



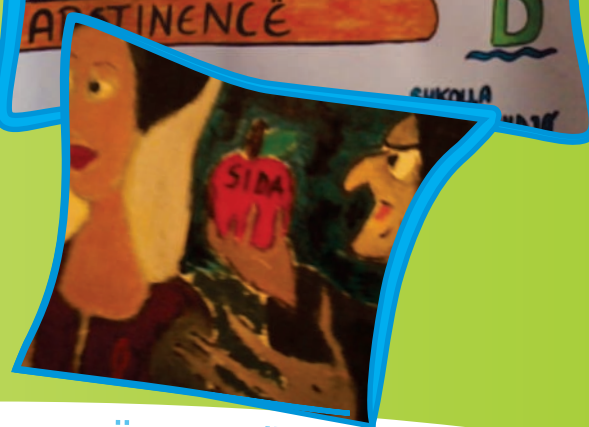
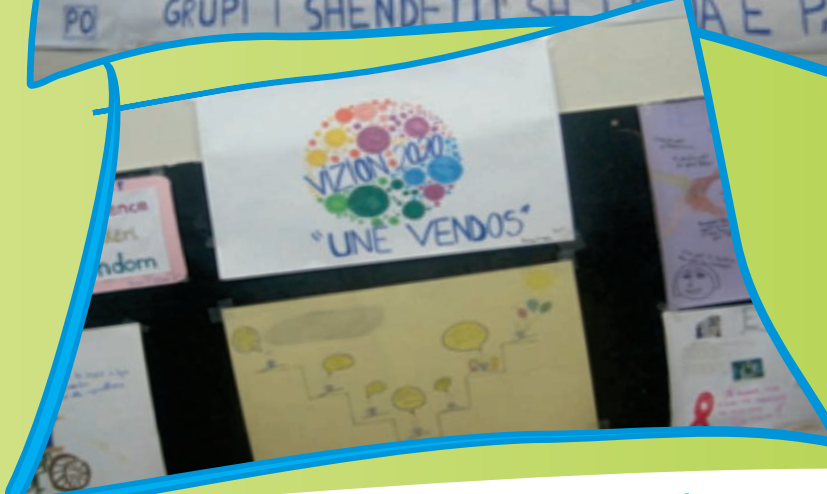
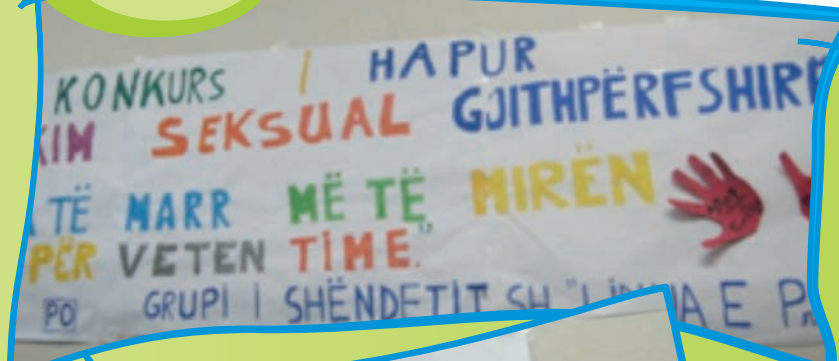
QENDRA SHQIPTARE PER POPULLSINE DHE ZHVILLIMIN
ALBANIAN CENTER FOR POPULATION AND DEVELOPMENT

 **IPPF** International
Planned Parenthood
Federation
European Network

Adoleshenti

Korrik - Dhjetor 2014

Nr. 7



PROJEKTI CHOICES "TË RINJTË PËR NDRYSHIM, NË TIRANË DHE VLORË"



Aktivite
Edukimi seksual
gjithëpërfshirës
në shkolla



Rast studimor
Gra dhe Burra
nga Akërnja



Hapësira e mjekut
Të bëhesh
burrë



I. AKTIVITETE

- Edukimi seksual gjithëpërfshirës në shkollë – Vizioni im për Shëndetin Seksual dhe Riprodhues

Faqe 3

- Flisni për HIV, Testohuni për HIV

Faqe 5

- Sesione edukimi me djemtë

Faqe 6

- Konferenca Choices 2011-2014. Sfidat, Arritjet e Ardhmja

Faqe 7



II. RAST STUDIMOR

- Gra dhe Burra nga Akërnja

Faqe 9



III. HAPËSIRA E MJEKUT

- Të bëhesh burrë

Faqe 10





Aktivitetet

I.1 Edukimi seksual gjithëpërfshirës në shkolla – Vizioni im për shëndetin seksual dhe riprodhues



Në shkollën 9-vjeçare Lidhja e Prizrenit në Tiranë, në muajin dhjetor u mbajt një konkurs me temë: "Edukimi seksual gjithëpërfshirës në shkolla- Vizioni im për shëndetin seksual dhe riprodhues" me mbështetjen e drejtorisë së shkollës.

Kjo temë u propozua nga vetë nxënësit, të cilët më parë kishin ndjekur trajnimin për edukimin seksual dhe gjithëpërfshirës, të organizuar nga

stafi i projektit Choices. Pas një pune përgatitore një mujore, ditën e konkursit të rinjtë sollën një sërë punësh të larmishme dhe cilësore si: vizatime, ese, punime në power point, poezi e këngë, punime me dorë etj. Të gjitha punët preknin tema mjaft të ndjeshme për rininë shqiptare si: HIV/AIDS e Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme (IST), dhuna, mungesa e të drejtave seksuale të të rinjve, mungesa e aksesit në shërbime

Këto aktivitete duhet të jenë pjesë rutinë e aktiviteteve shkollore – tha një nga nxënësit – nxisin krijimtarinë, punën në grup dhe janë mjaft edukuese për ne të rinjtë!

të shëndetit seksual dhe riprodhues, etj., duke përcjellë mesazhin se Edukimi seksual gjithëpërfshirës duhet të jetë pjesë e sistemit arsimor, me qëllimin që këto fenomene të zvogëlohen.

Një atmosferë mjaft e gjallë dhe pozitive u krijua nga të rinjtë, të cilët me pasion e plot energji prezantuan punimet dhe komunikuan mesazhet e tyre tek bashkëmoshatarët.

Në fund për të gjithë pjesëmarrësit u shpërndanë çmime simbolike dhe inkurajuese për të qenë aktivë edhe më tej.



I.2 Fol për HIV, Testohu për HIV!



Tridhjetë e pesë nxënës të shkollës "Rilindja" në Vlorë gjithashtu u bënë pjesë e veprimtarive të QSHPZH-së në kuadër të Ditës Botërore të HIV/AIDS (dhjetor 2014), duke marrë pjesë në konkursin "Fol për HIV, testohu për HIV". Të rinj të informuar paraprakisht nga qendra Aulona për HIV/AIDS shpalosën njohuritë dhe frymëzimin e tyre përmes pikturave/ vizatimeve, skeçeve/mini dramatizimeve, recitimeve e kërcimit. Mesazhi kyç i përcjellë nga pjesëmarrësit për të rinjtë ishte "Informimi dhe testimi janë themelore për shëndetin e të rinjve dhe nuk kanë kosto".



I.3 Sesione edukimi me djemtë



Për të nxitur pjesëmarrjen e djemve/meshkujve në projektin Choices, si edhe në shërbime të Shëndetit Seksual dhe Riprodhues që Qendra Po ofron, stafi organizoime djem nga shkolla e mesme Sami Frashëri dhe Qyteti Studenti në Tiranë dy sesione edukuese me temën: Shëndeti Seksual dhe Riprodhues dhe djemtë (nevojat, shërbimet etj.). Për të folur me të rinjtë për këtë temë qendra ftoi andrologun e njohur Evin Dani. Të dy sesionet u lehtësuan dhe u mbështetën nga stafi i këtyre institucioneve.

Specialisti referoi informacione themelore të lidhura me temën, në të njëjtën kohë u zhvilluan dhe biseda të lirshme si dhe u bënë pyetje të drejtpërdrejta nga të rinjtë. Ndër pyetjet e ngritura nga të pranishmit ishin: cila është moshë më e përshtatshme për të kryer për herë të parë marrëdhënie seksuale; tipet e impotencës dhe trajtimi i saj; rreziqet

për të lënë partneren shtatzënë; kanceri i testikujve tek meshkujt-incidenca, rreziqet, parandalimi etj. Ndër të tjera mjeku Dani theksoi se informimi dhe komunikimi luajnë një rol mjaft të rëndësishëm në një marrëdhënie të shëndetshme dhe të kënaqshme - vajzat kanë një rol vendimtar për të bindur partnerët të përdorin prezervativin, të paktën në zonat urbane dhe në kryeqytet, ku paragjykimet ndaj vajzave në raste të tilla do të ishin më të vogla.

Ky aktivitet u mirëprit nga djemtë pjesëmarrës, një pjesë e të cilëve vizituan ambientet e qendrës/klinikës Po dhe morën informacion/shërbime. Duke parë interesin e madh dhe, duke u bazuar në vëzhgimet e qendrës lidhur me numrin e vogël të meshkujve, që ndjekin programe të Shëndetit Seksual dhe Riprodhues, stafi mendon ta vazhdojë këtë praktikë edhe përgjatë vitit të ardhshëm.

I.3 Konferenca Choices and Opportunities- Zgjedhje dhe Mundësi 2011-2014. Sfidat, Arritjet e Ardhmja



Më 19 dhjetor QSHPHZ organizoi konferencën Choices and Opportunities (Zgjedhje dhe Mundësi) 2011-2014. Sfidat, Arritjet e Ardhmja. Kjo konferencë u mbajt në kuadër të mbylljes së projektit Choices and Opportunities "Të rinjtë për ndryshim" (mbështetur nga Federata Ndërkombëtare e Planifikimit Familjar), të zbatuar në Tiranë dhe në Vlorë, si dhe në kuadër të zgjatjes së tij edhe për një vit (2015). Konferenca mblodhi 30 të rinj nga zonat e projektit: meshkuj dhe femra, studentë dhe jo studentë, nga zonat rurale e urbane, nga komuniteti rom e të tjerë përfitues dhe kontribues.

Gjatë konferencës stafi prezantoi arritjet më të mëdha të projektit në harkun kohor të katër viteve si edhe sfidat e hasura. Ndër arritjet e shpalosura nga stafi ishin: rritja e aksesit të adoleshentëve në shërbime të shëndetit

seksual dhe riprodhues përmes ofrimit dhe promovimit të shërbimeve miqësore për të rinjtë në klinikat e organizatës, shërbimeve në komunitet, klinikave të lëvizshme; përfshirja e prindërve, mësuesve dhe komunitetit në ofrimin e edukimit seksual në shkolla dhe jashtë saj përmes ngritjes së kapaciteteve të tyre dhe pilotimit të edukimit seksual në katër shkolla në Tiranë dhe në Vlorë; krijimi i një ambienti politik mbështetës për edukimin seksual të të rinjve përmes miratimit të aktit nënligjor për modelet e edukimit seksual dhe ndërtimit të marrëdhënieve të mira me Ministrinë e Arsimit dhe Shëndetësisë për të çuar përpara arritjet.

Ndër momentet kulmuese të konferencës ishin prezantimet dhe fjalimet e mbajtura nga vullnetarë të qendrave Po dhe Aulona, si Melisa Ulqinaku, Andi Rabiçaj, Ada Tafaj, Xhulia



Musta, Marxhino Starova, Speranca Peka, Ilva Kastrati, të cilët përshkruan udhëtimin e tyre dhe të vullnetarëve të tjerë përgjatë zbatimit të projektit.

Të rinjtë folën për përfshirjen e tyre në: trajnime; fushata ndërgjegjësuëse; sesione edukuese me bashkëmoshatarët; sesione informuese me komunitetin rom; aktivitete rikrijuese; folën për vlerësimin dhe monitorimin e projektit etj. Për më tepër u theksua se ata ndjenin dhe perceptonin se ky projekt i

ka përmirësuar jetën, i ka aftësuar për të ushtruar të drejtat e tyre për një shëndet dhe jetë më të mirë.

Pjesa e dytë vijoi me Choices 2015 dhe hartimin e planeve të përfshirjes së të rinjve vullnetarë në aktivitetet e këtij projekti. Konferenca u ndoq nga një festë e vogël për të kurorëzuar arritjet, përpjekjet, fitoret e vogla dhe të mëdha në kuadër të Choices nga stafi dhe vullnetarët.





Rast studimor

Gra dhe burra në Akërnia



"Ishte si një mrekulli për mua të merrja shërbimet AFËR shtëpisë, dhe falas...mbi të gjitha unë zgjidha problemin e shëndetit tim. Unë vuaja nga DHIMBJET DHE STRESI...nuk dija çfarë të bëja dhe sesi ta zgjidhja problemin...nuk mund të flisja me bashkëshortin dhe familjen për dyshimet e mia për infeksion; burri mund të më rrihte... Mjekja më rekomandoi të bëja testin e HIV dhe të Infeksioneve Seksualisht të Transmetueshme (IST) si edhe këshillim. Mora përgjigje për testin e HIV dhe u ndjeva e lehtësuar...ndërkohë për ekzaminimet e tjera më thanë të shkoja të merrja përgjigjet në Qendër... Pas një jave mora përgjigjet për pap testin dhe për testin e IST-së. Gjinekologjia më dha një recetë për të trajtuar një infeksion seksual, që ishte në shkallë të avancuar. Më tej, ajo më

këshilloi të flisja me bashkëshortin dhe sesi ta bindja atë të përdornim prezervativ për ta bërë marrëdhënien tonë më të sigurt dhe më të shëndetshme..."

Pas mjekimit, F. u foli edhe mikeshave të saja për qendrën. "Qendra dhe projekte të tilla kanë një ndikim të madh në jetën e njerëzve. Ato ndihmojnë njerëzit të përmirësojnë jetën e tyre dhe i udhëzojnë ata sesi të marrin vendime për jetën e tyre. BURRAT gjithashtu duhet të jenë pjesë e edukimit dhe marrjes së shërbimeve, me qëllim që të përmirësohet situata. Ne GRATË jemi më të hapura për të marrë këto shërbime, por burrat ndihen sikur dinë gjithçka dhe nuk kanë nevojë të marrin mësim për seksualitetin. Ata gjithashtu duhet të mësojnë sesi të respektojnë gratë, vajzat dhe ZGJEDHJET e tyre".



Hapësira e mjekut

Të bëhesh burrë



Në qoftë se keni lindur djalë/mashkull, ju keni karakteristika të veçanta, si një penis dhe testikuj, por të lindësh djalë/mashkull është më shumë sesa të kesh një penis. Ju duhet të zhvilloni disa cilësi dhe aftësi të brendshme. Kjo përfshin të dish çfarë beson, të shprehësh ndjenjat e tua dhe ta trajtosh veten dhe të tjerët me respekt.

NJË DJALË/MASHKULL:

- Kujdeset për trupin e tij
- Ndihet rehat me veten dhe maskilitetin e tij
- Është një komunikues i mirë
- Trajton njerëzit me respekt, si moshatarët, familjen dhe partnerët romantikë
- Diskuton vendimet rreth aktivitetit seksual dhe përdorimin e prezervativit me partnerin/en e tij

PUBERTETI

Ndërmjet moshës 9 dhe 15-vjeçare, djemtë kalojnë ndryshime trupore, të cilat i shndërrojnë ata në burra. Ky proces quhet “pubertet”; edhe vajzat kalojnë përmes këtij procesi gjithashtu. Çdonjeriu puberteti i fillon në stadi të ndryshme; vajzat përgjithësisht e fillojnë pubertetin më herët sesa djemtë.

Prioriteti i djemve/meshkujve

Të kujdesesh për trupin tënd duhet të jetë prioriteti kryesor. Shpesh meshkujt nuk kryejnë kontrolle të rregullta mjekësore, sepse ata mendojnë se duhet të jenë të sëmurë që të shkojnë tek mjeku për kontroll të përgjithshëm, ose kanë frikë të shkojnë tek mjeku.

Por, çdo njeri duhet të bëjë kontroll të përgjithshëm vjetor për t’u siguruar se është i shëndetshëm. Një kontroll vjetor rrit shanset për të identifikuar infeksionet dhe sëmundjet, gjë që mund t’ju ndihmojë të jetoni më gjatë dhe shëndetshëm.

NJË EKZAMINIM I SHËNDETIT SEKSUAL DHE RIPRODHUES

Si pjesë e ekzaminimit fizik të MASHKULLIT, një profesionist i shëndetit do të kontrollojë testikujt e tij dhe penisin për t’u siguruar se çdo gjë është normale. Nëse mashkulli ka qenë seksualisht aktiv, profesionisti i shëndetit do të kontrollojë gjithashtu infeksionet seksualisht të transmetueshme, si klamidia, lythat gjenitale dhe HIV (virusi, që mund të çojë në AIDS). Nëse personeli shëndetësor nuk e pyet pacientin a ka qenë seksualisht aktiv dhe nuk e kontrollon këtë gjë, është e rëndësishme që pacienti vetë të kërkojë të kontrollohet për IST.



INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME (IST)

IST janë infeksione, të cilat mund të transmetohen përmes kontaktit trup me trup ose përmes shkëmbimit të lëngjeve trupore, si sperma, lëngjet vaginale dhe gjaku. Mënyra më e efektshme për të shmangur IST është të mos kryeni seks vaginal, anal ose oral. Meshkujt, që janë seksualisht aktivë duhet që gjithmonë të përdorin prezervativin kur kryejnë marrëdhënie seksuale, sepse kështu mbrojnë veten e tyre dhe partnerët nga IST, duke përfshirë HIV – virusin, që të çon te AIDS. Disa infeksione si klamidia nuk kanë simptoma – njerëzit mund të kenë IST pa e ditur se e kanë atë! IST e tjera kanë simptoma, kështu që është e rëndësishme për meshkujt të kontrollojnë zonat gjenitale të tyre për ndonjë masë, flluskë apo vend të lënduar, që mund të jenë shenjat e IST. Një ndjesi djegieje gjatë urinimit ose rrjedhje e lëngut nga e çara e uretrës në fund të penisit është gjithashtu një shenjë e infektionit të mundshëm.

VETË-EKZAMINIMI I TESTIKUJVE

Një tjetër sëmundje, që lidhet me organet gjenitale të meshkujve është kanceri i testikujve. Kanceri i testikujve është forma më e zakonshme e kancerit për meshkujt e rinj të moshës 15 deri në 35 vjeç. Nëse diagnostikohet shpejt ka mjaft shanse që kanceri i testikujve të mund të trajtohet dhe të kurohet. Një vetë-ekzaminim i testikujve është një mënyrë që burrat të kontrollojnë veten e tyre për një diagnostikim të hershëm të gjendrave kancerogjene.

Meshkujt duhet ta kryejnë vetë-ekzaminimin një herë në muaj, duke filluar nga mosha 15 vjeç. Një moment i mirë për ta bërë këtë është në kohën e bërjes së dushit ose pas një dushi, sepse skrotumi, qesja që mban testikujt është më e relaksuar, dhe kjo e bën atë më të lehtë të ndiejë testikujt.

Për të kryer një vetë-ekzaminim të testikujve ndiq hapat e mëposhtëm:

- 1. Mbaj një nga testikujt ndërmjet gishtit të madh dhe gishtit tregues.*
- 2. Rrotullo testikulin ndërmjet gishtave të tu. Në majë të anës së pasme të testikutit ju do të ndjeni një masë në formë kurrizi që është epididymis. Kjo është normale. Ana ballore e testikutit duhet të jetë e lëmuar, e ngjeshur dhe në formën e vezës.*
- 3. Sapo të mbaroni me një testikul, kontrolloni tjetrin, duke përsëritur të njëjtat hapa. Nëse ju ndieni t'ju djersijnë testikujt, ashpërsi ose ndonjë gjendër me masën e një bizeleje atëherë ju duhet të lini një takim me mjekun tuaj sa më shpejt të jetë e mundur.*

Mashkulli i sigurt

Nëse ju vendosni të jeni seksualisht aktiv, përdorni prezervativ sa herë që bëni seks. Kjo është mënyra më e mirë për t'u siguruar se ju "keni një mbrojtje dhe mbulim të plotë" ndaj IST. Përtej abstinencës (mospërfshirja në seks oral, vaginal ose anal), përdorimi i një prezervativi është mënyra më e mirë për të reduktuar rrezikun tuaj nga infeksioni gjatë aktivitetit seksual. Kur përdorni prezervativ, vendoseni atë mbi penisin tuaj përpara se të kryeni kontakt me partnerin tuaj. Prezervativët e bërë nga lateks ose poliuretani sigurojnë mbrojtjen më të mirë.

Nëse ju do të kryeni marrëdhënie me një partnere femër, por nuk jeni gati të bëheni prind, ju duhet të përdorni patjetër prezervativ si DHE NJË METODË TJETËR TË KONTROLLIT TË LINDJES, në mënyrë që të siguroheni se nuk do të keni një shtatzëni të paplanifikuar.

NJË MASHKULL duhet të dijë sesa e rëndësishme është: të flasësh me partnerin për përdorimin e prezervativit; të diskutosh së bashku me të sesi ndiheni lidhur me aktivitetin seksual, duke përfshirë penetrimin; dhe të kuptosh se çfarë dëshiron secili nga partnerët. Të flasësh për prezervativët me partnerin tuaj rrit shanset tuaja për përdorim të masave mbrojtëse sa herë ju kryeni marrëdhënie.

Të shprehësh vetveten

Të jesh i aftë të shprehësh vetveten dhe të komunikosh është një pjesë e rëndësishme e jetës. Në të gjitha llojet e marrëdhënieve – si familjare, profesionale, shoqërore, intime dhe marrëdhëniet romantike—ju duhet t’u lini njerëzve të kuptojnë se çfarë ju mendoni dhe sesi ndiheni.

Që të jeni një komunikues i mirë, ju keni nevojë të shprehni mendimet dhe ndjesitë tuaja qartësisht, gjithashtu të dëgjoni dhe të kuptoni këndvështrimin e personit tjetër. Nëse ju komunikoni në mënyrë efektive, ju keni më shumë shanse për të qenë i kuptueshëm dhe për të kuptuar të tjerët. Kjo mund të zvogëlojë konfliktin ose dhunën e mundshme, që mund të krijohet si rezultat i një keqkuptimi ose komunikimi të keq.



KOMUNIKIMI I MIRË

- Të shprehësh ndjenjat dhe mendimet qartësisht
- Të jesh i ndershëm ndaj opinionëve dhe këndvështrimeve të tjerëve
- Të përdorësh pohime me “Unë” (“Unë ndihem i mërzitur/i pashpresë/i lumtur”, në vend të “Ti më bën të mërzitem”)
- Të përdorësh kontaktin me sy
- Të respektosh radhën e të folurit
- Të dëgjosh

KOMUNIKIMI I KEQ

- Të mos dëgjosh
- Të komunikosh përmes qetësisë
- Të flasësh në të njëjtën kohë me një person tjetër
- Të fajësosh
- Të thuash gjëra me qëllimin për të lënduar ndjenjat e një personi tjetër
- Të ofendosh
- Të përdorësh forcën—të shtysh ose të rrahësh


KUTIA POSTARE PËR MESHKUJ: Shërbime të shëndetit seksual dhe riprodhues për meshkuj:

Për të caktuar një takim në qendrat tona klinike telefononi në numrat e kontaktit, të vendosura në faqen e fundit të gazetës ose vizitoni faqen tonë të internetit www.acpd-al.org për t'u njohur me shërbimet klinike që Qendra Shqiptare për Popullsinë dhe Zhvillimin ofron.

Shërbimet për meshkuj përfshijnë: prezervativë falas; këshillim për metodat kontraceptive, për Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme; testim dhe këshillim për HIV; këshillim për planifikim familjar, për çështjet gjinore, për orientimin seksual; si edhe këshillim në çift për çështjet e mësipërme.



Ky shkrim është përgatitur nga ofruesit e shërbimit të QSHPZH-së.



Të gjithë ju të rinj që dëshironi të kujdeseni për shëndetin tuaj dhe besoni se mund të bëheni pjesë e ndryshimit, ju ftojme të vizitoni Qendrën "PO" dhe Qendrën "Aulona" në adresat e mëposhtme:

QENDRA "PO"

Bulevardi: "Gjergj Fishta",
Kompleksi "Tirana 2000", Kulla 8, Kati 2
Tiranë, Shqipëri

Tel: 042 253 839
Email: Qendra.PO@gmail.com
www.facebook.com/qendrarinorePO

QENDRA "AULONA":

Lagjia 29 Nëntori, Çerdhja 15, Kati 2
përballë Bibliotekës së qytetit
Vlorë, Shqipëri

Tel: 033 224531
Email: aulona.center@gmail.com
www.facebook.com/qendra.aulona

www.acpd-al.org

