartë.
 2. Anëtarët e disa grupeve shpesh përballen me pengesa për pjesëmarrje në shoqëri. Kjo mund të përfshijë gra dhe vajza, njerëz të varfër, njerëz me aftësi të kufizuara, njerëz që jetojnë hapur në marrëdhëniet e së njëjtës gjini, të moshuar dhe pakica etnike dhe racore.
 3. Megjithëse një boshllëk i madh gjinor është ende i përhapur në jetën shoqërore dhe politike, në disa vende janë duke i thyer këto barrier.
- Gratë shërbejnë si udhëheqës në nivel lokal, shtetëror dhe kombëtar. Në nivel lokal partitë politike duhet t'i emërojnë gratë në 50 përqind të listës së tyre elektorale.
 - Gratë gjithashtu udhëheqin organizatat joqeveritare të të gjitha madhësive.

Gjinia, puna dhe burimet ekonomike: brenda dhe jashtë shtëpisë

Gjithkush ka të drejtën të punojë, të zgjedhë të lirë punësimin, të kushteve të drejta dhe të volitshme të punës dhe të mbrojtjes nga papunësia; Dhe të gjithë - pa diskriminim - kanë të drejtë për pagesë të barabartë për punë të barabartë (Neni 23, UDHR, 1948, Nenet 6, 7, ICESCR, 1966, Neni 11, CEDAW 1979).

1. Gjithkush - si meshkujt ashtu edhe femrat – janë të aftë të ushqejnë dhe kujdesen për fëmijët, të kryejnë punët e shtëpisë dhe të punojnë në punë të paguara jashtë shtëpisë.
 2. Sidoqoftë, në shumicën e rrethanave, presionet ekonomike - dhe mundësitë (duke përfshirë mundësitë në të holla) - ndryshojnë sipas seksit.
 3. Gratë – dhe shumë burra – kërkojnë të zgjerojnë qasjen dhe knotrollin e burimeve te gratë dhe vajzat.
- Kodi i familjes u mundëson grave të posedojnë prona.

- Edukimi dhe aftësimi profesional që mund të zgjerojnë opsionet e grave në tregjet zyrtare dhe joformale të punës; dhe
 - Përkujdesje të përbalueshme për fëmijët që u mundësojnë prindërve të kërkojnë punë me potencial të lartë.
- 4. Të gjithë ne përfitojmë kur gjithkush mund të zhvillojë dhe zbatojë talentet e tij ose saj dhe të kujdeset për familjen, në punë dhe në komunitet.**

Për shembull:

- Të jesh një baba dhe një nënë e angazhuar dhe e dashur mund të ofrojë shpërblime të mëdha emocionale për prindërit dhe fëmijët e tyre.
- Ndërsa gratë kanë fuqinë punëtore, burrat shpesh bëhen baballarë më të përfshirë.
- Aksesit i barabartë në arsim dhe punësim u lejon të rinjve më shumë mundësi pune.

Gjinia dhe Martesa

Në moshën madhore, burrat dhe gratë kanë të drejtë të martohen dhe të gjejnë një familje; Ata kanë të drejtë për të drejta të barabarta si martesë, gjatë martesës dhe në shpërbërjen e saj (Neni 16.1, UDHR, 1948, Neni 16.1, CEDAË, 1979). Martesa do të lidhet vetëm me pëlqimin e lirë dhe të plotë të bashkëshortëve që synojnë (Neni 16.2, UDHR, 1948, Neni 16.1, CEDAË, 1979). Fejesa dhe martesë e një fëmije nuk do të kenë efekt ligjor. (Neni 16.2, CEDAË, 1979).

- 1. Shumë njerëz krijojnë marrëdhënie afatgjata (madje edhe gjatë gjithë jetës) në të cilat jetojnë së bashku. Këto quhen marrëdhënie të brendshme ose partneritete vendore. Njerëzit kanë arsye të ndryshme për formimin e marrëdhënieve të tilla.**

Për shembull:

- Ata e dashurojnë njëri tjetrin dhe të qënurit bashkë i bëjnë ata të lumtur;
 - Ata dëshirojnë shoqëri;
 - Ata kanë nevojë për siguri ekonomike;
 - Ata duan të kenë fëmijë; Dhe
 - Komunitetet ose familjet e tyre presin që ata të kenë fëmijë.
- 2. Disa njerëz në marrëdhëniet e brendshme afatgjata martohen zyrtarisht sipas ligjit ose besimit. Njerëzit kanë arsye të ndryshme për t'u martuar.**
 - Të legjitimojnë një marrëdhënie intime
 - Të nderojnë ose të legjitimojnë lindjen e fëmijëve
 - Përfitimet që nuk mund t'u jepen njerëzve që nuk janë të martuar
 - Ato janë në përputhje me dëshirat dhe planet e prindërve të tyre.
 - 3. Disa njerëz edhe pse në marrëdhënie afatgjata nuk martohen zyrtarisht. Njerëzit kanë arsye të ndryshme që nuk martohen.**
 - Zgjedhje personale
 - Familja ose shoqëria mund të ndalojnë martesën e të njëjtit seks
 - Mungesa e burimeve ekonomike

4. Martesa është një institucion social i rrënjosur dhe kompleks.

- Në shumë martesë, të dy partnerët punojnë për të mbështetur njëri tjetrin dhe për të mbështetur të drejtat e tjetrit.
- Martesa gjithashtu mund të përforcojë normat gjinore, duke përfshirë mënyrat e padrejta dhe të dëmshme.

5. Disa lëvizje shoqërore promovojnë barazi dhe dinjitet më të madh brenda martesës.

- Lëvizjet që legalizojnë martesat e seksit të njëjtë;
- Fushatat kundër prishjes dhe martesës së fëmijëve

Gjinia dhe feja

Qeveritë duhet të ndërmarrin hapa në mënyrë që tradita dhe feja dhe shprehjet e tyre të mos jenë bazë për diskriminim ndaj vajzave (Paragrafët 24 dhe 276.d, Platforma FËCË për Veprim, 1995).

1. Fetë mbajnë një gamë të gjerë perspektivash rreth gjinisë dhe seksualitetit. Këto perspektiva mund të ndryshojnë me kalimin e kohës. Qëndrimet gjithashtu ndryshojnë brenda çdo feje.
 2. Feja dhe udhëheqësit fetarë mund të ndikojnë tek normat gjinore (dhe seksuale) në mënyra të ndryshme.
- Shumë udhëheqës fetarë mbështesin informacionin për qasjen në kontracepsion, përdorimin e prezervativit, abortit, dhe edukimin seksual. Të tjerë, e kundërshtojnë këtë qasje.
 - Disa fe mbështesin të drejta të barabarta për të gjithë njerëzit, pavarësisht nga identiteti seksual. (Kjo përfshin lejen që të shugurohet si një udhëheqës fetar.) Fetë e tjera e kundërshtojnë homoseksualitetin dhe të drejtat e njerëzve që janë homoseksuale.
 - Disa fe ose udhëheqës fetarë përforcojnë një standard të dyfishtë të seksualitetit. Ata e bëjnë këtë duke bekuar si virgjërinë femërore ashtu edhe besnikërinë brenda martesës, ndërkohë që e falin poligjenin (praktika ku burrat kanë gra të shumta)

Gjinia dhe autonomia trupore

Gjithkush ka të drejtën e jetës, lirisë dhe sigurisë së personit (neni 3, UDHR, 1948, neni 6.1 dhe 9.1, ICCPR, 1966). Askush nuk duhet t'i nënshtrohet trajtimit mizor, çnjerëzor ose poshtërues (neni 5, UDHR, 1948, neni 7, ICCPR, 1966, neni 37.a, CRC, 1989). Shtetet duhet të marrin masa për të hequr praktikat tradicionale të dëmshme për shëndetin e fëmijëve (Neni 24.3, KDF, 1989). Martesa do të lidhet vetëm me pëlqimin e lirë dhe të plotë të bashkëshortëve që synojnë (Neni 16.2, UDHR, 1948, Neni 16.1, CEDAË, 1979). Hyrja dhe martesë e një fëmije nuk do të kenë efekt ligjor. . . (Neni 16.2, CEDAË, 1979).

PIKAT PER REFLEKTIM

Si i përcakton shoqëria standardet ideale të tërheqjes femërore? Cilat janë arsyet që disa njerëz përdorin kremëra për nxirjen e lëkurës? Nga vjen ideja që një lëkurë e nxirë është më tërheqëse se një lëkurë jo e nxirë? Pse disa gra dhe vajza mbajnë dieta stirkte dhe pse disa vajza vendosin gjentë të thatë në vaginat e tyre?

- 1. Ne të gjithë meritojmë të kemi kontroll të plotë mbi trupin tonë. Kjo përfshin të qenit i lirë nga dhuna dhe abuzimi seksual dhe nga presioni për t'u angazhuar në dhunë ndaj të tjerëve. Kontrolli mbi trupin e dikujt gjithashtu i referohet vendimit nëse dhe kur duhet të ketë marrëdhënie seksuale, nëse dhe kur të mbetet shtatzënë, nëse do të vazhdojë një shtatzëni dhe madje edhe nëse dhe si ta ndryshojë pamjen.**
- 2. Një kontroll i tillë nxit besimin, sigurinë, shëndetin, kënaqësinë dhe mundësinë për të eksploruar identitetin e dikujt. Për fat të keq, si djemtë ashtu edhe vajzat mund të ndiejnë se njerëzit e tjerë po ushtrojnë pushtet fizik ose seksual dhe ushtrojnë kontroll mbi ta. Ndjenja që keni humbur kontrollin mbi trupin tuaj mund të jetë thellësisht shqetësuese, madje edhe traumatike.**
- 3. Kontrolli ynë ndaj trupit tonë ndikohet nga vlerat tona familjare, nga institucionet dhe normat tona sociale dhe fetare, si edhe nga ligjet formale.**

Aktiviteti 17

Trupat ndryshues

Studentët kanë identifikuar pamjen e idealizuar për meshkujt dhe femrat në kulturën shqiptare dhe kanë shqyrtuar praktikën që njerëzit ndërmarrin për të bërë shfaqjen e tyre në përputhje me këtë ideal.

- 4. Ndryshe nga meshkujt, femrat perjetojnë rregullim të rreptë dhe kontroll mbi trupin e tyre.**

Për shembull, vajzat kanë më shumë gjasa të:

- Kufizojnë përvojën në shprehjen e tyre seksuale. Shumë prej tyre vuajnë nga përdhunimi dhe ngacmimi seksual (siç janë përparimet e padëshirueshme, kërkesat për favore seksuale ose sjellje të tjera të padëshiruara verbale ose fizike të natyrës seksuale).
 - Të jenë të kufizuara në lëvizjet e tyre.
- 5. Meshkujt gjithashtu janë nën presion për t'u angazhuar në praktika potencialisht të dëmshme.**

Për shembull:

- Disa burra konsumojnë substance të këqija për të rritur madhësinë e muskujve.
- Mund t'u nënshtrohen riteve të tilla si ritualet e mbijetesës së shkretëtirës, rrethprerja e kryer nën kushte të pasigurta.

6. Familjet, komunitetet, fetë shpesh rregullojnë dhe dënojnë sjelljet (duke përfshirë sjelljen seksuale) që nuk përputhen me pritshmëritë për rolet gjinore. [Shih Njësinë 3 mbi Seksualitetin.]

Për shëmbull, njerëzit mund të:

- Thërrasin vajzat seksualisht aktive me emra të nënçmueshem (si "zuskë"), kur nuk ekziston një ekuivalent nënçmues për djemtë heteroseksualë;

7. Shumë prindër dhe fëmijë mbrojnë të drejtën e të rinjve për autonomi trupore dhe dinjitet. Shumë organizata po punojnë gjithashtu drejt këtij qëllimi duke edukuar komunitetet dhe duke mbrojtur ndryshimet ligjore.

8. Trupi i çdo personi i takon atij ose asaj. Askush nuk ka të drejtë të abuzojë, të dëmtojë ose të shkelë trupin e dikujt tjetër në asnjë mënyrë.

Gjinia dhe dhuna

PIKAT PER REFLEKTIM

Djemtë e rinj që besojnë në barazi gjinore ka më pak gjasa që të jenë të dhunshëm me gratë e tyre. Në mënyrë të ngjashme, gratë e reja që besojnë në barazinë gjinore kanë më pak gjasa të përfshihen me partnerët meshkuj që janë të dhunshëm. Si mund të shpjegohet kjo? Konsideroni nëse dhuna ndaj një personi homoseksual është shenjë e besimit të një njeriu ose mungesës së besimit. Cilat pasoja afatgjata shëndetësore mund të rezultojnë nga dhuna me bazë gjinore?

1. Gjithkush dëshiron të ndjehet i sigurtë ndaj dhunës.
2. Njerëzit kryejnë shumë lloje të dhunës, duke përfshirë forcën fizike, kërcënimet, kërcënimet dhe abuzimet psikologjike. Një dhunë e tillë mund të kryhet nga - ose në emër të - individëve, grupeve, institucioneve ose shtetit.
3. Meshkujt ka më shumë gjasase femrat të dhunojnë dhe të jenë viktimat të dhunës.
 - Shumë të rinj janë të socializuar (ose janë nën presion) të veprojnë dhunshëm.
 - Të rinjtë janë veçanërisht të prekshëm për t'u bërë viktimat të dhunës jashtë shtëpisë - në luftë dhe konflikte civile, në burgje dhe në banda.
 - Gratë shpesh janë subjekt i dhunës ndërpersonale, shpesh në shtëpi.
 - Njerëzit që perceptohen se nuk përputhen me normat konvencionale gjinore mund të jenë subjekt i dhunës ndërpersonale.
4. Dhuna ndaj grave dhe vajzave apo ndaj individëve që nuk përputhet me normat gjinore dominuese quhet dhunë me bazë gjinore.
 - Në mënyrë të vecantë, femrat janë viktimat nga dhuna dhuna e kryer nga njerëz të njohur, përfshirë meshkujt si partner intimë.
 - Kjo lloj dhune mund të jetë me natyrë seksuale sic është prekja e padëshiruar ose seksi i detyruar. [shiko seksionin më poshtë të titulluar Forcimi Seksual.]

- Dhuna e tillë varion në ashpërsi dhe mund të përfshijë rrahjen, djegien ose vrasjen.
 - Disa njerëz përballen me dhunë, sepse ata perceptohen (siç duhet apo jo) si homoseksual ose transeksual. Dhuna e bazuar në identitetin e një personi nganjëherë quhet "krimi i urrejtjes".
 - Të gjitha llojet e dhunës me bazë gjinore është një shkelje e të drejtave të njeriut.
5. Dhuna me bazë gjinore pasqyron dhe përforcon normat kulturore në lidhje me maskulinitetin dhe kontrollin mashkullor dhe dominimin.
- Shembujt përfshijnë:
- Vajzat shpesh kur rriten pritet që të kenë pak kontroll mbi trupat e tyre.
 - Djemtë shpesh janë sjellë për të besuar se meshkujt janë më lartë se femrat dhe se burrat duhet të dominojnë gratë.
 - Shumë femra janë sjellë për të pranuar se burrat kanë të drejtën të jenë të dhunshëm ose se dhuna është shprehje e dashurisë së një njeriu.
6. Përveç shkeljes së të drejtave të njeriut, dhuna ndaj grave është gjithashtu një problem publik i shëndetit të proporcionit epidemic.
- Dhuna ndaj grave gjithashtu shoqërohet shpesh me konsumimin e alkoolit ose drogave të caktuara.
 - Një dhunë e tillë mund të çojë gjithashtu në probleme afatshkurtra ose afatgjata të shëndetit fizik. Ajo gjithashtu mund të çojë në probleme të shëndetit mendor si depresioni dhe izolimi. Dhuna me bazë gjinore shoqërohet gjithashtu me prevalencë më të lartë të HIV dhe IST të tjera.
7. Burrat, gratë dhe të rinjtë po punojnë në nivel lokal, kombëtar dhe ndërkombëtar për të reduktuar dhunën ndërpersonale, duke përfshirë të gjitha format e dhunës në baza gjinore. Aktivitete të tilla përfshijnë: reformat ligjore, grupet monitoruese të komunitetit, fushatat e edukimit dhe përpjekjet për të ndryshuar normat.

Shtrëngimi seksual është një formë e dhunës me bazë gjinore

Çdo person ka të drejtën të jetë i lirë nga të gjitha format e dhunës seksuale dhe shtrëngimit seksual (Paragrafi 96, Platforma FËCË për Veprim, 1995).

1. Shtrëngimi seksual ndodh kur dikush detyron (ose përpiqet për të detyruar) një individ tjetër që të përfshihet në aktivitetin seksual kundër vullnetit të tij / saj. Seksi është i detyrueshëm nëse, një person ndjen mungesën e zgjedhjes për të refuzuar seksin pa u përballur me pasojë të rëndësishme sociale ose fizike.
2. Shtrëngimi seksual është një formë e dhunës. Ajo pasqyron dhe përforcon pabarazinë gjinore. Të dy meshkujt dhe femrat mund të detyrohen të kenë seks të padëshiruar, por femrat janë më shpesh viktimat.
3. Njerëzit mund të jenë subjekt i shtrëngimit seksual me mjete të ndryshme, duke përfshirë manipulimin emocional, mashtrimin, forcën fizike ose kërcënimet,

këmbënguljen verbale, pritjet kulturore ose nxitjet ekonomike. Dhuna seksuale mund të ndodhë në kontekste të ndryshme.

Për shembull:

- Shtrëngimi seksual shpesh ndodh në një mjedis ose situatë që normalisht konsiderohet i sigurt, si në shtëpinë e tij ose në shtëpinë e miqve ose të afërmeve, në shkollë, në një institucion fetar, në punë, brenda një takimi ose brenda martesës.
 - Shtrëngimi seksual gjithashtu mund të ndodhë në situata të tjera, për shembull, me një të huaj, si një shkëmbim material (me partnerë të vjetër ose kolegë, për para ose dhurata materiale), në situata të luftës dhe konfliktit dhe në burgje.
4. Shtrëngimi seksual është një shkelje e të drejtave të njeriut, pavarësisht nga konteksti.
5. Ashtu si format e tjera të dhunës, detyrimi seksual ka pasoja serioze.
- Dhuna e tillë mund të çojë në probleme emocionale, siç janë ndjenjat e pasigurisë, izolimit, vetëbesimit të ulët dhe depresionit të rëndë. Ajo gjithashtu mund të çojë në plagosje fizike ose madje edhe vdekje.
 - Kur seksi është i detyruar shpesh ndodh pa mbrojtje. Në fakt, seksi i detyruar lidhet me rritjen e rreziqeve të shtatëzanisë së padëshiruar dhe IST-ve, duke përfshirë HIV. [Shih Njësinë 7.]

Ti përgjigjemi dhunës me bazë gjinore

PIKAT PER REFLEKTIM

Cilat janë arsyet që femrat vazhdojnë të rrinë në marrëdhëniet në të cilat kanë qenë të abuzuara fizikisht? Cfarë roli mund të luajë ekonomia? Nga frika për sigrinë e dikujt? Shqetësimet për familjen? Shqetësime për qëndrimet e komunitetit? Mungesa e alternativave? Duke mos qenë i vetëdijshëm për të drejtat e tyre?

1. Në disa raste, burrat mund të mos jenë fizikisht abuziv ndaj partnerëve të tyre. Në raste të tjera, gratë mund ta lënë një partner të dhunshëm. Megjithatë, shumë njerëz mbeten në marrëdhënie të dhunshme.
2. Mund të bëhet më shumë punë për të reduktuar incidencën e dhunës me bazë gjinore, të tilla si sigurimi që njerëzit të dinë se kanë të drejtën të jetojnë pa dhunë, duke përfshirë edhe shtrëngimin seksual.
3. Të gjithë njerëzit mund të forcojnë angazhimin dhe aftësitë e tyre për të komunikuar me miqtë, anëtarët e familjes dhe partnerët e seksit në lidhje me problemet që lidhen me dhunën me bazë gjinore, duke përfshirë edhe shtrëngimin seksual. Ata mund të inkurajojnë miqtë e tyre që të bëjnë të njëjtën gjë.

4. Gjithnjë e më shumë njerëz (meshkuj si dhe femra), organizata, komunitete dhe qeveria po punojnë për të zvogëluar dhunën.

- Ata e bëjnë këtë përmes:
- Mësimit të njerëzve për mënyrat për të zgjidhur konfliktet pa dhunë, duke përfshirë mënyrat e shprehjes së ndjenjave të tyre me respekt dhe efektivitet;
- Mbështetjes të të mbijetuarve të dhunës me bazë gjinore, duke përfshirë sigurimin e një strehë të sigurt ku mund të kërkojnë ndihmë dhe siguri;
- Të punuarit për të ndryshuar qëndrimet që tolerojnë ose justifikojnë dhunën ose e fajësojnë viktimën;
- Promovimit të normave që nderojnë diversitetin dhe dallimin dhe që mbështesin djemtë dhe të rinjtë që zgjedhin të mos miratojnë role të meshkujve agresive;
- Edukimit të njerëzve mbi dhunën, përfshirë normat gjinore që ushqejnë dhunën, gamë e gjerë kontekstesh në të cilën dhuna zë ven, e drejta e të gjithë njerëzve të jetojnë të lirë pa dhunë, dhe rëndësia e ndarjes së përgjegjësisë për të reduktuar dhunën; dhe
- Avokimit për kalimin dhe zbatimin e ligjeve efektive kundër dhunës.

Normat gjinore dhe ndryshimi i roleve në kohë

1. Shoqëritë dhe kulturat janë vazhdimisht në zhvillim. Kushtet e qenieve njerëzore ndryshojnë, nganjëherë për të mirë dhe ndonjëherë për keq.
 2. Rolet e vajzave po ndryshojnë në shumicën e pjesëve të botës, shpejt në disa vende edhe në Shqipëri.
 3. Rolet e djemve gjithashtu po evoluojnë, por më ngadalë.
- Mundësitë e djemve për të diskutuar dhe modifikuar identitetet dhe rolet e tyre vazhdojnë të jenë të kufizuara.
 - Shumë djem ndiejnë presione kontradiktore për të vepruar si "burra të vërtetë", siç është përcaktuar tradicionalisht. Megjithatë, pritet që ata të bëhen më të respektueshëm dhe të kujdesshëm në marrëdhëniet e tyre me gratë.
 - Organizatat e burrave punojnë në nivel global dhe në Shqipëri për të eliminuar dhunën kundër grave. Ata gjithashtu ripërcaktojnë maskulinitetin në mënyra që lejojnë djemtë dhe burrat të udhëheqin jetën si individë, partnerë, baballarë dhe anëtarë të një shoqërie të drejtë.

Aktiviteti 32

Imazhet e ndryshimit të normave dhe roleve gjinore

Studentët intervistojnë të afërmit e tyre të moshuar për rolet dhe normat gjinore të rinisë së tyre. Ata diskutojnë se si ndryshojnë rolet gjinore.

Gjinia: ndërveprimet dhe vendimet tona

PIKAT PER REFLEKTIM

Sfidimi i stereotipeve gjinore kërkon një mendim të sinqertë dhe aktiv për përvojat dhe qëndrimet tona. Mendoni: A mund të mendoj për një kohë kur unë u trajtova në një mënyrë të caktuar vetëm për shkak të seksit tim? Si ndihesha për këtë? Çfarë sjelljeje seksuale mendoj se është e pranueshme për femrat? Për meshkujt? Si ndihem në lidhje me vajzat që kanë punët më shumë në shtëpi sesa djemtë? Si do të ndjehesha unë nëse një djalë nuk do të vepronte mjaftueshëm si një mashkull?

1. Shumë prej nesh duam të zhvillojmë potencialin tonë të plotë si qenie njerëzore.
2. Për të zvogëluar diskriminimin me bazë gjinore, njerëzit duhet të jenë në gjendje ta njohin atë dhe të veprojnë sipas tij.
3. Njohja e diskriminimit gjinor nganjëherë është e lehtë dhe nganjëherë e vështirë. Mund të jetë e dukshme: për shembull, dhënia e pozicioneve kyçe të udhëheqjes ose privilegjeve të tjera për djemtë, ose duke bërë një vërejtje fyese për dikë në një marrëdhënie seksi. Por mund të jetë më delikate dhe e vështirë të vërehet: për shembull, shpërfillja e mendimit të dikujt për shkak të gjinisë së saj ose gjinisë së tij.

Të ndryshojmë botën që na rrethon

Të rinjtë mund të ndihmojnë për të promovuar barazinë gjinore dhe sociale përmes:

- Kujdesit për të mos përdorur gjuhë degraduese apo shaka lënduese;
- Të folurit hapur kundër diskriminimit dhe dhunës me bazë gjinore;
- Të qëndruarit afër një personi në nevojë – kjo do ta ndihmonte atë person në mënyrë të konsiderueshme;
- Ndihmës për tu siguruar që njerëzit që jetojnë me HIV/AIDS trajtohen në mënyrë të drejtë në komunitet;
- Punës për të reformuar ligjet që ndëshkojnë njerëzit bazuar në identitetin e tyre seksual;

Aktiviteti

Të flasim të vërtetën për fuqinë/pushtetin

Duke shkruar këngë dhe poezi, studentët praktikojnë to folurit hapur për barazinë gjinore në një marrëdhënie.

Konceptet themelore rreth gjinisë

Gjinia: Ide të përcaktuara në mënyrë shoqërore ose kulturore për maskulinitetin (rolet mashkullore, tiparet, dhe sjelljet) dhe femilitetin (rolet femërore, tiparet dhe sjelljet). Gjinia nuk është njësoj si seksi.

Barazia/pabarazia gjinore: mundësitë (ose pamundësitë) e barabarta, aftësitë, dhe fuqia ekonomike, politike dhe sociale të meshkujve dhe femrave. (Termi barazi gjinore ka

nje kuptim të ngjashëm.) Normat gjinore: pritjet gjerësisht të mbajtura ose besimet brenda një komuniteti rreth asaj se si njerëzit duhet të veprojnë ose të mendojnë si meshkuj apo femra.

Normat gjinore gjithashtu i referohen pikëpamjeve se si në mënyrë rigoroze ose në mënyrë të vazhdueshme njerëzit duhet të përputhen me një rol gjinor apo një tjetër.

Rolet gjinore: rolet sociale të caktuara për meshkujt ose femrat nga shoqëria ose familja në të cilën ata jetojnë. Role të tilla përfshijnë, për shembull, se si duhet të sillen apo çfarë pune duhet të bëjnë. Patriarkati: një sistem i dominimit mashkullor në shoqëri, bazuar në besimin në superioritetin e meshkujve.

Seksi: Seksi është dallimi në karakteristikat biologjike të meshkujve dhe femrave, të përcaktuara nga gjenet e një personi. Për shembull, vetëm meshkujt prodhojnë spermatozoid. Vetëm femrat prodhojnë vezë dhe mund të mbeten shtatzënë.

Kapitulli 3: SEKSUALITETI

Seksualiteti mund të jetë një burim kënaqësie dhe kuptimi i madh në jetë. Aktiviteti seksual është vetëm një aspekt i seksualitetit. Njerëzit përjetojnë seksualitetin nëpërmjet ndjenjave të tyre fizike, emocioneve, mendimeve, identitetit dhe marrëdhënieve. Normat kulturore, përvojat individuale dhe hormonet të gjitha ndikojnë në mënyrën se si e kuptojmë dhe përjetojmë seksualitetin.

Objektivat:

- Të kuptojmë se si seksualiteti lidhet me shëndetin dhe mirëqënien.
- Të ndihmojmë të rinjtë të kuptojnë se pse marrëdhëniet seksuale kërkojnë një nivel pjekurie dhe të bëhen më të rehatshëm për të diskutuar çështjet seksuale.
- Të reflektojmë mbi mënyrat për të promovuar dhe mbrojtur një ndjenjë pozitive dhe të përgjegjshme të seksualitetit të tyre.

Rreth seksualitetit

1. Seksualiteti është një dimension i jetës, seksualiteti përjetohe në mendime, ndjenja dhe praktika.

- Seksualiteti mund të shprehet me veten ose me të tjerët.
- Seksualiteti përfshin dëshirat ose praktikën që përfshijnë dikë të seksit tjetër, të seksit të njëjtë, ose të dyja.
- Njerëzit janë qenie seksuale gjatë gjithë jetës së tyre. Megjithatë, në disa periudha të jetës së tyre, shumica e njerëzve përjetojnë pak ose aspak dëshirë seksuale.

- Në kohë të ndryshme shumica prej nesh do të përjetojnë emocione të ndryshme që lidhen me seksualitetin. Mund të ndiejmë emocione, konfuzion, ankth, lumturi, apo shumë ndjenja të tjera. Emocione të tilla mund të jenë intensive ose, në raste të tjera, të qeta.

Ngritja e rehatisë dhe besimit në lidhje me seksualitetin është pjesë e rritjes. Një ngushëllim i tillë ndikohet gjithashtu nga faktorë individualë, familjarë dhe socialë dhe përvoja.

Seksualiteti - i shprehur vetëm ose në një situatë të përbashkët dhe të respektueshme me një partner - mund të jetë një burim kënaqësie dhe kuptimi në jetë. Mund të përmirësojë lumturinë, mirëqenien, shëndetin dhe cilësinë e jetës. Seksualiteti gjithashtu mund të nxisë intimitetin dhe besimin midis partnerëve.

Të drejtat seksuale

Të drejtat njerëzore të grave përfshijnë të drejtën e tyre për të kontrolluar dhe vendosur lirisht dhe me përgjegjësi në çështjet që kanë të bëjnë me seksualitetin e tyre, duke përfshirë shëndetin seksual dhe riprodhues, pa shtrëngim, diskriminim dhe dhunë. Marrëdhënie të barabarta midis grave dhe burrave. Duke përfshirë respektimin e plotë të integritetit të personit, kërkojnë respekt të ndërsjellë, pëlqim dhe përgjegjësi të përbashkët për sjelljen seksuale (Paragrafi 96, Platforma FËCË për Veprim, 1995).

1. Të gjithë njerëzit duhet të jenë në gjendje të shijojnë seksualitetin e tyre.
2. Një aspekt kritik i përvojës seksuale është të qenurit vullnetare dhe e kërkuar nga të dy partnerët
 - Pëlqimi seksual përfshin vendosjen lirisht dhe vullnetarisht për t'u angazhuar në veprimtari seksuale me një person tjetër.
 - Për shkak se njerëzit mund të kenë ndjenja konfliktuale ose konfuze rreth asaj nëse duan të bëjnë seks, ose nëse mund të refuzojnë në mënyrë të qetë seksin e padëshiruar, siguri i pëlqimit mund të jetë një çështje e ndërlikuar.
 - Kur të rriten të rinjtë, zhvillohet aftësia e tyre për të dhënë pëlqimin kuptimplotë.
3. Disa aspekte të seksualitetit janë çështje të të drejtave njerëzore; shpesh këto quhen të drejta seksuale.

Të drejtat seksuale janë të bazuara në konventa dhe marrëveshje ndërkombëtare. Të drejtat seksuale përfshijnë të drejtën për:

- Të zgjidhur partnerin seksual dhe të formojnë marrëdhënien bazuar në zgjedhje dhe pëlqim;
- Ti thënë po ose jo seksit;
- Të shprehur seksualitetin, përfshirë të drejtën për të kërkuar kënaqësi, në kontekstin e pëlqimit;

- Të shijuar autonominë trupore, lirinë nga dhuna seksuale ose shfrytëzimi seksual;
- Të marrë informacion të plotë dhe të saktë, edukim dhe shërbime; Dhe
- Të mbrojtur veten nga shtatzënia e padëshiruar, infeksionet seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV.

4. Njerëzit kanë gjithashtu përgjegjësinë për seksualitetin e tyre.

Për shembull, këto përgjegjësi përfshijnë:

- Pëlqimin e sigurtë; dhe
- Mbrojtjen e shëndetit të tyre dhe të partnerëve.

Seksualiteti dhe shoqëria

Pritshmëritë sociale dhe ligjet ndikojnë në atë që mësojmë dhe mendojmë për seksualitetin. Për shembull: Sa diskutime të hapura rreth trupit dhe ndjenjave të kënaqësisë seksuale - në klasat e edukimit seksual, në familje dhe në komunitet? A sigurojnë politikat që vajzat adoleshente të kenë qasje në abort të sigurt? Sa me respekt i trajtojnë çiftet e të njëjtit seks shumica e njerëzve? Si trajtohen në përgjithësi njerëzit që jetojnë me aftësi të kufizuara, veçanërisht në lidhje me dëshirat dhe të drejtat e tyre seksuale? Si trajtohen në përgjithësi njerëzit që jetojnë me HIV apo SIDA? Kur gratë dhunohen, si trajtohen ata nga familjet dhe komunitetet e tyre?

1. Të gjithë njerëzit mund të rriten për të shijuar jetën seksuale që janë të sigurt dhe të kënaqshme dhe karakterizohen me dinjitet, barazi, përgjegjësi dhe respekt të ndërsjellë.
2. Aftësia e një personi për të patur një jetë seksuale të sigurt dhe të kënaqshme varet nga familja, komuniteti dhe shoqëria në të cilën ai ose ajo rritet. Normat shoqërore dhe madje ligjet që kanë të bëjnë me seksualitetin mund të nxisin ose minojnë ndjenjat e të gjithëve për vetëvlerësimin, dinjitetin, shëndetin dhe ndjenjën e përkatësisë dhe të mirëqenies.
3. Nëse të rinjtë ndjekin shkollën, cilësia e shkollimit të tyre mund të ndikojë në përvojat dhe shëndetin e tyre seksual.
 - Vajzat që mbeten shtatzënë detyrohen të largohen nga shkolla.
 - Shumë shkolla promovojnë barazinë gjinore dhe fuqizimin e vajzave. Megjithatë, shumë vajza gjithashtu përballen me ngacmime seksuale (madje edhe me shtrëngim) në shkollë ose në rrugën e tyre për në shkollë. Të rinjtë që perceptohen si homoseksualë ose si transeksualë gjithashtu përballen me ngacmime në shumë ambiente shkollore.
 - Të gjithë të rinjtë kanë të drejtë të marrin informacion. Shkollat po përpiqen të sigurojnë arsim domethënës për t'u mundësuar nxënësve të tyre që të kenë jetë seksuale të sigurt dhe të përgjegjshme dhe për të shmangur infektimin me HIV.

QSHPHZH ka transformuar qasjen në edukimin e seksualitetit, si brenda ashtu dhe jashtë shkollës duke hartuar udhëzimet dhe kurrikulat e ESGJ për mësuesit dhe të rinjtë që tani janë duke u zhvilluar në lëndët e Biologjisë dhe Shëndetit dhe Edukimit qytetar. Gjetjet e vlerësimit kanë treguar një përmirësim në qëndrimet dhe sjelljet e nxënësve lidhur me çështjet e SHSR. Për shkak të përpjekjeve të avokimit të QSHPHZH dhe partnerëve, ESGJ u përfshi në plan programin kombëtar (në vitin 2015).

- Mediat - duke përfshirë librat, televizionet, filmat dhe videot muzikore - krijojnë imazhe që ndikojnë në qëndrimet, ndjenjat dhe pritjet tona rreth seksualitetit.

PIKAT PER REFLEKTIM

Cfarë përshtypje dhe ide marrim nga filmat, televizionet dhe videot muzikore rreth seksualitetit? Sa njerëz e përshtatin imazhin e tërheqjes seksuale siç është paraqitur në media? Cfarë përshtypjesh marrim nga mediat se si të veprohet në marrëdhënie? Si i paraqesin filmat njerëzit që kanë marrëdhënie seksuale me të tjerët të së njëjtës gjini? Si ndjehen njerëzit kur pamja apo identiteti i tyre është shumë i ndryshëm nga ajo që tregojnë mediat? Si mund të pasqyrojnë mediat diversitetin që ekziston në shoqëri? Shpesh, mediat përdorin imazhe që seksualizojnë fëmijët, veçanërisht vajzat. Cfarë efekti mendoni se kjo ka tek vajzat? Për djemtë? Për të rriturit?

- Këto imazhe mund të nxisin nocione pozitive dhe të sakta rreth seksualitetit. Shpesh, megjithatë, imazhet e medias reflektojnë nocione të ngushta dhe mashtruese në lidhje me seksualitetin.
 - Në aspektin e seksit, asnjë mënyrë për të parë ose sjellur është e saktë, për sa kohë që miratimi dhe siguria janë të siguruara. Përkundrazi, diversiteti seksual ekziston kudo.
1. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të marrin pjesë në jetën politike, profesionale dhe civile pa diskriminim. Normat seksuale nuk duhet të paraqesin pengesa në këto pjesëmarrje.
 2. Të rinjtë rriten me ligje dhe qëndrime të ndryshme për marrëdhëniet seksuale dhe martesën.
 - Shumë por jo të gjithë të rinjtë duan të formojnë një marrëdhënie dhe të martohen.
 - Në shumë vende, nuk ekziston mbështetja për marrëdhëniet e të njëjtit seks, përfshirë të drejtën për tu martuar ose për të formuar një bashkim të njohur ligjërisht.
 - Njerëzit që jetojnë me HIV ose SIDA mund të përballen me frikën ose diskriminimin rreth martesës.

Aktiviteti

Debate për edukimin seksual

Studentët debatojnë nëse të rinjtë duhet të mësojnë rreth seksualitetit, gjinisë dhe shëndetit seksual – apo duhet të mësojnë që duhet ta shtojnë marrëdhënien e parë seksuale deri në martesë.

Normat seksuale ndryshojnë në varësi të roleve gjinore: “standardi i dyfishtë” për sjelljen seksuale

1. Djemtë shpesh lejohen, madje edhe shtyhen, të jenë seksualisht aktive, për aq kohë sa dëshirat e tyre seksuale drejtohen ndaj femrave.
2. Vajzat shpesh marrin mesazhe negative ose kontradiktore rreth seksit.
 - Shumë vajza mësohen se nuk duhet të jenë seksualisht aktive para martesës.
 - Ata madje mund të dënohen për të qenë seksualisht aktive.
 - Në të njëjtën kohë, vajzat pritet të jenë seksualisht tërheqëse. Imazhet e mediave mund të "seksualizojnë" vajzat në një moshë të re.
 - Disa vajza përjetojnë presion për të bërë seks me qëllim që të provojnë pjellorinë e tyre.
1. Disa pritshmëri janë vendosur tek djemtë dhe vajzat.
 - Djemtë dhe burrat, sjellja e të cilëve perceptohet si femërore shpesh trajtohen me mospëlqime ose mizori.
 - Vajzat zakonisht ndiejnë presion për të ndryshuar pamjen ose trupat e tyre në përputhje me idealet kulturore të atraktivitetit seksual.

Dëshira seksuale

1. Ka disa mënyra me të cilat njerëzit përjetojnë dëshirat seksuale. (a longing for sexual expression or a feeling of sexual attraction). Nuk ka asnjë mënyrë “normale” për të përjetuar dëshirat seksuale.
 - Pothuajse çdo person përjeton dëshirë seksuale, ndonjëherë me një natyrë intensive. Njerëzit mund të ndiejnë dëshirë për një person tjetër (të të njëjtit seks, të seksit tjetër, ose të dyja).
 - Brenda një marrëdhënieje intime, një person mund të ndiejë dëshirë seksuale më shumë se tjetri.
 - Niveli i dëshirës seksuale të njerëzve mund të ndryshojë për një kohë të shkurtër ose gjatë jetës së tyre.
2. Faktorë të ndryshëm socialë, emocionalë dhe fizikë formojnë dëshirën e njerëzve për t'u shprehur seksualisht:
 - Trupi, niveli i hormoneve, alkooli, drogërat e caktuara, ose sëmundjet.
 - Emocionet, të tilla si të qënurit i respektuar dhe i mirëkuptuar në një marrëdhënie ose të keshë vuajtur nga një eksperiencë e abuzimit seksual.
 - Mungesa e privatësisë ose ndjenjat e nervozitetit dhe turp.
 - Normat gjinore i bëjnë disa djem të ndjehen se duhet të duan të bëjnë seks edhe kur nuk e duan këtë. Në të kundërt, femrat, të rinjtë, njerëzit me aftësi të kufizuara dhe ata që tërhiqen nga i njëjti seks mund të mësohen se shprehja e dëshirës seksuale është disi e gabuar.

3. Shpesh njerëzit ngatërrojnë sëshirën seksuale ose tërheqjen dhe eksperiencia të tjera fizike ose emocionale.
 - Dëshira seksuale nuk është e njëjtë si dashuria, edhe pse shpesh ngatërrohet me dashurinë. Një person mund të përjetojë një experience seksuale me ose pa dashuri.
 - Dëshira seksuale nuk është e njëjtë si përgjigjia seksuale fizike. Për shembull, një djalë ose një burrë mund të ketë ereksion edhe pa ndjerë dëshirë. Ose aim und të përjetojë dëshirë pa patur ereksion.
 - Dëshira seksuale nuk është e njëjtë me aktivitetin seksual. Një person që përjeton dëshirë seksuale mund të zgjedhë nëse do të veproje ose jo.
4. Për shumë njerëz, fantasia mund të krijoj një rritje të dëshirës.
 - Të mendosh rreth aktit seksual është normale, nuk është turp.
 - Ta fantazuarit për një akt nuk nënkupton domosdoshmërisht dëshirën për t'u angazhuar në atë veprim. Kjo nuk do të thotë që personi që ka fantazinë do të veprojë mbi të.

Diversiteti seksual

1. Para së gjithash, ne të gjithë jemi njerëz. Të gjithë ne kemi ngjashmëri dhe dallime në krahasim me të tjerët në familjet, shkollën, vendin e punës dhe komunitetet tona. Për shembull, ekziston një ndryshim i gjerë në atë se si ne shikojmë dhe çfarë mendojmë, në talentet tona dhe në seksualitetin tonë. Kjo shumëllojshmëri e njerëzore ekziston kudo.



2. Ndryshimet në dëshirat seksuale, sjelljet dhe identitetet e njerëzve quhen diversitet seksual.
3. Njerëzit mund të përjetojnë ndjenja të dashurisë, tërheqjes dhe dëshirës seksuale për seksin tjetër, seksin e njëjtë ose të dyja. Ky ndryshim ka qenë gjithmonë i vërtetë gjatë gjithë historisë. Është e vërtetë në të gjitha shoqëritë, pavarësisht nëse shoqëria pranon tërheqjen e të njëjtit seks apo jo.
 - Termi heteroseksual përdoret për të përshkruar njerëzit që dëshirojnë njerëzit e seksit tjetër. Termi homoseksual përdoret për të përshkruar njerëzit që dëshirojnë

njerëzit e të njëjtit seks. Në disa parametra këto terma preferohen, në kushte të tjera përdoren terma të tjerë (shih Shënimin).

- Ashtu si të gjithë të tjerët, njerëzit transgjinorë (njerëzit, identiteti gjinor i të cilëve ndryshon nga gjinia që u caktuan në lindje) mund të tërhiqen nga njerëz të së seks, seksit tjetër ose të dyja.
 - Njerëzit mund ose nuk mund të identifikohen si heteroseksualë, homoseksualë (homoseksualë ose lezbike) ose biseksualë (të tërhequr nga njerëzit e të dyjave sekseve).
 - Njerëzit mund të etiketohen me një identitet seksual që nuk pretendojnë për veten. Disa njerëz nuk duan të etiketohen apo të kategorizohen në aspektin e seksualitetit apo identitetit seksual, pavarësisht nga dëshirat e tyre.
 - Çfarë përcakton nëse një person përjeton dëshirë për të njëjtin seks, seksin tjetër, ose të dyja, nuk kuptohet mirë. Këto dëshira nuk mund të ndryshohen nga feja, terapia, ose ndërhyrja mjekësore. Dëshirat, sjelljet ose identiteti i një personi mund të ndryshojnë me kalimin e kohës dhe nga situata në situatë.
1. Njerëzit që janë heteroseksualë, homoseksualë, biseksualë ose transeksualë mund të gjenden në çdo lloj familjeje, komuniteti, feje dhe profesioni.
 2. Si çështje e të drejtave të njeriut, njerëzit mund të hyjnë në marrëdhënie që ata zgjedhin dhe që janë konsensuale.
 3. Në Shqipëri, ndjenjat e individëve rreth diversitetit seksual dhe homoseksualitetit ndryshojnë.
 4. Disa njerëz janë të kënaqur me, dhe festojnë, diversitetin seksual. Të tjerë mund të përjetojnë frikë apo madje edhe urrejtje ndaj njerëzve që janë homoseksualë. Disa kanë ndjenja të përziera. Frika nga homoseksualët ose neveri për homoseksualët quhet homofobia.
- Për fat të keq, është i përhapur, refuzimi, stigma dhe diskriminimi ndaj njerëzve që dëshirojnë ose angazhohen në përvojat ose marrëdhëniet e gjinisë së njëjtë. Stigma dhe diskriminimi i dëmtojnë njerëzit dhe shkelin të drejtat e tyre njerëzore.
 - Përqeshja e dikujt për tërheqjen e të tjerëve nga i njëjti seks mund të shkaktojë që ai person të ndihet i izoluar ose i turpëruar.
 - Kur homoseksualiteti stigmatizohet, njerëzit që janë të tërhequr nga të tjerët të së njëjtës seks, mund të kenë vështirësi ose frikë të pranojnë ndjenjat e tyre seksuale ose të jenë të hapur me të tjerët për ato ndjenja.
 - Disa njerëz identifikohen si heteroseksualë, edhe pse ata ndiejnë dëshirën seksuale kryesisht (ose ekskluzivisht) për individët e seksit të tyre.
 - Djemtë që nuk veprojnë "mjaftueshëm mashkullor" mund të frikësohen në sjelljen në mënyra që janë të pakëndshme për ta.

Aktiviteti 41

Të ndjehesh ndryshe

Studentët identifikojnë ndjenjën e të qenurit i ngjashëm ose i ndryshëm nga njerëzit e tjerë dhe riafirmojnë të drejtat e njeriut të grupeve minoritare, duke përfshirë pakicat seksuale.

1. Të gjithë njerëzit duhet të jenë në gjendje të marrin pjesë në jetën politike, profesionale dhe qytetare pa diskriminim.
 2. Zhvendosja drejt pranimi të diversitetit seksual ndodh gradualisht.
 3. Shumë të drejta të njeriut, të drejta civile dhe institucione shëndetësore publike kanë dhënë deklarata lidhur me të drejtat e të gjithë personave. Këto deklarata mbështesin të drejtën e njerëzve për të zgjedhur partnerët e tyre seksualë dhe për të formuar marrëdhënie të bazuara në pëlqimin e ndërsjellë.
- Në disa raste mediat ndihmojnë gjithashtu për të gjeneruar ndryshime në qëndrimet shoqërore dhe ligjet rreth diversitetit seksual
1. Diskriminimi kundër personave bazuar në identitetin seksual të personit, dëshirën apo sjelljen seksuale është dhunim I të drejtave njerëzore.

Anatomia dhe kënaqësia seksuale

PIKAT PER REFLEKTIM

Truri mediton shumë funksione lidhur me seksin. Cilat janë disa nga mënyrat që truri ndikon në kënaqësitë dhe eksperiencat seksuale të një personi? Diçka që ndihet seksuale ose erotike në një situatë mund të ndjehet jo stimuluese apo edhe e pakëndshme në një situatë tjetër. Si mund ta shpjegoni këtë?

1. Truri është thellësisht i përfshirë në përvojën dhe kënaqësinë seksuale. Ajo i përgjigjet të dhëna nga hormonet dhe përpunon emocione. Disa njerëz do të thoshin se truri është organi më i rëndësishëm seksual.
2. Çdo zonë e trupit mund t'u përgjigjet stimujve seksualë. Për shembull, një person mund të ndiejë kënaqësi seksuale nga një kontakt në fytyrë, stomak, nipples, veshë, këmbë, apo kudo tjetër. Çdo person ka përgjigje të ndryshme dhe përgjigja e secilit person varet nga situata.
3. Disa pjesë të trupit që kontribuojnë në kënaqësinë seksuale janë specifike tek meshkujt dhe femrat:
 - Tek djemtë dhe burrat, ato përfshijnë penisin, testet, skrotumin dhe prostatën.

- Tek vajzat dhe gratë, këto pjesë përfshijnë klitorisin, vulvën, vaginën dhe gjoksin.
 - Klitorisi (jo vagina) është pjesë e trupit femëror që është më i përgjegjshëm ndaj stimulimit seksual. Shumica e femrave arrijnë orgazmën (kulmin seksuale) si rezultat i stimulimit të klitorisit (në vend të depërtimit penal të vaginës). Për fat të keq, shumë njerëz nuk e kuptojnë këtë fakt themelor.
4. Mënyra se si trupi reagon ndaj stimulimit seksual përfshin procese të ndryshme fiziologjike.

Për shembull:

- Rrahjet e zemrës rriten.
- Fluksi i gjakut në zonën gjenitale. Tek meshkujt, kjo rrjedhje e gjakut mund të shkaktojë një ngritje.
- Trupi sekreton lëngje. Tek femrat, vagina mund të bëhet e lagur. Në meshkuj, penisi mund të lëshojë disa pika para derdhjeje (jo lëngun e njëjtë si ai i derdhjes).
- Si reagon trupi në stimulimin seksual varion sipas situatës dhe nga personi në person.

Të shprehurit dhe kënaqësia seksuale

PIKAT PER REFLEKTIM

Si i krahasojnë qëndrimet për virgjërinë femërore me qëndrimet rreth virgjërisë mashkullore? Si i trajtojnë meshkujt djemtë që kanë pasur më shumë se një partner seksi? Si i trajtojnë vajzat që kanë pasur më shumë se një partner seksi? Cilat janë mesazhet që e cojnë edukimin në abstinencë, martesën e fëmijëve dhe gjymtimin gjenital të femrave për kënaqësinë seksuale? A mendoni se shumica e të rinjve e kuptojnë mënyrën se si shumica e femrave arrijnë orgazmën (përmes stimulimit të klitorisit, në vend se të marrëdhënies)?

1. Kënaqësia emocionale dhe fizike është pjesë e rëndësishme e mirëqenies seksuale. Organizatat e shëndetit publik dhe të drejtave kanë nxjerrë deklarata lidhur me të drejtat e të gjithë personave për shprehjen seksuale. Këto të drejta përfshijnë të drejtën për të kërkuar kënaqësi në kontekstin e sigurisë dhe pëlqimin reciprok dhe kuptimplotë.
2. Çfare ndjen seksualisht të kënaqshme varet nga personi.
 - Njerëzit mund të përjetojnë kënaqësi seksuale duke prekur veten ose nëpërmjet një përvoje të përbashkët (me dikë të të njëjtit ose seksit tjetër). Ata gjithashtu mund të përjetojnë kënaqësi seksuale pa u prekur fare.
 - Burimet e kënaqësisë seksuale mund të përfshijnë fantazitë, fjalët, leximin, shikimin e një filmi, puthjen ose kontaktin gjenital.
 - Që gjinia të jetë e kënaqshme, njerëzit duhet të dinë se çfarë ndjehet mirë për ta dhe për partnerët e tyre.

1. Prekja ose përkëdhelja veten (veçanërisht gjenitalet e veta) për kënaqësi seksuale quhet masturbim. [Shihni seksionin në vijim të titulluar Sjellja Seksuale.}
- Masturbimi është një mënyrë e rëndësishme që njerëzit të mësojnë për trupat dhe seksualitetin e tyre.
- Shumica e njerëzve kërkojnë kënaqësi përmes masturbimit gjatë gjithë jetës së tyre, duke përfshirë periudhat kur kanë një partner seksual ose janë të martuar.
- Masturbimi është sjellje e sigurt seksuale. Nuk është as fizikisht as mendërisht e dëmshme.

Kënaqësia seksuale mund të arrijë një pikë apo kulm, të quajtur orgazmë. Së bashku me një ndjenjë euforie, orgazma përfshin tkurrjen e pavullnetshme dhe lirimin e muskujve dhe sekretimin e lëngjeve (ejakulimi me spermë, tek meshkujt, sekrecionet gjenitale tek femrat.) [Shih seksionin e mëparshëm të titulluar Anatomia dhe kënaqësia seksuale.]

- Shumë femra arrijnë orgazmë vetëm përmes stimulimit të klitorisit. Si pjesë e njohjes së trupit të saj, një vajzë duhet të ketë mundësinë të mësojë për funksionin e klitorisit.
 - Një pjesë e asaj që na bën të ndihemi të kënaqur me orgazmën është një rritje në nivelin e endorfineve. Këto janë substanca kimike të prodhuara në trurin tonë që zvogëlojnë dhimbjen dhe na bëjnë të ndihemi mirë.
 - Njerëzit mund të përjetojnë orgazmë pa marrëdhënie dhe marrëdhënie pa orgazmë.
 - Ndjenja e presionit për të pasur një orgazmë mund të zvogëlojë kënaqësinë seksuale dhe të bëjë që orgazma të jetë e vështirë ose e pamundur.
 - Gratë që kanë pësuar një gjymtim gjenital mund të përjetojnë përsëri kënaqësi seksuale. [Shih fletën e të dhënave për gjymtimin gjenital të femrës.]
2. Në mënyrë ideale, të dy partnerët në një marrëdhënie seksuale janë të shqetësuar për sigurimin e kënaqësisë për partnerin e tyre, si dhe për veten e tyre. Sidoqoftë, burrat dhe gratë mund të jenë mësuar se burrat (veçanërisht meshkujt heteroseksualë) kanë më shumë të drejtë se sa gratë për të kërkuar kënaqësi seksuale.
 3. Përderisa aktiviteti seksual ndërmerret me pëlqimin reciprok dhe kuptimplotë dhe nuk është i dëmshëm, nuk ka asnjë mënyrë më të mirë për ta shijuar atë.
 4. Shumica e njerëzve dëshirojnë që partneri i tyre seksual të përjetojë kënaqësi. Pa informacion të mjaftueshëm për trupin e tyre ose për partnerin të tyre, megjithatë, shumë njerëz nuk janë të sigurt për mënyrën se si ta ushqejnë këtë kënaqësi. Për shembull, ata nuk mund të dinë për klitorisin. Ose nuk mund të ndihen mirë duke folur për atë që ndjehet më mirë.

Sjellja seksuale

1. Njerëzit - pavarësisht nga identiteti i tyre seksual, gjinia ose aftësia fizike - mund të shprehin dhe përjetojnë seksualitetin e tyre përmes një sërë sjelljesh seksuale. Një praktikë seksuale nuk është më e mirë (ose më e keqe) se një tjetër - për aq kohë sa partnerët respektojnë njëri-tjetrin, askush nuk është dëmtuar dhe të dy partnerët plotësisht pëlqimin.
2. Njerëzit janë kuriozë për trupin dhe riprodhimin.
 - Shumë fëmijë prekin gjenitalet e tyre pasi ndjehen mirë. Ky veprim quhet masturbim. Fëmijët nuk masturbohen me qëllim seksual. Edhe pse masturbimi është i sigurtë, për disa kultura dhe besime është stigmatizuese. Si rezultat, shumë prindër janë të pasigurtë se çfarë duhet t'i thonë fëmijëve të tyre lidhur me praktikën.
 - Meqënëse fëmijët bëhen të vetdijshëm për trupat e tyre, ata mund të zbulojnë seksualitetin e tyre më shokë të të njëjtit seks.
3. Sjellja seksuale shtrihet gjerësisht. Më poshtë janë përshkrimet e disa sjelljeve të zakonshme seksuale:
 - Masturbimi (prekja e vetes) mbetet një praktikë e zakonshme gjatë gjithë jetës për shumicën e njerëzve. Masturbimi është sjellje e sigurt seksuale. Nuk është as fizikisht as as mendërisht e dëmshme.
 - Zemërimi, puthja, ndarja e fantazive erotike, stimulimi i organeve gjenitale të partnerit me dorën dhe fërkimi kundër njëri-tjetrit janë praktika që mund të çojnë në orgazmë dhe nuk përfshijnë penetrim.
 - Seksi oral është kontakti i gojës në gjenital.
 - Marrëdhënia është veprimtari seksuale në të cilën penisi hyn në vaginë ose në anus. Forma të tjera të seksit penetruar mund të përfshijnë përdorimin e gishtërinjve ose të një objekti.
4. Njerëzit mund të ndajnë një përvojë intime seksuale pa prekur njëri-tjetrin. Praktikë jo-përhapëse (pa shkëmbim të lëngjeve trupore) nuk kanë të njëjtat rreziqe shëndetësore si marrëdhëniet seksuale dhe seksi oral.

Aktiviteti

Sjellja seksuale – mitet dhe faktet

Nxënësit luajnë një lojë ku ata vendosin nëse deklaratat rreth sjelljes seksuale janë të vërteta ose të rreme. Mendimet e gabuara korrigjohen në diskutim.

Arsyet për të kryer ose për të mos kryer seks

PIKAT PER REFLEKTIM

Cilat janë disa nga situatat në të cilat një person mund të bjerë dakort të kryejë seks, edhe pse ai/ajo nuk dëshiron të kryejë? Cilat mendoni se janë arsyet më të mira për të kryer seks? Cilat janë disa nga arsyet e shkreta? Sa e lehtë është të kuptohet se pëlqimi I partnerit është I vertet?

1. Njerëzit kryejnë seks për arsye të ndryshme

- Arsyet për të kryer apo most ë kryer seks shpesh lidhen me moshën, statusin ekonomik, seksin, statusin e marrëdhënies së tyre, ose me rrethanat.
 - Shpesh njerëzit kanë konflikte ndjenjash rreth seksit.
2. Njerëzit mund të duan të bëjnë seks në përgjigje të dëshirës së vërtetë.
- për të dhënë ose për të marrë kënaqësi;
 - të mësojnë për seksualitetin dhe ndjenjat e tyre; dhe
 - për të shprehur intimitetin, lidhjen dhe dashurinë
3. Njerëzit nganjëherë duan të bëjnë seks kryesisht si një mjet për një fund tjetër
- "të fitojnë" ose "të mbajnë" dashurinë e dikujt;
 - për të shmangur një argument apo dhunë të mundshme;
 - të arrijnë një status më të madh shoqëror;
 - të provojnë mashkulloritetin ose feminitetin e tyre;
 - të eksperimentojnë ose plotësojnë kuriozitetin;
 - të sfidojë autoritetin e të rriturve;
 - të demonstrojnë fuqinë e tyre mbi dikë tjetër;
 - për përfitime materiale (dhurata ose para të gatshme) ose për ushqim ose mbijetesë bazë;
 - të përmbushin pritjet e detyrimit martesor; Dhe
 - për të pasur fëmijë
4. Një person mund të ketë një sërë arsyes për të mos dashur të kryejë seks.
- Për shembull:
- Ata thjesht nuk duan, edhe pse nuk kanë ndonjë arsye të vacant.
 - Ata e ndiejnë veten tepër të rinj për të kryer seks.
 - Ata mendojnë që marrëdhënia e tyre nuk është ende në stadin që ta duhet të kryejnë seks.
 - Ata nuk besojnë ose nuk ndihen rehat apo mjaftueshëm intim me personin tjetër për të kryer seks.
 - Ata nuk ndihen rehat me situatën
 - Djemtë në vecanti, mund të jenë ankthiozë për performancën e tyre seksuale.
 - Ato kanë frikë nga shtatzënitë.
 - Ata kanë frikë nga HIV apo infeksione të tjera, apo frikë për ti transmetuar.
 - Ata kanë frikë nga pasojat për statusin e tyre social.
 - Të kesh marrëdhënie seksuale në situatë të veçantë është kundër vlerave ose moralit të tyre.
 - Feja, prindërit ose komuniteti i tyre i nxit që të presin të bëjnë seks derisa të jenë të martuar.
 - Ata mund të kenë frikë të veprojnë në tërheqjen e tyre për një anëtar të të njëjtit seks.
 - Ata nuk i kanë shijuar përvojat e tyre të kaluara seksuale. Seksi është bërë rutinë ose i mërzitshëm në marrëdhëniet e tyre.
 - Ata ndihen të sëmurë, të lodhur, të shqetësuar, të mërzitur ose të zemëruar.
5. Njerëzit nganjëherë kanë marrëdhënie seksuale, sepse ata janë të detyruar ose të detyruar ta bëjnë këtë kundër dëshirave të tyre. Abuzimi i tillë zakonisht quhet

dhunim, dhunë seksuale, shtrëngim seksual ose sulme seksuale. Kjo është një shkelje e të drejtave të njeriut. Është gjithmonë gabim dhe viktimë nuk është fajtorë.

6. Linja mes vullnetit, seksit të kërkuar dhe seksit të detyruar nganjëherë është e vështirë për t'u dalluar. Është më shumë si një vazhdimësi. Mendoni për rrethanat e mëposhtme:
 - Kur dëshira për t'iu përgjigjur nevojave të partnerit kthehet në një detyrim të pamirëpritur osë në një detyrë;
 - kur një person nuk e di se si ta pohojë atë ose dëshirën ose nevojat e veta, ose nuk ndjen se ai ose ajo ka të drejtë të thotë jo; Ose
 - Kur një person ka frikë se refuzimi i seksit do të çojë në pasoja serioze: dhunën (duke rrahur apo përdhunuar), duke humbur një marrëdhënie ose duke humbur një punë.
 - Ndonjëherë seksi është vullnetar, por nuk kërkohet.

Aktiviteti 24

Ku në linjë?

Vazhdimësia midis zgjedhjes seksuale dhe shtrëngimit. Nxënësit vendosin studime rastësore në vazhden midis seksit të detyruar dhe seksit vullnetar dhe të dëshiruar dhe diskutojnë të drejtën për të thënë jo.

Pëlqimi dhe detyrimi seksual

1. Miratimi nënkupton pranimin për të bërë diçka. Dhënia e pëlqimit seksual nënkupton pranimin e seksit. Të gjithë njerëzit kanë të drejtën të japin ose të refuzojnë pëlqimin seksual. Të gjithë njerëzit kanë përgjegjësinë të respektojnë të drejtën e partnerëve të tyre për të dhënë ose refuzuar pëlqimin e tillë.
3. Shtrëngimi seksual ndodh kur dikush detyron (ose përpjekjet për të detyruar) një individ tjetër që të angazhohet në aktivitetin seksual kundër vullnetit të tij / saj. Në një situatë shtrënguese, një person mund të jetë fizikisht i detyruar të ketë marrëdhënie seksuale. Ose ai ose ajo mund të kenë frikë nga pasojat sociale ose fizike për refuzimin e seksit të padëshiruar.
 - Çdokush mund të detyrohet për të patur një aktivitet seksual të padëshiruar. Më së shpeshti, vajzat dhe gratë janë viktimë të shtrëngimit.
 - Njerëzit mund të detyrohen seksualisht në mënyra të ndryshme: me anë të manipulimit emocional, mashtrimit, forcës fizike ose kërcënimeve, frikësimit dhe nxitjeve ekonomike, etj.
 - Seksi i detyruar dhe përdhunimi mund të ndodhin kudo (përfshirë në shtëpi ose brenda familjeve dhe në marrëdhëniet intime, si dhe në mjediset që normalisht konsiderohen të sigurta, si shkollat dhe institucionet fetare).
 - Prevalenca e seksit të detyruar rritet edhe më shumë në situata të caktuara: gjatë luftës, në kampet e refugjatëve, në burgje, në punë seksuale dhe në situata të trafikimit seksual ose skllavërisë. [Shih fletën e të dhënave për trafikimin e gjinisë.]

- Prekja e trupit të dikujt pa pëlqimin e saj ose të tij mund të jetë gjithashtu një formë shtrëngimi. Nëse dikush ju prek në një mënyrë që ju bën të ndiheni pakëndshëm, keni të drejtë tithoni atij personi të ndalojë.
- 4. Pa marrë parasysh rrethanat nën të cilat ndodh, shtrëngimi seksual mund të ketë pasoja serioze.
- Shtrëngimi seksual mund të çojë në probleme emocionale, siç janë ndjenjat e pasigurisë, izolimit dhe depresionit të rëndë. Ajo gjithashtu mund të çojë në lëndime fizike.
- Seksi i detyruar ka më shumë gjasa se seksi konsensual të rezultojë në shtatzëni të padëshiruar, infeksionin HIV ose infeksione të tjera të transmetuara seksualisht

Aktiviteti 25

Çështja e pëlqimit

Nxënësit mësojnë për konceptin e pëlqimit seksual. Ata e eksplorojnë këtë koncept në rastet studimore, skica të shkurtra dhe diskutime.

1. Shumë njerëz ndjehen konfuzë për çështjen e pëlqimit seksual. Ata duan të kuptojnë kufijtë se deri ku sjellja është e përshtatshme ose e papërshtatshme në aspektin e sigurimit të pëlqimit.
 - Në çdo moment, ju keni të drejtë të ndryshoni mendjen tuaj rreth asaj që ndjehet e pranueshme ose të flisni nëse besoni që nuk jeni duke u kuptuar dhe respektuar plotësisht. Ju mund të thoni jo për një përvojë seksuale edhe pasi të ketë filluar.
 - Pranimi i një akti ose përvoja nuk do të thotë që pajtoheni me ndonjë akt apo përvojë tjetër. Një person që njëherë e pranon një përvojë, ka të drejtë të thotë jo për të njëjtën përvojë në të ardhmen.
 - Për shkak se janë mësuar tu binden të rriturve, djemtë dhe vajzat ndonjëherë mendojnë se duhet të thonë po, nëse një i rritur kërkon seks. Për shkak se vajzat mësohen shpesh t'i shtynjë djemtë dhe burrat, ata mund të ndjejnë se ata duhet të pranojnë të bëjnë seks pavarësisht nga dëshirat e tyre. Këto raste nuk janë shembuj të pëlqimit kuptimplotë, të informuar dhe të lirë.
 - Ndonjëherë është e vështirë të flitet nëse dikush ju prek në një mënyrë të pakëndshme. Nëse e keni të vështirë të flisni, flisni me një të rritur të besuar.
2. Shumë faktorë ndikojnë në aftësinë e një personi për të pranuar seksin në një mënyrë që është kuptimplotë dhe e vërtetë. Për shembull, pjekuria personale, ndërgjegjësimi për të drejtat e njeriut dhe kontrolli mbi aspektet themelore të jetës personale janë të rëndësishme. Të jesh në gjendje të komunikosh plotësisht dhe hapur për parandalimin e infeksionit dhe shtatzëninë e padëshiruar është gjithashtu pjesë e pëlqimit kuptimplotë.

3. Shitja e seksit mund të jetë konsensuale ose jo.

Disa njerëz hyjnë në punë seksuale sipas zgjedhjes. Të tjerët e shesin seksin, sepse nuk janë në gjendje të jetojnë me mjete të tjera, ose mund të detyrohen të bëjnë punë seksuale përmes mashtrimit ose presioneve të tjera. [Shih fletën e të dhënave për trafikimin e gjinisë.]

4. Disa persona avokojnë për të drejtën për t'u angazhuar në marrëdhënie seksuale të paguara ndërmjet të rriturve dhe kundërshtojnë stigmatizmin dhe pasojat juridike të lidhura me këtë punë.
5. Shtrëngimi seksual është gjithmonë një shkelje e të drejtave të njeriut, pa marrë parasysh se ku, kur, ose si ndodh. Në Shqipëri ka shumë organizata që ofrojnë shërbime për të rinjtë që kanë patur përvojën dhe dhunës seks: Qendra Shqipë për Popullsinë dhe Zhvillimin, (Qendra Po Tiranë dhe Qendra Aulona Vlorë), Linja e Këshillimit për Gra dhe Vajza, Strehëza Të ndryshëm port ë Barabartë Etj.

Krijimi i marrëdhënieve seksuale me respekt reciprok dhe të përgjegjshëm

1. Faktorë të ndryshëm kontribuojnë në përvojat seksuale reciproke, të kënaqshme, të përgjegjshme dhe të sigurta. Kjo është e vërtetë gjatë gjithë jetës suaj.

Këto faktorë përfshijnë:

- Të jeni në dijeni se ti dhe pratinëri yt keni të njëjtat të drejta, dhe bashkëpunoni për të siguruar respekt të përbashkët, përlqim dhe përgjegjësi;
- Të trajtojmë njëri tjetrin në mënyrë të barabartë dhe si njerëz jo thjesht si trupa;
- Të komunikojmë lirshëm me partnerin për atë që duam apo nuk duam;
- Të respektojmë të drejtën e partnerit për të mos bërë asgjë që është e parehatshme ose e pasigurt;
- të jemki të ndershem me njëri-tjetrin;
- Ndjenja e intimitetit;
- Ndjenja e kujdesit;
- Përdorimi i mënyrave të sigurta dhe efektive për të mbrojtur veten dhe partnerin tuaj nga shtatzënia e padëshiruar dhe infeksionet seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë HIV;
- Të punojmë për të mbrojtur veten dhe partnerin nga dëmtimi emocional;
- Të jemi të vetëdijshëm për dëshirat tona dhe nivelin e rehatisë dhe ato të partnerit tonë; Dhe
- Të jemi në gjendje të japim dhe të pranojmë kënaqësinë.

Të gjithë ne mund të mësojmë të zhvillojmë respekt më të madh, përgjegjësi dhe kënaqësi në marrëdhëniet tona seksuale.

Shqetësimet në lidhje me funksionin seksual

Shumë njerëz kanë shqetësime në një farë pike në lidhje me faktin nëse përgjigjet e tyre seksuale funksionojnë ashtu siç duhet.

2. Shumica e shqetësimeve në lidhje me funksionin seksual lidhen me ndjenjat dhe situatën e një personi. Për shembull, njerëzit mund të shqetësohen për pjesët e trupit, tërheqjen ose aftësinë për të "kryer" seks. Ata mund të kenë mësuar qëndrime negative lidhur me seksin ose kanë pasur përvoja shqetësuese seksuale. Ata mund të kenë ndjenja negative ndaj partnerit të tyre. Ata mund të shqetësohen për IST-të, AIDS-in ose shtatzëninë, ose mund të jenë të konfuzë nga mungesa e

privatësisë. Ata nuk mund të dinë për ndryshimet normale në përgjigjen seksuale ose mund të mos jenë të gatshëm ose të aftë të flasin për nevojat seksuale.

3. Pak më shpesh, problemet në funksionin seksual janë shkaktuar nga faktorë fizikë, siç janë sëmundjet, alkooli, drogat ose ilaçet.
4. Disa shqetësime ose probleme seksuale janë mjaft të zakonshme mes burrave dhe djemve.

Këto përfshijnë:

5. Të mos jetë në gjendje të mbajë ereksionin në marrëdhënie seksuale. Pothuajse çdo njeri përjeton këtë shqetësim në një kohë në jetën e tij;
6. Ejakulimi shumë i shpejt dhe ndjenja se ejakulimi nuk është nën kontroll;
7. Të mos jetë në gjendje të ketë një orgazmë ose të marrë më shumë kohë për të arritur kulmin (të ketë një orgazmë); Dhe
8. Të mos jetë në gjendje të ndihmojë partnerin të arrijë orgazmën.

1. Disa shqetësime ose probleme seksuale janë mjaft të zakonshme tek gratë dhe vajzat.

Kjo përfshin:

- Të mos jetë në gjendje të ketë një orgazmë ose të zgjasë më shumë se kulmin;
 - Mos reagimi ndaj stimulimit seksual; Dhe
 - Përjetimi i dhimbjes së vazhdueshme gjatë marrëdhënieve (të cilat mund të shkaktohen nga infeksionet).
2. Shumë njerëz (pavarësisht nga gjinia ose identiteti i tyre seksual) përjetojnë periudha ku nuk kanë interes për seksin. Ajo mund të bëhet një shqetësim për një çift nëse të dy partnerët nuk kanë një dëshirë të ngjashme për seks.
 3. Komunikimi me ndershmëri dhe respekt me partnerin mund të sjellë rehati dhe kënaqësi. Nëse një shqetësim vazhdon ose ndërhyr në kënaqësinë seksuale të një personi, biseda me një këshillues të besueshëm mund të jetë i dobishëm.
- Mirëqenia seksuale dhe avokimi

1. Gjithkush duhet të ketë mundësinë për të zhvilluar aftësinë për të pasur një jetë seksuale, konsensuale dhe të këndshme, në momentin që janë gati për jetën e tyre.
2. Ne mund të avokojmë për shëndetin, kënaqësinë dhe respektin në marrëdhëniet tona seksuale.
 - Promovimi i marrëdhënieve të sigurt dhe respektuese përfshin, për shembull:
 - të mësuarit për të respektuar partnerët tanë seksualë dhe për të shprehur nevojat tona personale, e cila kërkon aftësi dhe eksperiencë;
 - komunikimi për ndjenjat tona për të ndihmuar në sigurimin e shëndetit të përbashkët, kënaqësisë dhe mirëkuptimit; Dhe:
 - pritja për të patur një marrëdhënie seksuale derisa të dy partnerët të kenë pjekurinë, fuqinë për të negociuar për vete dhe aftësitë për të
 - Sigurimi i komunikimit, respekti reciprok, pëlqimi, siguria dhe komoditeti.

3. Disa nga avokuesit që punojnë për ndryshimin e të drejtave riprodhuese dhe seksuale — grupet e komunitetit, ofruesit e shërbimit, të rinjtë, dhe të tjerët — përfshijnë:

- Edukim seksual më të mirë;
- Promovimin e barazisë gjinore;
- Eliminimi i ligjeve që kriminalizojnë seksin konsensual midis të rriturve, të tilla si aktiviteti seksual i të njëjtit seks;
- Njohja e të drejtave seksuale të personave me aftësi të kufizuara; dhe
- Përmirësimi i qasjes në shërbimet shëndetësore seksuale dhe riprodhuese, si qasja në kontracepsion dhe aborti i sigurt dhe ligjor, si dhe testimi, këshillimi dhe trajtimi konfidencial për HIV.

Aktiviteti 26

Temat e politikave të ndjeshme dhe përgjigjet personale

Studentët zgjedhin një titull lajmesh që reflekton ndryshimin e normave në lidhje me seksualitetin dhe shkruajnë një përgjigje personale.

Konceptet thelbësore rreth seksualitetit

Biseksualiteti: tërheqja ose dëshira, sjellja ose identiteti ndaj të njëjtit seks dhe seksit tjetër.

Heteroseksualiteti: seksualiteti mes meshkujve dhe femrave.

Homoseksualiteti: seksualiteti mes njerëzve të të njëjtit seks. Në disa vende, tërheqja ndaj të njëjtit seks quhet orientim seksual, ose në ndonjë term tjetër; ky dokument përdor termat identitet seksual dhe diversitet seksual për t'iu referuar gaëms të gjerë të shprehjes seksuale, përfshirë tërheqjen ndaj të njëjtit seks dhe seksit të kundërt.

Marrëdhënia: marrëdhënia seksuale shpesh i referohet penetrimit seksual nga penisi. Marrëdhënia orale përfshin gojën në organin seksual të partnerit. Seksi anal përfshin vendosjen e penisit brenda anusit të partnerit.

Interseksi: të keshë kromozome seksuale, gjenitale dhe / ose karakteristika seksuale që nuk janë ekskluzivisht as meshkuj as femra.

Të drejtat riprodhuese dhe seksuale: të drejtat njerëzore që zbatojnë jetën dhe shëndetin riprodhues dhe seksual. Për shembull, ato përfshijnë: nëse, me kë, dhe në cilat rrethana personi dëshiron të ketë marrëdhënie seksuale; Nëse do të mbajë një shtatzëni ose jo; Dhe të drejtën për të mbrojtur trupin e një personi nga dhuna ose detyrimi seksual.

Dëshira seksuale: një dëshirë e madhe për shprehjen seksuale ose një ndjenjë për tërheqje seksuale.

Diversiteti seksual: ndryshimi i gjerë në sjelljet, identitetet dhe dëshirat seksuale të njerëzve.

Funksionimi seksual: përgjigjet fiziologjike që janë pjesë e seksualitetit të gjithësecilit.

Identiteti seksual: si e identifikojnë njerëzit vetveten në aspektin e gjerë të seksualitetit të tyre, e cila mund të përfshijë tërheqjet dhe preferencat e tyre seksuale. Gjithashtu ajo mund të përfshijë llojet e marrëdhënieve që ata dëshirojnë të formojnë. Identiteti seksual I një personi mund ose mund të mos jetë i njëjtë me dëshirën apo sjelljen e tyre seksuale.

Normat seksuale: standardet shoqërore që formojnë të kuptuarit, qëndrimet dhe eksperiencat tona lidhur me seksualitetin.

Mirëqënia seksuale: sensi i mirëqënies që lidhet me seksualitetin dhe jetën seksuale të gjithësecilit.

Seksualiteti: si e përjetojnë dhe shprehin veten e tyre si qenie seksuale. Shumë faktorë ndikojnë në sjelljen, marrëdhënien, identitetin, ndjenjat, dëshirat dhe qëndrimet e njerëzve. Një nga këta faktorë është biologjik, veçanërisht hormone seksuale. Një faktor tjetër është personaliteti dhe eksperiencia personale. Përsëri, një faktor tjetër është kultura, e cila ndikon në sjelljen, pritshmëritë dhe eksperiencat e njerëzve lidhur me seksualitetin. Normat kulturore kanë ndikim tek ligjet dhe politikat rreth seksualitetit. Të gjithë këta faktorë ndërveprojnë gjatë gjithë jetës.

Kapitulli 4: MARRËDHËNIET NDËRPERSONALE

Kur mendojmë për marrëdhëniet ndërpersonale, shumë prej neshë mendojnë rreth eksperiencave dhe personalitetit individual. Megjithatë, marrëdhëniet tona ndikohen nga shoqëria. Për shembull, ndryshimet e fuqishme mes njerëzve, portretet mediatike të marrëdhënieve, dhe faktorë të tjerë ndikojnë fuqishëm në idetë tona rreth marrëdhënieve personale. Gjatë adoleshencës, të rinjtë mund të përjetojnë ndjenja të ndryshme, shpesh intensive, si aspekte të marrëdhënieve të tyre, që i nënshtrohen ndryshimeve dramatike.

Objektivat

- Të kuptojmë të drejtën themelore për të formuar një marrëdhënie dhe të drejtën për tu trajtuar me respekt dhe dinjitet.
- Të kuptojmë llojet e ndryshme të marrëdhënieve dhe strukturat familjare.
- Të vlerësojmë rëndësinë e njohjes së të drejtave dhe përgjegjësisë të secilit; të kemi aftësi komunikuese; dhe të kemi mbështetje personale dhe profesionale për të adresuar ose dhënë fund marrëdhënieve shqetësuese.
- Të sigurojmë aftësitë komunikuese dhe vendim marrëse përmes grupeve të punës dhe aktiviteteve.

Prezantimi për marrëdhëniet ndërpersonale

Marrëdhëniet e barabarta midis grave dhe burrave në çështjet e marrëdhënieve seksuale dhe riprodhuese kërkojnë respekt të përbashkët, pëlqim dhe ndarje përgjegjësie... (Paragrafi 96, FWCW Platforma për Ndërveprim, 1995).

1. Marrëdhëniet ndërpersonale janë marrëdhëniet shoqërore, lidhjet, ose lidhjet ndërmjet dy ose më shumë njerëzve.
 - Për shumë njerëz, të qënurit në një marrëdhënie ndërpersonale është pjesë e rëndësishme e të qënurit i lumtur.
 - Marrëdhëniet njerëzore mund të përmbushin nevoja të ndryshme emocionale, shoqërore, fizike, intelektuale dhe ekonomike.
 - Kultura jonë formon mënyrën se sin ë shikojmë botën dhe marrëdhënien brenda saj. Marrëdhëniet e njerëzve ndryshojnë sipas ndryshimeve kulturore të tyre.
2. Çdo person, në çdo shoqëri ka lloje të ndryshme marrëdhëniesh.
 - Këto përfshijnë lidhjen me anëtarët e familjes, miqtë, të afërmit, shokët, shoqet, mësuesit, nxënësit, etj.
 - Marrëdhëniet ndërpersonale ndryshojnë gjithashtu në cilësinë e tyre. Për shembull, marrëdhëniet e ndryshme mund të karakterizohen pak a shumë nga singleriteti, besimi, komunikimi, intimiteti, fuqia, respekti, dashuria dhe ndjnjja.
 - Marrëdhëniet mund ose mund të mos përqendrohen rreth diçkaje të përbashkët. Për shembull, njerëzit në marrëdhënie mund të jenë fqinjë; shokët e klasës; bashkapunëtorë; anëtarë të të njëjtit klub; besimtarë në të njëjtën kishë, xhami, apo tempull; anëtarë të një grupi mbështetës për AIDS; ose përdoruesit në të njëjtin ëëbsite të rrjeteve sociale.
 - Njerëzit i shprehin ndjenat e tyre për njëri tjetrin në mënyra të ndryshme.
3. Njerëzit mund të fillojnë marrëdhënie të reja gjatë gjithë jetës. Ata gjithashtu mund t'i japin fund marrëdhënies. Ndonjëherë, një marrëdhënie mund të jetë e dëmshme për mirëqenien e një ose të dy njerëzve. Njerëzit nuk janë të detyruar të qëndrojnë në një marrëdhënie.

Aktiviteti 27

Marrëdhëniet e mia

Studentët krijojnë një përfaqësim vizual të marrëdhënieve të tyre.

PIKAT PËR REFLEKTIM



Përse formojmë marrëdhënie? Cilat cilësi e përcaktojnë miqësinë? Besimi? Dashuria? Çfarë tjetër? Në disa kultura, të rinjtë, shpesh formojnë marrëdhënie joseksuale të rehatshme me njerë të seksit tjetër. Në kultura të tjera, ata e bëjnë këtë më rrallë. Si mund ta shpjegojmë ne këtë ndryshim? Çfarë mund të fitojmë nga të bëhemi miq me dikë nga një sfond apo grup tjetër? Çfarë mund të fitojmë ne nga miqësia me dikë ose grup me prioritet tjetër?

1. Si të gjitha marrëdhëniet e tjera, edhe marrëdhëniet familjare po ndryshojnë.

Për shembull:

- Në shumë pjesë të botës, më shumë janë gratë kryefamiljare, sesa ka qenë në të kaluarën.
- Në shumë vende, qëndrimet shoqërore rreth atësisë po ndryshojnë. Gjithnjë e më shumë, si rezultat, më shumë baballarë po ndërtojnë marrëdhënie të ngushta me fëmijët e tyre dhe ndajnë përgjegjësinë për kujdesin e fëmijëve. Kjo është veçanërisht e vërtetë kur gratë hyjnë në fuqinë punëtore formale.
- Në vendet ku një numër i madh njerëzish kanë vdekur si pasojë e SIDA-s, luftës apo arsyeve të tjera, shumë fëmijë jetimë jetojnë me të afërm të tjerë ose në jetimore.
- Ndërsa qëndrimet kulturore në shumë vende bëhen më të pranueshme për organizime të ndryshme familjare, më shumë çifte të gjinisë së njëjtë jetojnë hapur dhe shumë fëmijë po rritin. Këta prindër mund të sjellin fëmijë nga martesat e mëparshme, mund të miratojnë ose mund të përdorin teknologji të riprodhimit të asistuar, siç janë mbarështimi artificial ose zëvendësimi.

2. Miqësia është një nga llojet më të rëndësishme të marrëdhënies ndërpersonale.

Si mund të bëheta marrëdhënia jonë më e kënaqshme dhe e respektueshme?

1. Disa cilësi personale të ndihmojnë të ndërtosh një marrëdhënie të përbashkët të kënaqshme dhe të respektueshme:

- Respekti për veten dhe ndërgjegjësimi dhe ngushëllimi me ndjenjat dhe vlerat e vetes;
- Ndjeshmëria ndaj ndjenjave të njerëzve të tjerë dhe respektimi i dinjitetit dhe të drejtave të tyre;
- Ndarja e pritshmërive;
- Ndershmëria dhe autenticiteti;
- Aftësi të mira komunikimi [shih Njësinë 5 për më shumë se çka nënkupton kjo];
- "Jepni dhe merrni" (reciprociteti); dhe
- Të kujdesësh për, të kalosh kohën me, dhe të tregosh kujdes për njëri tjetrin.

2. Shoqëria mund të promovojë gjithashtu marrëdhënie pozitive.

- Prindërit, drejtuesit fetarë dhe media mund t'i mësojnë të rinjtë të respektojnë njëri tjetrin në mënyrë të barabartë – pa dallim rrace, besimi, etniciteti, gjinie, statusi ekonomik, aftësisë fizike, statusit HIV, ose kategorive të tjera.
- Shkollat dhe organizatat e komunitetit mund të sjellin së bashku të rinj me prejardhje të ndryshme në mënyrë që ata të mos rriten të izoluar dhe të panjohur me njerëz nga sferat e tjera të jetës.
- Shkollat dhe familjet mund t'u mësojnë të rinjve të dallojnë kur gjërat nuk janë të barabarta dhe të kuptojnë se si dallimet midis njerëzve mund të ndikojnë një marrëdhënie të kënaqshme dhe reciproke.

Marrëdhëniet romantike: flirtimet dhe takimet

1. Flirtet dhe takimet i referohen ndërveprimeve shoqërore me të tjerët të cilët mund të bëhen partner seksi ose romantikë.

2. Normat dhe praktikat rreth flirtimeve dhe takimeve ndryshojnë jashtëzakonisht nëpër botë.

- Çfarë na ofrojnë flirtimet dhe takimet?
- Ato u japin njerëzve mundësinë të zhvillojnë aftësitë ndërpersonale. Këto aftësi përfshijnë njohjen, nderimin dhe shprehjen e ndjenjave të tyre; njohjen e ndjenjave të të tjerëve; dhe zhvillimin e të kuptuarit të asaj që vlerësojnë, shijojnë dhe vlerësojnë tek personat e tjerë.
- Ato u japin njerëzve mundësinë për shoqëri dhe eksperiencë të reja.
- Ato u japin njerëzve mundësinë të njohin gradualisht një partner të mundshëm romantic ose partner seksi.

3. Në cilën moshë i nisin flirtet ose takimet?

- Mosha në të cilën të rinjtë fillojnë takimet varet nga personi në person dhe nga kulturat dhe shoqëritë.
- Mosha në të cilën prindërit i lejojnë të rinjtë të dalin në takime ndryshon - edhe brenda komunitetit - edhe nëpër komunitete dhe kultura.
- Shumë të rinj gjithashtu dalin në takime.

4. Me kë dalin, takohen, flirtojnë njerëzit?

- Shpesh një person del me dikë që është moshatar me te, por jo gjithmonë. Në disa vende, burrat kërkojnë vajzat e reja si partnere takimi. Kjo mospërputhje e moshës shpesh kontribuon në një ndarje të pabarabartë të pushtetit në marrëdhënie.
- Shpesh njerëzit dalin me dikë nga I njëjti grup social, por jo gjithmonë. Në disa raste, një person mund të dalë në takim me dikë të një rrace, etniciteti, besimi, niveli socio-ekonomik tjetër. Disa, por jo të gjitha, Often people date someone from their same social group, but not always. In some cases a Disa, por jo të gjitha, familjet dhe komunitetet janë të rehatshme dhe mbështetëse për marrëdhënie të tilla ndërpersonale.
- Njerëzit mund të dalin me dikë të të njëjtit seks ose seksit të kundërt.

5. Si nisin takimet dhe flirtet?

- Njerëzit takohen në mënyra të ndryshme, përmes punë, shkollës, familjes, miqve të përbashkët, rrjeteve sociale, në komunitet, në Internet, ose diku tjetër.
- Në disa kontekste heteroseksuale, djemtë dhe burrat janë të prirur të nisin takimet. In many heterosexual contexts, boys and men are expected to initiate dating. Sidoqoftë, në disa vende, kjo traditë ka qenë e qetë, dhe vajzat dhe gratë gjithashtu inician takim. Shumë njerëz ndjehen nervozë kur i kërkojnë dikujt të dalin në takim në parë.

6. Çfarë bëjnë njerëzit në një takim ose flirtim?

- Ata mund të ulen dhe të flasin, mund të dalin një xhiro më biçikletë, mund të pijnë një filxhan çaj, mund të shikojnë një film, mund të shkojnë në një event ose festë, ose mund të takohen me miqtë apo anëtarët e familjes.
- Dy njerëz mund të marrin pjesë në këto aktivitete vetëm, me një grup miqsh, ose të shoqëruar nga një anëtar i familjes. Këto zakone priren të formohen sipas normave vendore.
- Disa njerëz komunikojnë, madje edhe për një periudhë të zgjatur, nëpërmjet internetit ose mjeteve të tjera të komunikimit.
- Njerëzit mund të ndjehen të rehatuar, të kënaqur, nervozë, ose ankthiozë kur do të shkojnë në takim me një person të veçantë.
- Njerëzit mund të dalin në takim vetëm një herë ose mund të vazhdojnë të dalin ose flirtojnë për vite me rradhë.
- Flirtimi mund të jetë një mundësi për të krijuar besimin dhe miqësinë. Për shembull, të rinjtë mund të ndajnë vlerat, shpresat dhe endrrat e tyre, ose eksperiencat e vështira dhe shqetësimet që mund të përballin.

7. Kush i paguan shpenzimet në një takim?

- Një takim nuk duhet të përfshijë shpenzimin e parave. Kur ndodh, praktikat ndryshojnë. Shumë njerëz ndajnë shpenzimet e një takimi.
- Shpesh herë djemtë ose burrat janë të prirur të paguajnë në takim. Shpesh herë personi me burime më të mëdha të ardhurash paguan.
- Marrëveshja financiare duhet të jetë reciprokisht e rehatshme. Pagesat nga një person nuk kërkojnë që personi tjetër të përmbushë detyrime të pakëndshme ose ndryshe të padëshiruara, duke përfshirë aktivitetin seksual.

8. A është kontakti fizik, intim ose seksual pjesë e takimit?

- Shpesh herë njerëzit që dalin në një takim zbulojnë se kanë tërheqje fizike për njëri tjetrin dhe të dy dëshirojnë kontaktin seksual, i cili mund të përfshijë kapen e dorës, puthjen, përkëdheljen, ose aktivitete tjetër intime.
- Në një kontekst besimi, ndërgjegjësimi dhe respektimi, përvoja të tilla mund të jenë të mrekullueshme dhe emocionuese. Ata mund të ofrojnë mundësi për të rinjtë të mësojnë për ndjenjat dhe përgjigjet e tyre seksuale.
- Për shumë njerëz, ndarja e një përvoje seksuale gjithmonë përfshin dashuri, intimitet ose dashuri. Për të tjerët, dashuria nuk është gjithmonë pjesë e seksit. Edhe në mungesë të dashurisë, partnerët e seksit mund të ndajnë besimin, respektin, kujdesin dhe kënaqësinë.

- Disa njerëz ndihen rehat duke paramenduar marrëdhënien seksuale. Ata mund të sigurohen që të kenë prezervativë ose kontraktivë paraprakisht. (Të dy prezervativët meshkuj dhe femra mund të parandalojnë shtatzëninë dhe të mbrohen nga HIV dhe infeksione të tjera.) Të tjerë mund të kenë marrëdhënie seksuale të pa planifikuara për ta ose të mos e kenë diskutuar me partnerin e tyre. Ata mund të mos e kenë menduar të kenë ndonjë formë mbrojtjeje të gatshme.
 - Biseda me partnerin për të pasur marrëdhënie seksuale është e rëndësishme për të siguruar pëlqimin e ndërsjellë. Diskutime të tilla mund të përmirësojnë rehatimin e të dy partnerëve dhe të ndihmojnë në ofrimin e sigurisë së tyre. [Shih Njësinë 5, f. 150.]
9. Po sikur të jeni nën presion që të keni marrëdhënie seksuale gjatë takimit apo flirtit?
- Askush nuk është i detyruar të ketë kontakt seksual të padëshiruar për asnjë arsye. Kjo është e vërtetë edhe nëse personi tjetër ka shpenzuar para në këtë takim, ose nëse takimi ka vazhduar për një kohë të gjatë.
 - Për fat të keq, forcimi seksual është i zakonshëm në kontekstin e takimeve dhe madje edhe në disa festa shoqërore të grupit. Ky problem serioz shoqëror nganjëherë quhet "përdhunim në një takim". Përdhunimi në një takim është edhe më i shpeshtë kur takimi përfshin konsum të tepruar të alkoolit, kur ka pak ose aspak përgjegjësi shoqërore për sjelljen e dikujt, ose kur nuk ka miq të besueshëm për t'u kthyer. Të rinjtë duhet të mësojnë se ku dhe si mund të ndodhë përdhunimi në një takim në komunitetet e tyre.

Romanca: çfarë do të thotë të biesh në dashuri? Çfarë është "dashuria e vërtetë"? Po xhelozia çfarë është?

PIKAT PËR REFLEKTIM

Cilat janë mesazhet kryesore rreth romancës në përrallat e fëmijëve? Po në videot muzikore? Sa të vërteta janë këto mesazhe? Çfarë lloj pritshmëri vendosin për djemtë? Për vajzat? Sa e nevojshme është dashuria romantike për lumturinë në jetë?

1. Idetë rreth "romancës" dhe "dashurisë" variojnë në vende të ndryshme.
2. "Të biesh në dashuri" përfshin ndjenjat e pasionit, tërheqjes seksuale dhe eksitimit. Ndonjëherë kjo ndjenjë quhet "tërheqje", "romancë" ose "pasion".
3. Fëmijët rriten duke marrë shumë mesazhe rreth romancës dhe dashurisë.

Çfarë është "dashuria e vërtetë"? Të dashurosh dikë do të thotë të kujdesesh për atë person dhe të angazhohesh për lumturinë dhe mirqënien e tij/saj. Të dashurosh dhe të të dashurojnë mund të jetë një burim i thellë gezimi dhe kuptimi i jetës.

- Dashuria është një nga emocionet më të fuqishme që njerëzit përjetojnë. Ajo ka frymëzuar punën e mrekullueshme të artit, literaturës dhe muzikës.
- Ka mënyra të ndryshme për të dashuruar dikë.
- Njerëzit mund të ndiejnë dashuri për anëtarët e familjes së tyre, për miqtë e ngushtë dhe për partnerët e tyre ose bashkëshortin e të njëjtit ose seksit tjetër.

- Termi “dashuri e vërtetë” shpesh i referohet lidhjes me një partner intim që tashmë ka kaluar nga “të biesh në dashuri” në stadin e admirimit.
- Ndjenja e ndjenjave të dashurisë, dashurisë romantike, dëshirës seksuale dhe “dashurisë së vërtetë” shpesh është e vështirë dhe konfuze.

4. Kur njerëzit mendojnë se një marrëdhënie e çmuar është e kërcënuar, ata mund të bëhen xhelozë.

Xhelozia (në çdo lloj marrëdhënieje, duke përfshirë edhe atë romantike) i referohet ndjenjave të zilisë, zotërimit, ndjeshmërisë, zemërimit dhe pakënaqësisë. Shumica e njerëzve kanë ndjenja të xhelozisë në një kohë apo në një tjetër.

5. Disa njerëz e shprehin xhelozinë përmes kërcënimit, dhunës, sjelljes së kontrolluar ose manipulative.

- Këto sjellsje nuk janë as dashuri dhe as shprehje e dashurisë.
- Dhuna dhe forcimi janë demonstrime të fuqisë mbi një person tjetër. Ato gjithmonë shkelin të drejtat njerëzore të personit që përdoren kundër, pavarësisht nëse shprehin xhelozinë apo ndjenja të tjera.
- Edhe personi që ndihet xheloz dhe partneri i tij mund të përfitojë nga të folurit sinqerisht dhe me respekt për ndjenjat e tyre me njëri-tjetrin. Secili prej tyre gjithashtu mund të përfitojë nga biseda me një mik të besuar, të rritur ose këshillues.

Aktiviteti 29

A është kjo dashuri?

Studentët dallojnë dashurinë nga emocionet.

Aktiviteti seksual tek marrëdhëniet

PIKAT PËR REFLEKTIM

Edhe nëse janë të tërhequr seksualisht, njerëzit shpesh kanë ndjenja të përziera në lidhje me kontaktin intim seksual. Ata mund të mos jenë të sigurt për atë që mund të sjellë. Çfarë mund të ndodhë nëse njerëzit pranojnë ndjenjat e tyre të përziera dhe pyetjet rreth seksit?

1. Çfarë u ofron njerëzve një marrëdhënie seksuale e kënaqshme?
 - Marrëdhëniet seksuale të kënaqshme mund të sjellin njerëzit më afër, të jenë të pëlqyeshëm dhe të pasurojnë jetën.
 - Seksi duhet të ndjehet i sigurt, i dëshirueshëm dhe i pëlqyeshëm.
 - Askush nuk është i detyruar të ketë kontakt seksual pa dëshirën e tij/saj.
2. Për një person që është seksualisht aktiv, cilët faktorë kontribuojnë për të patur një marrëdhënie seksuale që është emocionalisht e kënaqshme, e përgjegjshme dhe e sigurtë për të dy partnerët.

- Marrëdhëniet seksuale shpesh janë më të kënaqshme, të rehatshme dhe të sigurta kur të dy partnerët;
- Ndiejnë intimitet dhe kujdes, dhe nuk mendojnë se janë thjesht një trup i përshtatshëm;
- Sigurojnë pëlqim, respect dhe përgjegjësi të përbashkët;
- Janë të aftë të japin dhe të pranojnë kënaqësinë seksuale;
- Ndjehen lirshëm për të thënë çfarë duan apo nuk duan;
- Ndajnë përgjegjësinë për të përdorur metodat e sigurta dhe të efektshme për të parandaluar shtatzënitë e padëshiruara dhe infeksionet seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV;
- Të njohin statusin e tyre dhe të partnerit lidhur me HIV (dhe IST të tjera); dhe
- Të flasin nëse duan të kenë ose jo marrëdhënie seksuale me partner të tjerë jashtë marrëdhënies së tyre. Kur njerëzit kanë vetëm një partner seksual, marrëdhënia e tyre përshkruhet si monogami ose “të qënurit i besueshëm”.

Fatkeqësisht, edhe në marrëdhënie, shumë njerëz përjetojnë shtrëngim seksual, abuzim ose dhunë. Çdokush mund të jetë subjekt i një abuzimi të tillë, edhe pse vajzat dhe gratë shpesh janë viktimë. Abuzimi seksual është i dëmshëm dhe gjithmonë i gabuar. Nuk është kurrë faji i viktimës. Seksi i detyruar është gjithashtu i lidhur me një rrezik më të lartë të transmetimit të HIV.

3. Të zhvillosh një nivel të lartë të aftësive komunikuese dhe pjekuri në marrëdhënie seksuale është process i të mësuarit dhe kërkon kohë.
- Për shkak se shumë të rinj hyjnë në marrëdhënie seksuale gjatë kohës që janë ende në rritje, ata janë veçanërisht të prirur të ndihen në vështirësi dhe të turbulluar; Të shqetësuar ose të turpëruar; Dhe të frikësuar nga HIV apo shtatzënitë.
 - Djemtë dhe burrat, veçanërisht, mund të ndihen nën presion për të "performuar" seksualisht. Ata mund të mendojnë se nuk mund të pranojnë se u mungon njohuria ose përvoja. Nga ana tjetër, vajzat dhe gratë mund të mendojnë se nuk është e përshtatshme për ato të flasin për tema të tilla si përdorimi i prezervativit ose dëshirat e tyre seksuale.
 - Praktika dhe inkurajimi mund të ndihmojnë të gjithë të rinjtë të kapërcejnë presione të tilla dhe të mësojnë të komunikojnë me besim më të madh.

Marrëdhëniet afatgjata intime

PIKAT PËR REFLEKTIM

Faktorë të ndryshëm kontribuojnë në pajtueshmërinë afatgjatë mes njerëzve. Sa të rëndësishme për ju janë vlerat e përbashkëta? MiqësiA? Pajtueshmëria intelektuale? Tërheqja seksuale? Ndjenja e përbashkët e përgjegjësisë? Aftësia për të komunikuar? Ndershmëria? Angazhimi i përbashkët? Harmonia nëdhe familje dhe njerëzit e afërm? Jeta e përbashkët shpirtërore apo fetare? Respektimi reciprok për të drejtat e njëri-tjetrit?

1. Njerëzit formojnë lloje të ndryshme të marrëdhënieve afatgjata, të përkushtuara dhe të dashura.
2. Një marrëdhënie intime afatgjatë dhe e përkushtuar mund të zhvillohet si rezultat i rrethanave të ndryshme. Për shembull, ajo mund të vijë nga një dashuri, një miqësi ose një marrëveshje ndërmjet familjeve.
3. Natyra e martesës dhe marrëdhëniet afat-gjata intime varion nga vendi në vend dhe me kalimin e kohës.
 - Çiftet nga bashkimet jashtë martesës
 - Ligji shqiptar e ndalon martesën me më shumë se një person në të njëjtën kohë
 - Gratë zgjedhin të martohen vonë ose asnjëherë.
 - Meshkujta martohen në mosha më të mëdha seç janë martuar në të shkuarën pasi nuk e përballojnë të mbështesin një familje.
4. Nëpër botë, shujmë çifte martohen ose krijojnë marrëdhënie afatgjata duke u bazuar në barazinë gjinore dhe të drejtat njerëzore. Ata e bëjnë këtë edhe kur vendimet sfidojnë normat vendore.

Shumë njerëz brenda një marrëdhënie afatgjatë kanë merakun e transmetimit të HIV tek partneri apo bashkeshorti. Njëri nga partnerët është i infektuar me HIV, ndërsa partneri tjetër nuk është, ose të dy partnerët mund të kenë partner të tjerë seksualë jashtë lidhjes së tyre. Informacioni, qasja në prezervativë dhe testimi dhe këshillimi konfidencial janë kritike për të ndihmuar çiftet që të zhvillojnë strategji për parandalimin e transmetimit.

Aktiviteti 32

Çfarë po kërkoj

Studentët listojnë cilësitë që ata kërkojnë në një partner afatgjatë dhe do të analizojnë përgjigjet e tyre nga perspektiva gjinore. Studentët konsolidojnë atë që kanë mësuar në një letër ose këngë për një partner të ardhshëm imagjinar.

Vështirësitë në marrëdhënie

Disa shenja të një marrëdhënie me probleme mund të jenë:

- një çekuilibër serioz në respektimin e dinjitetit dhe të të drejtave të njëri-tjetrit;
- ndjenjat e mosautentitetit rreth vetes
- ndjenjat e vazhdueshme të vetmisë dhe izolimit;
- Mungesa e vlerave të përbashkëta ose interesave të përbashkëta;
- Ndjenja e vazhdueshme e përbuzjes për partnerin;
- momente që përfshijnë dhunë fizike, seksuale ose psikologjike, ose kërcënimin e një dhune të tillë; dhe
- marrëdhënie seksuale të papritur jashtë lidhjes.

Aktiviteti 33

Problemet e dashurisë

Studentët përfundojnë historitë rreth marrëdhënieve që tregojnë shenja të problemeve dhe reflektojnë se çfarë do t'i bënte të përfundonin një marrëdhënie.

Ti japësh fund një marrëdhënie

1. Askush nuk duhet të jetë i detyruar të nisë një marrëdhënie, të martohet apo të mbajë një marrëdhënie pa patur dëshirë.
- Fundi i një marrëdhënie nuk është gjithnjë një vendim i përbashkët. Në Shqipëri, e drejta për divorc njihet nga ligji.
- Njerëzit mund të kërkojnë divorc për shumë arsye. Ata mund të kenë një martesë në të cilën të drejtat e tyre dhunohen. Ata mund të jenë përpjekur për një kohë të gjatë të korrigjojnë mospërputhjet serioze, por kanë dështuar.
- Fundi i një marrëdhënie mund të lidhet më ndjenjat e forta të mërzisë, lëndimit, vetmisë, nervozizmit dhe dështimit. Ndarja gjithashtu mund të sjellë ndjenja të lehtësimit ose lumturisë.

Normat rreth marrëdhënieve po ndryshojnë

1. Qëndrimet dhe normat rreth marrëdhënies ndërpersonale po ndryshojnë vazhdimisht.
2. Ne bëjmë zgjedhje çdo ditë për mënyrën se si kemi të bëjmë me njerëzit e tjerë. Këto zgjedhje krijojnë dhe rikrijojnë kuptimin e marrëdhënieve në jetën tonë.
3. Sot, njerëzit flasin me miqtë dhe anëtarët e familjes për atë se çka do të thotë një marrëdhënie e respektueshme dhe e sigurt për ta.
4. Shumë njerëz marrin veprime publike për të nxitur marrëdhënie më të sigurt dhe më me respekt në shoqëri.
- Të rinjtë luajnë një rol kryesor në rritjen e ndërgjegjësimit rreth këtyre çështjeve si përdhunimi në një takim dhe stigma lidhur me infeksionin HIV.
- Fushatat për të përmirësuar aksesin ndaj drogës dhe shërbimeve për personat me HIV janë duke u mundësuar atyre njerëzve të jetojnë më gjatë dhe u japin shpresë dhe besim për të zhvilluar dhe edukuar marrëdhëniet e tyre personale afatgjata.
- Mijëra njerëz janë bashkuar me fushatat për t'i dhënë fund dhunës kundër grave dhe për të ndërtuar marrëdhënie më paqësore dhe në harmoni.

Kapitulli 5. AFTËSITË KOMUNIKUESE DHE VENDIM-MARRËSE

- Faktorët që ndikojnë në komunikim
- Këshillat për një komunikim të efektshëm
- Stili i komunikimit direct kundrejt atij jodirekt
- Të flasësh me partnerin rreth seksit dhe çështjeve të shëndetit seksual
- Të marrësh vendime
- Të veprësh mbi vendimet

Objektivat

- Shpjego pse është e vështirë të flasësh rreth seksualitetit dhe HIV

- Të vlerësojmë rëndësinë e aftësive të mira komunikuese për marrëdhëniet ndërpersonale.
- Të reflektojmë për nivelin e pjekurisë dhe rehatinë për të komunikuar partnerin për të siguruar që përvojat intime janë të dëshiruara, të sigurta, të respektueshme dhe të kënaqshme.
- Të demonstrojmë aftësi të mëdha për të komunikuar qartë në një bisedë rreth nëse të dy partnerët në të vërtetë dëshirojnë aktivitete fizike intime.
- Të demonstrojmë aftësi të mëdha për të komunikuar qartë në një bisedë rreth se sit ë mborjmë veten nga infeksionet (përfshirë HIV) dhe shtatzënitë e padëshiruara.
- Të demonstrojmë hapa thelbësore në vendim-marrje.

Njohuria se si të shprehemi në mënyrë që të kuptojmë dhe të jemi në gjendje të kuptojmë se çfarë po përpiqen të thonë njerëzit e tjerë, janë aftësi të rëndësishme dhe fuqizuese. Këto aftësi mund të na ndihmojnë të zhvillojmë marrëdhënie që bazohen në mirëkuptimin dhe kënaqësinë reciproke. Ato mund t'i ndihmojnë njerëzit të zgjidhin konfliktet me respekt dhe pa dhunë.

Disa njerëz zbulojnë se statusi i tyre në një komunitet ndikon në aftësinë e tyre për të shprehur nevojat, dëshirat dhe ndjenjat e tyre për një person tjetër. Ajo gjithashtu mund të ndikojë në aftësinë e tyre për të vënë vendimet në veprim. Gjithkush mund të mësojë të komunikojë në mënyrë më efektive.

Faktorët që ndikojnë në komunikim

PIKAT PËR REFLEKTIM

Në një bisedë midis një personi të pasur dhe një personi nga një klasë më e ulët socioekonomike, kush ka të ngjarë të ndihet më i lirë për të shprehur idetë dhe ndjenjat? Kush ka të ngjarë të ndihet më i lirë në një bisedë midis një burri dhe një gruaje? Si mund të sigurohemi që nevojat, ndjenjat dhe drejta e komunikimit të dikujt respektohen pa marrë parasysh statusin shoqëror?

1. Njohuria se si të shprehemi në mënyrë që të na kuptojnë dhe të jemi në gjendje të kuptojmë se çfarë po përpiqen të thonë njerëzit e tjerë, janë aftësi të rëndësishme dhe fuqizuese.
 - Këto aftësi na ndihmojnë të zhvillojmë marrëdhëniet e bazuara në kënaqësi dhe mirëkuptim të përbashkët.
 - Kjo i ndihmon njerëzit të zgjidhin konfliktet paqësisht dhe pa dhunë.
 - Këto aftësi mund t'i ndihmojnë të ndjeheni mirë për veten dhe marrëdhënien tuaj. .

2. Njerëzit kanë stile dhe aftësi të ndryshme komunikimi.

- Kultura të ndryshme variojnë në varësi të traditës së tyre orale dhe shprehëse.
- Stili i komunikimit gjithashtu varet në temperamentin individual të personit dhe në stilin e komunikimit që ai/ajo ka mësuar që në fëmijëri.
- Normat gjinore shpesh ndikojnë në aftësinë dhe stilin e komunikimit të personit. Burrat dhe gratë mund të komunikojnë në mënyra të ndryshme.
- Forcimi i aftësive komunikuese personale mund ti ndihmojë njerëzit të përçojnë qartësisht opinionin, nevojat dhe ndjenjat e tyre.
- Njerëzit mund të zhvillojnë aftësitë e tyre për të komunikuar në mënyrë të efektshme dhe të rehatshme rreth kulturave dhe gjërave të tjera.

Nëse një person perceptohet se ka më pak "fuqi shoqërore" ose status shoqëror sesa një tjetër, ky perceptim mund të ndikojë thellësisht në aftësinë dhe stilin e tij në komunikim.

Shumica e njerëzve mund të mësojnë aftësi të efektshme të komunikimit. Me praktikë të gjithë mund të komunikojnë në mënyrë më efektive.

Këshillat për një komunikim të efektshëm

1. Komunikimi i qartë ndodh kur mesazhi që dërguesi synon të përcjellë është i njëjtë me mesazhin që marrësi kupton.
 - Njerëzit komunikojnë në mënyrë verbale dhe jo verbale.
 - Është e rëndësishme të kontrollohet se mesazhi juaj është kuptuar si duhet, veçanërisht nëse përfshin një temë të vështirë ose emocionale.
2. Në çdo situatë, një nga sjelljet më të rëndësishme për komunikim të mirë është të dëgjosh mirë dhe me respekt. Megjithatë, normat kulturore ndikojnë në atë se çfarë lloj komunikimi konsiderohet i përshtatshëm.
3. Dëgjimi aktiv dhe jo-gjykues mund të përmirësojë komunikimin.

Kur jeni duke dëgjuar është e dobishme të:

- përpiqeni të kuptoni personin (at) e tjerë;
- thoni gjëra që vërtetojnë personin tjetër, të tilla si "Unë mund të kuptoj se si ndiheni", ose "Pikë e mirë";
- të keni kontakt me sy;
- të jepni sinjale pozitive joverbale, të tilla si një buzëqeshje, hundë, ose rrahje në shpinë; dhe
- të kërkonit sqarime.

Aktiviteti 35

Dëgjimi aktiv

Studentët tregojnë sjellje që rrisin (ose pengojnë) komunikimin.

1. Sjelljet specifike mund të rrisin komunikimin kur ju flisni.

Sjelljet e zakonshme konstruktive përfshijnë:

- theksimin e ndjenjave të dikujt dhe fillimin e fjalisë me "unë" dhe jo me "Ju";
- pranimin që të gjithë njerëzit kanë të drejtë për ndjenjat dhe mendimet e tyre;
- evitimin e të qenurit shumë direktiv, gjykues ose kontrollues;
- të theksuarit aq qartë sa mund të bëni atë që dëshironi ose çfarë nuk dëshironi; dhe
- ndihmesën në identifikimin e zgjidhjeve të mundshme për problemet.

2. Disa sjellje mund të pengojnë komunikimin.

PIKAT E REFLEKTIMIT

Kur ti përpiqesh të flasësh, si do të ndjeheshe nëse: Do të të ndërprisnin apo nuk do të të dëgjonin? Do të të kritikonin apo akuzonin? Do të të gjykonin ose do të të bënin të ndiheshe fajtor? Do të ndjeje sikur një person tjetër po përpiqet të kontrollojë bisedën tënde? Nëse do të merrje mesazhe joverbale negative si prsh dikush që rrudhos vetullat ndërkohë që ti flet?

Stilet e komunikimit direkt kundrejt komunikimit indirekt

1. Disa njerëz kanë tendencë të komunikojnë në një mënyrë të drejtpërdrejtë dhe të vendosur. Të tjerët të komunikojnë në mënyra të cilat janë indirekte.

2. Komunikimi i drejtpërdrejtë dhe i fortë mund të jetë verbal ose joverbal, por përgjithësisht dërgon një mesazh të qartë.

Për shembull:

- Një person që komunikon në mënyrë të sqartë shpreh ndjenjat ose mendimet e tij/saj në një mënyrë të drejtë.
- Një person mund të përdorë "deklaratat e tij" që shprehin ndjenjat dhe mendimet e tij / saj (për shembull, "ndihem keq kur më flet kështu" ose "Më vjen mirë që erdhe me mua në klinikën shëndetësore").
- Një person mund të përdorë kontaktin me sy ose të përdorë mesazhe të tjera joverbale për të komunikuar drejtpërdrejt.

Komunikimi i tërthortë mund të jetë gjithashtu verbal ose joverbal, por shpesh dërgon një mesazh më pak specifik ose më pak të përcaktuar.

Për shembull:

- Një person mund të shmangë shprehjet specifike të mendimit apo ndjenjave të tij (për shembull, "Kam dëgjuar se mund të mbetem shtatzënë herën e parë" dhe jo "Unë nuk do të bëj seks nëse ti nuk përdor prezervativ").
- Një person mund të shmangë përfundimin e fjalisë ose kontaktin me sy.

1. Ndonjëherë, njohja e mënyrës më të mirë për të shprehur veten - drejtpërdrejt ose tërthorazi - është e vështirë.



- Një person që komunikon në mënyrë indirekte mund të jetë në vijim të normave kulturore për mirësjelljen, statusin shoqëror ose pritshëmritë për rolet gjinore. Komunikimi i tërthortë mund të mos jetë gjithmonë i qartë për dëgjuesin ose marrësin.
- Ndonjëherë njerëzit ndodhen në situata në të cilat ndiejnë se nuk po dëgjohen nga të tjerët. Ata mund të kenë nevojë të praktikojnë shprehjen e tyre më qartë, në mënyrë të drejtpërdrejtë dhe në mënyrë të përsëritur.
- Komunikimi i drejtpërdrejtë dhe i vendosur nuk është i njëjtë me qënurit agresiv. Një person mund të komunikojë në mënyrë të qartë dhe të drejtpërdrejtë duke respektuar ndjenjat dhe mendimet e të tjerëve.

Bisedoni me partnerin tuaj rreth seksit dhe çështjeve të shëndetit seksual

1. Komunikimi është pjesë e rëndësishme e një marrëdhënieje seksuale.
2. Komunikimi me partnerin seksual është i rëndësishëm për të siguruar që të dy njerëzit janë dakord të përfshihen në aktivitete seksuale
3. Komunikimi efektiv mund të ndihmojë njerëzit të mbrojnë mirëqenien e tyre dhe të partnerëve të tyre.

Kjo mbrojtje përfshin:

- ruajtjen nga infeksionet seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë HIV;
 - mbrojtjen nga shtatzënia e padëshiruar; dhe
 - zvogëlimin e mundësisë së një konflikti që mund të çojë në dhunë.
4. Komunikimi mund të rrisë gjithashtu kënaqësinë dhe besimin reciprok.
 5. Komunikimi është i rëndësishëm për sqarimin e pritshmërive dhe limiteve.

Këto pritshmëri dhe kufizime mund të lidhen me:

- ndjenjat;
- Shkëmbimin e parave ose mallrave materiale; ose
- Faktorë të tjerë.

6. Normat gjinore shpesh ndikojnë në mënyrën se si njerëzit komunikojnë - ose nuk komunikojnë - rreth seksit.

7. Gjithkush mund të mësojë të komunikojë në mënyrë të qetë dhe efektive në lidhje me seksualitetin.

Praktika ndihmon!

Të marrësh vendime

Një pjesë e rëndësishme e rritjes është të mësuarit sesi të arsyetosh me pjekuri dhe të marrësh vendime. Disa hapa mund të ndihmojnë njerëzit të marrin vendimet që i kënaqin ata.

Këto hapa përfshijnë:

Pika për reflektim

Shumë vendimet të lidhura me seksin mund të jenë të ndërlikuar. Përfytyroni të mendoni lidhur me këto vendime: nëse do të kryeni marrëdhënie seksuale; nëse do të këmbëngulni në përdorimin e prezervativit me një partner i cili është neglizhent ndaj përdorimit të tij.; nëse doni t'i jepni fund një marrëdhënieje; nëse do të kryeni marrëdhënie seksuale në këmbim të parave për shkollën apo dhuratave; nëse do të deklaroni një rezultat të një testi të HIV; nëse do të vazhdoni të përmes një procesi shtatzënie apo ta ndërprisni atë; dhe nëse do t'i tregoni prindërve lidhur me marrëdhënien romantike apo tërheqjen që provoni për dikë të të njëjtit seks.

Hapi 1: Konsideroni të tërë opsionet

- Për disa vendime ka opsione për të cilat nuk kemi menduar.
- Të tjerë njerëz mund të jenë të aftë të përcaktojnë më shumë opsione.

Hapi 2: Përcaktoni benefitet dhe avantazhet e cdo opsioni me kujdes

- Përfshini cdo opsion të mundshëm të dëmtimit të vetes apo dikujt tjetër.
- Bëni një listë të pasojave të mundshme për cdo opsion

Hapi 3: Kur është e përshtatshme, kërkon informacion apo këshillë nga njerëzit që ju besoni.

Hapi 4: Merrni një vendim në tentativë

- Merrni në konsideratë nëse vendimi juaj është një vendim që mund të jetë i lehtë apo i vështirë për t'u ndryshuar më vonë.

Hapi 5: Rimendojeni vendimin

Merrni tërë kohën që ju nevojitet për të shqyrtuar të gjitha hapat e vendimmarrjes. Shpesh ne ndihemi më të lumtur me vendimet të cilat I kemi menduar me kujdes.

Të vepruarit mbi vendimet tona

Pas një vendimi të marrë, bëni një plan për të vënë në praktikë vendimin. Qartësoni të gjitha hapat e nevojshëm për të vepruar mbi vendimin. Këto hapa përfshijnë:

Hapi 1: Konsideroni cfarë mund ta lehtësojë marrjen e një vendimi.

Për shembull:

- biseda me priondërit kur ata nuk janë të tensionuar.
- të takosh bashkëmoshatarët të cilët kanë marrë një vendim të ngjashëm (për shembull vajzat të cilat ngrenë zërin për të vazhduar shkollën e tyre, një mik, i cili ka ftuar dikë për takim, apo persona të cilët kanë kryer një test HIV-i); dhe
- gjetja e rrugëve për të mbledhur para apo burime të tjera të nevojshme për të vënë në praktikë një vendim.

Hapi 2: Mendoni për pengesat e mundshme për të ekzekutuar një vendim. Ky hap është I rëndësishëm, sepse disa vendime janë shumë të vështira për t'u vënë në jetë. Shembuj të barrierave të mundshme përfshijnë:

- të mos kesh para mjaftueshëm (sh.b. për biletën e autobusit për në klinikë apo për librat e shkollës);
- të mos kesh akses në shërbime (sh.b. shkollat apo klinikat që janë larg dhe ku nuk mund të shkosh lehtësisht);
- kufizimet ligjore si kufizimet e ligjit për abortin apo produktet kontraceptive dhe shërbimet për adoleshëntët e pamartuar);
- frikërat rreth pasojave sociale (për shembull frika për t'u deklaruar si homoseksual, t'i rezistosh martesës në moshë të vogël, të të shohin një një klinikë të planifikimit familjar, të bësh një punë që zakonisht kryhet nga seksi tjetër); dhe
- Shqetësimi për kostot personale (për shembull, të refuzohesh nga një partner sepse nuk ke dëshirë të kryesh marrëdhënie seksuale apo prej faktit që këmbëngul të përdorësh prezervativin, apo të përballesh me një diagnozë që të ndryshon jetën).

Hapi 3: Bëj prova lidhur me vendimin tënd privatisht

Për shembull:

- shkruaj apo praktikohu lidhur me bisedën që do të bësh me një të rritur të besuar rreth abuzimit seksual;
- vër në praktikë përdorimin e një prezervativi (femëror apo mashkullor);

- praktikohu me një mis (nëse keni në mik tek gjykimi i të cilit besoni dhe jeni i sigurt se do të respektojë privatësinë tuaj): dhe
- Konsideroni nëse dhe sesi të komunikoni vendimet tuaja duke respektuar cdokën që ky vendim do të ndikojë.

Kapitulli 6: TRUPI, PUBERTETI DHE RIPRODHIMI 1

- **Imazhi për trupin**
- **Puberteti**
- **Të njohësh trupin tënd**
- **Organet seksuale dhe të riprodhimit**
- **Fertiliteti dhe Riprodhimi (“nga vijnë bebet”)**
- Kur vendosni të shkoni përmes një shtatzënie
- Të mësosh rreth trupit tënd: një lëvizje botërore

Trupi njerëzor është i bukur në të gjitha format e tij. Të rinjtë meritojnë të rriten me një sens familjariteti dhe vetëbesimi për trupin e tyre. Një familjaritet i tillë dhe konfidencë bën të mundur që ata të kujdesen më mirë rreth shëndetit të tyre seksual.

Për më tepër të rinjtë kanë nevojë për ushqim të mirë, ushtrime, informacion dhe shërbime të shëndetit për të mbajtur trupin e tyre sa më mirë.

Objektivat

- Diskutoni të paktën dy ndryshime fizike dhe dy ndryshime kulturore apo sociale që të rinjtë mund të hasin gjatë pubertetit dhe sesi këto ndryshime variojnë nga vajzat tek djemtë.
- Përshkruani sistemet seksuale dhe riprodhuese të meshkujve dhe femrave dhe sesi ndodh fertilizimi dhe riprodhimi.
- Diskutoni (apo shkruani përreth) sesi normat gjinore ndikojnë imazhin për trupin.
- Përcaktoni dhe diskutoni (apo shkruani përreth) shqetësimeve apo frikërave rreth aftësisë për të mbrojtur shëndetit seksual.

Imazhi për trupin

PIKA PËR REFLEKTIM

Faktorë të ndryshëm mund të përcaktojnë vetëbesimin tonë rreth trupit tonë apo dukjes së jashtme. Për shembull, konsideroni pyetjet e mëposhtme: Sa realiste dhe fleksibël janë mesazhet dhe imazhet që na përcjell media rreth asaj se cilat trupa mund të konsiderohen tërheqës, të dëshirueshëm apo të pranueshëm? Po mesazhet që na përcillen nga reklamatat? Nga komuniteti ynë? Nga familjet dhe miqtë? Si të bën të ndihesh të

përballodh presionin për të arritur idealet kulturore rreth trupit apo rreth pamjes së jashtme? presione të tilla janë më të vështira për t'u përballuar gjatë adoleshencës apo më të lehta? SI të bën të ndihesh kur të vënë në lojë apo të qeshin për dukjen tonë?

1. Trupat e njerëzve janë të ndryshëm në dukje? Nuk ekzistojnë tipe trupash “të përkryer” apo “normalë” në dukje përveçse mesazheve kulturore që përcjell media.
2. Të mësoshsh të ndihesh rehat me trupin- të keshë një imazh positive për trupin tënd- është një element I rëndësishëm për vetë-vlerësimin.
 - Të eksperimentosh me dukjen tënde mund të jetë zbavitëse dhe krijuese; mund të jetë një mënyrë për të zbuluar identitetin tënd.
 - Imazhi i njerëzve për trupin ndikon shkallën e të qenit komod/rehat me jetën sociale, me aktivitetin fizik dhe me seksualitetin.
 - Zhvillimi i një komoditeti të tillë mund të jetë një sfidë e vecantë për ata që jetojnë në komunitetet që damkosin kufizimet/paafhtësitë fizike.
3. Faktorët social dhe individual që ndikojnë në vetëbesimin e njerëzve në trupin e tyre.

Këto faktorë përfshijnë:

- të njohësh trupin tënd;
- të kuptosh që trupi është vetëm “i yti”;
- të brendësosh normat sociale që vlersojnë apo damkosin dukjet dhe aftësitë e ndryshme;
- të marrësh mesazhe positive apo negative rreth trupi tënd, pavarësisht sesi përngjason apo jo me idealin kulturor;
- të jeshë fizikisht aktiv dhe të ruash një shëndet të mirë;
- të kuptosh dëshirat fizike të personit, duke shmangur marrëdhëniet seksuale që janë të padëshiruara, të parehatshme, jo respektuese, detyruese apo të dhunshme; dhe
- të keshë ligje dhe të mbështetësh sistemet që bëjnë të mundur që njerëzit me aftësi të kufizuara të jetojnë një jetë të plotë në autonomi apo me ndihmën e një asistence që bazohet në respekt.

4. Vajzat dhe gratë shpesh ndiejnë presionin social lidhur me dukjen e tyre fizike.
 - Statusi social i vajzave dhe grave shpesh varet shumë nga dukja/pamja e tyre.
 - Praktikrat kulturore përforcojnë presionin mbi gratë e reja për të arritur idealet kulturore të bukuri.
 - Vajzat dhe gratë shpesh janë subjekt i komenteve dhe ngacmimit që mund t'i bezdisin, t'i bëjnë të ndihen në vështirësi apo të kërcënuara. .
 - Gratë vecanërisht vajzat, janë më të prekshme se djemtë ndaj ndjesive negative për trupin e tyre; këto ndjesi mund të cojnë në crregullime të ushqyeri.
 - Disa vajza të cilat kanë një imazh të keq për trupin e tyre (apo një vetë-vlerësim të ulët në përgjithësi) kanë ndjesënë se ato mund të bien dakord të kryejnë seks me qëllimin që të marrin dashuri dhe miratim.

5. Burrat dhe djemtë gjithashtu mund të ndihen në ankth rreth dukjes së tyre.
 - Ata mund të ndiejnë presion për të qenë fizikisht të fortë apo atletë me qëllimin që të shihen si më mashkullorë.
 - Djemtë dhe burrat gjithashtu mund të jenë objekt i komenteve apo ngacmimeve seksuale.
 - Disa djem shkojnë deri në crregullime të të ushqyerit.
 - Djemtë shpesh mendojnë se të kërkuarit e mbështetjes për këto shqetësime është më pak e pranueshme për ata sesa për vajzat.
6. Pothuajse të gjithë njerëzit me një paaftësi fizike apo sëmundje kronike mund të kenë përvojë e të gjithë aspekteve të jetës së tyre duke përfshirë seksualitetin e tyre. Megjithatë shpeshherë ata vuajnë diskriminimin dhe izolimin social për arsye të statusit të tyre social apo fizik.
7. Me inkurajim, të gjithë njerëzit mund të ndihen rehat me dukjen e tyre fizike. Ata gjithashtu mund të zhvillojnë burime të vetëvlerësimit. Për shembull ata mund të përqendrohen tek arritjet akademike, talentet krijuese dhe talente të tjera.

Aktivitet 40

Cfarë sheh tek mua

Nxënësit diskutojnë presionet lidhur me dukjen. Ata shkruajnë përreth karakteristikave fizike që ata pëlqejnë tek vetja dhe dëgjojnë të tjerët teksa flasin për karakteristika të tjera jo fizike që të tjerët adhurojnë tek ata.



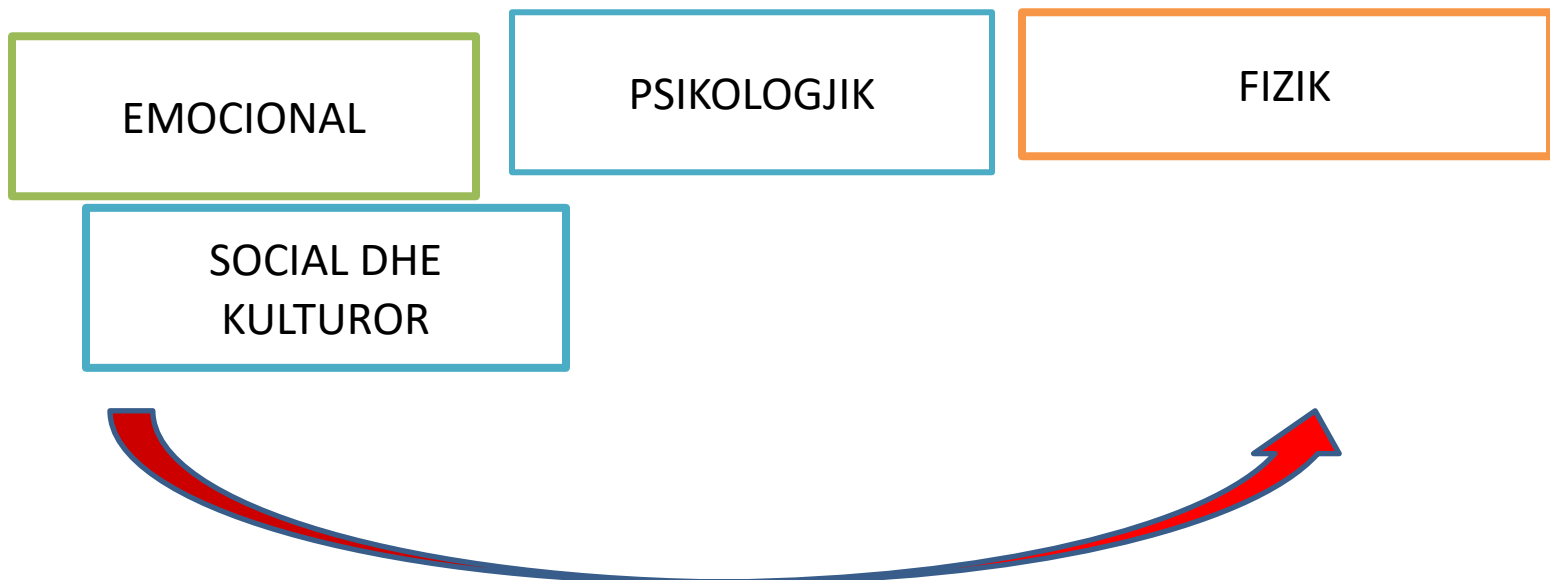
Puberteti

PIKA PËR REFLEKTIM

Cilat janë disa nga ndjesitë që të rinjtë provojnë gjatë pubertetit? Për çfarë emocionohen ata dhe për çfarë bëhen kuriozë? Cfarë mund t'i shqetësojë ata?

1. Ndërsa fëmijët bëhen adoleshentë, trupi i tyre fillon të prodhojë substance kimike – të quajtura hormone – që cojnë në ndryshime trupore dhe emocionale. Kjo kohë e ndryshimeve quhet pubertet.
2. Puberteti ndodh herët për disa njerëz dhe më vonë për disa të tjerë.
 - Moshë e pubertetit influencohet nga gjenet, të ushqyerit, aktiviteti fizik dhe sëmundja.
 - Vajzat tipikisht e arrijnë pubertetin në një moshë më të hershme sesa djemtë.
- Gjatë pubertetit organet seksuale dhe të riprodhimit fillojnë të piquen,
 - Për vajzat ndryshimet fizike të lidhura me pubertetin përfshijnë fillimin e menstruacioneve, zhvillimin e gjinjve, rritjen e qimeve tek sqetullat dhe zonat pubike, dhe ndryshime të tjera fizike.
 - për djemtë, puberteti përfshin fillimin e orgazmës së pavullnetshme gjatë gjumit (të quajtur “ëndërr e lagur”); prodhimin e spermës; rritjen e qimeve pubike, të fytyrës; trashjen e zërit; dhe ndryshime të tjera fizike.

Zhvillimi seksual



3. Puberteti mund të jetë edhe i pqartë edhe emocionues.

- Aspektet fizike dhe sociale të pubertetit mund të sjellin ndryshime në mënyrën sesi të rinjtë ndihen rreth vetes së tyre dhe të tjetëve.
- Disa adoleshentë mund të bëhen kuriozë rreth seksit dhe mund të eksplorojnë seksualitetin e vetvetes, me një shok, apo me një partner romantic apo seksual.

4. Ndërsa të rinjtë arrijnë pubertetin dhe fillojnë të zhvillojnë seksualitetin e tyre, ata kuptojnë se njerëzit që njohin- dhe shoqëria në tërësi- fillojnë të ndryshojnë sjelljen ndaj tyre.

- Pë ata që arrijnë pubertetin, në disa kultura edhe në Shqipëri praktikojnë rite si rrethprerja për të festuar rritjen.
- Familjet dhe komunitetet shpesh presin adoleshentët të marrin përgjegjësi më të mëdha dhe ndonjëherë u lejojnë atyre liri më të madhe.
- Shpesh, familjet dhe komunitetet u bëjnë presion të madh adoleshentëve në mënyrë që të sillen konform me rolet gjinore “të pritshme”.
- Rolet gjinore shpesh ndikojnë mjaft ashpër në pubertet. Ky ndryshim shpesh një boshllëk në rritje të barazisë dhe mundësive ndërmjet djemve dhe vajzave.
- Djemtë janë nën presion për të qenë të zgjuar dhe të fortë.
- Djemtë mund të provojnë mos aprovim nëse ata shprehin disa emcoione si “prekshmëria” apo “butësia”
- Djemtë shpesh janë nën presion për të qenë seksualisht aktiv për të provuar heteroseksualitetin e tyre.
- Në disa mjedise, vajzat shpesh janë seriozisht më të kufizuara kur arrijnë pubertetin (zoant rurale).

- Shpesh puberteti për vajzat në disa mjedise mund të japë edhe sinjalin se ato jnaë në një moshë për t'u martuar.

Puberteti është koha e rritjes së shpejtë fizike. kështu që të kujdesurit për trupin e personit është vecanërisht e rëndësishme. të rinjtë shpesh përballen me çështje të vecanta të shëndetit në adoleshencë, duke përfshirë edhe nevojën për ushtrime fizike të sigurta dhe të udhqyer të shëndetshëm. Ata gjithashtu mund të përballen me rreziqe të lidhura me përdorimin e drogës dhe alkolit.

Aktivitet 42

Puberteti: çfarë të presim tjetër

Nxënësit analizojnë ndryshimet sociale që djemtë dhe vajzat provojnë gjatë adoleshencës.

Të njohësh trupin e një personi

Informacioni dhe shërbimet duhet...të ndihmojnë (adoleshentët) të kurptojnë seksualitetin e tyre dhe t'i mrojnë ata nga shtatzënitë e paqëllimshme, Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme (IST) dhe rrezikun pauses për infertilitet. Ato duhet të kombinohen me njohuritë e djemve të rinj për të respektura vendim-marrjen e grave dhe njohuritë për të ndarë përgjegjësi...në çështjet e seksualitetit dhe riprodhimit (paragrafi 7.41, ICPD Programi i Veprimit, 1994)

PIKA PËR REFLEKTIM

A mendoni se të njohuritë rreth trupit të tyre I bën njerëzit të ndihen rehat apo të turpëruar për trupin e tyre dhe organet seksuale dhe të riprodhimit? Pse? Pse është e nevojshme që vajzat të kenë njohuri për mensrtuacionet përpara se ato të arrijnë pubertetin? Cilat janë arsye që njerëzit shpesh përdorin terma jo respektues për organet gjenitale si vagina?

1. Të përfuturuarit e njohurive rreth trupit tuaj mund të jetë emocionuese dhe fuqizuese.
2. Të keshe njohuri rreth trupit ka disa përfitime për shëndetin tuan seksual dhe mirqënien. Knoëing about your body has many benefits for your sexual health and èell-being.

Për shembull:

- të ndjesh se trupi yt është i yti, të ndihesh rehat me trupin tënd;
- për vajzat, të jenë të afta t'i pararpijnë ciklit menstrual dh eta manaxhojnë atë;
- të jenë të afta të zbulojnë se çfarë do të thotë të bën të ndihesh mirë seksualisht
- të jeshë i aftë të përcjellësh ndjnjat dhe mendimet rreth seksit dhe riprodhimit;
- të jesh i aftë të parandalosh një shtatzëni të paqëllimshme;
- të jeshë i aftë të njohësh shenjat e disa infeksioneve; dhe
- të jeshë i aftë të mbrosh të drejtat e tua për dinjitet dhe respekt.

3. Disa të rinj mund të vendosin vetë të mësojnë rreth trupit të tyre dhe të ndajnë ato që ata mësojnë me bashkëmoshatarët e tyre.
4. Anëmbanë botës, të rinjtë dhe të rriturit punojnë për të promovuar mesazhe gjithnjë e më të sakta dhe positive rreth seksualitetit dhe trupit.

Organet seksuale dhe riprodhuese

1. Disa organe funksionojnë kryesisht si organe riprodhimi, apo përfshihen në kënaqësinë seksuale ose të dyja bashkë.

Për shembull, tek meshkujt:

- penisi përfshihet tek të dyja funksionet tek kënaqësia seksuale dhe riprodhimi.
- Testikujt janë organe kryesore të riprodhimit, por gjithashtu përfshihen edhe në kënaqësinë seksuale.

Tek femrat:

- Uterusi përfshihet vetëm tek riprodhimi
- Klitorisi është i vetmi organ që ka si qëllim të vetëm kënaqësinë seksuale.

2. Disa organe të tjera gjithashtu luajnë role si në seks edhe në riprodhim.

Për shembull:

- Lëkura mund t'i përgjigje seksualisht prekje The skin may respond sexually to touch.
 - Truri proceson emocionet dhe sekretion hormone që ndikojnë ndjenjat dhe funksionin seksual dhe riprodhues
3. Standardet e komunitetit rreth seksualitetit dhe gjinisë shpesh formësojnë qëndrimet rreth pjesëve të trupit dhe mund të cojnë në krijimin e miteve.

Në disa mjedise, për shembull, njerëzit mund të mos kenë dijeni se:

- Seksi përfshin më shumë se sa organet seksuale dhe është dicka më shumë sesa orgazma.
- Një himen i carë (membrane e trashë e lëkurës brenda hapjes së vaginës) nuk është një tregues që vajza nuk është tregues që vajza nuk është më virgjëreshë. Himeni mund të çahet si rezultat i një aktiviteti fizik gjatë fëmijërisë;
- Vagina është nga natyra një vetëpastuese; t'i bësh dush apo ta lash në brendësi është shpesh jo e nevojshme dhe e dëmshme; apo
- Në disa mjedise, masa e penisit mund të jetë një shqetësim i madh për meshkujt, sesa për femrat.

4. Disa persona të cilët dëshirojnë ndryshojnë gjininë dhe seksin mund të përdorin hormone dhe/ose të kryejnë operacione për të ndryshuar organet e tyre seksuale përjetësisht.
 - Procedura të tilla mund të jenë të vështira dhe të kushtueshme, por ata të cilët e kërkojnë këtë ndryhim mund ta konsiderojnë të një rëndësie jetësore.
 - Të rriturit të cilët dëshirojnë ta ndryshojnë seksin duhet të kenë akses në këshillim që t'i ndihmojë ata ta marrin një vendim të tillë dhe duhet të ndihen të lirë të vendosin nëse duan ta kryejnë një gjë të tillë apo jo.

Fertiliteti dhe riprodhimi (“nga vijnë bebet”)

1. Një grua apo një çift mund të zgjedhë të ketë fëmijë apo jo. Kjo zgjedhje është një e drejtë bazike.
2. Biologjikisht fertiliteti femëror është aftësia për të mbetur shtatzënë dhe për cuar deri në fund një process shtatzënie. Fertiliteti mashkullor është aftësia për të prodhuar spermë të shëndetshme të aftë për të nisur një shtatzëni.
 - Fertiliteti i një gruaje varion përgjatë kursit të ovulimit të ciklit menstrual (shih fletën e të dhënave për Ciklin Menstrual).
 - Fertiliteti i një burri nuk varion mbi bazë të një cikli.
 - bashkarisht burrat dhe gratë mund të jenë jo fertilë apo të kenë fertilitet të ulët. Infertiliteti mund të shkaktohet nga disa shkaqe duke përfshirë infeksionet seksualisht të transmetueshme, sëmundjet, toksinat e mjedisit dhe faktorët gjenetikë apo fizikë. Disa nga këta faktorë janë të parandalueshëm.
 - Fertiliteti ulet në mënyrë të natyrshme me moshën tek burrat dhe gratë, megjithatë kjo ulje ndodh më herët tek gratë.

[Shih fletën e të dhënave mbi Infertilitetin dhe Ciklin Menstrual.]

3. Disa hapa që cojnë në shtatzëni.

[Shih fletën e të dhënave mbi Riprodhimin dhe Shtatzëninë.]

- Me pubertetin, vajzat fillojnë të ovulojnë (të prodhojnë vezë nga vezoret); ato përgjithësisht lëshojnë një vezë të pjekur për cdo ovulim gjatë ciklit menstrual.
- Me pubertetin, djemtë vazhdimisht prodhojnë miliona qeliza të vogla të quajtura spermë.
- Kur një spermatozoid takon një vezë (fertilizim), mund të formohet një embrion. Seksi i embrionit përcaktohet nga sperma e burrit, jo nga veza e gruas.
- Një shtatzëni ndodh nëse embrioni takon (mbillet në) përgjatë shtrirjes së uterusit. Ky është embrioni që do të zhvillohet në një fetus nëse vendoset të procedohet përmes shtatzënisë.

4. **Më së shumti, një shtatzëni ndodh gjatë marrëdhënieve heteroseksuale, kur penisi depërton në vaginë dhe mashkulli ejakulon duke nxjerrë spermë.**

- Njerëzit përdorin emra të ndryshëm për marrëdhënie seksuale për shembull “të bërit dashuri” apo të “bërit seks”.
- Që shtatzënia të ndodhë duhen plotësuar kushtet e mëposhtme:

– Femra duhet të jetë në prag të ciklit menstrual kur ajo lëshon një vezë të pjekur nga avaret e sah në tubin fallopian (procesi quhet ovulim).

– Mashkulli duhet të ketë ereksion dhe duhet të lëshojë spermë (ejakulojë brenda në të hapurën e vaginës.

– Speram mund të udhëtojë deri në tubin e fallopi, edhe një spermatozoid i vetëm mund të takojë vezën (fertilizimi), dhe veza e fertilizuar mund të shkojë poshtë në uterusin femëror dhe të ngjitet (mbillet në muret e mitrës.

- Shtatzënia mund të ndodhë edhe nëse gruaja nuk kalon në orgazëm.

5. **Shtatzënia mund të ndodhë edhe pa depërtim vaginal.**

- Njerëz të cilët kanë vështirësi të konceptojnë, apo nuk kanë një partner seksual, apo kanë një partner të seksit të njëjtë mund të këkrojnë për mënyra/rrugë të tjera të arritjes së shtatzënisë.
- Ekzistojnë rrugë të tjera të takimi të një veze me spermatozoidin ([Shih fletën e të dhënave mbi fertilitetin dhe Rirpodhimin e Assistuar)
- Në varësi të rajoni apo vendit, vetëm 40 deri në 70 % e shtatzënive rezultojnë në lindje. 30 deri në 60 përqind e shtatzënive përfundojnë në abort të end in induced or spontaneous abortion or stillbirth.

Kur një grua vendos të shkojë përmes një shtazënie

1. Cdo ditë, mjëra gra dhe vajza vendosin të mos shkojnë deri në fund të një shtatzënie të paqëllimshme.
 2. Për ato të cilat vendosin të shkojnë përmes një shtatzënie, shtatzënia dhe lindja e fëmijës zakonisht ndodh pa problem të mëdha. Mëgjithatë në disa raste, shtatzënia dhe lindja mund të kenë komplikacione serioze, duke përfshirë vdekjen e nënës apo fëmijës.
- Varfëria dhe aksesit jo i përshtatshëm në kujdesin shëndetësor jaën shkaqet kryesore të problemeve të lidhura me shtazëninë dhe lindjen.
 - Aksesit në kujdesin shëndetësor gjatë shtatzënisë dhe lindjes është një e drejtë bazë por shpesh mungon.
 - Shumë vajza dhe gra vuajnë nga lëndimi akut apo i zgjatur apo paaftësia gjatë shtatzënisë apo lindjes.
 - në të gjithë botën, mungesa e aksesit në kujdesin shëndetësor për përshtatshëm bën që më shumë se gjysëm milioni e grave të vdesin gjatë shtatzënive cdo vit – që është më shumë se një vdekje cdo minutë.

3. Në mjedisa me burime të mëdha, disa praktika të lidhura me shtatzëninë dhe lindjen mund të shkaktojnë lëndim të panevojshëm për mamatë dhe/ose të sapolindurit. Avokuesit për të drejtat e grave dhe mjaft profesionistë të shëndetit avokojnë për një sërë praktikash:

- operacionet cesariane të panevojshme;
- përdorimi i tepërt i qetësuesve gjatë shtatzënisë;
- preferencat për qumështin formula në vend të ushqyerjes me gjë

4. Normat kulturore përsa i përket lindjes (duke përfshirë edhe rolin e partnerëve meshkuj) veriojnë gjerësisht dhe janë në ndryshim

- Në disa mjedise statusi i grave mund të varet pjesërisht nga rritja e fëmijevë. Vecanërisht tek gratë që arrijnë të realizohen në fusha të tjera të jetës ndjejnë më pak presion për të patur fëmijë.
- Disa njerëz besojnë se shtatzënia dhe lindja duhet të ndodhin vetëm gjatë martesës. Ka në botë ku besohet se fëmijët mund të rriten të lumtur pavarësisht nga cfarë forme merr familja.
- në shumë vende, burrat po marrin një rol aktiv gjatë shtatzënisë dhe lindjes. Ata marrin pjesë në vizitatat e ndjekjes së shtatzënisë, duke ndjekur klasat për lindjen e fëmijës dhe më e rëndësishmja duke marrë pjesë në kujdesin ndaj fëmijës.

5. Megjithëse jo të gjithë çiftet vendosin të lindin fëmijë, ata të cilët duan të bëjnë këtë por janë jo fertilë (nuk janë të aftë fizikisht të kenë fëmijë) mund të vuajnë një zhgënjim të madhe apo stigëm.

- Ndër çiftet jo fertilë shpesh gruaja “fajësohet” edhe pse shkak i problemit mund të jetë i lidhur me burrin.
- Nëse një çift nuk është në gjendje të konceptojë në disa mjedise mund të kërkojë një grua tjetër.

6. Njerëzit të cilët kanë vështirësi për të mbetur shtatzënë ndërmarrë disa hapa.

Për shembull:

- Gratë mund të mësojnë të përcaktojnë nëse dhe kur kanë ovulim (koha e fertilitetit të ciklit; shih fletën e të dhënave për Ciklin Menstrual).
- teknikat për të asistuar riprodhimin janë të disponueshme. Këto procedura mund të jenë të kushtueshme dhe ndonjëherë jo efektive. (Shih fletën e të dhënave për Riprodhimin e Asistuar).
- Disa çiftet jo fertilë adoptojnë fëmijët, ashtu sic veprojnë disa persona të cilët janë fertilë.

Kapitulli 7: SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPRODHUES

E drejta për shërbime të shëndetit

PJESA 1: Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme dhe HIV/SIDA

- metodat e mbrotjes nga IST dhe HIV
- përse njerëzit nuk përdorin masa mbrojtëse dhe pse barazia gjinore është e rëndësishme për të parandaluar HIV dhe SIDA
- të drejtat dhe përgjegjësitë për të parandaluar IST dhe HIV
- infeksionet e traktit riprodhues (ITR)

Pjesa 2: Vendimet rreth fertilitetit: Kontracepsioni dhe Aborti

- Metodat e ndryshme të kontracepsionit dhe aborti

Seksualiteti dhe riprodhimi mund të jenë burime të kënaqësisë dhe tëpërmbushjes në jetën e njerëzve. Seksi gjithashtu mund të çojë në probleme shëndetësore, nëse partnerët nuk mbrojnë veten dhe njëri-tjetrin nga shtatzënitë e pa dhe infeksionet duke përfshirë HIV.

Një hap kyç për të përmirësuar mirëqënien seksuale dhe riprodhuese është të sigurohet që individët kanë akses në informacion dhe shërbime. Një hap tjetër është të krijohen më shumë kushte sociale – duke përfshirë barazinë gjinore dhe repsekti për të drejtat e njerëzve – që mundëson që të gjithë njerëzit të kenë kontroll mbi rrethanat në të cilat kryejnë seks.

- Diskutoni çështjet kyçe të lidhura me shërbimet e shëndetit seksual dhe riprodhues (duke përfshirë shtatzënisë dhe lindjen)
- Diskutoni të drejtat e njerëzve për të mbrojtur të gjithë njerëzit kundër IST dhe HIV.
- Diskutoni disa arsye pse njerëzit mund të mos përdorin kontraceptivët edhe pse ata nuk duan një shtatzëni.
- Eksploroni dhe diskutoni ndjenjat e njerëzve rreth abortit të sigurt dhe ligjor.

E drejta për shërbime shëndetësore

Të gjithë njerëzit kanë të drejtën për kujdes shëndetësor dhe shërbimet e nevojshme sociale (Neni 25, UDHR, 1948; Neni 12, CEDAW, 1979; Neni 12, ICESCR, 1966; Neni 24, CRC, 1989).

Informacioni dhe shërbimet duhet të jenë të disponueshme për adoleshentët t'i ndihmojnë ata të kuptojnë seksualitetin e tyre dhe të mbrojnë veten nga shtatzënitë e paqëllimshme, infeksionet seksuale të transmetueshme (IST) dhe për pasojë nga rreziku për infertilitetin.

Kjo duhet kombinuar me edukimin e burrave të rinj për të respektuar vendimet e grave dhe për të ndarë përgjegjësinë me gratë në çështjet e seksualiteti dhe riprodhimit (Paragrafi 7.41, Programi Veprimi ICPD, 1994).

1. Cdo i ri ka nevojë për akses në shërbime të shëndetit për të patur një jetë seksuale të sigurtë, të përgjegjshme dhe të shëndetshme.
2. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë për shërbime që janë të aksesueshme, të përballueshme dhe cilësore. Njerëzit kanë të drejtë të trajtohen me respect dhe të ruajnë privatësinë e tyre.
3. Për fat të keq ekzistojnë disa pengesa që mund të pengojnë të rinjtë të marrin shërbimet shëndetësore për të cilat ata kanë nevojë dhe meritojnë. Ndonjëherë këto pengesa reflektojnë diskriminim dhe stigma jo formale. Ndonjëherë këto pengesa mund të bëhen edhe politika formale.
 - Mungesa e një pakete të integruar Shërbimes Miqësore për të Rinjtë pranë shërbimit shëndetësor parësor.
 - Kufizimet ligjore (miratimi prindëror) për kryerjen e testit të HIV (deri në 18 vjec)
4. Cilësia e dobët e kujdesit mund të dekurajojë njerëzit të shkojnë për të marrë shërbime shëndetësore.

Për shembull:

- Klientë duhet të presin gjatë për shërbimet apo mund të mos marrin medikamentet për të cilat kanë nevojë.
 - Disa klientë (vecanërisht ata të cilët janë të pamartuar, të varfër, punonjëset e seksit, ata me një përkatësi etnike/raciale tjetër, transgjinatorët, ata që jetojnë me partner të të njëjtit seks, ata që janë HIV apo SIDA) provojnë një trajtim paragjykes nga ofruesit e shërbimit.
 - Adoleshentët shpesh provojnë frikë apo e perceptojnë atë sepse familja apo miqtë mund të mësojnë rreth vizitës së tyre mjekësore.
5. **Normat gjinore ndikojnë përdorimin e shërbimeve.**
 - Shumë burra mund të mos ndihen rehat kur shkojnë të marrin shërbimet seksuale vecanërisht kur këto shërbime janë të fokusuara tek gratë.
 - Shumë gra dhe të rinj nuk kanë fuqinë për të marrë vendimet apo nuk kanë para për t'i marrë këto shërbime.
 - Disa gra dhe vajza ndalohen të lëvizin nga shtëpia apo fshati të pashoqëruara në një qendër shëndetësore.

- Një vajzë apo grua e ka më të vështirë se një burrë për të kërkuar të kryejë një test për HIV apo IST tjetër, për shkak të paragjykitimit më të lartë ndaj saj.
- 6. Pavarësisht pengesave, miliona njerëz, duke përfshirë edhe të rinjtë përdorin shërbimet dhe ndërveprojnë me ofruesit e shërbimiti.
- 7. Njerëzit në mbarë botën dhe në Shqipëri po organizohen me sukses për të përmirësuar shëndetin e komuniteteve të tyre.

Për shembull:

Organizojnë aktivitete edukuese për komunitetin për të mësuar njëri tjetrin për çështjet e shëndetit.

Dizenjimi i shërbimeve miqësore për të rinjtë që përfshijnë këshillim, miratimi i informuar dhe respektimi i konfidencialitetit. (QSHPH).

Avokojnë për shërbime shëndetësore më të mira dhe rritjen e fondve për shëndetësinë.

PJESA 1:

Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme dhe HIV/SIDA

Qeveritë, organizatat ndërkombëtare, donatorët dhe organizatat jo qeveritare duhet të ndërmarrin nisma të ndjeshme ndaj gjinisë që kanë në fokus sëmundjet seksualisht të transmetueshme dhe HIV/ . . . (Objektivi Strategjik C3, FWCW Platforma për Veprim, 1995). [Kjo duhet të përfshijë] . . . strategji që i japin fund ndarjes sociale të grave dhe burrave...dhe të edukojnë burrat të marrin përgjegjësitë e tyre për të parandaluar HIV/SIDA dhe sëmundje të tjera të transmetuara seksualisht (Paragrafi 108.e, FWCW Platforma për Veprim, 1995).

Përreth infeksioneve seksualisht të transmetueshme (IST) dhe HIV dhe SIDA

1. Njerëzit mund të provojnë pasojë negative dhe pozitive si rezultat i një aktiviteti seksual
 - Pasojat pozitive përfshijnë kënaqësinë, intimitetin, dhe një shtatzëni të dëshiruar (tek çiftet heteroseksuale).
 - Pasojat negative mund të përfshijnë lëndimin fizik dhe emocional; infeksionet seksualisht të transmetueshme duke përfshirë HIV; dhe shtatzënitë e paqëllimshme.
 - (tek çiftet heteroseksuale) **Infeksionet seksualisht të transmetueshme (gjithashtu të quajtura IST) janë infeksione që përhapen përmes aktivitetit seksual. IST-të janë të parandalueshme.**
 - Disa IST shfaqin shenja apo parehati. Të tjera jo gjithmonë kanë shenja (sidomos tek femrat).

- Edhe kur një infeksion nuk jep shenja, mund të ketë pasoja serioze për shëndetin duke përfshirë rrezikun për infertilitet apo për jetën.
 - Ndër IST që kanë pasoja serioze janë; HIV, Virusi i Papilomës Njerëzore (HPV-lythet gjenitalë), sifilizi, gonorrhea, klamidia, trikomonasi dhe herpesi.
 - Seksi oral mund të rezultojë në transmetim të IST-ve duke përfshirë dhe HIV.
 - Për disa IST vajzat janë fiziologjikisht më të prekshme sesa djemtë. Seksi anal (marrësi) rrit rrezikun për infeksion (për vajza dhe djem). Faktorët social mund të ndikojnë në transmetim.
2. Njerëzit seksualisht aktivë mund të ndërmarrin hapa për të zvogëluar rrezikun e marrjes së një IST-je.

Fakte përreth IST-ve

Nxënësit bëjnë postera duke treguar rëndësinë e informacionit për IST-të, HIV dhe SIDA.

3. Një nga infeksionet më serioze që njerëzit mund ta marrin në rrugë seksuale është HIV, virusi që shkakton SIDA. SIDA është një faktor madhor sëmundjeje dhe shkak kryesor i vdekjeve në disa vende të botës.
- HIV dobëson sistemin imunitar, duke lejuar infeksionet dhe kancerët të zhvillohen. Pa trajtim con në vdekje.
 - Shkallë e infeksionit të HIV varion nga një vend në tjetër. 1104 raste me HIV janë raportuar në Shqipëri deri në fund të vitit 2017.
 - HIV mund të transmetohet edhe në rrugë jo seksuale si përmes injektimit të drogës nga një shiringë me gjak të infektuar apo nga një nënë HIV pozitive që e transmeton tek fëmijë apo bebi.
4. Disa prej IST-ve janë të kurueshme. Një person që përfundon mjekimin nuk do të ketë infeksionin më vonë. Marrja e masave parandaluese mund të parandalojë përsëritjen e infeksionit.
5. Trajtimi i duhur shpesh mund të reduktojë shenjat dhe/apo mund të zvogëlojë dukshëm progresin e IST-ve që nuk mund të kurohen (si për shembull herpesin, infeksionin HIV dhe HPV-jë)

Metodat e parandalimit të IST-ve dhe HIV

1. Të gjitha IST-të duke përfshirë dhe infeksionin HIV janë të parandalueshme.
2. Cdo person ka të drejtën të mbrojtë veten nga IST-të.

3. Rruga më e sigurt për të parandaluar një IST është të mos kryesh seks vaginal, oral apo anal. Cdo njeri ka të drejtën të refuzojë seksin jo të sigurt (apo seksi e padëshiruar për cfarëdo arsyeje). Shumë njerëz, megjithatë nuk mund të vënë në praktikë të drejtën e tyre p.sh. gratë të cilat ndihen të pafuqishme të bindin partnerët meshkuj të përdorin prezervativ.
 4. Bashkarisht partnerët mund të bien dakord të angazhohen në format e ndryshme të seksit (si masturbimi reciprok) që nuk përbëjnë rrezik për transmetim infeksioni.
 5. Bashkarisht partnerët mund të bien dakord të përdorin prezervativin mashkullor apo femëror.
 6. Së bashku partnerët mund të praktikojnë monogaminë reciproke. Kjo nënkupton të mos paturit marrëdhënie jashtë çiftit dhe kjo njihet si “të qenit besnik” Megjithatë një person mund të infektohet edhe pa e ditur apo mund të mos jetë plotësisht besnik. Prandaj të premtosh besnikëri jo domosdoshmërisht eliminon nevojën për të praktikuar seks të sigurt
 7. Një IST e zakonshme është HPV-ja. Ekzistojnë disa tipe të virusit HPV; disa **prej tyre**(tipet 16-18 shkaktajnë kancer; të tjerë lythet gjenitalë. Vaksina e HPV-së mund të mbrojtë si meshkujt dhe femrat nga këto tipe virusesh.
- Rrethprerja tek meshkujt ofron mbrojtje ndaj HIV, por jo mbrojtje për femrat.
 - Lafsha tek penisi lehtëson hyrjen e baktereve dhe viruseve – duke përfshirë edhe HIV-in.
 - Edhe pse ata mund t'i nëntrohen rrethpreprej, burrat përsëri mund të infektohen nga HIV dhe përsëri mund të infektojnë partnerët e tyre.
 - Rrethprerja ofron mbrojtje të pjesshme për meshkujt dhe jo mbrojtje për femrat prandaj nuk eliminon nevojën për prezervativ.

Pse nuk përdorin njerëzit masa mbrojtëse dhe pse barazia gjinore është thelbësore në luftën kundër SIDA-s

1. Në jetën reale, shumë njerëz nuk përdorin mbrojtje nga IST-të.
2. Disa nuk përdorin sepse nuk kanë informacion, disa nuk kanë aftësi apo akses në shërbime.

Për shembull:

- Ata nuk kanë informacion të saktë lidhur me transmetimin dhe parandalimin e IST-ve apo për përdorimin e prezervativit.
- Disa nuk dinë që prezervativët janë për femrat gjithashtu,apo nuk kanë akses në prezervativë femërorë.
- Besojnë se vetë ata apo partneri mund të mos jenë të infektuar.
- Nëse kanë marrëdhënie me persona të të njëjtit seks mendojnë se nuk janë të rrezikuar.

- Mund të mos kenë akses në prezervativë, apo ndihen në siklet të pyesin për to tek qendrat shëndetësore, farmacitë apo dyqane.
- Mund të kenë kryer seks me dikë tjetër dhe nuk janë të sigurt nëse duhet t'i thonë partnerit se njëri apo bashkë mund të kenë IST apo HIV.
- Mund të kenë siklet të diskutojnë me partnerin për prezervativin apo të vendosin atë.

3. Disa njerëz nuk përdorin masa mbrojtëse sepse nuk e mendojnë se do të përfshiheshin në një marrëdhënie seksuale.

- Mbërthehen nga dëshira e momentit por nuk kanë prezervativ.
- Mund të detyrohen të kryejnë marrëdhënie.

4. Disa njerëz nuk përdorin masa mbrojtëse sepse kundërshtojnë diskutimin dhe përdorimin e prezervativit.

Për shembull:

Disa gra apo cifte po tentojnë të mbetin shtatzënë (duke përfshirë edhe ata ndër të cilët një nga partnerët mund të ketë një IST të pakurueshme apo HIV)

- Ata mund të duan të përdorin por kanë ndjesinë se seksi është më i kënaqshëm pa prezervativ.
- Mund të duan të mbrojnë veten dhe partnerin por nuk besojnë se tjetri mund të ketë patur një marrëdhënie jashtë çifti.
 - Të flasësh për këtë mund të jetë e rrezikshme mund të sjellë edhe dhunë.
 - Një marrëdhëni me persona të të njëjtit seks mund të jetë vecanërisht e stigmatizuar;
- Çifti mund të dëshirojë të mbrohet por nuk ua lejon besimi fetar.
- **Mund** të duan të përdorin masa mbrojtëse por mendojnë se kjo do perceptohet nga partneri si ndjenjë mosbesimi ndaj atij/asaj.



5. Disa njerëz nuk përdorin masa mbrojtëse për arsye të pabarazisë sociale

për shembull:

- Vajzat mund të detyrohen të kryejnë marrëdhënie pa prezervativ për t'u treguar dashurinë partnerëve
- Vajzat dhe gratë brenda martesës mund të detyrohen të kryejnë seks apo të kenë fëmijë.
Njerëzit që kryejnë seks me pagesë mund të paguhet ekstra për seks pa prezervativë apo të detyrohen për këtë.
Vajzat mund të pranojnë dhurata apo favore nga burra në moshë duke ofruar seks pa prezervativë.
- Diskutimi për seksin mund të jetë tabu.

- Diskutimi për përdorimin e prezervativit mund të nxisë dyshime partnerin tjetër lidhur me besnikërinë.
 - Në disa kultura meshkujt e infektuar me HIV mendojnë se mund të shërohen nëse kryejnë seks të pambrojtur me vajza të virgjëra.
 - Në disa kultura një vajzë ose grua e pamartuar do të paragjykohej më shumë sesa një mashkull, nëse do të kërkonte prezervativ.
6. Seks i detyruar (përveç se akt dhune) shpesh ndodh pa prezervativ; prandaj ka më shumë gjasa të mbart rrezik për HIV dhe IST.
 7. Pavarësisht pengesave të rinjtë përdorin prezervativët në mënyrën e duhur dhe efektive.

Të jetosh me HIV dhe SIDA

1. Të gjithë njerëzit kanë të drejtën të njohin statusin e tyre HIV dhe të kryejnë testim konfidencial dhe të marrin shërbime të këshillimit. (Njerëzit gjithashtu kanë të drejtë të mos testohen përveç rasteve kur testi është i detyruar).
2. Njerëzit që kanë infeksione seksualisht të transmetueshme të pakurueshme si infeksionin HIV mund të jetojnë për një kohë të gjatë dhe të bëjnë një jetë normale duke patur marrëdhënie seksuale të sigura, të kënaqshme dhe mbështetje. Megjithatë të realizosh këtë, kërkon kujdes shëndetësor, mbështetje sociale dhe vëmendje për të drejtat e personave që jetojnë me HIV apo SIDA.
3. Personat që jetojnë me HIV apo SIDA kanë nevojë për këshillim dhe mbështetje që të ndihen rehat kur flasin me të tjerët për statusin e tyre me HIV.

Kjo mbështetje mund të përfshijë:

- takime në grup me njerëz të tjerë që jetojnë me HIV dhe SIDA; takimet në grup me të tjerët ndihmojnë në informimin dhe mbrojtjen e partnerëve të tyre seksualë duke përfshirë partnerët e momentit gjithashtu dhe partnerët që mund të jenë të infektuar.
 - mbështetje emocionale duke përfshirë asistencë në të folurit me anëtarët e familjes; dhe
 - ndihmë duke siguruar se ata ushqehen sic duhet, marrin mjekimin dhe kanë akses në kujdes shëndetësor.
 - Këshillim dhe mbështetje për adoleshentët dhe të rinjtë me HIV dhe familjet e tyre.
4. Disa persona mund ta vuajnë faktin e të treguarit partnerëve apo anëtarëve të familjes se ata janë HIV pozitiv. Shumë të tjerë gjejnë mbështetje dhe ndihmë tek anëtarët e familjes.

5. Cdo individ i diagnostikuar me HIV duhet të këshillohet dhe mbështetet nga ofruesit e kujdesit shëndetësor për t'ia bërë me dije statusin e tij HIV pozitiv partnerit/partneres së tij.
6. Cdo person që është HIV pozitiv ka të drejtën të marrë shërbime dhe trajtim si gjithë të tjerët.
 - Kujdesi mund të përfshijë akses në mjekime, kujdes të vecantë në mjekime gjatë shtatzënisë apo sëmundjes, dhe shërbimet sociale dhe mbështetje të vazhdueshme me këshillim.
 - Trajtimi mjekësor dhe kujdes për HIV dhe SIDA janë të kushtueshme. Mbështetja nga qeveria dhe donatorët ndërkombëtarë është vendimtare për njerëzit e varfër që kërkojnë kujdes.

Të drejtat dhe përgjegjësitë të lidhura me parandalimin e IST-ve dhe HIV

1. Shoqëria dhe qeveria kanë përgjegjësinë të ofrojnë shërbime të shëndetit, të respektojnë konfidencialitetin, dhe të mbrojnë njerëzit nga stigma dhe diskriminimi që lidhen me statusin shëndetësor. Cdo njeri ka të drejtë të përfitojë shërbime dhe mbrojtje. (Ligji për Kontrollin dhe Parandalimin e HIV.)
2. Cdo individ HIV pozitiv është i detyruar sipas Ligjit të HIV/AIDS t'ia bëjë të ditur statusin HIV pozitiv partnerit të tij.
3. Brenda marrëdhënieve seksuale, cdo njeri ka të drejtë të mbrojë veten nga pasojat lënduese të aktivitetit seksual – duke përfshirë infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe HIV dhe shtatzënitë e padëshëruara.
4. Në një marrëdhënie, cdo njeri ka përgjegjësinë të mbrojë partnerët nga pasojat dëmtuese për shëndetin duke përfshirë IST-të, HIV dhe shtatzënitë e padëshëruara. (Deklarimi i statusit të HIV partnerit sipas ligjit).
5. Shumë njerëz u tregojnë partnerëve që janë HIV pozitiv (apo që dyshojnë se mund të jenë) edhe pse nuk është e lehtë.
6. Megjithatë në realitet disa njerëz nuk u tregojnë partnerëve se kanë HIV apo dyshojnë për diçka të tillë.

Për shembull

- Ata mendojnë se nuk kanë pse u tregojnë partnerëve për statusin e tyre me HIV për sa kohë ata përdorin prezervativ që zvogëlon dukshëm rrezikun e transmetimit të virusit.
- Ata nuk dinë si ta diskutojnë çështjen.
- Janë të frikësuar nga reagimi i partnerit.

- Ata janë të frikësuar se mos njerëzit e tjerë do të mësojnë rreth statusit të tyre me HIV, që mund të çojë në stigma dhe diskriminim.
 - Ata nuk shqetësohen për mirëqënien e partnerit të tyre.
 - Në mënyrë jo korrekte mendojnë se nuk do ta infektojnë partnerin e tyre.
7. Një këshillues apo ofrues shërbimi i besuar mund të jetë i aftë të ofrojë mbështetje dhe udhëzime sesi të flitet me partnerin për statusin HIV.

Infeksionet e traktit riprodhues (ITR)

Infeksionet e traktit riprodhues (ITR) në përgjithësi janë një term për infeksionet që prekin organet riprodhuese. ITR kanë tre shkaqe kryesore.

1. Disa ITR transmetohen përmes seksit. Në këto raste ato përgjithësisht quhen infeksione seksualisht të transmetueshme apo IST.
2. Disa ITR mund të rezultojnë nga një gjendje jo ekuilibri në organizmat të pranishëm në traktin gjenital.
 - Ky tip ITR është shumë më i zakonshëm tek gratë sesa tek burrat.
 - Ky tip i ITR ndonjëherë shkaktohet nga praktika që nuk janë të nevojshme (si dushi) apo praktika lënduese (si futja e disa substancave për të tharë vaginën), apo si një efekt anësor të përdorimit të disa medikamenteve.
3. Disa ITR transmetohen apo përhapen nga disa procedura mjekësore apo trajtime.
 - Ky tip i ITR rezulton nga përdorimi i mjeteve mjekësore që nuk janë sterilë (jo të pastruara sic duhet) apo janë nxitur më tej nga një infeksion ekzistues në traktin riprodhues gjatë një procedure mjekësore (për shembull, gjatë futjes së një pajisje intra uterine në qafën e mitrës – DIU).

ITR-të mund të shkaktojnë simptoma si enjtje apo sekrecione vaginale.

Disa ITR janë lehtësisht të trajtueshme dhe të kurueshme, vecanërisht nëse diagnostikohen herët. Nëse lihen të patrajtuara mund të jenë pasoja serioze për shëndetin duke përfshirë infertilitetin apo dhe vdekjen (si në rastin e sëmundjes inflamatore të pelvisit).

Gratë kanë të ngjarë të vuajnë më tepër pasoja serioze (duke përfshirë infertilitetin) nga një ITR jo seksual.

PJESA 2:

VENDIMET RRETH FERTILITETIT TË PERSONIT

[Njerëzit kanë] të drejtën të vendosin lirisht dhe me përgjegjësi mbi numrin dhe distancën e fëmijëve të tyre dhe të kenë akses në informacion, edukim dhe mjetet që bëjnë të mundur që ata të vënë në praktikë të drejtat e (Neni 16.e, CEDAW, 1979; Parimi 8, IPCD Programi i Veprimit, 1994).

Përreth kontracepsionit

1. Një person (apo çift) që ka qëllim të kryejë marrëdhënie heteroseksuale por nuk ka qëllim një shtatzëni mund të përdorë kontraktivë apo të përfshihet në marrëdhënie seksuale jo patjetër me penetrim.
2. Kontracepsioni mund të përkufizohet si cdo metodë që përdoret për të parandaluar një shtatzëni të paqëllimshme.
3. Përdorimi i kontraktivëve u lejon njerëzve të jetojnë jetën e tyre seksuale pa u shqetësuar për shtatzënitë e paqëllimshme. Prezervativi mashkullor dhe femëror u lejon njerëzve të përjetojnë seks më me pak shqetësim për infeksionet seksualisht të transmetueshme.
 - Të diskutosh për përdorimin e kontraktivëve forcon besimin dhe rehatinë e dyanshme.
 - Miliona njerëz rreth e përqark globit përdorin kontraktivë.
 - Shumë qeveri, duke përfshirë edhe qeverinë shqiptare dhe shumë njerëz njohin përfitimet nga kontracepsioni dhe të drejtën për përdorim të tij.
 - Në Shqipëri shërbimet shëndetësore ofrojnë edhe shërbimet e kontracepsionit për cdo individ që i kërkon ato (pavarësisht nga mosha, gjinia, apo statusi martesor);
 - Disa grupe fetare kundërshtojnë të gjitha format e kontracepsionit, por shumë grupe dhe liderë mbështesin të drejtën për përdorim të kontraktivëve.
4. Në të shkuarën, shumë burra prisnin që gratë të merrnin përgjegjësinë për parandalimin e shtatzënive. Në ditët e sotme shumë meshkuj ndajnë këtë përgjegjësi me femrat.

Për shembull, një mashkull mund ta ndajë një përgjegjësi të tillë duke:

- hequr dorë nga seksi pa kontracepsion;
- duke komunikuar me partneren femër para se të kryejnë seks;
- duke edukuar veten rreth metodave të ndryshme seksuale;
- duke përdorur prezervativët në mënyrë korrekte dhe të vazhdueshme;
- kur është e përshtatshme duke përdorur metoda si tërheqja apo vazektomia;
- duke shoqëruar një partnere femër në një klinikë të planifikimit familjar;
- dhe duke mbështetur partneren femër në përdorimin e metodave kontraceptive.

5. Disa njerëz (edhe pse nuk kanë në qëllim një shtatzëni) nuk përdorin një metodë kontraceptive sepse nuk kanë informacion të përshtatshëm apo të plotë.
6. Disa njerëz (edhe pse nuk kanë në qëllim një shtatzëni) nuk përdorin kontraceptivët sepse nuk kanë akses në shërbime miqësore dhe konfidenciale.

Për shembull:

- Disa shqetësohen rreth kostos, privatësisë, konfidencialitetit apo cmimit të shërbimeve.
 - Disa grupe – vecanërisht grupe te marginalizuara, të rinj të pamartuar dhe të varfër- nuk trajtohen me respekt nga ofruesit e shërbimit.
7. Disa njerëz (edhe pse nuk kanë në qëllim një shtatzëni) nuk përdorin kontraceptivët për shkak të pengesave personale apo kulturore duke përfshirë pabarazinë gjinore.
 - Normat e komunitetit rreth gjinisë dhe seksualitetit i bëjnë njerëzit- vecanërisht por jo vetëm vajzat- të ndihen në vështirësi të thonë se do të kryejnë marrëdhënie seksuale apo të flasin dhe negociojnë për kontracepsionin me partnerin e tyre.
 - Shumë njerëz besojnë se partnerët e tyre po marrin përgjegjësinë për kontracepsionin. Disa njerëz kundërshtojnë kontracepsionin për arsye të besimeve në familje apo fetare.
 - Disa cifte provojnë presion social për të patur fëmijë; presioni mbi gratë që të provojnë fertilitetin e tyre dhe të rritin fëmijë mund të jetë i madh.
 - Disa njerëz mund të detyrohen të kryejnë seks.
 8. Disa të tjerë (edhe pse nuk kanë në qëllim një shtatzëni) nuk kanë gjetur një metodë që mund ta përdorin në mënyrë të sigurtë. Ata mund të jenë të shqetësuar për efektet anësore (reale apo të përeceptuara) apo karakteristika të tjera të metodave kontraceptive.

Metodat e ndryshme kontraceptive

1. Disa metoda kontraceptive janë për femrat; vetëm pak përdoren nga meshkujt. Gjenden shumë metoda nga të cilat mund të zgjedhësh/ Cdo person ka të drejtë për miratim të informuar pavarësisht se cilën metodë do të përdorë. Shumë cifte bashkëpunojnë në zgjedhjen dhe përdorimin e metodës.
2. Asnjë metodë nuk është perfekte, cdo metodë ka karakteristikat e saj. Disa metoda kanë kufizime mjekësore.
3. Njerëzit shpesh provojnë metoda të ndryshme për të parë se cila funksionon më mirë për ta.

- Një ofrues shërbimi mund të ofrojë informacion rreth përfitimve, disavantazheve dhe efekteve anësore të metodave të ndryshme.
 - Nëse një person nuk ndiehet rehat me një metodë ajo ose ai mund ta ndërrojë me një metodë tjetër.
- 4. Disa njerëz zgjedhin metodën e kontracepsionit që u ofron mbrojtjen më të madhe nga infeksioni. Këto metoda vendosen sa herë që çifti kryen marrëdhënie. Këto quhen “metoda barrierë” sepsa krijojnë një barrierë ndërmjet vezës dhe spermës, duke e bërë ta pamundur fertilizimin.**
- Prezervativët (mashkullorë dhe femërorë) ofrojnë mbrojtje kundër shtatzënive dhe HIV. Ato gjithashtu mbrojnë nga një numër IST-sh duke përfshirë mbrojtjen nga shtatzënia dhe HIV.
 - Në Shqipëri kontraktivët ofrohen falas në qendrat shëndetësore dhe maternitetet por mund të blihen në farmaci, markete etj.
 - Për metodat të tjera barrierë si diafragma dhe mbulesa cervikale që përdoren nga femrat, akoma nuk është vërtetuar nëse mbulesa apo diafragma ofrojnë mbrojtje nga infeksionet.
- 5. Disa njerëz zgjedhin metodat kontraceptive (si “pilulën” implantet hormonale, injeksionet me hormone, ngjitëset me hormone, unazat vaginale dhe DIU-të që janë vecanërisht efektive në parandalimin e shtatzënive.**
- Këto metoda tentojnë të kenë efekte anësore. Për shembull disa metoda hormonale zvogëlojnë interesin për seks tek gratë.
 - Këto metoda kanë rrezik për komplikacione megjithatë ato mund të kenë disa përfitime shëndetësore.
 - Këto metoda mund të jenë të përshtatshme për përdorim dhe mund të përdoren edhe pa pjesëmarrjen aktive të partnerëve.
- 6. Disa çiftë mund të parandalojnë shtatzëninë duke rënë dakord që meshkulli të tërhiqet (të tërheqë penisin nga vagina e partneressë tij përpara ejakulimit (ka një orgazëm dhe lëshon spermë). Kjo metode tradicionale quhet tërheqje.**
- Nëse përdoret në mënyrë konsistente dhe sic duhet tërheqja është efektive në parandalimin e shtatzënisë.
 - Përdorimi efektiv kërkon angazhim dhe kontroll të madh nga meshkulli.
 - Tërheqja nuk ofron mbrojtje efektive nga HIV (apo IST të tjera)
- 7. Disa njerëz zgjedhin sterilizimin, një metodë kontraceptive me ndërhyrje që mund të konsiderohet e përhershme. Meshkujt dhe femrat mund t'i nënshtrohet sterilizimit.**

8. Një grua mund të sigurojë mbrotje nga shtatzania pas një marrëdhënie të pambrotjur duke përdorur kontracepsionin e urgjencës ose të mëngjesit tjetër.

Kjo metodë përdoret në rastet kur çifti nuk ka përdorur kontracepsion, kur kontracepsioni ka dështuar apo kur gruaja është detyruar të kryejë marrëdhënie.

Pilula e mëngjesit tjetër mund të jetë efektive brenda pesë ditëve nga kryerja e marrëdhënieve seksuale, por duhet marrë sa më shpejt të jetë e mundur.

- forma më e zakonshme e këtij kontracepsioni përmban një dozë specifike hormoni që përdoret në disa kontraktivë oral. Këto pilula shpesh paketohen për këtë qëllim. Në disa vende metoda është e disponueshme pa përshkrimin e mjekut, përfshirë edhe Shqipërinë.
- të vendosësh një DIU brenda pesë ditëve të kryerjes së marrëdhënies është një tjetër opsion për kontracepsionin e urgjencës.
- Kontracepsioni urgjence nuk konsiderohet abort ose e thënë ndryshe ndërprerja e një shtatzëni të konceptuar.

9. Ndonjëherë kontraktivët dështojnë.

- Kur ndodh kështu, disa gra vendosin të vazhdojnë përmes shtazënisë së paqëllimshme.
- Disa të tjera nuk shkojnë përmes një shtatzënie të tillë.

Marrëveshjet ndërkombëtare miratojnë nevojën për të njohur dhe adresuar ndikimin shëndetësor të abortit të pasigurt (Paragrafi 106j, FWCW Platforma për Veprim, 1995) dhe në mjediset ku aborti është ligjor duhet të jetë i sigurt (Paragrafi 8.25, ICPD Programi për Veprim, 1994; Paragrafi 106k, FWCW Platforma për Veprim, 1995).

1. Gratë provojnë eksperiencën e shtatzënive të paqëllimshme. Këto ndodhin për disa arsye: kontraktivët nuk janë të disponueshëm, nuk janë përdorur, nuk janë përdorur sic duhet, u përdorën por dështuan.
2. Vajzat dhe gratë mund të mos vazhdojnë përmes një shtazënie.

Për shembull:

- Mund të mos përballojnë rritjen e një fëmije (fëmija i parë apo të një fëmije tjetër)
- Nuk dëshirojnë të bëhen prindër në periudhën e shtazënisë.
- Dëshirojnë të përfundojnë shkollimin.
- Marrëdhënia me partnerin është e vështirë apo jo e qëndrueshme dhe nuk dëshirojnë ta rritin fëmijën të vetëm.
- Shtazënia kërcënon shëndetin e tyre fizik apo mendor.
- Shtazënia mund të jetë rezultat e seksit të forcuar.
- Në raste të vecanta çiftet kerkojnë patjetër zgjedhjen e gjinisë së bebit të tyre duke shkuar drejt një ndërprerje të shtatzanisë.

3. Ekzistojnë metoda të ndryshme për të kryer ndërprerjen e një shtazënie. Në varësi të stadi të shtazënisë dhe mjedisit ku ofrohet shërbimi, metodat e ndërprerjes së shtazënisë përfshijnë një procedurë kirurgjikale apo mjekësore.
4. Ndërprerja e shtazënisë dhe procedruë e thjeshtë dhe e sigurt kur ofrohet në kushte e duhura. Këto përfshijnë ofrues shërbimi i trajnuar, pajisje sterile dhe akses në trajtimin e hershëm për cdo komplikacion të mundshëm.
- Në përgjithësi ndërprerja e shtazënisë ka të ngjarë të jetë e sigurt kur është ligjore. Shqipëria ka një ligj që lejon ndërprerjen e shtazënisë deri në javën e 12 dhe për arsye shëndetësore deri në javën e 22-të. Deri në moshën 16 vjec vajzat lejohen të kryejnë ndërprerjen e shtazënisë me miratimin e prindërve.

Ligj lejon ndërprerjen e shtazënisë deri në javën e 12 dhe për arsye shëndetësore deri në javën e 22-të. lejohen të kryejnë ndërprerjen e shtazënisë me miratimin e prindërve Deri në moshën 16 vjec vajzat

- **Qeveria shqiptare mbështet aksesin e grave në abortin e sigurt dhe ligjor sepse:**
- beson se njerëzit duhet të kenë akses në të gjitha metodat e sigurta të procedurave mjekësore; është e dedikuar të ulë vdekjen amëtare duke përfshirë ato që cojnë në ndërprerje të pasigurt;
- beson se gratë kanë të drejtën të kontrollojnë jetën e tyre dhe aftësinë për të kontrolluar fertilitetin e tyre si një pjesë e rëndësishme e kësaj të drejte;
- beson se njerëzit duhet të jenë të aftë të gëzojnë intimitetin dhe kënaqësinë seksuale edhe pa u riprodhuar;
- është e preokupuar për rritjen e popullatës dhe dëshiron që gratë të kenë akses në të gjitha metodat e mundshme të kontracepsionit që të kontrollojnë fertilitetin e tyre;
- është e preokupuar rreth pasojave ekonomike që sjellin ndërprerje të pasigurat (për shembull kostoja e kujdesit urgjent për gratë dhe vajzat të cilat vuajnë nga komplikacionet)

Njerëzit dhe qeveritë mund të kondërshtojnë aksesin në ndërprerjen e shtazënisë sepse:

- kanë besime fetare apo personale që e ndalojnë atë;
- besojnë se gratë nukduhet të kenë kontroll mbi jetën e tyre dhe fertilitetin;
- besojnë se seksi nuk duhet shijuar i ndarë nga riprodhimi; dhe

- gabimisht mendojnë së të kryesh ndërprerjen e shtatzënisë ligjore dhe të sigurt do të rritë numrin e partnerëve dhe shkallën e ndërprejeve të shtatzënieve.

10. Cdo orë afërsisht tetë gra apo vajza vdesin (dhe 200 bëhen jo fertile) thjeshtë sepse shërbimet e ndërprerjes së shtatzënisë nuk kanë të aksesueshme.

KAPITULLI 8. DHUNA DHE TË QËNËT I SIGURT

1. Dhuna

2. Pëlqimi, Privatësia dhe Integriteti trupor

3. Përdorimi i sigurt i Teknologjive të Informacionit dhe Komunikimit (TIK)

Është e rëndësishme që të mund të dallohen bullizmi dhe dhuna dhe të kuptohen se janë të gabuara

Objektivat mësimore (5-8 vjeç)

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ☐ ☐ të përkufizojnë ngacmimin, bullizmin dhe dhunën (njohuri);
- ☐ ☐ të pranojnë se bullizmi dhe dhuna janë të gabuara dhe se nuk është asnjëherë për faj të viktimës, përfshirë dhunën që shkaktohet nga një anëtar i familjes ose i rritur tjetër (qëndrime);
- ☐ ☐ të demonstrojnë veprime të sigurta që mund të kryejnë si kundërpërgjigje ndaj bullizmit ose dhunës midis bashkëmoshatarëve të tyre (aftësi).

Është e rëndësishme që të mund të dallohet dhuna ndaj fëmijëve dhe të kuptohet se është e gabuar

Nxënësit do të jenë në gjendje që:

- ☐ ☐ të përcaktojnë abuzimin ndaj të miturve, përfshirë abuzimin seksual dhe shfrytëzimin seksual online të të miturve (njohuri);
- ☐ ☐ të pranojnë se dhuna ndaj fëmijëve dhunon të drejtat e fëmijës dhe se nuk është asnjëherë për faj të viktimës, përfshirë abuzimin seksual ndaj të miturve që kryhet nga një i rritur, dikush i njohur dhe i besuar, apo dhe anëtar i familjes (qëndrime);
- ☐ ☐ të demonstrojnë veprimet që mund të kryejnë nëse një i rritur përpiqet t'i abuzojë seksualisht (p.sh. të thonë 'jo' ose 'largohu' dhe të flasin me një të rritur të besuar) (aftësi);
- ☐ ☐ të identifikojnë prindërit/kujdestarët ose të rriturit e besuar dhe të demonstrojnë si të komunikojnë keqtrajtimin në rast se janë abuzuar (aftësi).

Objektivat mësimore (9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Abuzimi seksual, ngacmimi seksual dhe bullizmi (përfshirë bullizmin kibernetik) janë të dëmshëm dhe është e rëndësishme që të kërkohet mbështetje në rast se përjetohen

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të japin shembuj të abuzimit seksual (përfshirë përdhunimin, incestin dhe shfrytëzimin seksual online), ngacmimin seksual dhe bullizmin (përfshirë bullizmin kibernetik) (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se abuzimi seksual i të miturve është i jashtëligjshëm dhe se ka autoritete dhe shërbime që mund të asistojnë ata që kanë rënë pre e tyre (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë rëndësinë që ka kërkimi i mbështetjes në rast se bien pre e abuzimit seksual, ngacmimit seksual, incestit ose bullizmit (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra efektive si të reagojnë në rast se dikush që njohin ka rënë pre e bullizmit, abuzimit apo ngacmimit seksual (aftësi);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra si të ndihmojnë veten ose dikë që njohin në rast të abuzimit apo ngacmimit seksual, incestit, bullizmit (aftësi).

Ideja kryesore: Dhuna nga partneri intim është e gabuar dhe është e rëndësishme të kërkohet mbështetje në rast se ndodh

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përkufizojnë dhunën nga partneri intim (njohuri);
- ▶▶ të japin shembuj të dhunës nga partneri intim (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se dhuna nga partneri intim është e gabuar dhe se fëmijët që janë dëshmitarë të saj mund të përfitojnë nga mbështetja (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë si të flasin me një të rritur të besuar duke kërkuar mbështetjen e tyre në rast se kanë rënë pre e kësaj dhune në familjen e tyre (aftësi).

1. Dhuna dhe të qenët i sigurt

Dhuna (vazhdim)

Objektivat mësimore (12-15 vjeç)

Ideja kryesore: Abuzimi seksual, sulmi seksual, dhuna nga partneri intim dhe bullizmi janë shkelje e të drejtave të njeriut

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të krahasojnë dhe të bëjnë dallimin midis bullizmit, dhunës psikologjike, dhunës fizike, dhunës seksuale, sulmit seksual dhe dhunës nga partneri intim (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se abuzimi seksual, sulmi seksual, dhuna nga partneri intim dhe bullizmi nga të rriturit, të rinjtë dhe nga njerëz në pushtet nuk është asnjëherë faji i viktimës dhe se është gjithmonë shkelje e të drejtave të njeriut (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë si të raportojnë abuzimin seksual, sulmin seksual, dhunën nga partneri intim dhe bullizmin (aftësi);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra si të drejtohen tek të rriturit e besuar dhe tek shërbimet që mbështesin të mbijetuarit dhe parandalimin e abuzimit seksual, sulmit seksual, dhunës nga partneri intim dhe bullizmin (aftësi).

Objektivat mësimore (15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Secili nga ne ka përgjegjësi të ngre zërin për shëndetin dhe mirëqenie e njerëzve larg dhunës

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të analizojnë shembuj të suksesshëm të përpjekjeve për të reduktuar format e ndryshme të dhunës, përfshirë atë fizike, psikologjike dhe seksuale (njohuri);
- ▶▶ të vlerësojnë rëndësinë që ka ngritja e zërit kundër dhunës dhe shkeljes së të drejtave të njeriut në çdo mjedis, përfshirë në shkollë, në shtëpi, online dhe në komunitet (qëndrim);
- ▶▶ të ngrenë zërin për mjedise të sigurta që nxisin trajtimin e gjithsecilit në mënyrë dinjitoze dhe me respekt (aftësi).

2. Pëlqimi, Privatësia dhe Integriteti trupor

Objektivat mësimore (5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Çdokush ka të drejtë të vendosë se kush mund ta prekë trupin e tij, ku dhe në ç'mënyrë

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të japin kuptimin e 'të drejtave trupore' (njohuri);
- ▶▶ të përcaktojnë pjesët e trupit që janë private (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se të gjithë kanë 'të drejta trupore' (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë si të përgjigjen në rast se dikush i prek në një mënyrë që i bën të ndihen keq (p.sh. të thuash 'jo', 'largohu' dhe të flasësh me një të rritur të besuar) (aftësi);
- ▶▶ të identifikojnë dhe të përshkruajnë si do t'i flisnin një prindi/kujdestari ose një të rrituri të besuar nëse do të ndiheshin keq kur i preknin (aftësi).

Integriteti trupor

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përshkruajnë se çfarë do të thotë e drejta për privatësi dhe integritet trupor (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se të gjithë kanë të drejtën për privatësi dhe integritet trupor (qëndrim);
- ▶▶ të shprehen se si ndihen për të drejtën e tyre për privatësi dhe integritet trupor (aftësi).

Ideja kryesore: Çdokush ka të drejtë të jetë në kontroll të asaj që do apo nuk do të bëjë seksualisht dhe ta komunikojë në mënyrë aktive dhe të kërkojë pëlqimin nga partneri

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përkufizojnë pëlqimin dhe të shpjegojnë se çfarë do të thotë kjo në kontekstin seksual (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë rëndësinë e dhënies dhe marrjes së pëlqimit seksual (qëndrim);
- ▶▶ të japin apo të mos japin pëlqimin e tyre për kufijtë e tyre personal që lidhen me sjelljen seksuale (aftësi).

Objektivat mësimore (15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Pëlqimi është shumë i rëndësishëm për të pasur një sjellje seksuale të shëndetshme, të kënaqshme dhe konsensuale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të analizojnë përfitimet e dhënies dhe refuzimit të pëlqimit seksual dhe pranimin e pëlqimit ose refuzimit nga dikush tjetër (njohuri);
- ▶▶ të krahasojnë dhe të bëjnë dallimit se si trupat e burrave dhe të grave trajtohen ndryshe dhe standardet e dyfishta të sjelljes seksuale që mund të ndikojnë në sjelljet seksuale konsensuale (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se sjellja seksuale konsensuale është një pjesë e rëndësishme e një marrëdhënie seksuale të shëndetshme (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyrat e komunikimit të pëlqimit dhe refuzimit të tij dhe si të pranojnë pëlqimin apo refuzimin nga të tjerët (aftësi).

Ideja kryesore: Është e rëndësishme të njihen faktorët që mund të ndikojnë në aftësinë për të pranuar apo për të dhënë pëlqimin

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të diskutojnë se çfarë do të thotë të dëgjojnë, të pranojnë dhe të veprojnë, ose të mosveprojnë në bazë të pëlqimit seksual (njohuri);
- ▶▶ të krahasojnë dhe të bëjnë dallimin midis situatave ku pëlqimi jepet ose nuk jepet, pranohet ose nuk pranohet (njohuri);
- ▶▶ të analizojnë faktorët (p.sh. alkooli ose substancat e tjera, DhBGj, varfëria, dinamikat e pushtetit) që mund të ndikojnë në aftësinë për të pranuar ose për të dhënë pëlqimin (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se është e rëndësishme të shmangin faktorët që mund të ndikojnë negativisht në dhënien e pëlqimit seksual (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë aftësinë për të dhënë ose për të refuzuar pëlqimin (aftësi);
- ▶▶ të demonstrojnë aftësinë për të pranuar pëlqimin ose mospëlqimin e dikujt tjetër (aftësi).

3. Përdorimi i sigurt i Teknologjive të Informacionit dhe Komunikimit (TIK)

Objektivat mësimore (5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Interneti dhe mediet sociale janë mënyra për të gjetur informacion dhe për t'u lidhur me të tjerët. Ky qëllim mund të realizohet në mënyrë të sigurt por mund edhe të vendosi të tjerët, përfshirë fëmijët, në rrezik lëndimi.

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përshkruajnë çfarë është Interneti dhe mediet sociale (njohuri);
- ▶▶ të rendisin përfitimet dhe rreziqet e mundshme të Internetit dhe medies sociale (njohuri);
- ▶▶ të vlerësojnë Internetin dhe mediet sociale duke pranuar se mund të jenë të pasigurta (qëndrim);
- ▶▶ të identifikojnë dhe të demonstrojnë mënyra si të flasin me një të rritur të besuar nëse kanë bërë ose kanë parë diçka në Internet apo në medie sociale që nuk i bën të ndihen mire apo i frikëson (aftësi).

Objektivat mësimore (12-15 vjeç)

Ideja kryesore: Interneti, celulari dhe media sociale mund të jenë burime të vëmendjes seksuale të padëshiruar

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të ilustrojnë mënyrat si Interneti, telefoni dhe media sociale mund të kthehen në burime të vëmendjes seksuale të padëshiruar (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se ka mënyra për të luftuar vëmendjen seksuale të padëshiruar që vjen nga Interneti, telefoni dhe media sociale (qëndrim);
- ▶▶ të krijojnë dhe të praktikojnë një plan për të qenë të sigurt teksa përdorin Internetin, telefonin dhe mediet sociale (aftësi).

Ideja kryesore: Media dhe imazhet me përmbajtje seksuale mund të jenë seksualisht ngacmuese dhe potencialisht të dëmshme

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të analizojnë pse media me përmbajtje seksuale (pornografia) është e përhapur (njohuri);
- ▶▶ të përkrahkruajnë mënyrat si media me përmbajtje seksuale mund të jetë e dëmshme dhe ku t'i raportojnë raste dhe të kërkojnë ndihmë (njohuri);
- ▶▶ të bëjnë dallimin midis imazheve me përmbajtje seksuale që mund të jenë të jashtëligjshme për të miturit që t'i dërgojnë, t'i marrin, t'i blejnë apo t'i zotërojnë (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë rëndësinë që ka njohja e ligjeve për shpërndarjen dhe sigurimin e imazheve me përmbajtje seksuale (qëndrim);
- ▶▶ të shprehin si ndihen për përdorimin e imazheve me përmbajtje seksuale (aftësi).

Objektivat mësimore (9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Përdorimi i Internetit dhe medias sociale kërkon kujdes dhe konsideratë të posaçme

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të japin shembuj të përfitimeve dhe rreziqeve të mundshme të Internetit dhe medias sociale (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë rëndësinë e të qenit i kujdesshëm për mënyrën e përdorimit të Internetit dhe medias sociale (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë si të vendosin se çfarë informacioni të ndajnë me kë në medie sociale (aftësi).

Ideja kryesore: Imazhet dhe media me përmbajtje seksuale janë lehtësisht të aksesueshme me anë të medias sociale dhe mund të nxisin stereotipe të dëmshme gjinore.

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përshkruajnë se çfarë është media me përmbajtje seksuale (pornografia) dhe sekstingu (njohuri);
- ▶▶ të shpjegojnë se media me përmbajtje seksuale shpesh i portretizon burrat, gratë dhe marrëdhëniet seksuale nga një pikëpamje jo realiste (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë se media me përmbajtje seksuale mund të jap ide të gabuar me anë të portretizimit jo të saktë të burrave, grave dhe marrëdhënieve seksuale (qëndrime);

▶▶ të identifikojnë dhe të demonstrojnë mënyra si të flasin me një të rritur të besuar rreth medias me përmbajtje seksuale ose sekstingut (aftësi).

Objektivat mësimore (15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Përdorimi i medias sociale mund të ketë shumë përfitime, por ka gjithashtu potencialin për t'u gjendur në situata morale, etike dhe ligjore që kërkojnë lundrim të kujdesshëm

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të analizojnë strategji për përdorimin e sigurt, të ligjshëm dhe të respektueshëm të medias sociale (njohuri);

▶▶ të pranojnë se media sociale ka shumë përfitime, por mund të shpjerë edhe në situata të pasigurta apo në shkelje të ligjit (qëndrim);

▶▶ të krijojnë dhe të praktikojnë një plan për përdorimin e përgjegjshëm të medias sociale (aftësi).

Ideja kryesore: Media me përmbajtje seksuale mund të sjellë pritshmëri jo-realiste për sjelljet seksuale, përgjigjen seksuale dhe pamjen e jashtme

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të vlerësojnë mënyrat si media me përmbajtje seksuale mund të kontribuojë në pritshmëritë jo-realiste për burrat, gratë, sjelljet seksuale dhe pamjen e jashtme (njohuri);

▶▶ të pranojnë se media me përmbajtje seksuale mund të përforcojë stereotipet e dëmshme gjinore dhe mund të normalizojë sjelljen e dhunshme dhe jo-konsensuale (qëndrim);

▶▶ të reflektojnë se si media me përmbajtje seksuale mund të ndikojë në mënyrën si ata e shohin veten, në vetëbesimin, vetëvlerësimin dhe mënyrën si i shohin të tjerët, si rezultat i portretizimit jo realist të burrave, grave dhe sjelljeve seksuale (aftësi).

KAPITULLI 9. Aftësitë për shëndetin dhe mirëqenien

1 .Normat dhe ndikimi i bashkëmoshatarëve në sjelljet seksuale

2. Vendimmarrja

3. Komunikimi, refuzimi dhe aftësitë negociuese

4. Edukimi mediatik dhe seksualiteti

5. Thirrja për ndihmë dhe mbështetje

1 .Normat dhe ndikimi i bashkëmoshatarëve në sjelljet seksuale

Objektivat mësimore (5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Ndikimi i bashkëmoshatarëve mund të shfaqet në shumë mënyra dhe mund të jetë i mirë ose i keq

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përkufizojnë presionin nga bashkëmoshatarët (njohuri);
- ▶▶ të japin shembuj të ndikimit të mirë dhe të keq nga bashkëmoshatarët (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë se ndikimi i bashkëmoshatarëve mund të jetë i mirë dhe i keq (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra si të luftojnë presionin nga bashkëmoshatarët;
- ▶▶ të japin një shembull pozitiv që mund të ndikojë tek bashkëmoshatarët (aftësi).

Objektivat mësimore (9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Bashkëmoshatarët mund të ndikojnë tek vendimet dhe sjelljet që kanë të bëjnë me adoleshencën dhe seksualitetin

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përshkruajnë ndikimin pozitiv dhe negativ të bashkëmoshatarëve për marrjen e vendimeve dhe sjelljeve që lidhen me adoleshencën dhe seksualitetin (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se bashkëmoshatarët mund të ndikojnë tek vendimet dhe sjelljet që lidhen me pubertetin dhe seksualitetin (qëndrim);
- ▶▶ të vënë në pikëpyetje ndikimin e bashkëmoshatarëve të tyre (aftësi).

Ideja kryesore: Ekzistojnë mënyra për të sfiduar presionin negativ të bashkëmoshatarëve dhe për të pranuar dhe nxitur ndikimet pozitive të bashkëmoshatarëve që lidhen me adoleshencën dhe seksualitetin

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të rendisin mënyrat si të sfidojnë presionin negativ të bashkëmoshatarëve dhe të nxisin ndikimin pozitiv për çështje që lidhen me adoleshencën dhe seksualitetin (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë rëndësinë që ka aftësia për të luftuar presionin negativ të bashkëmoshatarëve për çështje që lidhen me adoleshencën dhe seksualitetin (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë aftësinë për të refuzuar që të bëjnë diçka që nuk duan ta bëjnë (aftësi);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra që të pranojnë dhe të nxisin ndikimin pozitiv të bashkëmoshatarëve (aftësi).

Objektiva mësimore (12-15 vjeç)

Ideja kryesore: Normat sociale dhe gjinore dhe ndikimi i bashkëmoshatarëve mund të ndikojë në vendimmarrjen dhe sjelljet seksuale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përcaktojnë normat sociale dhe gjinore (njohuri);
- ▶▶ të përshkruajnë mënyrat si normat sociale dhe gjinore dhe ndikimi i bashkëmoshatarëve ndikon në vendimet dhe sjelljet seksuale (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se vendimet dhe sjelljet e tyre seksuale ndikohen nga normat sociale dhe gjinore dhe nga bashkëmoshatarët (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra si të mbrojnë së bashku gjithëpërfshirjen, mbështetjen dhe respektin për njëri-tjetrin (aftësi).

Ideja kryesore: Bashkëmoshatarët mund të ndikojnë në vendimet dhe sjelljet seksuale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të krahasojnë dhe të bëjnë dallimin midis mënyrave pozitive dhe negative si bashkëmoshatarët mund të ndikojnë në vendimet dhe sjelljet seksuale (njohuri).

Ideja kryesore: Ekzistojnë strategji për të sfiduar ndikimet negative të bashkëmoshatarëve për vendimet dhe sjelljet seksuale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të shpjegojnë se çfarë do të thotë të jesh këmbëngulës përballë presionit të bashkëmoshatarëve që ndikojnë negativisht në vendimmarrjen dhe sjelljen seksuale (njohuri);

▶▶ të synojnë që të sfidojnë ndikimin negativ të bashkëmoshatarëve për vendimet dhe sjelljet seksuale (qëndrim);

▶▶ të demonstrojnë këmbëngulje duke ngritur zërin në rast se ndaj dikujt ushtrohet bullizëm ose presion për të marrë një vendim seksual që nuk duan ta marrin (aftësi).

Objektivat mësimore(15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Është e mundur të merren vendime racionale për sjelljen seksuale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ Të krahasojnë dhe të bëjnë dallimin midis skenarëve që ilustrojnë vendimet e të rinjve për sjelljen seksuale që janë dhe nuk janë të ndikuara nga normat sociale dhe gjinore apo presioni negativ i bashkëmoshatarëve (njohuri);

▶▶ të vlerësojnë faktorët që e bëjnë më të lehtë ose më të vështirë marrjen e vendimeve racionale për sjelljet seksuale (njohuri);

▶▶ të synojnë që të marrin vendime racionale për sjelljet seksuale (qëndrim);

▶▶ të demonstrojnë mënyra si të luftojnë normat negative gjinore dhe sociale dhe ndikimin negativ të bashkëmoshatarëve në vendimmarrjen seksuale (aftësi).

2 .Vendimmarrja

Objektivat mësimore(5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Të gjithë e meritojnë të marrin vendimet e tyre dhe të gjitha vendimet kanë pasoja

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të shpjegojnë një vendim që kanë marrë dhe për të cilin ndihen krenar (njohuri);

▶▶ të identifikojnë shembuj të vendimeve që ata ose të tjerët kanë marrë dhe që kanë pasur pasoja negative ose pozitive (njohuri);

▶▶ të pranojnë se ndonjëherë fëmijët dhe të rinjtë mund të kenë nevojë për ndihmën e prindërve/kujdestarëve ose të rriturve të besuar për të marrë disa vendime (qëndrime);

▶▶ të demonstrojnë kuptimin e rrethanave që mund t'i ndihmojnë të marrin vendime të mira (aftësi);

▶▶ të identifikojnë një prind/kujdestar ose të rritur të besuar që mund t'i ndihmojë të marrin vendime të mira (aftësi) .

Objektivat mësimore(9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Vendimmarrja është një aftësi që mund të mësohet dhe të praktikohet

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të shpjegojnë hapat kryesorë të vendimmarrjes (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se vendimmarrja është një aftësi që mund të mësohet (qëndrim);
- ▶▶ të zbatojnë procesin e vendimmarrjes për të trajtuar probleme (aftësi);
- ▶▶ të identifikojnë një prind/kujdestar ose të rritur të besuar që mund t'ju vijë në ndihmë për të marrë një vendim (aftësi).

Ideja kryesore: Ekzistojnë shumë ndikime për marrjen e vendimeve, përfshirë shokët, kultura, rolet gjinore, stereotipet, bashkëmoshatarët dhe media

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të rendisin gjërat që mund të ndikojnë në vendimet që ata marrin (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë se vendimet e tyre ndikohen nga shumë faktorë (qëndrim);
- ▶▶ të shprehen se si ndihen për faktin që gjëra të ndryshme ndikojnë në vendimet e tyre (aftësi).

Ideja kryesore: Procesi i marrjes së vendimeve për sjellje seksuale përfshin marrjen në konsideratë të të gjitha pasojave potenciale pozitive dhe negative

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të vlerësojnë pasojat pozitive dhe negative të vendimeve të ndryshme që lidhen me sjelljen seksuale (njohuri);
- ▶▶ të shpjegojnë se si vendimet për sjelljet seksuale mund të ndikojnë në shëndetin, të ardhmen dhe planet e jetës së njerëzve (njohuri);
- ▶▶ të zbatojnë procesin e vendimmarrjes për të trajtuar shqetësime të shëndetit seksual dhe/ose riprodhues (aftësi).

Ideja kryesore: Ekzistojnë faktorë që mund ta vështirësojnë marrjen e vendimeve racionale për sjellje seksuale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të identifikojnë një sërë emocionesh që mund të ndikojnë vendimmarrjen e tyre për sjellje seksuale (njohuri);
- ▶▶ të përshkruajnë mënyrat si alkooli dhe droga mund të ndikojnë vendimmarrjen racionale për sjelljen seksuale (njohuri);
- ▶▶ të shpjegojnë si varfëria, pabarazia gjinore dhe dhuna mund të ndikojnë vendimmarrjen për sjellje seksuale (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë se ka shumë faktorë që ndikojnë tek vendimet e njerëzve për sjelljen seksuale, disa prej të cilave janë jashtë kontrollit të tyre (qëndrime);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyrat si të vlerësojnë dhe të menaxhojnë emocionet që mund të ndikojnë në vendimmarrjen e tyre seksuale (aftësi).

Objektivat mësimore(15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Vendimmarrja seksuale ka pasoja për veten dhe për të tjerët, përfshirë pasojat sociale dhe shëndetësore

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të analizojnë pasojat potenciale sociale dhe shëndetësore që vendimet që lidhen me sjelljen seksuale mund të kenë mbi individin, familjen dhe shoqërinë (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se vendimet seksuale ndikojnë tek ata, familja dhe shoqëria (qëndrime);
- ▶▶ të shprehin empati për të tjerët që preken nga vendimmarrja e tyre seksuale (aftësi);
- ▶▶ të marrin vendime të përgjegjshme për sjelljen seksuale (aftësia).

Ideja kryesore: Vendimmarrja seksuale mund të rezultojë në pasoja të mundshme ligjore

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të identifikojnë ligje kombëtare që mund të ndikojnë tek ajo që të rinjtë mund apo mund të mos bëjnë për sjelljen seksuale (p.sh. moshën e pëlqimit seksual, aksesin në shërbime shëndetësore përfshirë kontracepsionin, statusin IST/HIV, sjelljen seksuale brenda të njëjtit seks) (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë rëndësinë që ka njohja e të drejtave të tyre për vlerësimin e vendimeve për sjelljet seksuale (qëndrime);
- ▶▶ të vlerësojnë pasojat e mundshme ligjore për disa vendime që lidhen me sjelljen seksuale (aftësi).

3.Komunikimi, refuzimi dhe aftësitë negociuese

Objektivat mësimore(5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Komunikimi është i rëndësishëm në të gjitha marrëdhëniet, përfshirë midis prindërve/kujdestarëve ose të rriturve të besuar dhe midis miqve dhe të tjerëve

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të identifikojnë llojet e ndryshme të komunikimit (përfshirë komunikimin verbal dhe jo-verbal) (njohuri);
- ▶▶ të identifikojnë ndryshimin midis komunikimit të shëndetshëm dhe komunikimit të pashëndetshëm (njohuri);
- ▶▶ të rendisin përfitimet e komunikimit të shëndetshëm midis prindërve/kujdestarëve ose të rriturve të besuar dhe midis miqve dhe të tjerëve(njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë si komunikimi i qartë i ‘po’ dhe ‘jo’ mbron privatësinë e personit dhe integritetin trupor dhe është pjesë kryesore e ndërtimit të marrëdhënieve të lumtura (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se të gjithë njerëzit kanë të drejtë të shprehen (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë komunikimin verbal dhe jo-verbal dhe mënyrat si të thonë ‘po’ dhe ‘jo’ (aftësi).

Ideja kryesore: Rolet gjinore mund të prekin komunikimin midis njerëzve

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përmendin shembuj të roleve gjinore (njohuri).
- ▶▶ të pranojnë se rolet gjinore mund të prekin komunikimin midis njerëzve (qëndrim).

Objektivat mësimore(9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Komunikimi efektiv përdor modele dhe stile të ndryshme, dhe është i rëndësishëm për të shprehur dhe kuptuar dëshirat, nevojat dhe kufijtë personal

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të përshkruajnë karakteristikat e komunikimit efektiv dhe joefektiv verbal dhe jo-verbal (p.sh. të dëgjuarit aktiv, të shprehurit e ndjenjave, të pohuarit, të parit në sy, përkundrejt mos dëgjimit, mos shprehjes së ndjenjave, mos shprehjes së mirëkuptimit, e kthyer e kokës anash) (njohuri);

▶▶ të kuptojnë rëndësinë e të pasurit mundësi të shprehë dëshirat, nevojat dhe kufijtë personal dhe të kuptojë të tjerët (qëndrim)

▶▶ të pranojnë se negociimi kërkon respekt të ndërsjellë, bashkëpunim dhe shpesh kompromis nga të gjitha palët (qëndrim);

▶▶ të demonstrojnë mënyra efektive për të komunikuar dëshira, nevoja dhe kufij personal, dhe të dëgjojnë dhe të tregojnë respekt për të tjerët (aftësi)

Objektivat mësimore(12-15 vjeç)

Ideja kryesore: Komunikimi i mirë është i qenësishëm për marrëdhëniet personale, familjare, romantike, në shkollë dhe në punë

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të rendisin përfitimet e komunikimit efektiv në marrëdhëniet personale, familjare, romantike, në shkollë dhe në punë (njohuri);

▶▶ të analizojnë ndërlikimet e mundshme të komunikimit verbal dhe jo-verbal që sjell kontradikta me njëri-tjetrin (njohuri);

▶▶ të identifikojnë pengesat që mund të ndikojnë negociatat me një partner romantik (përfshirë rolet gjinore dhe pritshmëritë) (njohuri);

▶▶ të demonstrojnë vetëbesim në përdorimin e aftësive negociuese dhe refuzuese me një partner romantik (aftësi).

Objektivat mësimore(15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Komunikimi efektiv është çelësi për të shprehur nevojat dhe limitet seksuale personale

Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të analizojnë shembuj të komunikimit efektiv për të shprehur nevojat dhe limitet seksuale personale (njohuri);

▶▶ të ilustrojnë shembuj të dhënies apo të mos dhënies të pëlqimit seksual dhe të dëgjuarit për pëlqim seksual (njohuri);

▶▶ të shpjegojnë pse seksi konsensual dhe i sigurt kërkon komunikim efektiv (njohuri);

▶▶ të pranojnë se këmbëngulja dhe aftësitë negociuese mund t'i ndihmojnë të luftojnë presionin seksual të padëshiruar ose të përforcojnë synimin për seks të sigurt (qëndrim);

▶▶ të demonstrojnë komunikim efektiv të nevojave dhe limiteve seksuale personale (aftësi).

Objektivat mësimore(5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Ekzistojnë forma të ndryshme të medias që prezantojnë informacion që mund të jetë i saktë ose i pasaktë

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të rendisin format e medieve (p.sh. radio, televizion, libra, gazeta, Internet dhe media sociale) (njohuri);
- ▶▶ të diskutojnë shembuj të informacionit të ofruar nga media që është i vërtetë apo i gabuar (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se jo i gjithë informacioni i pasqyruar në media është i vërtetë (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë ndërgjegjësim se si e shohin informacionin e ofruar nga lloje të ndryshme të medias (aftësi).

4. Edukimi mediatik dhe seksualiteti

Objektivat mësimore(9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Media mund të ndikojë pozitivisht ose negativisht në vlerat, qëndrimet dhe normat seksuale dhe gjinore

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përcaktojnë llojet e ndryshme të medias (p.sh. media sociale, media tradicionale) (njohuri);
- ▶▶ të tregojnë shembuj se si marrëdhëniet e burrave dhe grave pasqyrohen në media (njohuri);
- ▶▶ të përshkruajnë ndikimin e medias në vlerat, qëndrimet dhe sjelljet tona personale që lidhen me seksualitetin dhe gjininë (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë pushtetin që ka media në ndikimin e vlerave, qëndrimeve dhe sjelljeve që lidhen me seksualitetin dhe gjininë(qëndrim);
- ▶▶ të venë në pikëpyetje si pasqyrohen burrat dhe gratë në media (aftësi).

Objektivat mësimore(12-15 vjeç)

Ideja kryesore: Disa media pasqyrojnë imazhe jo-realiste për seksualitetin dhe marrëdhëniet seksuale, që mund të influencojnë pikëpamjet tona për gjininë dhe vetëvlerësimin

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të identifikojnë dhe të kritikojnë imazhet jo-realiste që portretizohen në media për seksualitetin dhe marrëdhëniet seksuale (njohuri);
- ▶▶ të shqyrtojnë ndikimin që këto imazhe kanë në stereotipizimin gjinor (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë që media ndikon tek idealet e bukurisë dhe stereotipet gjinore (qëndrim);
- ▶▶ të reflektojnë sesi imazhet jo-realiste të seksualitetit dhe marrëdhënieve seksuale mund të ndikojnë në pikëpamjet e tyre të gjinisë dhe vetëvlerësimit (aftësi).

Objektivat mësimore(15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Pasqyrimi negativ dhe i pasaktë i burrave dhe grave mund të sfidohet për të ndikuar pozitivisht në sjellje dhe për të nxitur barazinë gjinore

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të vlerësojnë në mënyrë kritike ndikimin potencial pozitiv dhe negativ të mesazheve në media për seksualitetin dhe marrëdhëniet seksuale (aftësi);
- ▶▶ të propozojnë mënyra si media mund të jap një kontribut pozitiv në promovimin e një sjellje më të sigurt seksuale dhe barazinë gjinore (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë pushtetin potencial të medias për të ndikuar pozitivisht në perceptimin e imazheve pozitive të seksualiteti, marrëdhënieve seksuale dhe gjinisë (qëndrim);

▶▶ të demonstrojnë mënyra si të sfidojnë stereotipet gjinore dhe pasqyrimin e pasaktë të seksualitetit dhe marrëdhënieve seksuale në media (aftësi).

Thirrja për ndihmë dhe mbështetje

Objektivat mësimore(5-8 vjeç)

Ideja kryesore: Miqtë, familja, mësuesit, drejtuesit fetarë dhe anëtarët e komunitetit mund dhe duhet të ndihmojnë njëri-tjetrin

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përshkruajnë se çfarë do të thotë një i rritur i besuar (njohuri);
- ▶▶ të përshkruajnë mënyra specifike si njerëzit mund të ndihmojnë njëri-tjetrin (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se të gjithë njerëzit kanë të drejtë të jenë të mbrojtur dhe të mbështetur (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra si të kërkojnë ndihmën e një të rrituri të besuar (aftësi).

Objektivat mësimore(9-12 vjeç)

Ideja kryesore: Ekzistojnë burime të ndryshme të ndihmës dhe mbështetjes në shkollë dhe në komunitet

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të përcaktojnë problemet për të cilat fëmijëve mund t'ju duhet të kërkojnë ndihmë (p.sh. abuzimi, ngacmimi, bullizmi, sëmundja) dhe të identifikojnë burime të përshtatshme për ndihmë (njohuri);
- ▶▶ të identifikojnë abuzimin, ngacmimin dhe bullizmin që duhet të raportohet tek një burim i besuar ndihme (njohuri);
- ▶▶ të pranojnë se për të trajtuar disa probleme ndihma duhet të kërkohet jashtë shkollës apo komunitetit (qëndrim);
- ▶▶ të demonstrojnë mënyra si të kërkojnë dhe të marrin ndihmë në komunitetin e gjerë (aftësi).

Objektivat mësimore(12-15 vjeç)

Ideja kryesore: Është e rëndësishme që të vlerësohen burimet e ndihmës dhe të mbështetjes, përfshirë shërbimet dhe burimet e medias, me qëllim që të aksesohen informacionet dhe shërbimet cilësore

Nxënësit do të jenë në gjendje:

- ▶▶ të rendisin burimet e ndihmës dhe të mbështetjes për çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues(njohuri);
- ▶▶ të përshkruajnë karakteristikat e burimeve të mira të ndihmës dhe të mbështetjes (përfshirë ruajtjen e konfidencialitetit dhe mbrojtjen e privatësisë) (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë se ka vende ku njerëzit mund të marrin mbështetje për shëndetin seksual dhe riprodhues (p.sh. këshillim, testim dhe trajtim të IST-ve/HIV-it; shërbime për kontracepsion modern, abuzim seksual, përdhunim, dhunën në familje dhe dhunën me bazë gjinore, kujdesin gjatë dhe pas abortit dhe stigmën dhe diskriminimin) (njohuri);
- ▶▶ të përshkruajnë karakteristikat e burimeve të sigurt të medias (p.sh. faqet e internetit) për ndihmë dhe mbështetje (njohuri);
- ▶▶ të kuptojnë rëndësinë e vlerësimit kritik të burimeve të shëndetit dhe të mbështetjes (qëndrim).

Objektivat mësimore(15-18+ vjeç)

Ideja kryesore: Të gjithë kanë të drejtë të marrin asistencë të përballueshme, të bazuar në fakte dhe në respekt, që ruan konfidencialitetin dhe mbron privatësinë. Nxënësit do të jenë në gjendje:

▶▶ të përcaktojnë ku të aksesojnë shërbime dhe asistencë të përshtatshme seksuale dhe riprodhuese (njohuri);

▶▶ të pranojnë se të rinjtë duhet të kenë mundësi të aksesojnë shërbime të përballueshme, të bazuara në fakte dhe jo-paragjyquese dhe që mbështesin konfidencialitetin dhe mbrojnë privatësinë (njohuri);

▶▶ të demonstrojnë sjellje të përshtatshme që ndihmojnë kërkimin e ndihmës (aftësi);

▶▶ të praktikojnë kërkesën për ndihmë, asistencë apo mbështetje pa pasur ndjesi faji apo turpi (aftësi).

Kapitulli 10. TË AVOKOSH PËR SHËNDETIN SEKUSAL DHE RIPRODHUES DHE BARAZINË GJINORE

Vështrim i përgjithshëm

Ky modul i vë në vëmendje mundëson që mësuesit të mbështesin nxënësit me përvoja praktike për jetën e tyre, shkollën dhe komunitetet. Këto përvoja fokusohen në arritjen e ndryshimit në fushat e shëndetit seksual (duke përfshirë HIV dhe SIDA), të drejtat njerëzore dhe barazinë gjinore.

Audienca mund të reflektojë në sjelljet e veta. Ata mund të dallojnë ndërmjet asaj që ata mendojnë se është e ndershme apo e pandershme. Ata gjithashtu mund të ndërmarrin hapa- të vegjël apo të mëdhenj- të bëjnë një ndryshim në jetën e tyre apo të tjerëve. Ky tip angazhimi personal apo qytetar ndihmon të fuqizohen individët si qytetarë të përgjegjshëm dhe ndihmon të promovohet kultura qytetare.

- Emërto të paktën një mënyrë nëpërmjet së cilës njerëzit të sfidojnë diskriminimin dhe padrejtësinë në komunitetet e tyre.
- Reflekto në paragjykimet dhe anësitë e tua dhe motivet për të ndryshuar.
- Ndërgjegjësohu për situatat që karakterizohen nga padrejtësia, diskriminimi, tejtërsimin, apo pabarazia.
- Reflekto në përvojat e të tjerëve dhe ndjenjat gjatë përpjekjeve për të promovuar shëndetin seksual, të drejtat njerëzore dhe barazinë gjinore.
- Studion një shqetësim që ata kanë rreth shëndetit seksual, të drejtave njerëzore apo barazisë gjinore.
- Harto një plan për të ndërmarrë një aktivitet që kontribuon në një botë më të drejtë.

- Zbato hapat e këtij plani pune.

Të reflektuarit mbi qëndrimet tona

1. Ne të gjithë shpresojmë të zhvillojmë potencialin tonë të plotë si qenie njerëzore. Aftësia jonë për të vepruar në këtë mënyrë mund të ndikohet nga normat sociale dhe stereotipe. këto norma dhe stereotipe shpesh lidhen me gjininë e njerëzve, racën, moshën, klasën, fenë, identitetin seksual dhe aftësitë apo paaftësitë fizike.
2. Deri në një farë shkalle, cdo njeri mund të përthithë dhe të përcjellë stereotipe që janë pranuar gjerësisht/ të përthithurit e diskriminimit (apo shtypjes) nënkupton se ne besojmë se stereotipet dhe normat janë të vërteta, edhe kur ne jemi viktimat e tyre. Ndonjëherë njerëzit e dinë se disa norma dhe stereotipe janë të dëmshme, por kanë dyshime nëse mund t'i ndryshojnë ato.
3. Ju mund t'i ndryshoni stereotipet e lidhura me gjininë dhe aspekte të tjera të jetës suaj. Për të arritur këtë ju duhet të keni aftësinë dhe besimin të identifikoni këto stereotipe që ndikojnë identitetin tuaj, zgjedhjet, zhvillimin personal.
4. Të gjithë ne mund të angazhohemi në vetë-refletim dhe të mendojmë përreth opinioneve personale, vlerave dhe ideve.

Më poshtë janë disa pyetje të vështira, por të rëndësishme që secilin nga ne duhet të konsiderojë ndërsa reflektojmë për standardet e komunitetit dhe ndershmërinë në fushat e seksualitetit dhe gjinisë:

Cfarë mbiemrash mund të përdor për të përshkruar talentet e mia? A përdoren këto fjalë tipikisht për të përshkruar djemtë dhe burrat apo vajzat dhe gratë?

- A kam ndjesinë se emocionet si zemërimi apo sjellurit vrazhdë nuk janë të përshtatshme për vajza apo për djem? Shembuj.
 - A kam unë stereotipe për njerëz të grupeve të tjera etnike apo raciale? Nëse po, mbi cfarë bazash
 - Si ndihemi rreth faktit se vajzat bëjnë më shumë punë në shtëpi se djemtë?
 - Sa e pranueshme është që një burrë ta paguhet më shumë sesa një grua për të njëjtën punë?
 - Si një i rritur, a mund të votoj për një president grua? Pse? Pse jo?
 - A mendoj se gratë dhe vajzat ndonjëherë fajësohen kur ato përdhunohen?
 - Mbi cfarë bazash i kam zhvilluar këto pikëpamje? Si i kam krijuar këto qëndrime?
5. Ne gjithashtu mund të pyesim veten rreth ndershmërisë dhe standardeve të komunitetit lidhur me HIV dhe SIDA. këto pyetje mund të jenë të vështira por janë të rëndësishme.

Për shembull:

A mbaj unë stereotipe për njerëzit që jetojnë me HIV apo SIDA? Ku i kam mësuar këto qëndrime?

- Si do të ndihesha nëse do të mësoja se motra ime është e infektuar me HIV?
 - Si i shoh njerëzit që paguajnë për të kryer seks apo ata të cilët shesin seks?
 - Cfarë përgjegjësie kam unë për të mbrojtur dinjitetin dhe të drejtat e personave HIV pozitiv.
6. Cdo ditë, ne marrin vendime rreth mënyrës sesi ne reagojmë dhe trajtojmë të tjerët. Disa herë ne marrim vendime pa menduar nëse janë të drejta apo etike. Të jeshë i ndershëm nënkupton t'i trajtosh të tjerët me respekt të barabartë si një çështje e etikës personale dhe të drejtave njerëzore.
 7. Me qëllimin për t'u ngritur kundër diskriminimit njerëzit fillimisht duhet ta njohin atë tek vetvetja dhe në botën përreth tyre.
 8. Të njohësh diskriminimin nuk është gjithnjë e lehtë. Në disa raste mund të jetë i dukshëm (për shembull rasti i një fyerje të rëndë apo dhunës shtëpiake). Në raste të tjera, mund të jetë pak e dukshme dhe vështirë për t'u vënë re (për shembull të injorosh opinionin e dikujt për arsye të seksit).

Të ndryshuarut e botës përreth nesh

Është gjithë ne ndjejmë disa presione kulturore për t'u pajtuar “me mënyrën sesi gjërat janë”

- Disa njerës pranojnë gjërat sic janë edhe kur nuk janë të ndershme. Ata mund të mos e vrasin mendjen. Ata mund të mos duan ta ndryshojnë situatën. Apo mund të kenë ndjesinë se të bësh ndryshim mund të jetë jo e rehatshme apo e rrezikshme.
 - Të tjerë e ngrenë zërin kundër padrejtësive në familjet e tyre dhe marrëdhëniet e rrethit, në shkollat e tyre dhe komunitetet dhe në shoqëri. Disa njerëz ngrenë zërin apo marrin veprime që mund t'i vendosë ata në rrezik emocional, ekonomik, ligjor, social apo rrezik fizik.
1. Njerëzit që besojnë në barazinë gjinore mund të ndërmarrin një sërë veprimesh. Është pak efektive të sfidosh tërë fabrikën sociale. Njerëzit mund të kontribuojnë në drejtim të ndryshimeve të vogla por të rëndësishme në mjedise konservative.
 2. Të bësh një diferencë mund të jetë emocionuese dhe fuqizuese dhe mund të kontribuojë në ndërtimin e marrëdhënieve me njerëz të tjerë.

Për shembull cdo njeri mund të:

- shprehë qëndrimet, vlerat dhe opinonet që janë konsistente me besimet e tyre
- të respektojë të drejtat njerëzore të të gjithë njerëzve
- të veprojë kundër diskriminimit
- përmes hapave të vegjël dhe të mëdhenj, të ndryshojë jetën e përditshme

3. Individët mund të sfidojnë padrejtësitë (duke përfshirë dhe pabarazinë gjinore) që ata mund të shohin në marrëdhëniet dhe jetën e tyre.

Për shembull:

- Të gjithë ne mund të ndalojmë së përdoruri një gjuhë degraduese apo të tregojmë barçaleta për njerëz që janë të ndryshëm nga ne. Ne gjithashtu mund të flasim me zë të lartë kur të tjerët e bëjnë një gjë të tillë. Ne gjithashtu mund të bëhemi më të ndërgjegjshëm apo jo të respektueshëm apo të shfaqim qëndrime degraduese në media (këngë, video, programe televizive, libra komikë etj.)
 - Një vajze mund të vendosë të bëjë përpjekje serioze të bindë prindërit të mos martohet në moshë të re. Vëllai i saj mund të ndihmojë dhe mund të refuzojë të marrë dhurata kur të martohet.
 - Një adoleshent mund t'u kërkojë shokëve të ndalojnë së vëni në lojë dikë.
 - Njerëzit mund të mbështetin anëtarë të familjes seksualiteti i të cilëve nuk përputhet me normat sociale.
4. Njerëzit mund të ndihmojnë në zvogëlimin e padrejtësisë që ata vënë re në komunitetet e tyre dhe në shoqëri.

Për shembull ata:

- ata mund të mbështesi persona të përjashtuar padrejtësisht;
 - dhe edukojnë njerëzit një për një dhe të rritin ndërgjegjen e tyre për padrejtësitë locale.
5. Njerëzit mund të bashkohen me përpjekjet locale për të arritur ndershmëri dhe barazi lidhur me gjininë dhe seksualitetin.

Për shembull ata, mund:

- të krijojnë grupe komuniteti që ndërhyjnë në instancat e dhunës shtëpiake;
- krijojnë hapësira të sigurta;
- dhe punojnë për të ofruar edukim seksual në shkolla.

6. Njerëzit mund të bashkohen me fushata kombëtare për të arritur ndershmërinë dhe barazinë.

Fushat të tilla mund të përfshijnë:

- ndihmën për vajzat që të qëndrojnë në shkollë;
- të shpëtohen vajzat dhe gratë duke dekriminalizur ndërprerjen e vullnetshme të shtatzënisë;

7. Disa aktivitete që njerëzit ndërmarrin për të sjellë ndryshim social përfshijnë:

- Kërkime;
- Edukimi i të tjerëve, individualisht dhe në grup;
- Edukimi i vendim-marrësve;
- Përqasja dhe edukimi i gazetarëve;
- Shkrimi dhe firmosja e letrave dhe peticioenve;

- Të punuarit në fushatat elektorale;
- Të lobuarit tek zyrtarët e zgjedhur për ligje më të mira dhe forcim të atyre ekzistuese;
- Të mbrojturit në gjykatë të të drejtave të personave që janë diskriminuar apo abuzuar;
- Të marrësh pjesë në parade dhe marshime;
- Të shkruarit e deklaratave dhe fjalimeve pozicionuese;
- Të marrësh pjesë në demonstrate dhe greva;
- Protestë dhe bojkot;
- Të krijuarit dhe të mbash pjesë teatrale apo muzikore për të promovuar ndërgjegjësim;
- Të ofrosh shërbime; dhe
- Të organizosh seminare për të mësuar ofruesit e shërbimit, policinë dhe persona të tjerë në jetën publike sesi të adresojnë më mirë një çështje të vecantë në jetën publike.

Pengesa ta hasura gjatë avokimit për ndryshim social

1. Të punuarit për drejtësi mund të jetë e vështirë dhe e rrezikshme. Shpesh përfshin të pyeturit e opinionit public apo individëve dhe institucioneve me autoritet dhe fuqi. Në disa raste mund të mbartë edhe rrezik për stigma, burgosje dhe rrezik fizik.
2. Nëse të pyeturit apo të sfiduarit e një moment diskriminimi nuk është e mundur, një person mund të gjejë një tjetër rrugë të sigurt për t'u përgjigjur. Megjithatë, është e rëndësishme të kujtojmë se çfarë është e sigurt në një mjedis mund të mos jetë gjithnjë e s'igurt në një mjedis tjetër.

Disa mënyra (duke përfshirë edhe të rinjtë) që njerëzit kanë përdorur për t'iu përgjigjur diskriminimit përfshijnë:

- gjetja e mënyrë për të zvogëluar efektin mbu veten dhe të tjrët;
- të flasësh rreth situatës me një person të besueshëm dhe me përvojë;
- të krijosh një faqe ëeb-i apo blog; dhe
- të geshë pak njerëz mbështetës dhe më pas të flasësh me një autoritet:

Të ndërmarrësh veprim: të mësuarit e bazuar tek projekti

Të rinjtë mund të jenë të fuqishëm dhe avokues efektivë për ndryshim.

WHAT
SHOULD
I DO?

Hapi 1: Identifiko një çështje apo problem për të cilin ju shqetësohen. Mendoni pse ju shqetëson ky problem. Ky mund të jetë një problem që ju ndikon ju apo ndonjë person tjetër. Mund të ndikojë pak persona, për shembull në familje apo klasë. Mund të jetë një problem që përfshin të gjithë anëtarët e komuniteti, apo në një shkallë të madhe mund të ndikojë të shumë persona në ven apo në botë.

Hapi 2: Mblidh dhe analizo informacion rreth problemit dhe cilët kanë ndërmarrë hapa për ta adresuar.

Për shembull:

Mblidh informacion kush është gati të përfshihet për të adresuar këtë problem lokalisht dhe në nivel kombëtar. Mendo sesi mund ta lidhësh veten me këto përpjekje.

- Bisedo me njerëz të tjerë sesi e shohin ata problemin.
- Kur është e mundur mëso më shumë duke lexuar rreth problemit.
- Identifiko rrënjët e problemit.
- Ekzamino cilat institucione, politika, ligje, rregulla, norma kulturore dhe faktorët që lejojnë problemin të persistojë.

Hapi 3: vendos çfarë ndryshimesh dëshironi të arrini. Mendoni për hapat afatshkurtër dhe afatgjatë. tregohuni krijues, por gjithashtu realist.

Ndryshimet mund të përfshijnë

- ndryshimi i sjelljeve apo qëndrimeve tuaja;
- rritja e njohurive dhe ndërgjegjësimit tek njerëzit që ju rrethojnë;
- inkurajimi i njerëzve të ndryshojnë sjelljen e tyre dhe të jenë më të përgjegjshëm ndaj respektimit të të drejtave të njerëzve;
- ndryshimi i rregullave brenda një institucioni; dhe
- të marrësh masat që disa njerëz të kenë akses në një program apo shërbim për të cilin ata kanë nevojë.

Hapi 4: Mendo se kush mund t'ju ndihmohë të ndërmerrni hapa drejt ndryshimit që doni të shihni- edhe duke ofruar këshilla apo duke ndihmuar të tjerët më drejtëpërdrejtë. Për shembull ju mund të kontaktoni një prind, drejtor shkolle, lider komuniteti apo të zgjedhuri lokal.

.

- Duke folur me njerëz të tjerë, ju mund të motivoheni të jeni mbështetës apo të përfshirë. Ju mund të përfitoni nga aftësitë e tyre dhe këshillat, dhe nuk keni nevojë të bëni gjithcka vetë.
- Kushtojeni vëmendje këndvështrimeve të njerëzve të ndryshëm.

Hapi 5: Bashkohu me një organizatë dhe gjej partner. Fuqia gjendet në numra! Përpjekjet kolektive-duke përfshirë zërat e njerëzve që shpesh nuk dëgjohen-shpesh merrni më shumë vëmendje dhe janë më efektive sesa përpjekjet individuale.

- Tipikisht, një person mund të punojë më lehtësisht për cdo ndryshim- edhe për një ndryshim fare të vogël- nëse ai apo ajo bashkëpunon apo ka mbështetjen nga persona të tjerë.

Hapi 6: Identifiko audiencën kyce (të cilën dëshironi të arrini). Qartëso mesazhin që dëshironi të prezantoni rreth ndryshimit që prisni sa më mirë të jetë e mundur.

Hapi 7: Rrih mendimet për veprimet e mundshme që mund të bëjnë të ndodhin ndryshimet. Mbani në mendje mënyrën më të përshtatshme për të arritur audiencën që ju keni shënjestuar.

Për shembull, konsideroni:

- takim me një drejtor shkolle apo lider komuniteti;
- të shkruani një artikull për gazetën e shkollës;
- të mbash një concert apo një shfaqje kërcimi për të mbledhur të ardhura për ndryshimin që doni të arrini;
- ofroni sesione edukimi në klasën tuaj; dhe përfshihuni në pjesëmarrje politike lokalisht. për shembull ju mund të shkruani dhe të shpërndani fletëpalosje, të shfaqni një teatër për një fushatë politike për të ndarë shqetësimet dhe vlerat tuaja.

Hapi 8: Diskutoni me kujdes, studioni dhe krahasoni veprimet e mundshme. Më pas zgjidhni ato që janë më të arrithshme dhe efektive. hartoni planin tuaj të veprimit.

Hapi 9: Konsideroni barrierat që ju mund të ndeshni në ndërmarrjen e veprimeve në komunitet.

For example: Për shembull:

- Ju mund t'ju injorojnë
- Ju mund të mos jeni në gjendje të përdorni të gjitha burimet që ju nevojiten.
- Ju mund të mos keni aleatë të mjaftueshëm.

Hapi 10: Sigurohuni që veprimet tuaja most ë shkaktojnë lëndim tek të tjerët. Pyesni të rritur të tjerë apo të rinj të tjerë tyë besuar për rreziqe që ju mund të mos i keni siguruar.

Disa rreziqe përfshijnë:

- Stigma sociale apo disiplina në shtëpi, shkollë apo në komunitet.
- Armiqësia apo dëmtimi fizik nga dikush që kundërshton veprimet e tua.
- Pasojat financiare apo legale.

Hapi 11: Rishikoni planin, nëse është e nevojshme sigurohuni që askush të mos lëndohet.

Hapi 12: Identifikoni opozitën tuaj. Mësoni rreth argumentave të tyre dhe aktiviteteve. Përgatitni kundër argumentat që janë të ndërshtëm dhe të saktë.

Hapi 13: Përfunfoni planin tuaj.

Hapi 14: Identifikoni dhe mbledhni burimet materiale dhe humane që ju nevojiten të zbatoni planin tuaj.

Disa shembuj të burimeve njerëzore janë:

- njerëz që mund t'ju ndihmojnë të kontaktoni qeverisjen locale;
- njerëz që dinë sesi shkruhet një deklaratë për shtyp;
- njerëz që mund të ndihmojnë të krijojnë një faqe internet; dhe
- njerëz të cilët përmbushin detyra të tjera që lidhen me përcjelljen e mesazhit tuaj.
- para apo donacione të ushqimit për t'u servirur apo për t'u shitur;
- pajisje të nevojshme që mund të merren hua; dhe
- ndihmë me udhëtimin.

Hapi 15: Vazhdoni planin tuaj të veprimit

Hapi 16: Vlerësoni efektivitetin e punës tuaj në terma afatshkurtër dhe afatgjatë. bëni rregullimet. Kërkoni ndihmë dhe mbështetje nga të tjerët nëse është e nevojshme.

Hapi 17: Vazhdoni të punoni për problemin. Ndryshimi social zakonisht është afatgjatë. Ndryshimi është i mundur. Ju gjithnjë mund të gjeni dicka që mund të bëni , pavarësisht se sa e vogël mund të jetë. Mos u dekurajoni nëse problemet duken të mëdha. Më në fund mos harro se ndërsa ju tentoni të ndryshoni botën përreth jush, ju duhet të jeni i ndërshtëm, i respektueshëm dhe në veprimet tuaja të përditshme dhe ndërveprimet.

Aktivitet 53

Një çështje për të cilën unë interesohem

Të rinjtë identifikojnë një çështje apo problem në shoqëri për të cilën ata shqetësohen.

Fletë Faktesh

- Aborti
- Anatomia dhe kënaqësia seksuale
- Kancerët e sistemit riprodhues
- Lindshmëria dhe ushqyerja me gji

- Metodat kontraceptive
- Kontracepsioni i urgjencës
- Gjymtimi gjenital femëror
- HIV dhe SIDA
- Steriliteti dhe riprodhimi i ndjekur
- Cikli menstrual (i quajtur edhe cikli ovulator)
- Ushqyerja, aktiviteti fizik i shëndoshë dhe abuzimi i substancave
- Puberteti dhe djemtë
- Puberteti dhe vajzat
- Reprodudhimi dhe shtatzënia
- Infeksionet e traktit riprodhues që nuk transmetohen seksualisht
- Seksi i përzgjedhur
- Trafikimi seksual
- Sistemi riprodhues dhe seksual - femrat
- Infeksionet seksualisht të transmetueshme
- Marrëveshjet e Kombeve të Bashkuara
- Dhuna kundër grave dhe vajzave, përfshirë dhunën seksuale

Aborti

Çfarë është aborti?

Aborti është ndërpreja e shtatzënisë përpara se fetus i të jetë rritur. Një shtatzëni që ndërpritet vetvetiu quhet abort spontan ose dështim. Ose një abort mund të detyruar - domethënë, një grua apo vajzë mund të kërkojë t'i japë fund shtatzënisë. Njerëzit vendosin të kryejnë abort për arsye të ndryshme personale dhe shëndetësore.

Sa i zakonshëm është aborti?

Aborti është shumë i zakonshëm. Një në pesë shtatzëni përfundojnë në abort spontan. (shpesh ndodhin para se gruaja të zbulojë që është shtatzënë). Një numër i ngjashëm – rreth një në pesë shtatzëni – përfundojnë në abort të detyruar. Shumë aborte – qoftë spontane apo të nxitura ndodhin kur shtatzënia është në javën e tetë ose më herët.

Çfarë shkakton aborti i detyruar?

Dy janë metodat kryesore të abortit të detyruar. Njëra është procedura e shkurtër gjatë së cilës punonjësi i shëndetësisë përdor mjetet mjekësore. Këto mjete përdoren për të thithur ose hequr të gjithë përbërjen e uterusit (shtresa e pasur me gjak që mban embrionin ose, në abortet e mëvonshme, fetusin; Kjo shtresë përjashtohet gjatë periudhës menstruale nëse gruaja nuk është shtatzënë). Metoda e dytë përfshin marrjen e një ose më shumë pilulave që shkaktojnë ngërçin e mitrës dhe fillimin e gjakderdhjes menstruale. Me këtë metodë, gruaja e përjashton shtresën e mitrës së saj dhe me të edhe embrionin. Rastësisht, një pjesë e shtresës mund të mbetet në mitër. Në këto raste, punonjësi i shëndetësisë përdor mjetet mjekësore për të kompletuar procedurën (përshkruar si më sipër). Të dy metodat janë të efektshme nëse kryhen në kushtet e duhura.

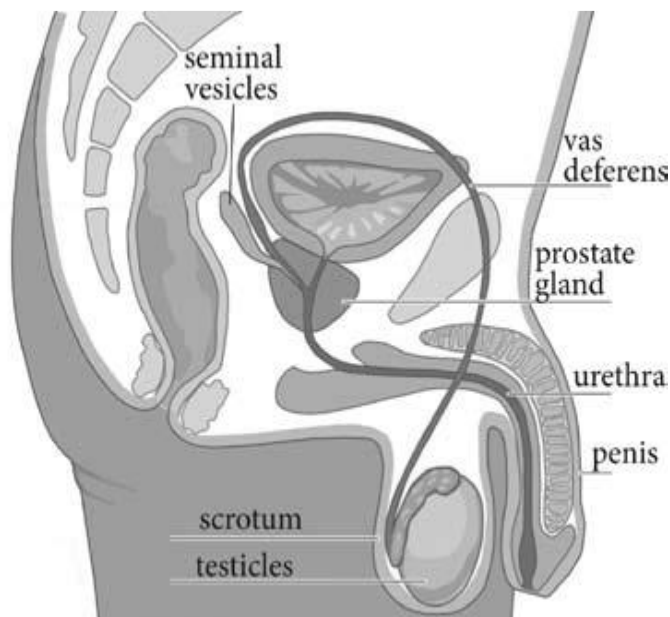
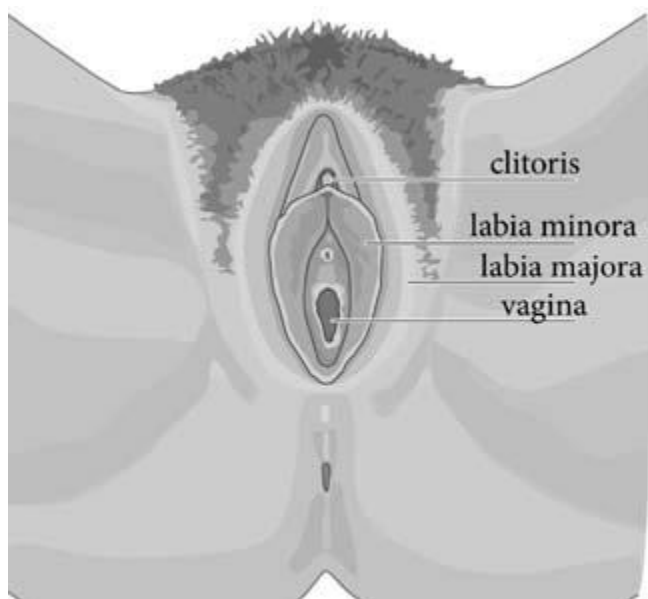
A është i sigurtë aborti?

Kur kryhet në kushtet e duhura, aborti është procedurë e thjeshtë dhe e sigurtë. Procedura duhet të kryhet nga një ofrues i kujdesit shëndetësor i trainuar për të përdorur në mënyrën e duhur mjetet, teknikat dhe standartet sanitare. Aborti është më i sigurtë në shtatzënitë e hershme. Kur kryhet gjatë gjysmës së parë të shtatzënisë (siç janë pothuajse të gjitha abortet), është shumë më e sigurt se të kesh fëmijë. Në disa raste, abortet kryhen nga njerëz që nuk kanë të gjitha aftësitë e nevojitura. Shpesh ai kryhet në mjedisë që nuk përputhen me standartet minimale mjekësore. Në këto situata, aborti përbën rrezik të madh. Botërisht, afërsisht gjysma e të gjitha aborteve janë të pasigurta, dhe afërsisht të gjitha këto (95%) kryhen në shtetet e zhvilluara. Ky rrezik, shpeshherë është më i madh në zonat rurale. Si rezultat, afërsisht 70.000 gra dhe vajza vdesin çdo vit nga komplikacionet e abortit të pasigurtë. Këto vdekje janë të evitueshme.

A është i ligjshëm aborti?

Në shumicën e vendeve, aborti është i ligjshëm në disa ose të gjitha rrethanat. Kur është i ligjshëm, është më i sigurtë. Aty ku aborti kriminalizohet, procedurat e pasigurta janë më të zakonshme, dhe gratë dhe vajzat vuajnë nga komplikacionet shëndetësore. Të kriminalizosh abortin, nuk e bën më pak të zakonshëm. Në fakt disa nga shtetet me ligjet më kufizuese ndaj abortit kanë shkallë më të lartë të rasteve të abortit.

Anatomia dhe kënaqësia seksuale



Përgjigjia seksuale nuk është e njejtë në çdo dy njerëz. Ajo shpesh ndikohet nga përvojat e mëparshme, qëndrimet kulturore, dhe ndenjat ndaj partnerit seksual dhe rreth situatave seksuale specifike. Mosha; shtati fizik (përfshirë sëmundjet dhe lodhjet); përdorimi i alkoolit, drogave ose pilulave të tjera; dhe gjendja emocionale (përfshirë ndjesinë e rehatise ose akntheit) gjithashtu mund të ndikojnë në përgjigjen seksuale. Këta faktorë janë shembuj kur shpesh herë thuhet se truri mund të jetë organi më i rëndësishëm në nxitjen seksuale.

Çfarë ndodh gjatë nxitjes seksuale?

Nxitja seksuale i referohet përgjigjes së trupit për të dashur, për të bërë përpara dhe për të marrë pjesë në seks. Ajo nis me stimulimin seksual nga, për shembull, një prekje, nuhatje, vështrim, shije, tingull, mendim ose fantazi që ka kuptim erotik për një person. Meshkujt veçanërisht, nxiten më shpejt nëse iu prek ose përkëdhel penisin. Tek femrat orgni më i ndjeshëm është klitoris. Klitorisi është i pasur me mbaresa nervore, dhe kënaqësia seksuale është funksioni i vetëm i tij. Të dy bashkë, edhe pënisi edhe klitorisi mbushen me gjak dhe bëhen më të gjallë në përgjigje të nxitjeve; ky bllokim rrit madhësinë dhe ndjeshmërinë e tyre. Nxitja seksuale gjithashtu përfshin përgjigjen e organeve të tjera. Rrahjet e zemrës rriten, muskujt tendosen, presioni i gjakut ngrihet, lëkura mund të skuqet, dhe thithkat mund të ngrihen. Tek femrat, vagina zgjerohet dhe bëhet më e lagësht. Tek meshkujt, skrotumi tërhiqet më pranë trupit, gjëndra liron një lëng që pastron uretrën dhe fshikëza mbyllet në mënyrë që urina dhe sperma të mos përzihen. Gjatë përvojës seksuale, niveli i nxitjes mund të ngrihet e të ulet. Nxitja mund të zgjasë për pak minuta ose për disa orë. Nëse stimulimi seksual vazhdon, nxitja mund të shtohet dhe të çojë në orgazëm. Përpara orgazmës, frymëmarrja, presioni i gjakut dhe rrahjet e zemrës rriten. Nxitja dhe arritja e orgazmës shpesh kërkon më shumë kohë të femrat se sat ë meshkujt.

Edhe pse disa femra ndiejnë zona sensitive në vaginë (shpesh e quajtur pika G), shumë femra e arrijnë orgazmën përmes stimulitit direkt të klitorisit se sa përgjatë marrëdhënies seksuale.

Çfarë ndodh gjatë orgazmës?

Orgazma është kulmi i kënaqësisë seksuale. Ajo shoqërohet me një sërë kontraktimesh ritmike në zonën e pelvikut, kontraktime dhe ndjesi të kënaqësisë nëpër trup, dhe çlirim të papritur të tensionit seksual. Me orgazmë, trupi gjithashtu çliron kimikate të quajtura endorfinë, të cilat prodhojnë ndjenja të mira. Eksperienca e orgazmës varet nga njerëzit dhe nga një orgazmë në tjetrën tek i njëjti person. Disa femra mund të kenë më shumë se një orgzmë në një periudhë të shkurtër kohore; në fakt atom und të përjetojnë dëshirën e fortë për të patur orgazmë. Vagina bëhet më e rrëshkitshme nga sekrecione të rrjedhshme pas orgazmës. Tek meshkujt, orgazma është e zakonshme, por jo gjithmonë e shoqëruar

me ejakulim. Gjatë ejakulimit, prostata, vezikula seminal dhe kontraktimi nxjerrin lëngjet e tyre të cilat miksohen me spermën e prodhuar nga testikujt për të formuar farën. Në këtë pikë meshkujt mendojnë se ejakulimi është I pandalshëm. Më tej, kontraktimi i muskujve të pelvikut shtyn spermën jashtë penisit përmes uretrës. Pas ejakulimit, meshkujt nuk mund të nxiten përsëri për një periudhë kohe që varion nga disa minuta deri në 24 orë. Kohëzgjatja e kësaj periudhe rritet më moshë.

Çfarë ndodh kur ti je i eksituar seksualisht por nuk kalon në orgazëm?

Pas orgazme, gjaku shkon përsëri poshtë jashtë organeve të mbingarkuara. Nëse një person nuk përjeton orgazmë, grumbullimi i gjakut mund të shkaktojë parehati të përkohshme. Kjo ndjesi kalon vetë, zakonisht për më pak se një orë dhe nuk ka efekte të zgjatura.

Kanceret e sistemit riprodhues



Kanceret e organeve riprodhuese mund të ndikojnë edhe tek femrat edhe tek meshkujt. Disa nga kanceret riprodhues më të zakonshëm përshkruhen më poshtë.

Cilat nga kancerët riprodhues prekin femrat?

Kanceri I gjirit është më i zakonshmi dhe më vdekje prurës tek gratë në shtetët e zhvilluara dhe në zhvillim, duke përllogaritur 1 në 10 të rasteve të reja me kancer në të gjithë botën. Kanceri i qafës së mitrës është I dyti më i zakonshëm, por gjendet kryesisht në shtetët e zhvilluara, ku, për shkak të

kontrollit të limituar, 4/5 e rasteve të reja shkaktojnë vdekje. Për të gjitha llojet e kancerit, diagnoza dhe trajtimi I hershëm e bëjnë kurën më të efektshme.

Si funksionon kontrolli për kancerin e gjirit?

Kontrolli për kancerin e gjirit kryhet duke përdorur ekzaminimet dhe mamografinë. Femrat më të mëdhaja se 20 vjeç duhet të ekzaminojnë gjirin e tyre cdo muaj, duke bërë vetë kontroll për të parë ndryshimet e mundshme. Udhëzimet për shqyrtimin e kancerit të gjirit (ekzaminimet klinike dhe procedurat) ndryshojnë shumë, varësisht nga faktorët e rrezikut të një gruaje dhe nga burimet lokale. Mammogramat janë rrezet - x të gjirit që mund të zbulojnë ndryshimet që mund të tregojnë kancerin. Megjithatë, mamografia nuk i gjen të gjitha kanceret e gjirit dhe mund të gjejë ndryshime që testimi i mëtejshëm përcakton se nuk janë kancer. Nëse një ndryshim është gjetur, një biopsi (analiza laboratorike) kryhet për të përcaktuar nëse është kancer. Tetë nga dhjetë gjëndrat e gjirit nuk janë kancer. Kanceri i gjirit mund të trajtohet me kirurgji, rrezatim, dhe / ose kimioterapi (barna).

Si mund ta parandalojnë femrat kancerin e qafës së mitrës?

Shumë raste të kancerit të qafës së mitrës shkaktohen nga tipe të caktuara të HPV. HPV mund të parandalohet me vaksinim, preferohet kryesisht kur është vajza e re, përpara se ajo të jetë seksualisht aktive. Prezervativët gjithashtu mund të ulin rrezikun ndaj infeksionit HPV. Një test (Pap test) i kryer gjatë ekzaminimit të pelvikut mund të zbulojë lezionet ose qelizat pre-kancerogjene, të cilat mund të trajtohen përmes një procedure të thjeshtë. Nëse është e mundur, femrat që janë seksualisht aktive duhet të kontrollohen rregullisht.

Çfarë është kanceri ovarian?

Kanceri ovarian ndodh më shpesh tek femrat mbi moshën 55 vjeç dhe që jetojnë në shtetet e zhvilluara. Shpesh femrat nuk kanë simptoma deri sa kanceri relativisht ka avancuar. Metodat për të diagnostikuar dhe trajtuar kancerin ovarian janë përsëri në stadet e hershme.

Çfarë kanceri riprodhues prek meshkujt?

Organi riprodhues i mashkullit që ka më shumë gjasa të preket nga kanceri është gjëndra e prostatës. Kanceri i prostatës zakonisht ndikon tek burrat e moshuar, dhe në mënyrë të pandërprerë. Kanceri i testisit ka më shumë gjasa të prekë të rinjtë (18-35); Megjithatë, kanceri i testisit është më pak i zakonshëm dhe zakonisht mund të trajtohet me sukses nëse kapet herët. Burrat gjithashtu mund të mësojnë të bëjnë një vetë-kontroll për të identifikuar gjendra anormale në testis. Disa lloje të HPV (jo ato që shkaktjnë lythat) mund të çojnë në kancer në penis ose anus.

Çfarë ndodh gjatë lindjes?

Kur një grua është duke lindur, turpi i saj hyn në stadin e quajtur “punë”. Puna shpesh fillon me një ose më shumë nga këto më poshtë: mukus i qartë ose ngjyrë pink që derdhet nga vagina; lëng amniotic që rrjedh nga vagina; dhe kontraktimet e mitrës që perceptohen si ngurtësim i barkut. Intensiteti i kontraktimeve rritet gjatë punës. Shtrirja e qafës së mitrës dhe kontraktimet e mitrës ndihmojnë në shtytjen e foshnjës përmes qafës së mitrës dhe vaginës së hapur. Puna në përgjithësi zgjat mes 5 dhe 18 orë, por varion nga gratë. Zakonisht bëhet mjaft i dhimbshëm (megjithëse perceptimi i dhimbjes ndryshon midis grave dhe mund të varet nga përgatitja e bërë nga gruaja gjatë kujdesit antenatal), i lodhshëm dhe mund të nxisë ankth. Megjithatë, shumë gra e përjetojnë “punën” dhe lindjen si përvojë të mrekullueshme dhe të pabesueshme.

Çfarë është prerja cezariane?

Prerja cezariane, e njohur ndryshe si prerja-c, është metodë kirurgjikale e lindjes. Gjatë kësaj procedure, Gjatë kësaj procedure, bëhet një prerje përmes barkut dhe mitrës së gruas dhe nxirret foshnja. Zakonisht kjo kryhet kur lindja vaginale do të vinte në rrezik jetën ose shëndetin e nënës ose fëmijës. Ndonjëherë ajo kryhet në dobi të mjekut dhe jo të gruas ose foshnjës, për shembull për të caktuar mjekun për të caktuar një kohë të përshtatshme për lindje. Prerjet e panevojshme cezariane mund të rrisin rreziqet për shëndetin e nënës dhe fëmijës, duke përfshirë rrezikun e vdekjes.

Çfarë ndihme kanë nevojë femrat kur janë duke lindur?

Kudo që lind një grua - qoftë në shtëpi, në një qendër shëndetësore, ose në spital - ajo ka nevojë për ndihmë nga një person i trajnuar, siç është mamia ose mjeku. Kushtet e duhura

dhe qasja në kujdesin emergjent janë gjithashtu të nevojshme në rast të ndërlikimeve. Kushtet dhe praktikat që lidhen me lindjen e fëmijës ndryshojnë në mbarë botën. Në disa vende, të gjitha gratë kanë akses në ndihmë të kualifikuar, por në vende të tjera shumica e grave lindin në shtëpi pa ndihmën e një kujdestari të trajnuar dhe që nuk kanë kushte të duhura dhe kujdes emergjent. Në disa vende, gratë në punë gjithashtu mbështeten nga gratë e tjera. Në vende të tjera, burri ose partneri i gruas është i pranishëm dhe mund të japë mbështetjen e tij. Disa gra lindin vetëm, pa asnjë ndihmë.

Cilat janë pasojat e lindjes pa ndihmë të kualifikuar?

Për shkak se komplikimet ndodhin në rreth 15 për qind të të gjitha lindjeve, mungesa e ndihmës së trajnuar dhe qasja në kujdesin emergjent rezultojnë në sëmundje dhe vdekje të parandalueshme. Çdo vit, më shumë se gjysmë milion njerëz vdesin dhe 8-15 milion njerëz vuajnë nga lëndime të rënda ose paaftësi, siç është fistula obstetrike, nga shkaqet që lidhen me shtatzëninë dhe lindjen. Pothuajse të gjitha këto vdekje ndodhin në vendet në zhvillim. Pothuajse të gjitha këto vdekje mund të parandalohen me pjesëmarrje të kualifikuar në ofrimin e kujdesit obstetrik urgjent në kohë për komplikime, përdorim të metodave të planifikimit familjar për të reduktuar shtatëzanitë e padëshiruara dhe qasje në shërbime të sigurta aborti.

Metodat kontraceptive

Metodat e përkohshme "të kontrolluara nga përdoruesit" që bllokojnë spermën të arrijë vezën

Kontracesioni i urgjencës (KU)

Çfarë është kontracesioni i urgjencës? Kontracesioni i urgjencës i referohet metodave të parandalimit të shtatzënisë që mund të përdoren pas një marrëdhënie të pambrojtur. Për shembull, aim und të përdoret kur metoda e kontraktivit ka dështuar (sin ë rastin kur çahet prezervativi), kur një metodë nuk është përdorur në mënyrën e duhur, pasi ke kryer marrëdhënie seksuale pa përdorur kontracesion, ose pas një përdhunimi. KU mund të parandalojë shtatzëninë nëse merret pesë ditë pas seksit të pambrojtur, por funksionon shumë mirë nëse merret sa më shpejt të jetë e mundur brenda kësaj periudhe. KU nuk është abort.

Çfarë metodash përdoren për kontracesionin e urgjencës?

Pilulat — Pilulat që përmbajnë progestinë (një hormon që gjendet në shumë pilula kontraceptive) janë metodat KU më të zakonshme. Që nga viti 2009, rekomandohet që të merrni një pilulë që përmban 1.5 mg të këtij hormoni ose pilula që përmbajnë 75 mg secila.

Pilula ose pilulat mund të merren në një dozë të vetme ose në dy doza, së pari sa më shpejt që të jetë e mundur pas seksit të pambrojtur dhe 12 orëve të mëvonshme më pas. Në disa vende KU vjen e para-paketuar si dy pilula. Metoda nganjëherë quhet "pilula e mëngjesit". Pilulat e rregullta kontraceptive të marra për një kohë të shkurtër në një dozë shumë më të lartë se zakonisht mund të funksionojnë, por dozimi varet nga lloji dhe marka e pilulës dhe duhet të përcaktohet nga një kujdes shëndetësor i njohur.

DIU — Një tjetër metodë kontraceptive urgjence është pajisja intrauterine që çliron bakrin (DIU), e cila mund të vendoset nga një ofrues i kujdesit shëndetësor të trajnuar,

brenda pesë deri në shtatë ditë pasi gruaja ka kryer seks të pambrojtur. DIU nuk është i përshtatshëm për gratë në rrezik të një infeksioni seksualisht të transmetueshëm, dhe në disa vende nuk është miratuar për kontracepsion emergjent.

Si funksionon?

Pilula e KU-së punon duke parandaluar ovulimin, duke parandaluar një vezë dhe spermën nga bashkimi, ose parandalimin e implantimit, ku një vezë e fekunduar i bashkangjitet mitrës. KU nuk shkakton abort, sepse nuk funksionon nëse gruaja është tashmë shtatzënë. Pajisja intrauterinë mendohet se funksionon duke ndërhyrë në implantim.

Sa i efektshëm është kontracepsioni i urgjencës?

Efektshmëria e pilulave kontraceptive të urgjencës varet nga lloji i pilulës që përdoret dhe sa shpejt merret pas seksit të pambrojtur. Sa më shpejt që pilulat të merren pas seksit të pambrojtur, aq më efektive janë ato. Vlerësimet sugjerojnë që tabletat e KU janë rreth 90 për qind efektive në parandalimin e shtatzënisë. Vendosja e DIU është 99 për qind efektive.

A mbrojnë kontracepsioni i urgjencës nga infeksionet seksualisht të transmetueshme? Kontracepsioni i urgjencës nuk ofron mbrojtje ndaj infeksioneve seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV.

Gjymtimi gjenital femëror

Çfarë është gjymtimi gjenital femëror?

Gjymtimi gjenital femëror, i njohur ndryshe si prerja e gjenitaleve femërore, i referohet heqjes kirurgjikale të një pjese ose të të gjitha organeve gjenitale të jashtme të një femre. Bëhet tek vajza të moshave të ndryshme, më së shpeshti rreth moshës shtatë deri në dhjetë vjeç. Mund të përfshijë një ose të gjitha këto që vijnë:

- largimin e pjesshëm ose të plotë të klitorisit;
- prerjen e gjithë ose një pjese të klitorisit dhe buzëve të brendshme të vulvës;
- qepjen pranë dy anëve e vulvës, duke lënë një hapje të vogël për të kaluar urina dhe gjaku menstrual, një procedurë e quajtur infibulim; dhe
- praktika të tjera të dëmshme, të tilla si shpimi, shtrirja ose djegia e klitoris dhe labia; gërvishtja ose prerja e indit vaginal; Ose vendosja e substancave gërryese në vaginë për të shkaktuar gjakderdhje ose shtrëngim

Cilat janë pasojat shëndetësore nga gjymtimi gjenital femëror?

Gjymtimi gjenital femëror shpesh ka pasoja serioze fizike, seksual dhe mendore që ndryshojnë në varësi të llojit të procedurës, kushteve në të cilat kryhet, dhe kushteve fizike të gruas dhe vajzës. Pasojat e menjëhershme mund të përfshijnë infeksion, gjakderdhje, dhimbje, goditje, probleme me urinimin, dhe dëmtime të indit. Gjakderdhja e tepërt dhe infeksioni mund të çojnë në vdekje. Për një kohë të gjatë, gjymtimi gjenital femëror mund të shkaktojë vështirësi me menstruacionet, marrëdhëniet seksuale dhe kënaqësinë, pjellorinë, lindjen e fëmijës, sekretimin e urinës dhe jashtëqitjen, dhe me shëndetin mendor, duke përfshirë frikën dhe depresionin.

Pse kryhet gjymtimi gjenital femëror?

Arsyet e dhëna për procedurën ndryshojnë, por shpesh lidhen me traditën dhe me mbajtjen e normave mbizotëruese gjinore. Si një rit tradicional i pasuar, gjymtimi gjenital femëror nënkupton pranimin e një vajze në shoqëri dhe përshtatshmërinë për martesë. Arsyet e tjera specifike janë që të zvogëlojnë dëshirën seksuale të grave në mënyrë që ato të mos kenë marrëdhënie seksuale jashtë martesës; për të përforcuar identitetin kulturor; të pajtohen me qëndrimet kulturore lokale rreth "atraktivitetit"; dhe për besimet e lidhura me fenë, edhe pse procedura nuk kërkohet nga ndonjë fe.

Ku praktikohet gjymtimi gjenital femëror? Sa gra preken?

Gjymtimi gjenital femëror kryhet në 28 shtete të Afrikës dhe në disa shtete të Azisë, në Lindjen e Mesme, dhe në popullatën imigruese në Europë, Australi, Kanada, dhe Shtetet e Bashkuara. Rreth 100-140 milionë vajza dhe gra janë nënshtruar gjymtimit gjenital të femrave dhe rreth 2-3 milionë, më shumë vajza janë në rrezik çdo vit.

Cilat të drejta njerëzore dhunon gjymtimi gjenital femëror?

Gjymtimi gjenital femëror është një formë dhunimi ndaj vajzave dhe grave. Ajo dhunon ose rrezikon të drejtën e gëzimit të jetës; të drejtën për integritet fizik; It violates or jeopardizes the enjoyment of the right to life; the right to physical integrity; të drejtën për standardin më të lartë të arritshëm të shëndetit; të drejtën për liri nga trajtimi mizor, çnjerëzor ose degradues, duke përfshirë dhunën fizike ose mendore, lëndimin ose abuzimin; të drejtën për të jetuar me dinjitet, pa diskriminim gjinor; Dhe të drejtën e fëmijës për zhvillim, mbrojtje dhe pjesëmarrje.

Çfarë po bëhet për të ndaluar gjymtimin gjenital femëror?

Trupat ndërkombëtarë, agjencitë shtetërore, dhe shumë organizata ndërkombëtare po punojnë për ti dhënë fund gjymtimit gjenital femëror. Shumë shtete dhe komunitete e kanë ndaluar atë.

HIV dhe SIDA

Cili është ndryshimi midis HIV dhe SIDA?

HIV është një virus që sulmon dhe thyen sistemin e imunitetit të një personi. Kur sistemi imunitar bëhet i dobët nga HIV, trupi nuk mund të luftojë më sëmundjen dhe mund të zhvillojë sëmundje serioze, shpesh kërcënuese për jetën, infeksione dhe kancer. Kjo gjendje njihet si SIDA (sindromi i fituar i mungesës së imunitetit). Njerëzit me HIV mund të diagnostikohen gjithashtu me SIDA nëse analizat e tyre të gjakut tregojnë se qelizat e tyre që luftojnë sëmundjet kanë rënë nën një numër të caktuar.

Si transmetohet HIV?

HIV është i pranishëm në lëngjet trupore të personave të infektuar me virusin. Një person i cili është HIV-pozitiv mund ta kalojë virusin tek të tjerët përmes semenit (duke përfshirë edhe para-ejakulimin), sekrecioneve vaginale, qumështit të gjirit ose gjakut. Virusi transmetohet më së shpeshti nëpërmjet shkëmbimit të spermës dhe sekrecioneve vaginale gjatë seksit. HIV transmetohet jo vetëm përmes seksit vaginal ose anal në mes të një burri dhe një gruaje; Ajo gjithashtu mund të transmetohet përmes seksit anal të

meshkujve. Pasja e një infeksioni seksualisht të transmetueshëm mund të rrisë rrezikun e marrjes ose kalimit të HIV gjatë seksit. HIV gjithashtu mund t'u kalojë të tjerëve nëpërmjet transfuzionit të gjakut të infektuar ose duke ndarë shiringën me një individ të infektuar për përdorim të drogës ose steroidit, piercing në trup, ose tatuazhet. HIV gjithashtu mund të kalojë nga një nënë HIV-pozitive tek foshnja e saj gjatë shtatzënisë, lindjes ose ushqyerjes me gji. Seksi oral ka gjithashtu rrezik për transmetimin e HIV.

Megjithëse duke përdorur instrumente të kontaminuara gjatë manikyrave, pedikyrëve ose rruajtjes mund të bartin rrezikun e infektimit, transmetimi i HIV nëpër këto rrugë është shumë i pamundur. HIV nuk mund të transmetohet duke prekur, duke puthur, duke teshtitur, duke kollitur, ose duke ndarë ushqim, pije ose enë, ose nëpërmjet kontaktit të përditshëm në punë, në shkollë ose në shtëpi. Nuk transmetohet duke përdorur pishina, tualete publike ose me pickime insektesh. HIV nuk mund të transmetohet me pështymë, lot ose djersë. Urina dhe feçe nuk transmetojnë HIV nëse nuk përmbajnë gjak.

Si mund të parandalohet HIV?

Aktualisht nuk është zhvilluar asnjë vaksinë ose shërim për HIV, prandaj parandalimi është thelbësor.

Transmetimi seksual mund të parandalohet duke abstenuar nga marrëdhëniet seksuale të pambrojtura ose duke përdorur prezervativë meshkull ose femër për çdo rast të marrëdhënieve seksuale. Një qasje tjetër e parandalimit është që të kufizohet në një partner të vetëm seksi, domethënë të jetë "besnik" ose monogam. Kjo qasje funksionon vetëm nëse të dy partnerët janë me të vërtetë monogame dhe nëse të dy partnerët janë HIV negativë. Për fat të keq, shumë njerëz nuk janë në dijeni se ata - ose partneri i tyre - tashmë janë të infektuar me HIV; E vetmja mënyrë për të qenë e sigurt është që të testohen për HIV. Për më tepër, askush nuk mund të garantojë se partneri i tij ose saj nuk do të ketë kurrë një partner tjetër seksual. Për këto arsye, qasja "të jetë besnike" mbart rreziqe për shumë njerëz. Për meshkujt, rrethprerja ofron një mbrojtje kundër HIV-it, por nuk eliminon rrezikun e infektimit. Për gratë aktualisht nuk ka përfitime të njohura direkte të rrethprerjes mashkullore. Prandaj, meshkujt e rrethprerë duhet të përdorin prezervativë.

Transmetimi i gjilpërave nga ndarja e gjilpërës së infektuar gjithashtu mund të parandalohet duke përdorur vetëm gjilpëra të reja ose sterile për të gjitha injektimet ose shpimet e lëkurës.

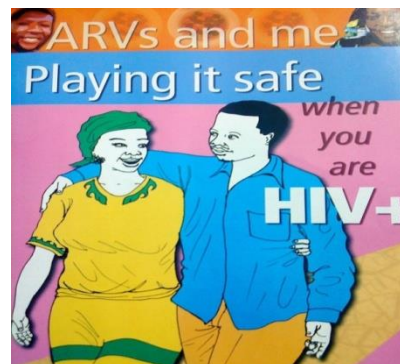
Transmetimi i nënës tek fëmija - Shtatzënat duhet të testohen për HIV. Shtatzënat HIV-pozitiv mund të marrin ilaçe parandaluese për të zvogëluar mundësinë që foshnja e tyre të jetë e infektuar me HIV gjatë shtatzënisë dhe lindjes. Transmetimi i virusit nga nëna tek foshnja mund të ndodhë edhe pas lindjes përmes ushqyerjes me gji. Nënën HIV-pozitive duhet të kërkojnë këshillën e një ofruesi të kujdesit shëndetësor për të parandaluar transmetimin e infeksionit gjatë shtatzënisë dhe lindjes, si dhe për të mësuar opsionet e duhura të ushqyerjes për të porsalindurin e tyre. [Shih fletën e të dhënave mbi lindjen dhe ushqyerjen me gji.]

A mund të shërohet ose trajtohet infeksioni HIV?

Infeksioni i HIV nuk mund të shërohet, por mund të trajtohet. Trajtimi aktual për HIV është quajtur terapi antiretrovirale (ART). ART është një kombinim i barnave që redukton nivelin e virusit HIV në gjak dhe ngadalëson shkatërrimin e sistemit imunitar. ART ka përmirësuar cilësinë dhe gjatësinë e jetës për shumë individë me HIV. Këto barna gjithashtu zvogëlojnë sëmundjen dhe vdekjen për shkak të AIDS-it, fazës më të avancuar të HIV. Jo të gjithë njerëzit u përgjigjen në mënyrë të barabartë drogës. Pa trajtim, një person i infektuar me HIV në përgjithësi përparon tek SIDA brenda një deri në dhjetë vjet të infektimit. Pa trajtim, një person me AIDS mund të jetojë më pak se një vit.

Si mund ta dije një person nëse ai/ajo – ose partneri i tij/saj është me HIV?

E vetmja mënyrë për të ditur nëse jeni të infektuar me HIV është që të merrni një test HIV. E vetmja mënyrë për të ditur nëse partneri juaj i seksit është HIV pozitiv është nëse ai ose ajo merr një test HIV dhe ndan rezultatin me ju. Miliona njerëz të cilët janë HIV pozitiv ndiejnë dhe duken krejtësisht të shëndetshëm, nuk kanë simptoma dhe nuk e kanë idenë se po e kalojnë virusin tek të tjerët.



Testi i HIV zbulon qeliza të veçanta (të quajtura antitrupa HIV) që janë të pranishëm nëse personi është i infektuar. Testet zakonisht mund të zbulojnë antitrupa të HIV brenda gjashtë deri në tetë javë të ekspozimit. Në raste të rralla, mund të zgjasë deri në gjashtë muaj për zbulimin e nivelit të antitropave nga një test. Një test pozitiv i HIV-it nënkupton që personi ka antitrupa HIV dhe është i infektuar me virusin. Nëse testi i parë është pozitiv, një test i dytë, DUHET kryer për të konfirmuar rezultatet. Një test negativ i HIV-it nënkupton që personi nuk është i infektuar me HIV. Ose kjo mund të nënkuptojë se ai ose ajo është i infektuar, por ende nuk ka bërë mjaft antitrupa të HIV për të rezultuar pozitiv. Dikush që rezulton HIV-negativ, por dyshon se ai ose ajo ka qenë i ekspozuar kohët e fundit ndaj virusit duhet të marrë testin përsëri në disa muaj.

Pse duhet të testohen njerëzit për HIV?

Të testuarit për HIV është e rëndësishme për shumë arsye. Marrja e një rezultati negativ të testimit mund të sjellë lehtësim të jashtëzakonshëm për një person. Ajo gjithashtu mund ta inkurajojë atë person të praktikojë sjellje më të sigurt seksuale në të ardhmen. Ata që rezultojnë HIV-pozitiv mund të fillojnë të kërkojnë kujdes dhe trajtim. Trajtimi mund të përmirësojë cilësinë e jetës dhe në mënyrë të konsiderueshme të zgjasë jetën e një personi HIV-pozitiv. Ata që testohen gjithashtu mund të informojnë dhe mbrojnë partnerët e tyre të seksit. Për një grua që është - ose dëshiron të mbetet - shtatzënë, njohja e statusit të saj të HIV është e rëndësishme në mënyrë që ajo të ndërmarrë veprime, nëse është e nevojshme, për të zvogëluar rrezikun e transmetimit tek fëmija i saj. [Shih fletën e të dhënave mbi lindjen dhe ushqyerjen me gji.]

Çfarë mbështetje kanë nevojë njerëzit që jetojnë me HIV dhe SIDA?

Kur njerëzit kuptojnë se janë HIV pozitivë, ata mund të ndihen të frikësuar, të hutuar dhe në depresion. Të qenurit i infektuar me HIV është ndryshimi i jetës dhe kërkon kohë për t'u përshtatur me njohurinë. Njerëzit që jetojnë me HIV kanë nevojë për një sistem të fortë mbështetjeje emocionale, që mund të përfshijë prindërit, bashkëshortin ose

partnerët e tyre, anëtarët e tjerë të familjes, miqtë, këshilluesit, punonjësit socialë, njerëzit e tjerë që jetojnë me HIV dhe AIDS. Ata duhet të gjejnë një mjek që kujdeset, respekton dhe ka njohuri për HIV dhe AIDS, dhe të ketë qasje në trajtimin mjekësor kur ata kanë nevojë për të. Ata duhet të mësojnë sa më shumë që të jetë e mundur rreth HIV dhe AIDS, dhe si të mbrojnë shëndetin e tyre dhe atë të partnerëve të tyre seksualë. Për të qëndruar sa më të shëndetshëm që të jetë e mundur, ata duhet të hanë mirë, të ushtrohen rregullisht, të pushojnë në mënyrë adekuate, të shmangin pirjen e duhanit dhe alkoolit dhe të shmangin përdorimin e drogave rekreative. Më e rëndësishmja, duke praktikuar gjithmonë seksin e sigurt, ata mund të mbrojnë veten nga infeksione të tjera seksualisht të transmetueshme dhe të shmangin infektimin e të tjerëve me HIV.

Steriliteti dhe riprodhimi i asistuar

Çfarë është infertiliteti?

Një çift quhet steril nëse femra nuk mbetet shtatzënë pasi kanë kryer seks të pambrojtur rregullisht përgjatë një viti, edhe pse kanë patur fëmijë të tjerë më parë. Rreth 1 në 10 çifte kanë vështirësi të mbeten shtatzënë.

Cilat janë shkaqet kryesore të infertilitetit dhe çfarë mund të bëhet për të mbrojtur kundër tij?

Megjithëse shpeshherë fajësohet femra për shkak të infertilitetit, pothuajse në gjysmat e rasteve është mashkulli steril ose të dy partnerët mund të kontribuojnë në këtë problem. Shkaqet kryesore të infertilitetit femëror përfshijnë tuba të bllokuara (për shembull, nga një IST e patrajtuar ose një gjendje tjetër, të tilla si endometrioza) dhe problemet hormonale. Shkaqet kryesore të infertilitetit mashkullor janë problemet me prodhimin e spermës së mjaftueshme të shëndetshme (që mund të jetë rezultat i faktorëve të ndryshëm). Për të mbrojtur kundër infertilitetit të shkaktuar nga IST, përdorni një prezervativ kur një shtatzëni nuk është e dëshiruar. Mosha gjithashtu mund të jetë një faktor. Njerëzit, sidomos femrat, bëhen më pak të ferile me kalimin e moshës. Pjelloria e femrave ulet dukshëm përtej moshës 35 vjeçare.

Cila është rruga e parë e veprimit për problemet e fertilitetit?

Së pari, çifti duhet të përcaktojë kohën pjellore të gruas dhe të ketë marrëdhënie seksuale kur mukoza e saj është e bollshme, e qartë, e rrëshqitshme dhe e shtrirë. Ata duhet të trajtojnë çdo problem shëndetësor, të lejohen të kryejnë ndërprerjen e shtatzënisë me miratimin e prindërve hanë dhe të pushojnë mirë, dhe të shmangin duhanin, drogën, alkoolin dhe kafeinën. Sëmundja e njeriut mund të shqyrtohet në një klinikë për të përcaktuar nëse ai ka spermatozoid të mjaftueshëm dhe skrotumi i tij mund të shqyrtohet për praninë e një vene me varice që mund të ndikojë në prodhimin e spermës. Gruaja mund të shqyrtohet për të parë nëse ajo ka një infeksion që mund të trajtohet.

Cilat trajtime të tjera janë të disponueshme për infertilitetin?

Trajtime të tjera varen nga shkakut i infertilitetit. Nëse gruaja nuk prodhon vezë, barnat e fertilitetit mund të ndihmojnë. Nëse një tub është i bllokuar ose nëse ka kushte të tjera, kirurgjia mund të ndihmojë. Nëse një njeri ka një venë me varice në skrotumin e tij që po prek spermën e tij, kirurgjia mund të korrigjojë problemin.

Çfarë është riprodhimi i asistuar?

Riprodhimi i asistuar është përdorimi i teknikave të ndryshme të avancuara për të ndihmuar fekondimin. Inseminimi artificial përfshin futjen e spermës mashkullore në vaginë e femrës kur ajo është duke e ovuluar. Fertilizimi in vitro përfshin bashkimin e vezëve dhe spermës në një pjatë laboratorike, dhe futjen e vezës së fekonduar ose vezëve që rezultojnë në mitrën e femrës. Një praktikë tjetër është "surrogacy" në të cilën çiftet organizojnë me një "nënë zëvendësuese" se ajo do të mbajë një shtatzëni për femrën (zakonisht me anë të fertilizimit in vitro), kur gruaja nuk është në gjendje ta bëjë këtë vetë. Teknika të tilla të ndërlikuara të riprodhimit të asistuar janë tepër të shtrenjta.

Cikli menstrual (ndryshe i quajtur cikli ovulator)

Çfarë është cikli ovulator ose menstrual?

Në pubertet, vajzat fillojnë të përjetojnë cikle të fertilitetit. Ndryshe nga meshkujt, të cilët janë pjellorë vazhdimisht nga puberteti, femrat mund të mbeten shtatzënë vetëm gjatë ditëve të caktuara të ciklit. Gjatësia e ciklit ndryshon nga personi në person, por përgjithësisht është rreth një muaj. Gjatë çdo cikli, trupi femëror kalon nëpër shumë ndryshime. Pjesa më e dukshme e ciklit është gjakderdhja menstruale, e quajtur edhe menstruacionet ose "perioda". Shpesh mendojmë për menstruacionet si kulmin e ciklit, por menstruacioni është vetëm një pjesë e një grupi të mrekullueshëm ndryshimesh që ndodhin gjatë ciklit. Këto ndryshime janë mënyra e përgatitjes së trupit për një shtatzëni të mundshme. Ato përfshijnë prodhimin e mukosit në qafën e mitrës, rritjen dhe lëshimin e një veze, dhe ndryshimet në rreshtimin e mitrës. Këto ndryshime kontrollohen nga hormonet (kimikatat natyrale të prodhuara nga gjëndrat në trup dhe mbartur në gjak). Këto ndryshime hormonale prekin shumë pjesë të trupit femëror, dhe gjithashtu si ndjehen dhe funksionojnë gratë. Njohja e këtyre ndryshimeve mund t'i japë një vajze ose një gruaje një ndjenjë në rehati dhe kontroll më të madh në lidhje me trupin e saj. Një grua mund të mësojë teknika të thjeshta për të identifikuar kur ajo është e ovuluar dhe kur ka periudhën e menstruacioneve.

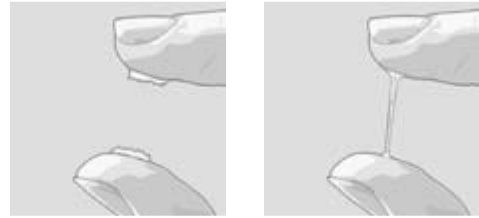
Çfarë ndryshimesh ndodhin në trup gjatë ciklit?

Përpara ovulimit

Gjakderdhja menstruale — Menstruacionet, ose gjakderdhja menstruale sinjalizojnë fillimin e një cikli të ri. Gjatë menstruacioneve, gjaku dhe indet dalin nga mitra dhe rrjedhin nga vagina. Dita e parë e gjakderdhjes përcaktohet si "dita e parë" e ciklit. Gjakderdhja zgjat zakonisht katër dhe gjashtë ditë.

Thatësira - Pas përfundimit të gjakderdhjes menstruale, vagina mund të ndjehet e thatë, sepse nivelet e hormoneve janë të ulëta dhe qafa e mitrës prodhon pak ose aspak mukus.

Shkarkimi i trashë i mukusit / trashje e rreshtit të mitrës - Pas disa ditësh, ndërsa trupi i saj liron më shumë hormone, gruaja (ose vajza) mund të vërejë një shkarkesë vaginale të mukusit. Në fillim, ky mukus është me ngjyrë të bardhë ose të verdhë dhe mund të duket si ngjitës. Në të njëjtën kohë, megjithëse ajo nuk mund ta zbulojë, rreshtimi i mitrës fillon të trashë dhe një vezë "të pjekur".



Ovulimi

Mucus/ovulacion i pastër — Derisa veza piqet, mukoza bëhet më e qartë dhe e rrëshqitshme, shpesh e ngjashme me të bardhën e vezëve të papërpunuara. Shpesh mund të shtrihet mes gishtërinjve. Ky mukus i pastër ushqen spermatozoidët dhe i ndihmon ata të lëvizin për në vezë. Në këtë kohë, dëshira seksuale e një gruaje mund të rritet gjithashtu. Lirimi i vezës nga vezoret quhet ovulacion. Ditët para dhe pas kohës së ovulacionit janë koha kur një vajzë ose një trup femëror kalon nëpër ndryshime të tjera rreth kësaj kohe. Për shembull, disa gra përjetojnë një rritje në dëshirën seksuale dhe në sensin e tyre të mirëqenies për disa ditë. Dhe disa ndjejnë një shqetësim ose një shqetësim të lehtë në njërin anë të barkut të tyre në kohën kur veza del jashtë nga vezorja dhe mund të mbetet shtatzënë. Këto nganjëherë quhen "ditët pjellore" të saj.

Pas ovulimit

Post-ovulacioni — pas ovulimit vezët mund të jetojnë për një ditë. Mukoza përsëri bëhet më e trashë dhe e butë ose ngjitëse. Për 14 ditët e ardhshme (pak a shumë), hormonet mbajnë rreshtën e trashë të mitrës në vend. Temperatura e trupit gjithashtu ngrihet lehtë.

Gjakderdhja menstruale — Nëse nuk ndodh shtatzënia në fund të 14 ditëve, nivelet e hormoneve bien. Rreshtimi i mitrës bie dhe temperatura e trupit ulet.

Kjo derdhje është menstruale dhe fillon një cikël i ri. (Nëse ndodh një shtatzëni, trupi vazhdon të prodhojë hormone për të mbajtur rreshtën e trashë të mitrës në vend për nëntë muaj.)

Sa zgjat cikli menstrual – ovulacion?

Gjatë vitit të parë ose pas dy viteve (periudha e parë menstruale), kohëzgjatja nga një periudhë në tjetrën mund të ndryshojë. Disa muaj mund të kalojnë mes periudhave. Edhe për gratë e rritura, gjatësia e ciklit mund të ndryshojë nga një grua në tjetrën. Gjithashtu, mund të ndryshojë nga cikli në cikël për çdo grua. Mund të ndikohet nga gjëra të tilla si udhëtimi, stresi, depresioni, kequshqyerja dhe sëmundja. Më së shpeshti, gratë fillojnë një cikël të ri çdo 24-36 ditë. Pjesa e ciklit që nga fillimi i gjakderdhjes menstruale deri në ovulimin mund të ndryshojë shumë. Ajo mund të jetë aq e shkurtër sa disa ditë ose për aq kohë sa disa muaj ose më shumë. Më së shpeshti, ajo zgjat mes një dhe tre javë. Në të kundërt, pjesa e ciklit nga ovulacioni deri në periudhën tjetër menstruale nuk ndryshon; Ajo është gjithmonë afër 14 ditëve.

Me fjalë të tjera, kur ndodh ovulimi, një vajzë ose një grua duhet të dijë se nëse nuk është shtatzënë - periudha e menstruacioneve është e detyrueshme në 14 ditë.

Cilat janë ditët fertile të ciklit?

Periudha fertile përfshin ditën e ovulimit dhe pesë ditët përpara. Sperma mund të mbijetojë në organin gjenital femëror për 5-6 ditë, dhe veza (nëse nuk është fertilizuar) mbijeton për rreth 24 orë. Të parashikosh ditët fertile është e vështirë, megjithatë, faza e parë e ciklit (nga menstruacionet në ovulacion) është pjesa që mund të ndryshojë gjerësisht në kohëzgjatje. Disa gra mësojnë si të kontrollojnë mukozën e tyre (dhe temperaturën e trupit të tyre) në mënyrë që të tregojnë kur janë gati për ovulim. Disa gra, gjithashtu, ndiejnë një dhimbje të lehtë kur ovulojnë. Shumë gra dhe vajza përdorin teknikat e “ndërgjegjësimit fertil” për të kuptuar më mirë se kur priten të vijnë periodat menstruale. Duke ditur se cilat ditë janë ato pjellore mund të jetë e dobishme për gratë që po përpiqen të mbesin shtatzënë dhe për ato që duan të shmangin shtatzëninë. Sidoqoftë, duke përdorur teknikat e ndërgjegjësimit të pjellorisë, kërkohen udhëzime, ndjekje dhe vëzhgim të kujdesshëm të vazhdueshëm.

Për sa kohë gratë kanë cikle menstruale ose ovuluese?

Ndërsa gratë hyjnë në mes të jetës, nivelet e tyre të hormoneve ndryshojnë. Përfundimisht ato ndalojnë lëshimin e vezëve dhe menstruacionet gjithashtu pushojnë. Kjo fazë, e quajtur menopauzë, gjithashtu sinjalizon fundin e fertilitetit. Mosha e menopauzës ndryshon nga gruaja dhe ndryshon në mjedise të ndryshme, por zakonisht fillon në mesin e viteve '40 në vendet në zhvillim dhe në fillim të viteve '50 në vendet e zhvilluara.

Ushqyerja, aktiviteti fizik i shëndoshë dhe abuzimi i substancave

Ushqyerja

Pse është e rëndësishme ushqyerja veçanërisht gjatë adoleshencës?

Ushqimi i përhvatshëm është veçanërisht i rëndësishëm gjatë adoleshencës, sepse është një kohë e rritjes së shpejtë. Vajzat që mbajnë fëmijë dhe ushqehen me gjë gjatë adoleshencës kërkojnë ushqim të konsiderueshëm shtesë.

Cilat janë shkaqet dhe pasojat nga problemet e ushqyerjes?

Mungesa e qasjes në ushqime mjaftueshëm të ushqyeshme është shkak kryesor i problemeve ushqyese. Këto probleme bëhen përkeqësohen kur ushqimi shpërndahet në mënyrë të pabarabartë brenda familjeve, për shembull, kur djemtë marrin ushqime më ushqyese sesa vajzat, ose kur gratë dhe vajzat ushqehen të fundit. Ushqimi i papërshtatshëm pengon aftësitë e të mësuarit. Ul rezistencën ndaj infeksioneve. Kjo çon në problemet e shëndetit të nënës dhe fëmijës dhe në shumë raste deri në vdekje. Kjo mund të rezultojë në kocka të dobëta ose të brishta mes atyre që janë të moshës së mesme ose të moshuar. Problemet e tjera ushqyese janë më të zakonshme në vendet e zhvilluara. Përbërësit e shumë ushqimeve që janë të pasura me yndyrë dhe sheqer çon në obezitet dhe kontribuon në probleme të shumta shëndetësore, përfshirë diabetin, hipertensionin dhe sëmundjet e zemrës. Dieta e detyrueshme është gjithashtu një problem për shumë njerëz, veçanërisht aty ku mediat krijojnë dhe promovojnë idealet joreale të madhësisë dhe pamjes së trupit. Çrregullimet e ushqimit të tilla si anoreksia dhe bulimia (zakonisht të vjella, por edhe marrja e laksativëve, pas ngrënies) mund të çojnë në sëmundje të rënda dhe madje edhe në vdekje. Këto çrregullime janë më të zakonshme tek vajzat.

Çfarë mund të bëhet për të përmirësuar ushqyerjen?

Mënyrat për të përmirësuar ushqyerjen përfshijnë:

- të mësuarit në lidhje me përmbajtjen ushqyese të ushqimeve dhe marrjen e zgjedhjeve të shëndetshme;
- tregjet e kërkuara ose dyqanet e ushqimit të shpejtë të ofrojnë mundësi të përballueshme dhe të shëndetshme;
- organizimi i tregjeve të fermerëve për të siguruar ushqim lokal të freskët në dispozicion të banorëve të qytezave të brendshme;
- promovimi i shpërndarjes së barabartë të ushqimit tek të gjithë anëtarët të familjes;
- mbështetjen e etiketimit të saktë dhe të qartë të produkteve ushqimore; dhe
- monitorimi i praktikave reklamuese të ushqimit të shpejtë.

Aktiviteti fizik

Pse është i rëndësishëm aktiviteti fizik?

Një sasi e shëndetshme dhe një lloj aktiviteti fizik ndihmon në mbrojtjen nga sëmundjet si obeziteti, diabeti, kanceret e caktuara dhe presioni i lartë i gjakut dhe përmirëson mirëqenien psikologjike.

Sportet janë gjithashtu një burim i ndërveprimit shoqëror dhe argëtimit. Për vajzat pjesëmarrja në programet e sportit ose stërvitjes mund të nxisë zhvillimin e një imazhi pozitiv të trupit dhe të ofrojë mundësi për ndërtimin e miqësisë, aktivitetit të grupit të gjallë dhe njohjen publike të arritjeve. Vajzat adoleshente që angazhohen në sporte mund të kenë rezultate më të mira sociale dhe shëndetësore - duke përfshirë performancë më të mirë akademike dhe më pak shtatzëni të paparashikuara - sesa ata që nuk e bëjnë këtë.

Si ndikojnë stereotipet në pjesëmarrjen në aktivitete fizike dhe sportive?

Gjithkush meriton një mundësi të barabartë për t'u angazhuar në aktivitete sportive ose fizike, pavarësisht nivelit të aftësisë, seksit, aftësisë fizike apo statusit ekonomik. Megjithatë, vajzat, njerëzit me aftësi të kufizuara dhe njerëzit që jetojnë në varfëri të skajshme shpesh nuk kanë mundësi të marrin pjesë në sport. Përparësia gjinore ka rezultuar me më pak ushtrime dhe mundësi sportive për vajzat.

Shembuj përfshijnë sportet e ekipit shkollor të ofruara vetëm për djemtë; Dhe më pak njohje dhe financim për sportet e vajzave dhe grave. Një diskriminim i tillë është një shkelje e të drejtave të vajzave. Për fat të mirë, avokimi i komunitetit dhe ndryshimet ligjore po fillojnë të trajtojnë këto pabarazi në nivel lokal, kombëtar dhe ndërkombëtar dhe qëndrimet dhe besimet e njëanshme po fillojnë të ndryshojnë.

Cilat lloje të aktivitetit fizik mund të ndikojnë negativisht tek shëndeti?

Puna që përfshin orë të gjata të aktivitetit të fuqishëm, të tilla si bartja e ngarkesave të rënda ose angazhimi në detyra që kërkojnë lëvizje të përsëritura si përkulja, mund të jenë të dëmshme. Kushtet e pasigurta gjithashtu mund të bëjnë aktivitetin fizik të punës më të rrezikshëm, për shembull, duke punuar aty ku duhet të marrësh frymë substancat toksike ose duke punuar në nxehtësi ekstreme. Shumë sporte, veçanërisht sportet e kontaktit, gjithashtu bartin rrezikun e lëndimit.

Abuzimi me substanca

Çfarë droge përdorin njerëzit dhe pse përdorin ato?

Përveç ilaçeve, njerëzit që përdorin drogë për rekreacion përfshijnë alkoolin, duhanin, kafeinën, marihuanën, inhalantët (si benzina, ngjitësi, lëngjet e pastrimit), kokaina dhe heroina. Ndonjëherë droga ndikon përgjithmonë në mendjen dhe trupin e njeriut. Disa janë më të rrezikshme se të tjerët, dhe efektet e tyre ndryshojnë nga individ. Alkooli dhe duhani janë barnat më të përdorura në mbarë botën. Në vitet e fundit, përdorimi i duhanit nga vajzat dhe gratë është rritur ndjeshëm në disa vende. Njerëzit përdorin ilaçe rekreative për shumë qëllime, duke përfshirë:

- uljen e ankthit në situata shoqërore;
- të duket i pjekur dhe i sigurt;
- për të shmangur ndjenjën ose trajtimin e problemeve, duke përfshirë mërzinë dhe vetminë;
- të përshtaten në mënyrë shoqërore ose të argëtohen;
- të stimulojnë mendjet e tyre ose të qëndrojnë zgjuar;
- për të rritur perceptimet shqisore ose të ndjehen "të lartë";
- për të zvogëluar oreksin ose për të shmangur urinë (për të humbur peshë);
- të relaksoheni ose të flini; dhe
- për t'u përballur me traumën.

Çfarë është varësia?

Kur njerëzit përdorin rregullisht një drogë, ata mund të bëhen të varur nga ajo. Shumë ilaçe mund të jenë problematike, duke përfshirë disa ilaçe, të tilla si ato kundër dhimbjeve, droga dietike, ose ndihma gjumi, dhe njerëzit mund të bëhen të varur pa pranuar këtë fakt. Shumë njerëz e kanë të vështirë ose të pamundur të ndalojnë përdorimin e një droge kur tashmë janë të varur nga ajo. Kapërcimi i një varësie kërkon vendosmëri, vullnet të fortë, besim në vetvete dhe një mjedis mbështetës, shpesh duke përfshirë trajtimin profesional ose përfshirjen në një program trajtimi.

Cilat probleme mund të rezultojnë serioze nga përdorimi ose abuzimi i drogës?

Abuzimi i substancave të adoleshentëve është një problem i madh publik për shëndetin në shumë vende. Përdorimi i drogës çon në probleme të shumta serioze, duke përfshirë:

- shkaktimin e aksidenteve gjatë vozitjes nën ndikimin e alkoolit ose të drogave të tjera;
- sjelljes në mënyra që çojnë në keqardhje si rezultat i gjykimit të dobët dhe uljes së pengesave nga përdorimi i drogës;
- të ketë marrëdhënie seksuale pa mbrojtje ndaj SST-ve, HIV-it ose shtatëzanisë, si rezultat i gjykimit të zvogëluar;
- marrjen e HIV apo hepatitit nga shkëmbimi i shiringave gjatë injektimit të drogës; dhe
- mbidozimi i një droge deri në pikën e helmimit dhe vdekjes.

Të varurit mund të përdorin masa të dëshpëruara, degraduese ose të paligjshme për të marrë paratë për të blerë drogë. Njerëzit që pinë cigare ose shpenzojnë shumë kohë pranë atyre që pijnë duhan, mund të zhvillojnë kancer ose sëmundje të tjera kërcënuese për jetën. Përdorimi i disa barnave të ligjshme dhe të paligjshme, nga një grua shtatzënë, mund të dëmtojë fetusin.

Puberteti dhe djemtë

Për djemtë, puberteti zakonisht fillon ndërmjet moshës 10 dhe 13, nja dy vjet më vonë se sa fillon për vajzat. Djemtë zakonisht përfundojnë pubertetin në adoleshencë të tyre të vonë ose në fillim të të njëzetave, kur rritja skeletore është e plotë.

Çfarë ndryshimesh përjetojnë djemtë gjatë pubertetit?

Ashtu si vajzat edhe djemtë mund të zbulojnë se ndjenjat dhe interesat e tyre ndryshojnë gjatë pubertetit. Gjithashtu ndodhin edhe ndryshime fizike.

Këto ndryshime janë të ndryshme për çdo person, por zakonisht ndodhin në këtë mënyrë:

- Testikujt dhe penisi rriten më shumë.
- Qimet pubike fillojnë të rriten; Ato rriten gradualisht në sasi dhe bëhen e ashpër dhe kaçurrelë.
- Zëri fillon të ndryshojë dhe të thellohet, zakonisht gradualisht por nganjëherë papritmas.
- Rreth një vit pasi testikujt fillojnë të rriten, një djalë mund të fillojë të përjetojë ejakulimin (lirimin e një lëngu të bardhë qumështor që quhet spermë nga penisi).
- Qimet e sqetullave rriten dhe djersa ndryshon aromën i ngjan aromës së trupit të rriturit.
- Qimet e fytyrës zhvillohen.

Djemtë gjithashtu përjetojnë një rritje të vrullshme dhe rritje të muskujve. Lëkura bëhet më e yndyrshme duke rritur gjasat e akneve. Rreth gjysma e djemve përjetojnë një rritje të lehtë të gjirit të përkohshëm, që zhduket brenda një ose dy vitesh.

Çka shkakton ereksione?

Ereksioni ndodh gjatë gjithë jetës. Një ereksion shkaktohet nga mbushja e indit poroz në penis si rezultat i stimulimit seksual; ëndërrimit; të qenit i ftohtë; të veshurit rroba të lehta; ndjenja e frikës ose eksitimit; ose duke patur penisin e ngritur në zgjim. Ereksioni mund të mos ketë shkak të dukshëm, sidomos gjatë pubertetit. Djemtë shpesh kanë ereksione të papritura ose spontane, nganjëherë shumë herë në ditë. Këto janë rezultat i niveleve të larta ose ndryshuese të testosteronit të hormoneve.

Duke pasur një ereksion pa ejakuluar mund të shkaktojë një ndjenjë të përkohshme të "hidhërimit", por nuk është e dëmshme në asnjë mënyrë. Nëse penisi i ngritur nuk preket, ngritja do të zhduket vetvetiu.

Çfarë ndodh gjatë ejakulimit?

Përpara ejakulimit gjendra e Koperit lëshon një ose dy pika lëng përmes vrimës së penisit. Kjo quhet pre ejakulim dhe pastron uretrën. Vetëm pre ejakulimi nuk përmban një numër të mjaftueshëm të spermatozoidëve të cilët të jenë mjaftueshëm të fortë për të shkaktuar shtatzëni (përveç nëse spermatozoidet nga një derdhje e kohëve të fundit janë akoma të pranishme). Sidoqoftë HIV mund të jetë i pranishëm në pre ejakulim. Ejakulimi i plotë përfshin lirimin e spermës, e cila zakonisht përmban qindra miliona spermatozoidë në një lugë çaji të lëngjeve. Zakonisht, por jo gjithmonë, ejakulimi vjen me një valë të

lirimit të pëlqyeshëm të njohur si orgazmë. Sapo djali të lëshojë spermën, ai mund të shkaktojë shtatzëni.

Cfarë janë ëndrrat e lagura?

Meshkujt kanë ereksion rregullisht gjatë gjumit dhe rreth 80% e tyre ejakulohen rastësisht. Ky lloj ejakulimi quhet lagie gjatë natës ose “ëndrra të lagura”. Ëndrrat e lagura ndodhin zakonisht gjatë pubertetit por edhe meshkujve të rritur mund t’u ndodhin. Një djalë ose burrë që masturbohet ose kryen seks rregullisht ka më shumë gjasa të ketë ëndrra të lagura. Ëndrrat e lagura (dhe maasturbimet) nuk janë të dëmshme kurrësesi. Ato mund të shkaktojnë tension dhe të bëhen burim i kënaqësisë. Ëndrrat e lagura (ose masturbimi) nuk e “harxhojnë” spermën. Testikujt prodhojnë vazhdimisht spermatozoidë dhe ëndrrat e lagura janë një mënyrë që trupi të nxjerrë spermatozoidët e depozituar.

Puberteti dhe vajzat

Për vajzat, puberteti fillon në moshën 8-13 vjec, rreth dy vjet më herët se te meshkujt. Puberteti te vajzat përfundon në moshën 16-17 vjec ose gjatë kohës që rritja skeletore e tyre është plotësuar.

Cfarë ndryshimesh përjetojnë vajzat gjatë pubertetit?

Ndryshimet në pubertet variojnë nga personi në person. Changes at puberty differ from person to person. Megjithëse ato mund të ndryshojnë në kohë, sekuencë dhe shpejtësi, trupat e vajzave zakonisht zhvillohen në këtë mënyrë:

- Gjoksi fillon të rritet, shpesh vetëm në njërin anë. Zhvillimi i plotë kërkon rreth dy vjet.
- Qimet pubike ffillojnë të rriten, dhe bashkë me rritjen ato bëhen më të trasha dhe kacurrela.
- Brenda turpit të një vajze, sipërfqja e vaginës trashet, dhe uterusit dhe ovaret rriten në përmasa.
- Menstruacionet e para shpesh ndodhin dy ose tre vjet pas nisjes së zhvillimit të gjoksit shumë vajza kanë perioda jo të rregullta në vitet e para. Kur një vajzë ovulon, ndodh që mund të mbetet shtatzënë.
- Qimet e sqetullave rriten dhe djersa ndryshon duke sjellë kështu aromën e trupit të një të rrituri.
- Qafa e mitrës prodhon mukusin që del nga vagina. Mukusi është normal dhe është një shenjë e ndryshimeve natyrale lidhur me fertilitetin dhe menstruacionet. This mucus is normal and is a sign of natural changes related to fertility and menstruation. Vajzat gjithashtu zgjaten, legën dhe ijet e tyre zgjerohen, rritet indeksi i yndyrës dhe lëkura bëhet më e yndyrshme, duke rritur gjasat e akneve.
- Ashtu si me djemtë, interesat dhe ndjenjat e vajzave mund të ndryshojnë me pubertetin. Në ditët e para të menstruacioneve, vajzat zakonisht përjetojnë ndjenja të forta të llojeve të ndryshme, për shembull, gëzimi, trishtimi, ndjeshmëria dhe zemërimi.

Menaxhimi i menstruacioneve

Menstruacioni është natyral dhe është pjesë e të qenit një femër e shëndetshme. Duke pasur periudhën e parë të menstruacioneve mund të jetë një ngjarje emocionuese, veçanërisht nëse vajza e di se çfarë të presë. Për fat të keq, shumë vajza shqetësohen ose kanë frikë kur vjen periudha e tyre e parë sepse askush nuk i ka shpjeguar atyre se çfarë do të thotë. Disa prindër mund të ndihen në siklet për të folur për këtë. Ose vajza mund të ketë thithur mesazhe nga kultura ose feja e saj duke sugjeruar se menstruacioni është disi i papastër. Menstruacioni, megjithatë, është pjesë e trupit dhe shërben për të rinovuar vetveten dhe për të mbajtur pjellorinë. Gjatë menstruacioneve një vajzë në përgjithësi mund të angazhohet në të gjitha aktivitetet e saj rregullisht. Dushi gjatë menstruacioneve është i rëndësishëm. Vulva duhet të lahet me ujë dhe sapun të butë për të hequr çdo gjak që ka mbetur. Mënyra se si gratë kujdesen për menstruacionet e tyre ndryshon në mjedise të ndryshme. Shumë gra përdorin peceta për të absorbuar gjakun. Në disa vende, gratë blejnë peceta që mund të hidhen pas përdorimit. Në vende të tjera, ata përdorin peceta të ripërdorshëm bërë nga lecka të palosura; Këto duhet të lahen tërësisht pas çdo përdorimi me sapun dhe ujë. Të kesh një vend privat për të ndryshuar ose për të larë pecetat (si në shtëpi dhe në shkollë) është e rëndësishme.

Shumë gra dhe vajza përdorin tamponët në vend të pecetave. Tamponi është një masë e vogël me përbërje pambuku (ose material tjetër) dhe shpesh i formuar si fishti për tu futur lehtësisht në kanalën vaginal. Tamponat vendosen në vaginë për të thithu gjakderdhjet menstruale. Ato duhet të ndërrohen të paktën dy herë në ditë. Të mbashë tamponin më gjatë se një ditë mund të shkaktojë infeksione serioze deri në vdekje (të vendosësh ndonjë objekt të papastër brenda në vaginë shkakton infeksione serioze gjithashtu). Sasia e gjakderdhjes menstruale - rrjedha menstruale - ndryshon nga dita në ditë dhe nga personi. Gjakderdhja mund të jetë më e shumë gjatë ditëve të para të periudhës menstruale. Disa vajza dhe gra gjithashtu përjetojnë dhimbje – kriza të barkut - gjatë këtyre ditëve. Në disa raste, këto ngërçe janë të forta dhe përfshijnë të përziera. Një ilaç i butë si ibuprofeni ndihmon në qetësim. Të bërit një dush, ose vendosja e një shishe plastike me ujë të nxehtë ose të ngrohtë në barkun e poshtëm ose në pjesën e poshtme të shpinës, mund të ndihmojë gjithashtu. Pak ditë para fillimit të menstruacioneve, disa vajza dhe gra mund të përjetojnë një ose më shumë lloje shqetësimesh. Këto përfshijnë gjinj të lënduar, kapsllëk, lodhje, pucrra dhe ndjenja të forta që janë më të vështira se zakonisht për të kontrolluar.

Muaj të tjera mund të përjetojnë të njëjta ndjesi, por ka edhe nga ato muaj kur nuk kanë asnjë nga këto shqetësime. Shumë vajza dhe gra ndiejnë siklete para menstruacioneve dhe ngërçet e tyre menstruale kanë tendencë të ulen nëse vijnë rregullisht cdo muaj. Vajzat zakonisht kanë pyetje ose vështirësi me menstruacionet. Ata mund të kërkojnë që të flasin me një punonjës të kujdesit shëndetësor, një femër apo një mik, pasi kjo është e dobishme.

Riprodhimi dhe shtatzënia

Si ndodh shtatzënia?

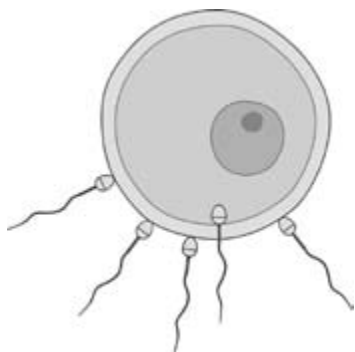
Përpara se një shtatzëni të ndodhë, duhet të takohen një vezë dhe një spermë. Ky moment quhet fertilizim. Fertilizimi mund të ndodhë gjatë fazës fertile të ciklit menstrual të një gruaje. Gjatë periudhës së fertiliteti, njënga dy ovaret e femrës lëshojnë një vezë. Ky moment quhet ovulim. brenda disa minutave projeksione të ngjashme me gishtin (të quajtur fimbria) në fund të tubave fallopianë fillojnë të lëvizin dhe të rrethojnë vezën dhe e tërheqin atë nga tubi. Gjithashtu gjatë fazës së fertilitetit, cerviksi i grave lëviz në pozicionin që lehtëson hyrjen e spermës në vaginë. Cerviksi lëshon një sasi të madhe mukusi të qartë. Ky mucus ofron mundësinë e ushqyerjes së spermës që të mbijetojë për disa ditë. Mukusi gjithashtu ofron një mjedis që ndihmon spermën të notojë drejt tubit fallopian, për të arritur vezën. Gjatë marrëdhënies seksuale, sperma mund të arrijë në tubat fallopianë brenda disa minutave, ndërsa sperma tjetër mund të vazhdojë të dalë nga mitra dhe është e gatshme për të fertilizuar një vezë. Prandaj një grua që ovulon disa ditë pasi ka kryer seks të pambrojtur ka të ngjarë të ketë spermë të mbetur në cerviksin e saj dhe kjo spermë mund të jetë akoma në gjendje të arrijë në tubat fallopianë dhe të fertilizojë vezën.

Gjatë marrëdhënies seksuale, sperma ejakulohet afër cerviksit. Ajo hyn në cerviks brenda disa sekondave. Nëse grua është fertile, një pjesë e spermës mund të arrijë vezën në tubat fallopianë brenda disa minutave, ndërsa pjesa tjetër e spermës mund të mbijetojë në mukusin e qartë të cerviksit (të tipit-fertil). Në këtë mënyrë, deri në pesë ditë pas ejakulimit, sperma vazhdon të dalë nga cerviksi/mitra.

Sapo ndodh ovulacioni, fertilizimi mund të ndodhë brenda 24 orëve sepse një vezë mund të mbijetojë vetëm për aq. Fertilizimi ndodh në tubat fallopianë. Sapo sperma është takuar me një vezë, krijon një pengesë për spermën tjetër. Veza e fertilizuar vazhdon poshtë drejt uterusit e shtyrë nga kontraksioni i tubave dhe nga cilia (projeksionet e ngjashme me flokët brenda tubave).

Cfarë ndodh pas fertilizimit?

Në tubat fallopianë, veza e fertilizuar apo zigota, fillon të ndahet dhe të rritet ndërsa lëviz drejt uterusit. Ky udhëtim zgjat rreth pesë ditë. Pasi është ndarë një herë ajo quhet embrion. Brenda dy ditëve pasi ka arritur uterusin, embrionin bashkohet apo mbillet në endometrium-in e uterusit. Mbjellja është fillimi i shtatzënisë.



Si mund të tregojë një grua që është shtatzënë?

Shenjat e hershme të shtatzënisë ndryshojnë nga një grua tek tjetra dhe ndërmjet shtatzënive. Ato përfshijnë: a Mungesën e periodave

Forcim dhe enjte të gjinjve

- thithatë ndjeshme;
- urinim të shpeshtë;
- lodhje jo e zakonshme;
- të vjella dhe të përziera;
- dhimbje barku/ të prerasensitive nipples;
- të ndjerit i fryrë;
- ndryshime në oreks;
- të ndjerit emocional jo si zakonisht;

Shtatzënia mund të konfirmohet me një test shtatzënie, i cili mund të përformohet nga një punonjës shëndetësir apo të blihet nga një farmaci/ Disa gra të cilat kanë mësuar sesi të kuptojnë kur trupi i tyre është ovulim mund të parashikojnë fare mirë në cilën ditë kanë mensturacionet; prandal atom und të jenë të ndërgjegjshme për një shtatzëni kur periodat vonohen.

Cfarë ndodh gjatë shtatzënisë?

Pas mbjelljes, embrioni (në këtë fazë quhet blastocist) gjithashtu fillon të rritë edhe një cipë amniotike dhe një placentë. Cipa ofron një mjedis mbrojtës flued për rritjen e fetusit. Placenta furnizon fetusin me element ushqyes dhe oksigjen nga mamaja, dhe nxjerr jashtë mbeturinat. Një kordon umbilical lidh placentën me fetusin.

Shtatzënia njerëzore zgjat 38 javë pas fertilizimi (rreth 40 javë nga cikli i fundit menstrual). Shtatzënia ndahet në tre faza me nga 3 muaj secila, të quajtura tremestër. Gjatë tremestrit të parë deri në javën e dymbëdhjetë. formohen pjesa më e madhe e organeve dhe struktura e trupit: truri, zemra, mushkëritë, sytë, krahët dhe këmbët. Pas javës së tetë, embrioni gjithashtu quhet fetus. Gratë zakonisht ndjejnë të vjella gjatë tremestrit të parë; të përzierat zakonisht quhen “sëmundje e mëngjesit”

Gjatë tremestrit të dytë, nga java e 13 deri në javën e 27 në të 28-të fetusit rritet me shpejtësi, dhe zakonisht rreth javës së 19-të, gratë mund të ndjejnë lëvizjen e fetusit. Shumica e grave fillojnë të shtojnë në peshë gjatë tremestrit të dytë. Në semestrin e tretë, fetusit vazhdon të shtojë në peshë dhe lëvizjet e tij bëhen më të forta dhe më të shpeshta.

Cfarë mund të bëjnë gratë për të promovuar një shtatzëni të shëndetshme?

Nëse një grua vendos të shkojë deri në fund të një shtatzënie, është shumë e rëndësishme për të të mos marrë mjekime të panevojshme, drogëra dhe alkol. Marrja e vitaminave të rekomanduara dhe mineraleve (vecanërisht hekurit dhe acidit folik) është shumë e rëndësishme (duke përfshirë edhe kohën para shtatzënisë nëse është e mundur). Ajo duhet gjithashtu të vizitojë një mjek që ofron shërbime para lindjes, dhe të bëjë kontrolle të rregullta dhe të mësojë rreth shtatzënisë, shenjave të rrezikut të mundshëm dhe lindjes. Gratë që janë të infektuara me HIV duhet të marrin mjekimet për HIV për të parandaluar që fetusit të infektohet dhe të mbrojnë shëndetin e tij. Trajtimi me mjekimet

anti HIV gjatë lindjes është kritike për të zvogëluar rrezikun e transmetimit të HIV tek bebi.

Infeksionet e traktit riprodhues që transmetohen seksualisht

Cfarë janë infeksionet e traktit riprodhues?

Infeksionet e traktit riprodhues (ITR) kanë tre shkaktarë kryesorë:

- transmetimin seksual; kur bacteria aksidentalisht depërton apo shpërndahet në uterus gjatë një procedurë mjekësore, si vendosja e një pajisja e një Diapozitivi Intra Uterin (DIU) apo gjatë lindjes;
- shtimit të organizmave që normalisht janë të pranishëm në vaginë.

Infeksionet më të zakonshme të tilla, të cilat njihen si infeksione locale, si kandida apo vaginitet bakteriale.

Cfarë është kandida?

Kandida, i quajtur gjithashtu infeksioni kërpudhë, kandida apo myky rezulton nga rritja e mykut që natyralisht është i pranishëm në vaginë. Shenjat përfshijnë rrjedhje vaginale me ngjyrë të bardhë, të trasha; enjte apo skuqe të vulvës dhe vaginës; dhe irritim vaginal gjatë seksit. Ndonjëherë një grua mund të ketë kandidiazis por jo shenja. Infeksioni mund të trajtohet. Gratë të cilat kanë system imunitar të dobët, të cilat janë shtatzënë, apo të cilat janë duke marrë antibiotikë ka më shumë të ngjarë të zhvillojnë kandidiazis. Burrat kanë më rrallë enjtje dhe discomfort nga kandidiazis. Njerëzit mundet që gjithashtu të kenë kandida në pjesë të tjera të trupit.

Cfarë është vaginiti bakterial?

Vagina normalisht mban bakterie “të mira” dhe “të këqija” që jetojnë në ekuilibër. Vaginitet bakteriale (VB) zhvillohen kur një rritje jo normale ndodh tek bakteriet e dëmshme dhe ndikon tek balanca biokimime e vaginës. Shenjat më të zakonshme janë sekrecione të trasha gri, të bardha, apo të verdha/jeshile; një aromë e keqe, vecanërisht pas seksit apo gjatë menseve; apo enjtje vaginale dhe dhimbje. Më shumë se gjysma e grave me VB, megjithatë nuk kanë ndonjë shenjë. VB është e kurueshme. Megjithatë zakonisht nuk shkakton komplikacione, mund të jetë serioze, dhe të cojë në predispozitë për HIV dhe IST të tjera, sëmundjen inflamatore të pelvisit, dhe tek gratë shtatzëna, rrezikun për lindje të parakohshme apo lindje nën peshë.

Cfarë mund të bëhet për të ulur shpeshtësinë e infeksioneve?

Gratë duhet të shmangin dushin vagina; përdorimi i brendshëm i barërave për “tharje” apo “ngushtim”, i agentëve apo produkteve; dhe përdorimi i panevojshëm i antibiotikëve. Pas përdorimit të tualetit, gratë duhet që gjithmonë të fshihen nga përpara mbrapa (aty ku urina mund të shkojë drejt anusit) për të shmangur shpërndarjen e mikrobeve nga anusi në vaginë apo përhapjen e urinës. Veshjet e brendshme sintetike dhe pantallonat e ngushta mund të kufizojnë qarkullimin e ajrit ndaj duhen shmangur.

Si shkaktohen infeksionet e traktit riprodhues nga një procedurë mjekësore?

ITR mundet gjithashtu të shkaktohen nga një mjet i pasterilizuar që fut bakterie në uterus, apo kur një mjet mban një infeksion vaginal ekzistues apo infeksion të mitrës në uterusin/mitrën ku futet. Këto ITR mund të shkaktohen nga procedura si aborted apo vendosja e DIU apo gjatë lindjes. Nëse lihen të patrajturara, një sëmundje e quajtur inflamacioni i pelvisit mund të shkaktohet. Shërbimet mjekësore duhet të ofrohen në kushte steriliteti. Testimi për) dhe trajtimi i infeksioneve ekzistuese para vendosjes së një mjeti përmes mitrës është themelor.

Përzgjedhja e seksit

Cfarë është përzgjedhja e seksit?

përzgjedhja e seksit është praktika e testimit për seksin të një fetusit gjatë shtatzënisë dhe zgjedhja për ta mbajtur apo për ta abortuar shtatzëninë në përputhje me rezultatet e testit.

Pse e praktikojnë njerëzit përzgjedhjen e seksit?

Arsyeja kryesore që njerëzit praktikojnë përzgjedhjen e seksit është sepse jetojnë në shoqëri ku djemtë janë më të vlerësuar se vajzat. Në Shqipëri gjithashtu ka një fenomen të tillë të viteve të fundit. Megjithatë kodi për familjen lejon trashëgimin e pronës në mënyrë të barabartë për fëmijët qofshin djem apo vajza akoma ekziston mentaliteti patriarkal I së shkuarës ku djemtë janë më të vlerësuar.

Si realizohet përzgjedhja e seksit?

Një sërë procedurash – që ndihmojnë monitorimin e shtatzënisë- lejojnë që punonjësit e shëndetësisë të identifikojnë seksin e fetusit sic është ekografia.

Para shtatzënisë: Në disa raste, specialist të fertilitetit u mundësojnë prindërve të zgjedhin seksin e bebit para shtatzënisë. Teknika speciale përdoren për të ndarë spermën femërore nga ajo mashkullore më një mostër. (Seksi i bebit përcaktohet nga sperma e babait dhe jo veza e mamasë). Vetëm sperma e seksit të dëshiruar përdoret- qoftë për farëzim artificial të gruaz apo për teknikën in-vitro.

Gjatë shtatzënisë: Ekzistojnë disa procedura për të identifikuar seksin fetal gjatë shtatzënisë. Një nga këto procedura është ekografia, e cila përdoret për gjeneruar valë për një imazh të qartë të fetusit mbi një kompjuter. Një procedurë tjetër si amniocenteza (futja e një gjilpëre në lëngun amniotik që rrethon fetusin për të analizuar lëngun). Një procedurë e tretë që quhet mostra e vilusit korionik (heqja dhe analiza e një mostre nga indi placental).

Pas shtatzënisë: Disa cifte, në disa shoqëri mund të marrin masa drastike pa lindjes. Një vajzë mund të jepet për adoptim, të braktiset apo të vritet sepse është femër.

Cilat janë pasojat e përzgjedhjes së seksit?

përzgjedhja e seksit vjen si rezultat i diskriminimit gjinor. Në vende si Kina dhe India ku kjo praktikë është e zakonshme, ka rezultuar në një numër të madh të djemve krahasuar me vajzat. Si rezultat shumë burra të rinj në vende të tilla e kanë të vështirë të gjejnë një grua.

Trafikimi i seksit

Cfarë është trafikimi i seksit?

Trafikimi i seksit është rekrutimi, transporti apo shitja e qenieve njerëzore me qëllimin për t'i shfrytëzuar ata seksualisht përmes prostitucionit, pornografisë, striptizës, shfaqeve të seksit, turizmit të seksit apo martesës së detyruar. Shumica e viktimave të trafikimit të seksit janë vajza dhe vajza të reja. taktika të dhunshme, duke përfshirë mashttrimin, frikësimin, izolimin, kërcënimin dhe përdorimin e dhunës fizike dhe detyrimi i pagimit të borxheve përmes punës në vend të parave apo të mirave të tjera. përdoren për të joshur apo kontrolluar viktimat/ Disa vajza dhe gra ofrohen në tregtinë e seksit edhe nga prindërit, partnerët apo të dashurit.

Sa i përhapur është trafikimi i seksit?

Përhapja e trafikimit të seksit është e panjohur sepse trafikimi është i paligjshëm dhe në përgjithësi i fshehur dhe prandaj i vështirë për t'u kapur. për më tepër përkufizime të ndryshme për trafikimin e seksit i vështirësojnë përpjekjet për të përcaktuar numrin e njerëzve të prekur në mbarë botën. Globalisht është një industri në rritje që gjeneron përfitime të mëdha dhe ka lidhje me krimin e organizuar.

Cilat janë pasojat e trafikimit të seksit?

Viktimat shpesh vuajnë trajtimin brutal dhe kushte mjaft të vështira si uri, dhunë, përdhunim, detyrim për përdorim droge, aborte të detyruara apo sterilizim, kërcënim për dhunë për vetën apo familjet e tyre dhe miqtë dhe kërcënime për ekspozim të rrethanave të tyre.

Pasojat e shëndetit përfshijnë: kocka të thyera, të djegura, rredhje vaginale, anale; varësi ndaj drogës dhe alkolit; infeksione seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë HIV; humbje të shtatzënisë; infertilitet. Viktimat e traumës ekstreme mund të rezultojnë në reagime psikologjike acute si ndarje trup-mendje. crregullim të stresit postraumatik, dhe mendime vetëvrasëse. Viktimat janë në rrezik për vdekje të parakohshme, vetëvrasje, drogë dhe alkool dhe HIV.

Cfarë mund të bëhet për të parandaluar trafikimin e seksit?

Të adresosh pasojat e trafikimit të seksit kërkon masa për ta parandaluar atë, të merresh me përgjegjësit dhe të kujdesesh për viktimat.

Masat parandaluese përfshijnë:

Fuqizimi i grave dhe vajzave; ofrimi i mundësive për edukim, aftësim profesional dhe punësim.

- ndërmarrja e fushata të edukimit të drejtuar ndaj viktimave të mundshme;
- trajnimi i mësueseve, punonjësve rinor apo të tjerëve për të identifikuar vajzat në rrezik për t'u shitur dhe të punuarit me familjet e tyre dhe komunitete;
- të përshtatësh legjislacionin dhe të ofrosh edukim për të reduktuar kërkesat që nxisin trafikimin; dhe
- të krijosh programe bashkëpunimi ndërmjet vendeve dërguese, pritëse dhe atyre transit.
- Masat për t'u marrë me agresorët përfshijnë:

- forcimi i ligjeve dhe sanksioneve;
- themelimi i divizioneve të policisë që u dedikohen gjetjes dhe arrestimit të agresorëve; dhe
- ndërtimi i mekanizmave gjithëpërfshirës të mbrotjes.

Shërbimet për viktimat mund të adresojnë nevojat e tyre immediate: mbrotje, kujdes shëndetësor, mbrotje ligjore, strehim, punësim dhe këshillim. Viktimat e trafikimit nuk duhet të penalizohen, kriminalizohen apo arrestohen, Ata duhet të asistohen pa kushte, pavarësisht statusit të tyre legal apo dokumentave. Qeveritë duhet të prioritojnë trafikimin. dhe në terma afat gjatë rrënjët e tij të adresohen vecanërisht pabarazia gjinore, diskriminimi dhe varfëria.

Sistemi seksual dhe riprodhues femëror

Cfarë janë sistemet seksuale dhe riprodhues?

Sistemet seksuale dhe riprodhuese ndajnë disa por jot ë gjitha organet. Sistemi seksual konsiston në ato organe të përfshira në aktivitetin seksual dhe kënaqësinë, ndërsa sistemi riprodhues konsiston në ato të përfshira në shtatzëni dhe lindje.

Cilat janë pjesët e sistemit riprodhues dhe seksual dhe funksionet e tyre?

Vulva konsiston në të gjitha organet e dukshme të jashtme të një gruaje, (shih ilustrimin më poshtë).

Klitorisi (#1 në diagramë) është një organ i vogël, në formën e lules së zmbakut me një pjesë indi në fomrën e një kësule. Funksioni i vetëm i klitorist është t'u japë vajzave dhe grave kënaqësi seksuale; aim ban një rrjet nervash funroe të pasur për ndjesi. Gjatë kënaqësisë seksuale apo orgazmës, klitorisi (dhe genitalia në përgjithësi) mbush me gjak, dhe shkakton erektimin e klitorisit. Gratë mund të ndjejnë kontraktim gjatë orgazmës.

Buza e madhe apo **buzët e jashtme** (#3) mbulojnë dhe mbrojnë carjen vaginale. **Buza e vogël** apo **buzët e brendshme** (#2) gjithashtu bymehen gjatë kënaqësisë seksuale.

Vagina (#4) është një kanal elastic, që drejtohet nga vulva për tek cekrviksi dhe uterus. Kur një grua është seksualisht e kënaqur, vagina lubrikifohet. Ajo ka pak nerva fundorë dhe prandaj nuk është shumë e ndjeshme. Në depërtimin vaginal, penisi penetron vaginën. Nëse burri ejakulon, sperma hyn në vaginë dhe udhëton përmes cerviksit në uterus dhe tubat fallopianë, ku fertilizimi mund të ndodhë nëse një vezë është e pranishme. Gjaku menstrual lë trupin përmes vaginës, sic bën dhe bebi kur lind. Vagina pastron veten dhe nuk ka nevojë të pastrohet. Gratë nuk duhet të fusin substance të thata apo të ngushta në vaginë; substanca që mund të jenë të dëmshme.

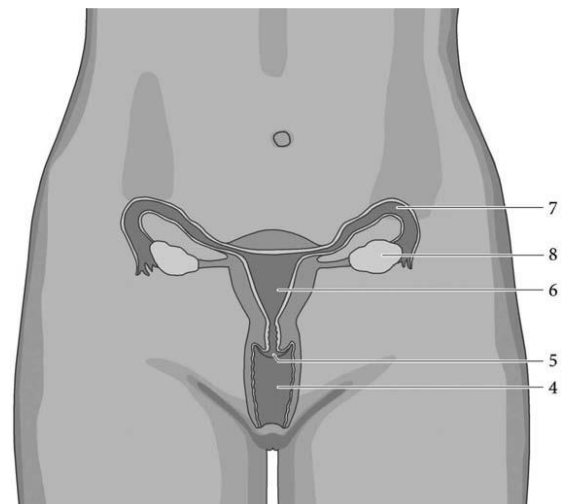
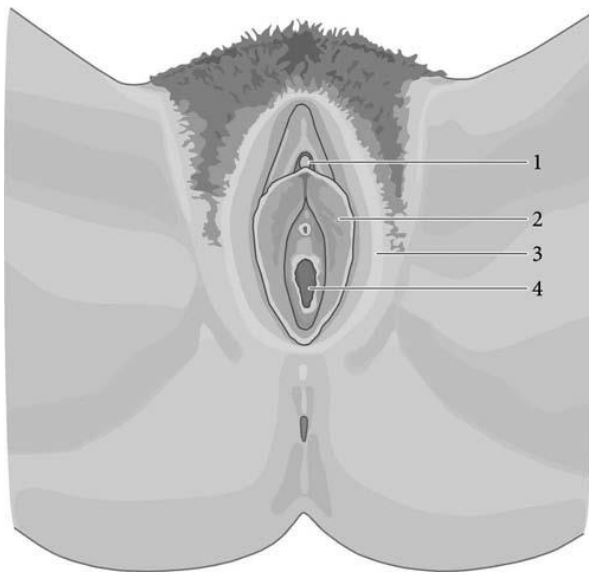
Himeni (nuk tregohet në figurë) është një membranë e trashë që kalon përmes të carës së vaginës. Himeni mund të cahet lehtësisht gjatë sporteve apo aktiviteteve të tjera fizike dhe mund të hapet nëse një grua përdor tamponët. Prandaj, kur himeni cahet nuk tregon se një vajzë është përfshirë në një aktivitet seksual.

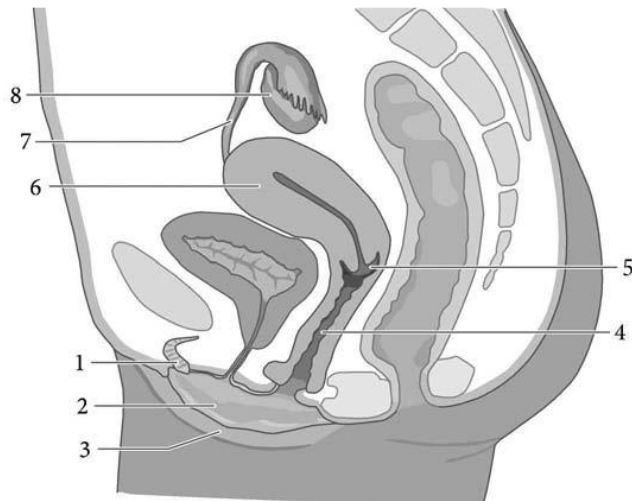
Cerviksi (#5) është pjesa e ulët e uterusit që zgjatet në majë të vaginës. Një hapje e cerviksit e quajtur os, lidh vaginën me uterusin. Gjaku menstrual kalon përmes uterusit dhe zgjatet në majë të vaginës të quajtur os; sperma kalon përmes tik drejt uterusit. Cerviksi prodhon një sekrecion gjatë ciklit menstrual; gratë mund të mësojnë të identifikojnë periudhën e fertilitetit në përputhje me karakteristikat e mukusi, Gjatë lindjes, cerviksi shtrihet duke lejuar bebin të dalë jashtë.

Uterusi (#6) është një organ muskular që qëndron mbi fshikëz. Ai ka formën e një ardhe të kthyer përmbys. Endometriumit trashet me gjak dhe ind gjatë pjesës së parë të ovulimit të ciklit menstrual. Nëse embrioni vetë mbillet, një fetus zhvillohet në uterus.

Tubat e fallopit (#7) dy tuba të ngushtë 4-deri në-5-inch- përmes të cilëve veza udhëton nga ovaret në uterus dhe në të cilët veza mund të fertilizohet.

Ovaret (#8), janë dy organe, secili në masën e një bajameje apo kokrre rrushi, që ruajnë vezët e papjekura në folikuj, prodhojnë hormone femërore (estrogjen dhe progesterone) dhe prodhon dhe cliron vezë të pjekura.





Sistemi seksual dhe riprodhues –mashkullor

Cilat janë sistemet seksuale dhe riprodhues mashkullorë?

Sistemet seksuale dhe riprodhuese ndajnë disa, por jo të gjitha organet. Sistemi seksual përfshin ato organet që përfshihen në aktivitet seksual apo kënaqësi seksuale. Tek meshkujt sistemi riprodhues përfshin ato organet që prodhojnë, ruajnë apo transportojnë spermën për riprodhim.

Cilat janë pjesët e sistemit seksual riprodhues dhe cilët janë funksionet e tyre?

Penisi (#1) ka disa funksione. Ai përfshihet në ndjesinë seksuale.; në funksionin e tij ai korrespondon me klitorisin tek femrat. Penisi mund të mbushet me gjak dhe të bëhet i fortë dhe erekton në përgjigje të stimulimit seksual. Funksioni riprodhues i penisit është të shpërndajë spermën në vaginë. Funksioni i tretë është nxjerrja e urinës.

Fundi i penisit mbulohet nga një shtresë e lëkurës që quhet lafshë. Në shumë popullata lafsha lëvizet nga një procedurë që quhet circumcision.

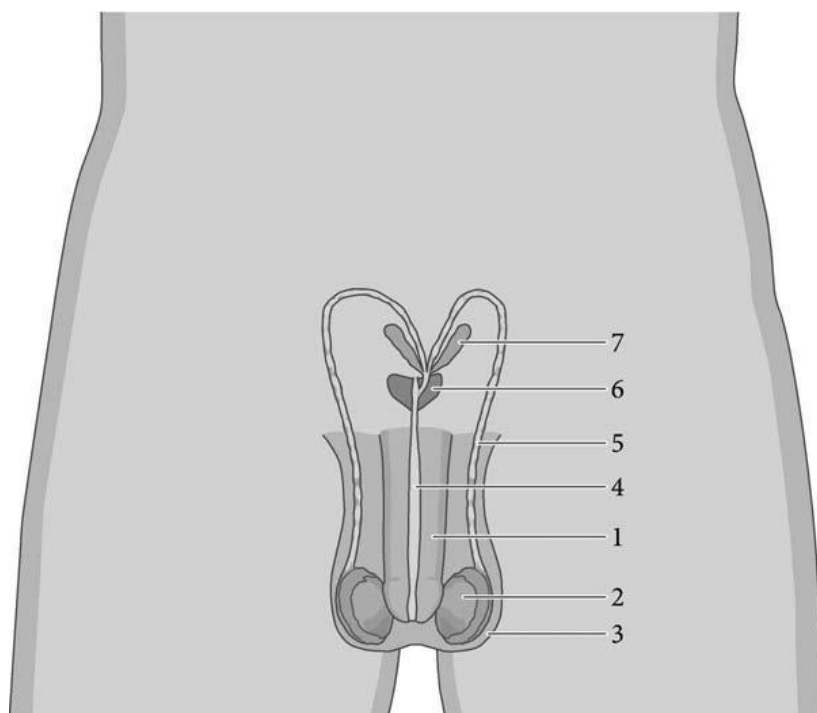
Testikujt (apo **testet**) (#2), dy topa në formë gjendrash brenda skrotum, prodhon spermën dhe hormonin testosterone mashkullor.

Scrotumi dhe testet janë të ndjeshme për t'u prekur dhe mund të jenë burim kënaqësie.

Scrotumi (#3), një trastë e lirë e lëkurës, mban dhe mbron testikujt. Kur është ftohët ai ngrihet drejt trupit për t'i mbajtur testet në temperaturën e duhur për të prodhuar spermë.

Urethra (#4) është një tub që shtrihet nga fshikëza përmes penisit. Uretra është një rrugë kalimi përmes së cilë semen (një miks i lëngjeve seminale, lëngut të prostatës dhe spermës) udhëton jashtë trupit gjatë ejakulimit; urina gjithashtu del nga trupi përmes

uretrës. Një valvul në majë të fshikëzës mbyllet kur penisi erektohet për të parandaluar urinimin gjatë ejakulimit.



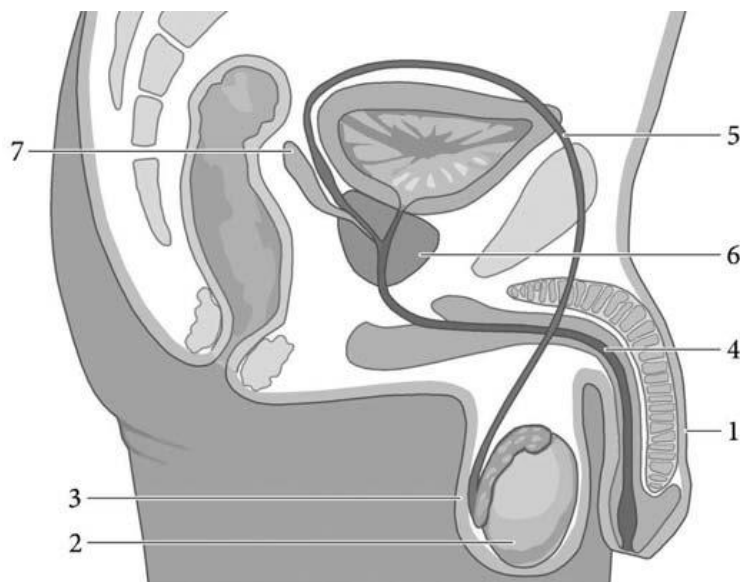
Epididimisi (nuk tregohet me numër por duket) një tub spiral që vendoset në majë të çdo testi dhe ruan spermën ndërsa maturohet derisa ejakulohet.

Vazi deferent (#5) janë dy tuba të gjatë të hollë që mbajnë spermën deri në uretrë. Ato kontrahohen/mblidhen gjatë ejakulimit.

Gjendra e prostatës (#6) prodhon një lëng që përbën pjesën e semenit dhe ndihmon spermën të lëvizë. Shumë burra e kanë të vështirë të stimulohen në prostatë për të patur kënaqësi seksuale.

Vezikat seminale (#7) prodhojnë shumë lëng që në fund bëhet semen. Ky lëng ushqen spermën.

Gjendrat e Coëperit (nuk tregohen në figurë) prodhojnë një lëng alkalik të trashë, të quajtur pre ejakulim që neutralizon acidin në uretër përpara ejakulimit.



Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme

Cfarë janë infeksionet seksualisht të transmetueshme?

Infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) janë infeksione që kryesisht transmetohen përmes kontaktit seksual, duke përfshirë kontaktin seksual, vaginal, dhe oral. Një varietet organizmash të ndryshëm mund të shkaktojnë IST-të. Parazitë të tillë si morrat pubikë dhe zgjabja gjithashtu mund të transmetohen seksualisht. IST-të janë pjesë e një grupi të gjerë infeksionesh të njohura si infeksionet e traktit riprodhues (ITR).

A transmetohen këto infeksione vetëm përmes seksit?

Disa IST mund të transmetohen përmes kontaktit lëkurë me lëkurë. Disa transmetohen si rezultat i shkëmbimit të lëngjeve truporë. Disa mund të përcillen tek një bebe përpara se të lundë, gjatë lindjes apo përmes ushqyerjes me gji.

Cilat janë pasojat e IST-ve?

IST-të mund të kenë pasoja serioze për shëndetin për burrat dhe gratë. Shumë IST janë të vështira për t'u kapur tek gratë, megjithatë disa kanë pasojë serioze për gratë në krahasim me burrat. Për shembull, përhapja e klamidias apo gonorreas në organet e sipërme riprodhuese është një shkak i zakonshëm i fertilitetit tek graë. Infeksioni tek disa IST rrit mundësinë të marrjes së infeksionit të HIV. Disa, por jo të gjitha IST-të janë të kurueshme, të tjera si HIB nuk janë. Trajtimi i hershëm eliminon apo redukton pasojat e shumë prej IST-ve.

Si mund të parandalojnë njerëzit marrjen apo transmetimit të IST-ve?

- Mësoni nëse keni një IST duke u testuar një një punonjës shëndetësie?
- Nëse keni një IST, merrni trajtimin dhe njoftoni partnerët tuaj seksual kështu që dhe ata mund të testohen.
- Bisedoni me partnerin tuaj rreth mënyrave që shmangin transmetimin të infeksionit.
- Prezervativët mashkullorë dhe femërorë dhe shmangia e kontaktit seksual që lejon transmetimin e një infeksionit. Prezervativët mbrojnë kundër IST-ve, pjesës më të madhe të tyre. Ato nuk mbrojnë kundër të gjitha IST-ve.
- Bëni vaksinën për ato IST që mund të parandalohen.

Në kohët e sotme, ekziston një vaksinë për hepatitin B dhe virusin e papilomës njerëzore (HPV).

Kur mund të kryejë një person një test IST-je?

Një person është në rrezik të marrë një IST dhe duhet të testohet nëse ai apo ajo ka një apo më shumë ndër elementët e mëposhtëm:

- symptoma të një IST-je ;
- një partner seksi që ka një IST,
- apo ka shenja të një IST-je.
- ka më shumë se një partner seksual;
- një partner të ri në tre muajt e fundit;
- një partner që ka apo mund të ketë partner të tjerë seksuale' dhe
- një partner që jeton në një vend tjetër apo udhëton shpesh.

Testimi i hershëm është i rëndësishëm. Një person i diagnostikuar me një IST mund të marrë trajtim dhe gjithashtu mund të ndihmojë partnerin të testohet. Një çift nuk duhet të rifillojë aktivitetin seksual derisa të dy të testohen dhe të marrin trajtimin e nevojshëm. Për arsyen se disa IST nuk shfaqen menjëherë në rezultatet e testit, një test i përsëritur është i nevojshëm.

IST	Shenjat tek gratë	Shenjat tek burrat	A mund të kurohet	A ekziston vaksina?
Kankroid Gratë shpesh nuk shfaqin shenja	Dhimbje të forta në gjenitale; limfonode të fryra në ije		Po	Jo
Klamidia	Shumica e grave nuk shfaqin shenja; rrjedhje vaginale jo normale apon ndjesi djegie gjatë urinimit.	Burrat shpesh kanë rrjedhje apo djegie gjatë urinimit. disa burra nuk shfaqin simptoma.	Po Nëse nuk trajtohen, mund të cojë në infertilitet tek gratë dhe burrat	Jo
Hepatiti B	Disa njerëz kanë shenja të ngjashme me gripin, verdhëzën dhe urinë me ngjyrë të errët; të tjerë nuk kanë shenja.		Megjithëse nuk është gjetur kura që shëron hepatitin B, në disa raste trupi e eleminon infeksionin vetë. Me raste ai zhvillohet në një sëmundje kronike të mëlçisë. Fëmijët e vegjël dhe bebet janë më tepër në rrezik për t'u infektuar.	Po
Herpes (virusi i herpesit simpleks)	Episode të përsëritura të dhimbjeve të forta në gjenitale dhe anus.		Jo, por simptomat mund të kontrollohen përmes trajtimit.	Jo
HIV (virusi i imunodeficiences njerëzore)	HIV përgjithësisht nuk ka shenja në fazat e hershme. HIV zakonisht con në SIDA. Njerëzit me SIDA mund të vuajnë infeksione të ndryshme, kancerë apo sëmundje të tjera që rrezikojnë jetën.		Jo, SIDA është një sëmundje kronike, fatale por trajtimi ul dramatikisht progresin e sëmundjes (terapia antiretrovirale).	Jo

Virusi i papilomës njerëzore (HPV)	HPV mund të jetë pa shenja. Disa tipe shkaktojnë lythar gjenitalë. Të tjerë shkaktojnë kancer. Kjo përfshin kokën, qafën dhe kancerin anal; kancerin e penisit tek meshkujt; dhe – më i përhapuri kanceri i qafës së mitrës tek gratë.	Jo, por shenja mund të kontrollohen përmes trajtimit. Disa kancerë sekondarë të HPV-së janë të trajtueshmë.	Po. Vaksina e HPV mund të mbrojë bashkarisht mashkujt dhe femra kundër tipeve të virusit.
Sfilizi	Fillon me një apo një apo më shumë plagë të dhimbshme në gjenitale, rectum apo gojë/ Faza e dytë mund të shkaktojë edhe skuqje të lëkurës, dëmtime të membranat e mukosit, temperaturë dhe gjendje të rënduar. Faza e fundit fillon kur këto shenja largohen.	Po, nëse trajtohen në fazat e hershme. Pa trajtim infeksioni qëndron në trup. Faza e fundit e sifilizit për fshin shkatërrim të organeve të brendshme dhe mund të jetë fatale.	Jo
Trikomoniazis (trikomonasi apo trik)	Gratë mund të kenë sekrecione me ngjyrë të verdhë ne jeshile me një erë të keqe. Gjithashtu mund të shkaktojnë kuarje apo parehati gjatë marrëdhënies apo urinimit.	Burrat zakonisht nuk shfaqin shenja; ndonjëherë rrjedhje të lehta apo djegie të lehtë gjatë urinimit apo ejakulimit.	Po
			Jo

Si arrihen marrëveshjet e Kombeve të Bashkuara?

Fillimisht, Kombet e Bashkuara bëjnë thirrje për një konferencë botërore. Hapi tjetër është planifikimi i një takimi duke përfshirë përfaqësues të lartë të shtetit, ekspertë teknik, dhe njerëz nga organizata jo qeveritare (OJF). Ata negociojnë përmbajtjen e dokumentit të shkruar. OJF-të nuk kanë rol zyrtarë ose të drejtë vote por shpesh aktivizohen për të formuar përmbajtjen e dokumentave. Kombet e Bashkuara mbajnë konferenca zyrtare ku përfaqësues të shteteve finalizojnë dhe aprovojnë dokumentat e negociuara. Këto dokumenta mund të jenë në formë marrëveshje (të cilat janë ligjërish të detyrueshme) ose në formë deklaratë jo detyruese, ose programe veprimi ose platforma. Në secilin rast, shtetet mund të zgjedhin të firmosin dokumentin, të premtojnë të përputhen me, dhe ta zbatojnë atë. Kur një vend miraton një marrëveshje, ai vend bëhet ligjërish i lidhur prej saj.

Si e bëjnë dallimin traktatet dhe marrëveshjet e Kombeve të Bashkuara?

Shtetet japin raporte të rregullta se si ata janë (ose nuk janë) në përputhje me një traktat të të drejtave të njeriut. Shkeljet e traktateve për të drejtat e njeriut shpesh mund të trajtohen në gjykatat kombëtare ose, në disa raste, nga Kombet e Bashkuara ose organet rajonale të të drejtave të njeriut. Shumë OJF përdorin marrëveshje ndërkombëtare si bazë për të avokuar për ligje, politika dhe programe më të mira në vendet e tyre. Ata gjithashtu mund të marrin përgjegjësinë për monitorimin e pajtueshmërisë së qeverive të tyre. Ndihma ndërkombëtare ose marrëveshjet tregtare gjithashtu lidhen me respektimin e një vendi për konventa të caktuara të të drejtave të njeriut.

Cilat janë disa nga dokumentet më të rëndësishme zyrtare për të drejtat e njeriut?

Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut, e miratuar nga Asambleja e Përgjithshme e OKB-së në vitin 1948, njeh parimin se "të gjitha qeniet njerëzore lindin të lirë dhe të barabartë në dinjitet dhe të drejta" dhe përshkruajnë të drejtat e njeriut të garantuara për të gjithë njerëzit. Ai përfshin, ndër të tjera, të drejtat që lidhen me jetën dhe sigurinë, lirinë personale, lirinë ekonomike, sociale dhe kulturore, arsimin dhe punën. Konventa Ndërkombëtare mbi të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore dhe Konventa Ndërkombëtare për të Drejtat Civile dhe Politike së bashku, përbëjnë Kartën Ndërkombëtare të të Drejtave të Njeriut.

Konventa e OKB-së për të Drejtat e Fëmijës (KDF), e miratuar në vitin 1989, synon të mbrojtë të drejtat individuale të fëmijëve, duke përfshirë të drejtën e mbrojtjes nga dhuna, deri në nivelin më të lartë të arritshëm të shëndetit dhe në arsim, ndër të tjera. Konventa mbi të Drejtat e Fëmijëve përshkruan të drejtat dhe përgjegjësitë e familjeve dhe qeverive për të siguruar këto garanci.

Konventa mbi Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit ndaj Grave (CEDAW), miratuar në vitin 1979, njeh të drejtat e grave dhe parashton një axhendë për t'i dhënë fund diskriminimit ndaj grave në çdo sektor të shoqërisë. Të drejtat e trajtuara përfshijnë

pjesëmarrjen politike, shëndetësinë, arsimin, punësimin, martesën, familjen dhe barazinë para ligjit.

Konferenca e Katërt Botërore mbi Gratë (FWCW), mbajtur në Pekin në 1995, rifokusoi përpjekjet për të arritur barazinë e grave dhe miratoi një Platformë për Veprim. Temat përfshinin fuqizimin e grave, varfërinë, vajzën fëmijë dhe dhunën ndaj grave.

Konferenca Ndërkombëtare për Popullsinë dhe Zhvillimin (ICPD), mbajtur në Kajro në vitin 1994, miratoi një Program Veprimi që përcaktonte përparësitë për të trajtuar çështjet e popullsisë dhe zhvillimit, duke përfshirë shëndetin seksual dhe riprodhues, arsimin, të drejtat e njeriut, mjedisin, migrimin dhe HIV Dhe AIDS. Qëllimet e ICPD përfshijnë qasje universale në kujdesin shëndetësor riprodhues dhe arsimin, veçanërisht për vajzat, dhe reduktimin e vdekshmërisë foshnjore, fëmijës dhe mëmësisë. Ky dokument ka qenë një mjet i rëndësishëm për avokuesit dhe qeveritë që kërkojnë të mbrojnë të drejtat riprodhuese.

Dhuna ndaj grave dhe vajzave, përfshirë dhunën seksuale.

Sa e përhapur është dhuna ndaj grave dhe vajzave?

Fatkeqësisht, dhuna ndaj grave dhe vajzave (shpesh e quajtur dhuna me bazë gjinore) është tepër e përhapur. Kjo është një çështje e rëndësishme për shëndetin publik dhe të drejtat e njeriut. Në mbarë botën, normat e abuzimeve të tilla ndryshojnë shumë. Në shumicën e mjediseve, një e treta e dy të tretat e grave janë rrahur, detyruar në aktivitete seksuale ose ndryshe abuzuar nga një partner intim gjatë jetës së tyre. Qindra mijëra gra dhe vajza trafikohen përtej kufijve çdo vit. Rreth 140 milionë gra dhe vajza i janë nënshtruar gjymtimit gjenital të femrave dhe tre milionë janë në rrezik çdo vit në Afrikë. Në dekadën e ardhshme, më shumë se 100 milion vajza në vendet në zhvillim do të martohen si fëmijë. Në çdo zonë lufte, dhuna ndaj grave, përfshirë përdhunimin sistematik, është raportuar gjatë ose pas konflikteve të armatosura.

Cialt janë pasojat e dhunës ndaj grave?

Pasojat shëndetësore përfshijnë:

- lëndime dhe dhimbje serioze, si thyerje të kockave, djegie, dhimbje koke, dhe dhimbje të muskujve dhe abdominalit, shpesh herë zgjasin prej vitesh;
- probleme të shëndetit mendor sic janë, depresioni, ankthi dhe crregullimet në të ngrënë;
- mosfunksionimi seksual, përfshirë seksin e dhimbshëm, mungesën e dëshirës, dhe frikën ndaj seksit; dhe
- probleme të shëndetit riprodhues, shtatzënitë e paplanifikuara, infeksionet IST dhe HIV/AIDS, rritja e marrjes së rreziqeve seksuale tek adoleshentët.

Plagosje të rënda, vrasje me paramendim dhe vetëvrasje në lidhje me dhunën, të gjitha kontribuojnë në përqindjen e vdekshmërisë së femrave. Në një komunitet, dhuna ndaj grave mund të përjetësojë besimin e rremë se burrat janë më të mirë se gratë. Dhuna me bazë gjinore krijon një klimë frike dhe pasigurie në familjet, shkollat, komunitetet dhe vendet e punës.

Cilat janë disa strategji efektive për të adresuar dhunën ndaj grave?

Ndryshimi i qëndrimeve dhe kryerja e përpjekjeve të tjera parandaluese, duke përfshirë:

- angazhimin e burrave në përpjekjet për të ndryshuar qëndrimet kulturore në lidhje me maskulinitetin dhe sjelljen e dhunshme;
- integrimin e edukimit gjinor, duke përfshirë informacionin mbi dhunën me bazë gjinore, në arsimin formal dhe joformal;
- prezantimin e fushatave, siç janë 16 Ditët e Aktivizmit vjetor për t'i dhënë fund dhunës kundër grave;
- edukimin e grave dhe vajzave për të drejtat e tyre ligjore;
- aktivitete të tjera për fuqizimin e grave dhe vajzave; dhe
- përfundimin e martesës së fëmijëve, që i vendos shumë vajza në marrëdhënie në të cilat ata janë në rrezik të dhunës.

Ofrimi i shërbimeve: gratë që kanë përjetuar dhunë dhe fëmijët e tyre kanë nevojë për qasje në shërbime të ndryshme, idealja nëse këto shërbime merren në një vend. Ato mund të kenë nevojë për linja telefonike, këshillime, rrjete mbështetëse, vatra që pëputhen me standartet të sigurta, shërbime ligjore, dhe kujdes shëndetësor, përfshirë kontracepsionin e urgjencës për viktimat e dhunuara.

Ofrimi i trainimeve: ofruesit e kujdesit shëndetësor mund të ndihmojnë duke zbuluar abuzimet dhe duke ndihmuar viktimat duke i ofruar mbështetje ligjore, mjekësore, psikologjike dhe referim.

Ndryshimi i ligjeve, duke përfshirë:

- demonstrimin e angazhimit politik nëpërmjet deklaratave të zyrtarëve të lartë të qeverisë, mbështetur nga veprimi dhe angazhimi i burimeve;
- nxjerrjen dhe zbatimin e ligjeve që adresojnë dhunën kundër grave dhe vlerësimin e zbatimit të këtyre ligjeve;
- zhvillimin e udhëzimeve dhe protokolleve dhe sigurimin e trajnimit sistematik dhe të detyrueshëm për policinë, prokurorët dhe gjyqtarët;
- ngritja e gjykatave dhe njësive të policisë të specializuara; dhe
- Zbatimin e politikave të arrestimit dhe ndjekjes penale të fuqishme dhe dënimeve të përshtatshme.

Zgjerimi i njohurive: Hulumtimi dhe dokumentimi i dhunës kundër grave dhe vajzave rrit njohjen e problemit dhe angazhimin për ta adresuar atë.

SHTOJCA 1

Marrëveshje, instrumente dhe standarde ndërkombëtare për edukimin seksual gjithëpërfshirës (ESGj)

Paragrafë të shkëputur nga marrëveshje, instrumente dhe standarde ndërkombëtare që janë të rëndësishme për edukimin seksual gjithëpërfshirës janë cituar më poshtë:

*Të ndryshojmë botën tonë: Agjenda 2030 për Zhvillim të Qëndrueshëm (A/RES/70/1)
Deklarata Politike, përfshirë Objektivat e Zhvillimit të Qëndrueshëm, 2015*

19. Ne riafirmojmë rëndësinë që ka Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut, ashtu si edhe instrumente të tjerë ndërkombëtarë që kanë lidhje me të drejtat e njeriut dhe të drejtën ndërkombëtare. Ne theksojmë përgjegjësinë e të gjithë Shteteve, në përputhje me Kartën e Kombeve të Bashkuara, për të respektuar, mbrojtur dhe promovuar të drejtat e njeriut dhe liritë themelore për të gjithë, pa diskriminuar për arsye race, ngjyre, gjinie, gjuhe, besimi fetar, pikëpamje politike apo opinione të tjera, origjinës kombëtare apo sociale, pronës, datës së lindjes, aftësive të kufizuara dhe statuseve të tjera.

20. Të kuptuarit se barazia gjinore dhe fuqizimi i grave dhe i vajzave do të sjellë një kontribut kyç për progresin në Qëllimet dhe objektivin e vendosur. Arritja e potencialit të plotë të të drejtave të njeriut dhe zhvillimit të qëndrueshëm është i pamundur nëse gjysmës së popullsisë vazhdon t'i mohohen të drejtat dhe mundësitë e plota. Gratë dhe vajzat duhet të gëzojnë akses të barabartë në edukimin cilësor, në burimet ekonomike dhe në pjesëmarrjen politike, ashtu si edhe mundësi të barabarta punësimi me burrat dhe djemtë, mundësi lidhshme dhe vendimmarrjeje në të gjitha nivelet. Ne do të punojmë për një rritje domethënëse në investimet për të mbyllur hendeqet gjinore dhe për të forcuar mbështetjen për institucionet që kanë të bëjnë me barazinë gjinore dhe me fuqizimin e gruas në nivel global, rajonal dhe kombëtar. Të gjitha format e diskriminimit dhe dhunës ndaj grave dhe vajzave do të eliminohen, edhe nëpërmjet përfshirjes së vetë burrave dhe djemve. Integrimi sistematik i perspektivës gjinore në implementimin e Agjendës është vendimtar.

25. Ne angazhohemi të ofrojmë edukim cilësor gjithëpërfshirës dhe të drejtë në të gjitha nivelet – që në fëmijërinë e hershme, në fllorë, në 9 vjeçare, në gjimnaze, në shkolla teknike dhe profesionale. Të gjithë njerëzit, pavarësisht gjinisë, moshës, racës apo etnisë, dhe personat me aftësi të kufizuara, emigrantët, indigjenët/vendasit, fëmijë dhe të rinj, sidomos ata në gjendje vulnerabël, duhet të kenë akses në mundësi studimi gjatë gjithë jetës, që do t'i ndihmojë ata të sigurojnë njohuritë dhe aftësitë e nevojshme për të shfrytëzuar mundësitë dhe për të marrë pjesë plotësisht në shoqëri. Ne do të përpiqemi t'i mundësojmë fëmijëve dhe të rinjve një mjedis edukues në mënyrë që të realizojnë plotësisht të drejtat dhe aftësitë e tyre, duke ndihmuar kështu shtetet tona mbledhur ndasitë demografike, nëpërmjet shkollave të sigurta dhe komuniteteve e familjeve të bashkuara.

26. Për të promovuar shëndetin fizik e mendor dhe mirëqenien, dhe për të rritur jetëgjatësinë për të gjithë, ne duhet të arrijmë/realizojmë mbulim universal shëndetësor dhe akses për përkujdesje shëndetësore cilësore. Ne zotohemi të përshpejtojmë progresin e bërë deri më tani në uljen e vdekshmërisë në lindje, për fëmijët dhe nënat, duke i zhdukur fare këto vdekje të parandalueshme përpara 2030. Ne jemi të përkushtuar për të siguruar akses universal në shërbimet e përkujdesit

shëndetësor seksual e riprodhues, duke përfshirë këtu planifikimin, informimin dhe edukimin familjar.

Objektivat e zhvillimit të qëndrueshëm (OBZh)

SDG3: Të sigurojmë jetë të shëndetshme dhe të promovojmë mirëqenie për të gjitha moshat

3.3 Deri më 2030, t`I japim fund epidemisë së SIDËS, tuberkulozit, malaries dhe sëmundjeve tropikale të lëna pas dore, të luftojmë hepatitin, diarre(nga uji I papastër) dhe sëmundje të tjera të transmetueshme.

3.7 Deri më 2030, do të sigurojmë akses universal për shërbimet mbi përkujdesin shëndetësor seksual e riprodhues, duke përfshirë planifikimin, informimin dhe edukimin familjar, dhe integrimin e shëndetit riprodhues në strategjitë dhe programet kombëtare.

SDG4: Të garantojmë arsim gjithëpërfshirës dhe të barabartë dhe të nxisim të nxënëit gjatë gjithë jetës për të gjithë

4.1 Deri më 2030, të sigurojmë që të gjithë djemtë dhe vajzat të mbarojnë një edukim fillor dhe 9 vjeçar pa pagesë, të drejtë dhe cilësor, që do të çojë në rezultate mësimore të përshtatshme dhe dobishme për ta.

4.7 Deri më 2030, të sigurojmë që të gjithë studentët të fitojnë njohuritë dhe aftësitë e nevojshme për të promovuar zhvillimin e qëndrueshëm, duke përfshirë midis të tjerash, edhe edukimin për zhvillim të qëndrueshëm dhe mënyrë jetese të qëndrueshme, të drejtat e njeriut, barazinë gjinore, promovimin e kulturën e paqes dhe kundër dhunës, qytetarinë/shtetësinë globale dhe vlerësimin për diversitetin kulturor dhe kontributin e kulturës në zhvillim të qëndrueshëm.

SDG5: Të arrijmë më shumë barazi gjinore dhe të fuqizojmë të gjitha gratë dhe vajzat

5.1 T`I japim fund çdo forme diskriminimi kundër të gjitha grave dhe vajzave kudo qofshin.

5.2 Të zhdukim të gjitha format e dhunës kundër të gjitha grave dhe vajzave në sferat publike dhe private, duke përfshirë edhe trafikimin dhe shfrytëzimin seksual apo atë të çdo forme tjetër.

5.3 Të zhdukim të gjitha praktikat e dëmshme, si lindja e fëmijëve, martesat e shpejta dhe të detyruara, apo gjymtimin e organeve gjenitale të femrave.

5.6 Të sigurojmë akses universal në shëndetin seksual dhe riprodhues dhe në të drejtat riprodhuese, si ç`është rënë dakord në Programin e Veprimit në Konferencën Ndërkombëtare të Popullsisë dhe Zhvillimit dhe në Platformën e Veprimit të Pekinit, si dhe dokumentet e tjera të rishikuara gjatë këtyre konferencave.

SDG10: Të zvogëlojmë pabarazitë brenda dhe midis shteteve

10.3 Të sigurojmë mundësi të barabarta dhe të zvogëlojmë pabarazitë e rezultateve, duke përfshirë zhdukjen e ligjeve, politikave dhe praktikave diskriminuese, duke promovuar legjislacione, politika apo plan-veprime të përshtatshme në këtë fushë.

SDG16: Të promovojmë shoqëri paqësore dhe gjithëpërfshirëse në zhvillimin e qëndrueshëm, të mundësojmë akses në drejtësi për të gjithë dhe të ndërtojmë institucione efektive, të përgjegjshme dhe gjithëpërfshirëse në të gjitha nivelet.

16.1 Të pakësojmë në mënyrë domethënëse të gjitha format e dhunës dhe normat e vdekjeve në të gjitha fushat.

16.2 Të japim fund abuzimit, shfrytëzimit, trafikimit dhe të gjitha llojeve të dhunës dhe torturave kundër/ndaj fëmijëve.

16.b Të promovojmë dhe të imponojmë ligje dhe politika jo-diskriminuese në shërbim të zhvillimit të qëndrueshëm.

Edukimi 2030, Deklarata e Incheon-it dhe Kuadri I Veprimit për implementimin e Objektivit 4 për Zhvillim të Qëndrueshëm. E drejta për edukimi dhe mësim cilësor, gjithëpërfshirës dhe të drejtë për të gjithë 2015. Forumi Botëror I Edukimit.

Edukimi seksual gjithëpërfshirës është listuar në krahun e edukimit që lidhet me zhvillimin e qëndrueshëm (ESD) dhe edukimi I qytetarit global (GCED). Treguesit tematik për Monitorimin e Agjendës së Edukimit 2030. Tregues për objektivin 4.7 të SDG: 28.

(p.79): “Përqindja e shkollave që ofrojnë edukim I bazuar në aftësitë njerëzore dhe edukim seksual”.

63. Strategjitë treguese: Të zhvillojmë politika dhe programe që të promovojmë ESD dhe GCED dhe t`I sjellim ato në rrjedhën formale, jo-formale dhe informale të edukimit përmes ndërhyrjeve në të gjithë sistemin, trajnimin e mësuesve, reformimin e kurrikulës dhe mbështetjen e pedagogëve. Kjo përfshin implementimin e Programit Global të Veprimit mbi ESD* dhe adresimin e temave si të drejtat e njeriut, barazia gjinore, shëndetësia, edukimi seksual gjithëpërfshirës, ndryshimet klimatike, zhvillimi I jetës dhe qytetari e përgjegjshme dhe e angazhuar, bazuar në eksperiencat dhe aftësitë kombëtare.

Deklarata Politike mbi HIV/AIDS: Në korsinë e shpejtësisë për të Përsheptuar Luftën kundër HIV-it dhe për t`I dhënë fund Epidemisë së SIDËS brenda 2030, 2016 (A/RES/70/266)

41. Mbetemi thellësisht të shqetësuar se, globalisht, gratë dhe vajzat janë akoma më të prekurat nga epidemia dhe që gjithashtu ato ndeshin një pjesë barre të shpërpjesëtuar, sjellim në vëmendje se progresi mbi barazinë gjinore dhe fuqizimin e të gjitha grave dhe vajzave ka qenë papranueshmërisht I ngadaltë dhe që aftësia e tyre për të mbrojtur veten nga HIV vazhdon të komprometohet nga faktorë fiziologjik, nga pabarazitë gjinore, duke përfshirë këtu marrëdhënie të pabarabarta me pushtetin në shoqëri mes grave dhe burrave, djemve dhe vajzave dhe status të pabarabartë ligjor, ekonomik dhe social, akses të pamjaftueshëm në shërbimet e përkujdesit shëndetësor, duke përfshirë atom mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, dhe të gjitha format e diskriminimit dhe dhunës si në sferën publike edhe në atë private, duke përfshirë edhe trafikimin e personave, dhunën, shfrytëzimin dhe praktika të dëmshme seksuale.

61. (c) Zotohemi të eliminojmë të eliminojmë pabarazitë gjinore dhe abuzimet dhe dhunimet me bazë gjinore, të rrisim kapacitetet e grave dhe e vajzave adoleshente për të mbrojtur veten e tyre nga rreziku I infektimit me HIV, fillimisht përmes mundësimit të përkujdesjes dhe shërbimeve shëndetësore, duke përfshirë ndër të tjera, shëndetin seksual dhe riprodhues, ashtu si edhe akses të plotë në informacion dhe edukim gjithëpërfshirës, të sigurojmë se gratë mund të ushtrojnë të drejtat e tyre për të pasur kontroll mbi, dhe të vendosin lirisht dhe përgjegjësish për, çështje që lidhen me seksualitetin e tyre, duke përfshirë shëndetin e tyre seksual dhe riprodhues, të lira nga detyrimi/shtrëngimi, diskriminimi dhe dhuna, në mënyrë që të rrisim aftësitë e tyre për të mbrojtur veten e tyre nga infektimi me HIV, dhe për të ndërmarrë çdo masë në krijimin e një mjedisi të përshtatshëm për fuqizimin e grave dhe për forcimin e pavarësisë ekonomike, dhe në

këtë kontekst, dhe të përsërisim rëndësinë që ka roli i burrave dhe djemve në arritjen e barazisë gjinore;

62. (c) Të angazhuar për të përshpejtuar përpjekjet për të përmirësuar shkencërisht edukimin gjithëpërfshirës sipas moshave, I rëndësishëm për kontekstin kulturor, që u mundëson vajzave dhe djemve adoleshentë, të rinjve dhe të rejave, brenda dhe jashtë shkolle, në përputhje me mundësitë e tyre evolutive, informacion për shëndetin seksual dhe riprodhues e për parandalimin e HIV-it, për barazinë gjinore dhe fuqizimin e grave, të drejtat e njeriut, për zhvillimin fizik, psikologjik dhe gjatë pubertetit dhe për kompetencat në marrëdhëniet midis grave dhe burrave, për t'i mundësuar atyre të ndërtojnë vetëbesimin, vendimmarrje të zgjuar, dhe aftësi komunikuese dhe në zvogëlimin e rrezikut dhe zhvillimin e marrëdhënieve me respekt, në partneritet të plotë me të rinjtë, me familjare, me kujdestarin ligjorë, me përkujdesësit shëndetësor, me edukatorë dhe ofruesit e shërbimeve të përkujdesit shëndetësor, në mënyrë që t'i mundësojmë atyre mbrojtjen e vetvetes nga infektimi me HIV;

*Nënshkruar në Konferencën e Përgjithshme të UNESCO-s (37C/Resolution 12) dhe të pranuar nga Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara (A/RES/69/211) si vazhdim deshifrit të ESD-së nga OKB.

Instrumentet, Konventat dhe Standardet e të Drejtave të Njeriut:

1. Deklarata Universal e Të Drejtave të Njeriut (1948)
2. Konventa mbi Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit kundër Grave (CEDAË 1979)
3. Konventa mbi të Drejtat e Fëmijëve (1989/90)
4. Konventa e të Drejtave Ekonomike, Sociale dhe Kulturore (1966/76)
5. Konventa mbi të Drejtat e Personave më aftësi të kufizuara (2006)

Këshilli I të Drejtave të Njeriut : Përshpejtimi I përpjekjeve për të eliminuar dhunën ndaj grave: duke angazhuar burrat dhe djemtë në parandalimin dhe në reagimin ndaj dhunës së përdorur ndaj të gjitha grave dhe vajzave. A/HRC/35/L.15 2017

(g) Zhvillimin dhe implementimin e programeve edukuese dhe materialeve të mësimdhënies, duke përfshirë në to edukimin seksual gjithëpërfshirës, bazuar në informacion të plotë dhe të saktë, për të gjithë adoleshentët dhe të rinjtë, në një mënyrë që përputhet me mundësitë e tyre evolutive, me drejtimin dhe udhëzimin e duhur të prindërve ose kujdestarëve ligjorë, me përfshirjen aktive të aktorëve të pranueshëm, në mënyrë që të modifikohen modelet e sjelljeve sociale dhe kulturore të burrave dhe grave të të gjitha moshave, për të eliminuar paragjykimet dhe për të promovuar dhe ndërtuar vendimmarrjen e komunikimin, si dhe aftësitë për të ulur rreziqet, në mënyrë që të zhvillohen marrëdhënie plot respekt që bazohen në barazi gjinore dhe në të drejtat e njeriut, ashtu si edhe edukimin dhe programe trajnimi për mësuesit, në të dyja fushat, si ata në edukimin formal ashtu edhe për ata në edukimin jo-formal.

Këshilli I të Drejtave të Njeriut: Përshpejtimi I përpjekjeve për të eliminuar dhunën ndaj grave: duke parandaluar dhe vepruar ndaj dhunës kundër grave dhe vajzave, duke përfshirë gratë dhe vajzat indigjene A/HRC/32/L.28/Rev.1, 2016

7 (c) Të ndërmarrim masa për të fuqizuar gratë, ndër të tjera, përmes forcimit të autonomisë së tyre ekonomike dhe sigurimit të pjesëmarrjes së plotë dhe të barabartë në shoqëri dhe në proceset vendimmarrëse duke adoptuar dhe zbatuar politika sociale dhe ekonomike që do t'i garantojnë grave akses të plotë dhe të barabartë edhe në edukimin cilësor, duke përfshirë edukimin seksual gjithëpërfshirës, dhe trajnimin, dhe vendosjen e shërbimeve publike e sociale të përballueshme dhe të përshtatshme, ashtu si edhe akses të plotë dhe të barabartë në burimet financiare dhe në punë të denja, ashtu edhe të drejta të plota dhe të barabarta për të zotëruar dhe për të pasur akses në kontrollin e tokës dhe pasurive të tjera, duke u garantuar grave dhe vajzave të drejta trashëgimie.

Komiteti I të Drejtave Ekonomike, Sociale dhe Kulturore Koment I Përgjithshëm Nr. 22 mbi të Drejtat për shëndet seksual dhe riprodhues (neni 12 I Marrëveshjes Ndërkombëtare mbi të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore) 2016

II. 5. E drejta për shëndet seksual dhe riprodhues sjell me vete edhe një sërë lirish dhe privilegjesh. Liritë përfshijnë të drejtën për të ndërmarrë vendime dhe për të bërë zgjedhje të lira dhe të përgjegjshme, të lirë nga dhuna, shtrëngimi dhe diskriminimi, për çështje që shqetësojnë trupin/fizikun e dikujt dhe gjithashtu, shëndetin seksual dhe riprodhues. Prerogativat përfshijnë akses të papenguar në një gamë të gjerë të pajisjeve shëndetësore, të mirave material, shërbime dhe informacion, të cilat u sigurojnë të gjithë njerëzve gëzim të plotë të së drejtës për shëndet seksual dhe riprodhues, nën nenin 12 të Konventës.

II.6. Shëndeti seksual dhe shëndeti riprodhues dallojnë nga njëri-tjetri, por gjithashtu janë shumë të lidhur mes tyre. Shëndeti seksual, përcaktohet nga OBSH si një gjendje fizike, emocionale, mendore dhe e mirëqenies sociale që lidhet me seksualitetin. Shëndeti riprodhues, si ç'përshkruhet në Planin e Veprimit të ICPD, bën fjalë për mundësinë për t'u riprodhuar dhe lirinë për të ndërmarrë vendime, të informuara, të lira dhe të përgjegjshme. Ajo gjithashtu, përfshin akses në një tërësi informacionesh për shëndetin riprodhues, të mira material, lehtësira dhe shërbime që do t'i mundësojnë individëve të ndërmarrin vendime të informuara, të lira dhe të përgjegjshme mbi sjelljet e tyre riprodhuese.

9. Realizimi I të drejtës për shëndet seksual dhe riprodhues kërkon që Shtetet palë, gjithashtu, të arrijnë angazhimet sipas dispozitave të tjera të Marrëveshjes. Për shembull, e drejta për shëndet seksual dhe riprodhues, e kombinuar me të drejtën për edukim (neni 13 dhe 14) dhe të drejtën për të mos u diskriminuar dhe barazisë midis burrave dhe grave (neni 2 (2) dhe 3), sjellin të drejtën për t'u edukuar mbi seksualitetin dhe riprodhimin që janë gjithëpërfshirës, jo diskriminues, I bazuar në prova, shkencërisht korrekt dhe I përcaktuar sipas moshës.

28. Realizimi I të drejtave të grave dhe barazia gjinore, si nga ana ligjore ashtu edhe në praktikë, kërkon shfuqizimin apo reformimin e ligjeve, politikave dhe praktikave diskriminuese në fushën e shëndet seksual dhe riprodhues. Në mënyrë që këto të realizohen, kërkohet heqja e të gjitha barrierave që pengojnë aksesin e grave në shërbimet mbi shëndetin seksual dhe riprodhues gjithëpërfshirës, të mirave material, edukimit dhe informimit. Për të ulur normat për vdekshmërinë dhe sëmundjen e nënave kërkon përkujdesje obstetrike emergjente dhe aftësi në ndihmën e dhënë gjatë lindjes, duke përfshirë gjithashtu edhe parandalimin e aborteve të pasigurta në zonat rurale dhe të largëta. Parandalimi I shtatzënive të padëshiruara dhe aborteve të pasigurta kërkon që Shtetet të adaptojnë masa ligjore dhe politika për t'u garantuar të gjithë individëve akses të përballueshëm, të sigurt dhe efektiv në masat kontraceptive dhe në edukimin

seksual gjithëpërfshirës, duke përfshirë për adoleshentët, liberalizimin e ligjeve ndaluese mbi abortin, t'u garantohet grave dhe vajzave akses në shërbimet e abortit të sigurt dhe përkujdesje cilësore pas abortit, duke përfshirë edhe trajnimin e ofruesve të shërbimeve, dhe të respektojmë të drejtat e grave për të ndërmarrë vendime autonome rreth shëndetit të tyre seksual dhe riprodhues.

Komiteti mbi Të Drejtat e Fëmijëve CRC/C/GC/20, Koment I Përgjithshëm Nr. 20) mbi implementimin e të drejtave të fëmijëve gjatë adoleshencës 2016

33. Adoleshentët të cilët janë lesbike, gei, biseksualë, transgjinorë dhe interseksualë përgjithësisht hasin persekutime, duke përfshirë veprime abuzive dhe dhunë, stigmatizim, diskriminim, bullizëm, përjashtim nga edukimi dhe stërvitja, ashtu si edhe mungese e mbështetjes së familjes dhe shoqërisë, apo mungesë të aksesit në shërbimet mbi shëndetin seksual dhe riprodhues dhe mbi informacione. Në raste ekstreme, ata përjetojnë sulme seksuale, përdhunime dhe edhe sulme me vdekje. Këto eksperiencë lidhen më së shumti me mungesën e vetëbesimit, norma të larta depresioni, me vetëvrasjen dhe të qenit I pastrehë.

59. Komiteti nxit Shtetet që të adaptojnë politika gjithëpërfshirëse që prekin adoleshentët, mbi shëndetin seksual sensitiv, mbi shëndetin riprodhues dhe gjinitë, duke theksuar se një akses I pabarabartë midis adoleshentëve në këto informacione, komoditete dhe shërbime çon në diskriminim. Mungesa e aksesit në shërbime të tilla kontribuon në përcaktimin e vajzave adoleshente si grupi më I rrezikuar për t'u prekur nga vdekja ose për të vuajtur dëmtime serioze dhe që zgjasin gjithë jetës, gjatë shtatzënisë dhe gjatë lindjes. Të gjithë adoleshentët duhet të kenë akses të lirë, konfidencial e që u përgjigjet atyre, në marrjen e shërbimeve mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, mbi informacionet dhe edukimin, të mundura për t'u ndjekur si online ashtu edhe fizikisht, duke përfshirë këtu shërbime mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, si kontraceptivët e emergjencës, parandalimin, përkujdesen dhe trajtimin e infeksioneve seksualisht të transmetueshme, këshillimin, përkujdesjen në fazat e para të konceptimit, shërbime që prekin shëndetin e nënave dhe higjienës gjatë menstruacioneve.

60. Nuk duhet të ketë pengesa në ofrimin e komoditeteve, informacionit dhe këshillimit për sa I përket shëndetit seksual dhe riprodhues dhe të drejtave të tjera, si ç`mund të jetë kërkesa drejtuar palëve të treta për të marrë miratimin apo autorizimin nga ana e tyre. Për më tepër, përpjekje të posaçme duhen bërë për të kapërcyer pengesat që sjellin stigmatizim dhe frikë, që përjetohej, për shembull, nga vajzat adoleshente, vajzat me aftësi të kufizuara dhe nga adoleshentët lesbike, gei, biseksualë, transgjinorë dhe interseksual, gjatë marrjes së shërbimeve të tilla. Komiteti nxit Shtetet për të dekriminalizuar abortin, në mënyrë që të sigurojnë kështu aksesin e vajzave në abortin e sigurt dhe në shërbime pas abortit, duke rishikuar legjislacionin në atë masë për të garantuar interesin më të lartë të adoleshenteve shtatzëna dhe për të siguruar se pikëpamjet e tyre do të dëgjohen dhe respektohen, për sa I përket vendimeve që lidhen me abortin.

61. Edukimi mbi shëndetin seksual dhe riprodhues gjithëpërfshirës, bazuar në prova shkencore, në standardet e të drejtave të njeriut, si dhe në zhvillimin e adoleshentëve, duhet të jetë pjesë e kurrikulës së shkollës të detyrueshme dhe të arrijë adoleshentët edhe jashtë saj. Duhet t'i kushtohet vëmendje barazisë gjinore, diversitetit seksual, të drejtave mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, të qenit prind I përgjegjshëm, sjelljeve seksuale dhe parandalimit të dhunës, ashtu si edhe parandalimi I shtatzënieve në moshë të hershme dhe infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Informacioni duhet të jetë I disponueshëm në formate alternative në mënyrë që të sigurohet aksesimi për të gjithë adoleshentët, sidomos për adoleshentët me aftësi të kufizuara.

Këshilli i të Drejtave të Njeriut: Mbrojtja kundër dhunës dhe diskriminimit bazuar në orientimin seksual dhe në identitetin gjinor A/HRC/32/L.2/Rev.1 (2016)

1. Rikonfirmon se të gjitha qeniet njerëzore kanë lindur të lira dhe të barabarta për sa I përket dinjitetit dhe të drejtave, dhe se çdonjëri ka të drejtë të ushtrojë të gjitha të drejtat dhe liritë që janë parashikuar në Deklaratën Universale të të Drejtave të Njeriut, pa asnjë lloj dallimi, që mund të vijë nga raca, ngjyra, gjinia, gjuha, besimi fetar, përkrahja politike apo opinione të tjera, origjina kombëtare apo sociale, trashëgimia, statusi në lindje apo statuse të tjera;
2. Dënon fuqimisht çdo akt dhune apo diskriminimi, në çdo rajon të Botës, që ushtrohet ndaj individëve për shkak të orientimit të tyre seksual apo të identitetit gjinor.

Këshilli i të Drejtave të Njeriut: Të drejtat e njeriut, orientimi seksual dhe identiteti gjinor (pas identitetit gjinor) A/HRC/27/L.27/Rev.1 (2014)

Shpreh shqetësim të madh për aktet e dhunës dhe diskriminimit, në të gjitha rajonet e Botës, që kryhen ndaj individëve për shkak të orientimit të tyre seksual apo të identitetit gjinor. Mirëpresim zhvillimet pozitive në nivel ndërkombëtar, rajonal e kombëtar, në luftën kundër dhunës dhe diskriminimit që bazohet në orientimin seksual dhe në identitetin gjinor.

CEDAW Rekomandime të Përgjithshme Nr. 24: Neni 12 I Konventës (Gratë dhe Shëndeti) e Pranuar në Sesionin e Njëzetë të Komitetit për Eliminimin e Diskriminimit ndaj Grave, më 1999 (Që përfshihet në Dokumentin A/54/38/Rev.1, chap. I)

18. Në veçanti, Shtetet palë duhet të sigurojnë të drejtat e vajzave dhe djemve adoleshentë për të marrë edukim mbi shëndetin seksual dhe riprodhues nga personel I trajnuar në mënyrën e duhur nga programe të dizenuara specifikisht për respektimin e të drejtave të tyre për privatësi dhe konfidencialitet.

23. Vëmendje e veçantë duhet t'i jepet edukimit shëndetësor të adoleshentëve, e për më tepër informimit dhe këshillimit për sa I përket metodave të planifikimit familjar*. (*Edukimi shëndetësor I adoleshentëve duhet të adresojë mes të tjerash edhe barazinë gjinore, dhunën, parandalimin e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme dhe të drejtat mbi shëndetin seksual dhe riprodhues).

31. (b) Të sigurojmë heqjen e të gjitha pengesave që hasin gratë në aksesimin e shërbimeve shëndetësore, në edukim dhe në informim, që përfshin edhe shëndetin seksual dhe riprodhues, dhe veçanërisht të alokojmë burime për programe që synojnë në mënyrë direkte adoleshentët në parandalimin dhe trajtimin e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë HIV/SIDA.

Konventa mbi të Drejtat e Personave me aftësi të kufizuara (2006)

Neni 5, Barazia dhe jo-diskriminimi: 1. Shtetet Palë pranojnë se të gjithë personat janë të barabartë përpara dhe sipas ligjit, dhe janë titullarë pa kurrfarë diskriminimi, në mbrojtje dhe përfitime të barabarta nga ligji. 2. Shtetet Palë duhet të ndalojnë të gjitha format e diskriminimit të bazuar mbi aftësitë e kufizuara dhe t'u garantojnë personave me aftësi të kufizuara mbrojtje ligjore të barabartë dhe efektive ndaj diskriminimit në çdo fushë;

Neni 24, Arsimimi: 1. Shtetet Palë pranojnë se të drejtën e personave me aftësi të kufizuara për t'u arsimuar. Me pikëpamje për t'a realizuar këtë të drejtë pa kurrfarë diskriminimi për sa I përket mundësive të barabarta, Shtetet Palë duhet të sigurojnë një sistem edukimi gjithëpërfshirës, në të gjitha nivelet dhe mësimdhënie afatgjatë drejtuar ndaj: (a) Zhvillimin tërësor të potencialit njerëzor dhe dinjitetit dhe vlerave, dhe forcimin e respektit ndaj të drejtave të njeriut, lirive themelore dhe diversitetit njerëzor.

Deklarata e Pekinit dhe Platforma për Veprim, Konferenca e Katërt Botërore mbi Gratë, 1995 dhe dokumentet final të konferencave të saj rishikuese

Rezoluta 60/2 Gratë, vajzat e vogla, HIV-I dhe SIDA. Komisioni për Statusin e Grave E/CN.6/2016/22 2016

9. Nxiti qeveritë për të eliminuar pabarazitë gjinore dhe abuzimin e dhunën me bazë gjinore, të rrisë kapacitetet e grave dhe vajzave adoleshente në mbrojtjen e vetes së tyre nga rreziku I infektimit me HIV, kryesisht përmes ofrimit të shërbimeve dhe përkujdesjes mbi shëndetin, duke përfshirë mes të tjerash, përkujdesjen për shëndetin seksual dhe riprodhues, si edhe akses të plotë për edukim dhe informim gjithëpërfshirës, t'u sigurojë grave që të ushtrojnë të drejtën për të pasur kontroll dhe të vendosin lirisht dhe me përgjegjësi mbi çështje që lidhen me seksualitetin e tyre, në mënyrë që të rrisin aftësinë për të mbrojtur veten nga infektimi me HIV, dhe të ndërmarrin të gjitha masat e domosdoshme për të krijuar një mjedis që mundëson fuqizimin e grave dhe forcon pavarësinë e tyre ekonomike, në një kontekst, që përsërit rëndësinë e rolit të burrave dhe djemve në arritjen e barazisë gjinore.

11. I tërhiqet vëmendja qeverisë për të përshpejtuar përpjekjet për të rritur shkencërisht edukimin gjithëpërfshirës sipas moshës, që është I rëndësishëm për sa I përket kontekstit kulturor, I cili u mundëson vajzave dhe djemve adoleshentë, të rinjve dhe të rejave, brenda dhe jashtë shkolle, sipas mundësi të tyre evolutive, një informimi më të mirë mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, mbi parandalimin e HIV-it, mbi barazinë gjinore dhe mbi fuqizimin e grave, mbi të drejtat e njeriut, mbi zhvillimin fizikun, mendor dhe pubertetit dhe të kompetenca në marrëdhënie midis burrave dhe grave, në mënyrë që t'I mundësojë atyre ndërtimin e vetëbesimit, të ndërmarrin vendime të informuara, të zhvillojnë komunikimin dhe aftësitë që reduktojnë rrezikun dhe të zhvillojnë, gjithashtu, marrëdhënie plot respekt, në partneritet të plotë me të rinj, prindër, kujdestarë ligjorë, përkujdesës shëndetësor, edukatorë dhe ofruesit e shërbimeve të përkujdesjes mbi shëndetin, në mënyrë që t'I sigurojnë atyre mbrojtjen e vetvetes nga infektimi me HIV.

Sfidat dhe arritjet në implementimin e Qëllimeve të Zhvillimeve të Mijëvjeçarit për gratë dhe vajzat, Komisioni për Statusin e Grave, Përfundimet e Dakordësuara 2014

Sfidat dhe arritjet në zbatimin e Objektivave të mijëvjeçarit për zhvillimin e grave dhe të vajzave, Komisioni për statusin e gruas, Përfundimet e miratura 2014

(o) Të garantojë dhe të mbrojë të drejtat e njeriut të të gjitha grave dhe shëndetin dhe të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese, në përputhje me Programin e Veprimit të Konferencës Ndërkombëtare për Popullsinë dhe Zhvillimin, Platforma e Pekinit për Veprim dhe dokumentet si rezultat i konferencave të tyre shqyrtuese, përfshirë nëpërmjet zhvillimit dhe zbatimit të politikave dhe kuadrove ligjore dhe forcimit të sistemeve shëndetësore që i bëjnë universalisht të aksesueshme dhe të disponueshme shërbimet, komoditetet, informacionin, edukimin gjithëpërfshirës të kujdesit shëndetësor seksual dhe riprodhues, përfshirë, ndër të tjera, metodat e sigurta dhe efektive të kontracepsionit modern, kontracepsionit të urgjencë, programet e parandalimit të shtatzënisë tek adoleshentët, kujdesit shëndetësor gjatë mëmësisë, përfshirë kujdesin profesional obstetrikë gjatë lindjes, që do të reduktojë fistulin obstetrike dhe ndërlikimet e tjera gjatë shtatzënisë dhe lindjes, abortin e sigurt ku shërbime të tilla lejohen me ligj, dhe parandalimin dhe trajtimin e infeksioneve të traktit riprodhues, infeksioneve të transmetueshme seksualisht, HIV-it dhe kancerit riprodhues, duke pranuar se të drejtat e njeriut përfshijnë të drejtën për të pasur kontroll dhe për të vendosur lirisht dhe me përgjegjësi për çështje që lidhen me seksualitetin e tyre, përfshirë shëndetin seksual dhe riprodhues, pa shtrëngim, diskriminim dhe dhunë;

x) Të hartojë dhe të zbatojë programe edukuese dhe materiale mësimore, përfshirë edukimin gjithëpërfshirës dhe të bazuar në dëshmi për seksualitetin njerëzor, bazuar në informacion të plotë dhe të saktë, për të gjithë adoleshentët dhe të rinjtë, në përputhje me kapacitetet e tyre në rritje, me drejtim dhe udhëzim të përshtatshëm nga prindërit dhe kujdestarët ligjor, me përfshirjen e fëmijëve, adoleshentëve, të rinjve dhe komuniteteve dhe në bashkërendim me organizatat jo-qeveritare të specializuara për gratë dhe të rinjtë, në mënyrë që të eliminojnë paragjykimet dhe të nxisin dhe të ndërtojë aftësitë për vendimmarrjen e informuar, komunikimin dhe zvogëlimin e rreziqeve për krijimin e marrëdhënieve të bazuara në respekt dhe barazi gjinore dhe tek të drejtat e njeriut, si dhe programet për edukimin dhe trajnimin e mësuesve për edukimin formal dhe jo formal.

Programi i veprimit (PiV) të konferencës ndërkombëtare për popullsi dhe zhvillim (KNPZH), veprimet kryesore për zbatimin e mëtejshëm të tij dhe dokumentet si rezultat i konferencës së tij shqyrtuese

Rezoluta 2014/1, Vlerësimi i statusit të zbatimit të Programit të Veprimit të Konferencës ndërkombëtare për Popullsi dhe Zhvillim, Komisioni për popullsi dhe zhvillim, 2014

11. Nxiti Qeveritë, komunitetin ndërkombëtar dhe të gjitha palët e interesuara që t'i kushtojnë vëmendje të veçantë fushave ku ka mungesa në zbatimin e Programit të Veprimit, përfshirë, eliminimin e sëmundshmërisë dhe vdekshmërisë të parandalueshme të nënave nëpërmjet forcimit të sistemeve shëndetësore, aksesit të barabartë dhe universal në shërbime cilësore, të integruara dhe gjithëpërfshirëse, seksuale dhe riprodhuese, dhe duke garantuar aksesin e adoleshentëve dhe të rinjve në informacion të plotë dhe të saktë dhe në edukim mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, përfshirë edukimin gjithëpërfshirës dhe të bazuar në dëshmi të seksualitetit njerëzor dhe nëpërmjet nxitjes, mbrojtjes, respektimit dhe plotësimit të të gjitha të drejtave të njeriut, veçanërisht të grave dhe vajzave, përfshirë të drejtat e shëndetit seksual dhe

riprodhues, dhe duke trajtuar vazhdimësinë e ligjve diskriminuese dhe zbatimin e padrejtë dhe diskriminues të tyre.

Rezoluta 2012/1 Adoleshentët dhe të rinjtë. Komisioni për popullsinë dhe zhvillimin (2012)

26. I bën thirrje Qeverive, që me përfshirjen e plotë të të rinjve dhe me mbështetjen e komunitetit ndërkombëtar, t'i kushtojnë vëmendje të plotë plotësisht të nevojave për shërbime, informacion dhe edukim të shëndetit riprodhues të të rinjve, duke respektuar plotësisht privatësinë dhe konfidencialitetin e tyre, pa diskriminim dhe t'i ofrojnë edukim gjithëpërfshirës të bazuar në dëshmi për seksualitetin njerëzor, të drejtat seksuale dhe riprodhuese, të drejtat e njeriut dhe barazinë gjinore, për të menaxhuar seksualitetin e tyre në mënyrë pozitive dhe të përgjegjshme.

ICPD + 5 (1999)

63. (i) Në asnjë rast aborti nuk duhet promovuar si metodë e planifikimit familjar. Të gjitha Qeveritë dhe organizatat e interesuara ndër-qeveritare dhe jo-qeveritare nxiten që të forcojnë angazhimin e tyre për shëndetin e grave, që të përballen me ndikimin në shëndet të abortit të pasigurt, si një shqetësim i madh i shëndetit publik dhe që të zvogëlojnë drejtimin drejt abortit përmes shërbimeve të zgjeruara dhe të përmirësuara të planifikimit familjar. Parandalimi i shtatzënive të padëshiruara duhet t'i jepet gjithmonë prioritet maksimal dhe duhet bërë çdo përpjekje për të eliminuar nevojën për abort. Gratë me shtatzëni të padëshiruara duhet të kenë akses në informacion të sigurt dhe këshillim të dhembshur. Çdo masë apo ndryshim që ka të bëjë me abortin brenda sistemit shëndetësor, mund të vendoset vetëm në nivel kombëtar ose lokal sipas proceseve kombëtare legjislative. Në rrethanat ku aborti nuk është i jashtëligjshëm, aborti duhet të jetë i sigurt. Në të gjitha rastet, gratë duhet të kenë akses në shërbime cilësore për menaxhimin e komplikacioneve si pasojë e abortit. Këshillimi post-abortit, edukimi dhe planifikimi familjar duhet të ofrohen menjëherë, duke ndihmuar në shmangien e përsëritjes së tyre; (ii) Qeveritë duhet të marrin masat e duhura për t'i ndihmuar gratë të kryejnë abort, por në asnjë rast nuk duhet promovuar si metodë e planifikimit familjar, dhe në të gjitha rastet duhet të ofrojnë trajtim dhe këshillim human për gratë që përsërisin abortin;

(iii) Duke pranuar dhe zbatuar sa më sipër, dhe në rrethanat ku aborti nuk është i jashtëligjshëm, sistemet shëndetësore duhet të trajtojnë dhe të ngrenë kapacitetet e ofruesve të shërbimit shëndetësor dhe duhet të marrin masa të tjera për të garantuar që aborti është i sigurt dhe i aksesueshëm. Masa të tjera duhen marrë për të ruajtur shëndetin e grave.

Referencat rajonale

Angazhimi ministror për edukim seksual gjithëpërfshirës dhe shërbime seksuale dhe riprodhuese për të rinjtë në Afrikën Lindore dhe Jugore (ALJ), (2013)

3.0 Bazuar në konsideratat e mësipërme, ne ministrat e arsimit dhe të shëndetësisë, do të drejtojmë duke marrë vendime të rëndësishme për të garantuar edukim seksual gjithëpërfshirës dhe shërbime seksuale dhe riprodhuese miqësore ndaj të rinjve në rajonin ALJ.

Në mënyrë specifike, ne angazhohemi që:

3.1 Të punojmë së bashku me një agjendë të përbashkët për të gjithë adoleshentët dhe të rinjtë, për të ofruar edukim seksual gjithëpërfshirës dhe shërbime SHSR miqësore ndaj të rinjve, që do

të forcojnë përgjigjet tona kombëtare ndaj epidemisë së HIV-it dhe do të reduktojnë infeksionet e reja HIV/IST, shtatzënitë e hershme dhe të padëshiruara dhe do të shtojmë kujdesin dhe mbështetjen, veçanërisht të atyre që jetojnë me HIV.

Të krijojmë mekanizma bashkërendimi ndër-sektoriale, që do të udhëhiqen nga komunitetet ekonomike rajonale ekzistuese, EAC, SADC dhe ECSA. Aty ku këto mekanizma ekzistojnë, ato do të forcohen dhe do të mbështeten.

3.5 Të fillojmë dhe të shtrijmë edhe më tej ESGj-në të përshtatur sipas moshës gjatë arsimit shkollor bazë për të arritur pjesën më të madhe të adoleshentëve para pubertetit, atëherë ku pjesa më e madhe e tyre bëhet seksualisht aktiv, dhe para rritjes së rrezikut të transmetimit të HIV-it ose shtatzënive të padëshiruara. Duke përdorur standardet e miratuara ndërkombëtare, do të garantojmë që ESGj-ja të jetë e përshtatur sipas moshës, gjinisë dhe kulturës, e bazuar tek të drejtat dhe që do të përfshijë elementët kryesorë të njohurive, aftësive dhe vlerave për t'i përgatitur ata për moshën madhore: vendime për seksualitetin, marrëdhëniet, barazinë gjinore, të drejtat seksuale dhe riprodhuese dhe qytetarinë.

Aty ku është e mundur, t'i integrojmë programet e ESGj-së në programin arsimor dhe t'i bëjmë të vlerësueshme.

3.6 Të garantojmë se gjatë hartimit dhe ofrimit të programeve ESGj dhe SHSR, do të ketë pjesëmarrje të mjaftueshme nga komunitetet dhe familjet, veçanërisht të adoleshentëve, të rinjve, shoqërisë civile dhe strukturave të tjera komunitare, përfshirë organizatat me bazë fetare. Në të njëjtën kohë, adoleshentëve dhe të rinjve duhet t'ju garantohen hapësirat e sigurta, të drejtat për të qenë avokatë të vetes dhe agjentë ndryshimi në komunitet e tyre, dhe e drejta për të rekomanduar praktika të mira dhe ide novatore që plotësojnë nevojat e tyre.

3.7 Të integrojmë dhe të shtrijmë edhe më tej, shërbimet HIV dhe SHSR miqësore ndaj të rinjve, që marrin në konsideratë kontekstin social dhe kulturor, për të përmirësuar aksesin e përshtatur sipas moshës dhe marrjen e shërbimeve dhe komoditeve cilësore, përfshirë kondomet, kontracepsionet, vaksinën kundër HPV-së, këshillimin dhe testimin kundër HIV-it (KTH), trajtimin dhe kujdesin ndaj HIV/IST-ve, planifikimin familjar, abortin e sigurt, kujdesin pas abortit, lindjen e sigurt, parandalimin e transmetimit nga nëna tek fëmija, dhe shërbime të tjera të ngjashme për të rinjtë që ndjekin dhe nuk ndjekin shkollën.

3.9 Të forcojmë të drejtat dhe barazinë gjinore në shërbimet arsimore dhe shëndetësore, përfshirë marrjen e masave për të trajtuar dhunën seksuale dhe format e tjera të dhunës, abuzimit dhe shfrytëzimit brenda dhe përreth shkollës dhe kontekstit komunitar, duke garantuar akses të plotë dhe të barabartë në shërbime ligjore dhe shërbime të tjera për djemtë dhe vajzat, burrat dhe gratë e reja.

Sesioni i parë i Konferencës Rajonale për Popullsinë dhe Zhvillimin në Amerikën Latine dhe Karaibet . Integrimi i plotë i dinamikeve të popullsisë në zhvillimin e qëndrueshëm të bazuar tek të drejtat dhe barazia: kyçe për Programin e Veprimit të Kajros pas 2014 (Marrëveshja e Montevideos për Popullsinë dhe Zhvillimin), UNECLAC (2013).

11. Të garantojë zbatimin efektiv të programeve të edukimit seksual gjithëpërfshirës që nga fëmijëria e hershme, duke pranuar dimensionin emocional të marrëdhënieve njerëzore, duke respektuar kapacitetin në rritje të djemve dhe vajzave dhe vendimmarrjes së informuar të

adoleshentëve dhe të rinjve sa i takon seksualitetit të tyre, nga këndvështrimi i pjesëmarrjes, ndërkulturës, ndjeshmërisë ndaj gjinisë dhe të drejtave të njeriut;

12. Të zbatojë programe të shëndetit seksual dhe riprodhues për adoleshentët dhe të rinjtë që janë gjithëpërfshirëse, në kohë dhe cilësore, përfshirë shërbime të shëndetit seksual dhe riprodhues miqësor ndaj të rinjve, që respektojnë gjininë, të drejtat e njeriut, brezat e ndryshëm dhe kulturat, që garantojnë akses në metoda kontraceptive moderne, të sigurta dhe efektive, duke respektuar parimet e konfidencialitetit dhe privatësisë, për t'ju dhënë mundësi adoleshentëve dhe të rinjve që t'i ushtrojnë të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese, të kenë një jetë seksuale të përgjegjshme, të kënaqshme dhe të shëndetshme, dhe të shmangin shtatëzaninë e hershme dhe të padëshiruara, transmetimin e HIV-it dhe infeksioneve të tjera të transmetueshme dhe të marrin vendime të lira, të informuara dhe të përgjegjshme sa i takon jetës së tyre seksuale dhe riprodhuese dhe të ushtrojnë orientimin e tyre seksual.

14. Të ketë si përparësi parandalimin e shtatzënisë tek adoleshentët dhe të eliminojë abortin e pasigurt nëpërmjet edukimit gjithëpërfshirës për zhvillimin dhe seksualitetin emocional, dhe aksesin në kohë dhe konfidencial të informacionit, këshillimit, teknologjisë dhe shërbimeve cilësore, përfshirë kontracepsionin e urgjencës nga goja pa recetë dhe kondomet mashkullorë dhe femërorë.

Deklarata për popullsi dhe zhvillim Addis Ababa në Afrikë pas 2014 (2013)

40. Të përshtatë dhe të zbatojë programet gjithëpërfshirëse të edukimit seksual, si brenda dhe jashtë shkollës, që lidhen me shërbimet e shëndetit seksual dhe riprodhues, me pjesëmarrjen aktive të prindërve, komunitetit, drejtuesve fetarë dhe të opinionit tradicional; dhe vetë të rinjve.

Konferenca e 6^{të} Aziatike dhe Paqësore për popullsinë (KAPP) Rishikim i ICPD (2013)

59. Duke marrë në konsideratë se edukimi seksual gjithëpërfshirës dhe i saktë, si dhe aftësitë për jetën, që janë të përshtatua sipas kapaciteteve në rritje dhe moshës, janë të rëndësishme për adoleshentët dhe të rinjtë për t'i ndihmuar ata që të marrin vendime të përgjegjshme dhe të informuara, të ushtrojnë të drejtat e tyre për të kontrolluar të gjitha aspektet e seksualitetit të tyre, të mbrojnë veten nga shtatzënitë e padëshiruara, aborti i pasigurt, infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe HIV, të promovojnë vlerat e tolerancës, respektit të ndërsjellë dhe mungesës së dhunës në marrëdhënie, dhe të planifikojnë jetët e tyre, duke njohur rolin, përgjegjësinë dhe mbështetjen që prindërit, si dhe të mësuesit dhe bashkëmoshatarët ofrojnë në këtë drejtim.

113. Të kenë përparësi ofrimin e edukimit pa pagesë për të gjitha vajzat, e të gjitha niveleve, dhe aksesin në shërbime dhe informacion për shëndetin seksual dhe riprodhues dhe për të eliminuar martesat e hershme dhe me detyrim.

146. Të hartojnë dhe të garantojnë burime të mjaftueshme dhe të zbatojnë programet e edukimit seksual gjithëpërfshirës që janë në përputhje me kapacitetet në rritje dhe moshën e tyre, dhe të japin informacion të saktë mbi seksualitetin njerëzor, barazinë gjinore, të drejtat e njeriut, marrëdhëniet dhe shëndetin seksual dhe riprodhues, duke pranuar rolin dhe përgjegjësitë.

Shkurtime

HIV/SIDA	Virusi i imunodeficiencës humane, është virusi që shkakton SIDA-n sindromën e imunodeficiencës së fituar
SHSR	Shëndeti seksual dhe riprodhues
SHMR	Shërbime miqësore për të rinjtë
DIU/SIU	Pajisja/sistemi intra-uterine
KU	Kontraceptivi i urgjencës
IST	Infeksione Seksualisht të transmetueshme
RJHIV	Të rinj që jetojnë me HIV
TKV	Testimi dhe këshillimi vullnetar
UNFPA	Fondi për Popullsinë e Kombeve të Bashkuara
IPPF	Federata Ndërkombëtare e Planifikimit Familjar
CEDAW	Konventa mbi Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit ndaj Grave
ICPD	Konferenca Ndërkombëtare për Popullsinë dhe Zhvillimin
HPV	Virusi i Papilomës Njerëzore
ART	Anti-retrovirale
FWCW	Konferenca e Katërt Botërore mbi Gratë
OKB	Organizata e Kombeve të Bashkuara
KDF	Konventa e OKB-së për të Drejtat e Fëmijës
OBSH	Organizata Botërore e Shëndetësisë
ITR	Infeksione të traktit riprodhues
UNESCO	Organizata e Kombeve të Bashkuara për Edukimin, Shkencën dhe Kulturën

