



Këshilla rreth infeksioneve që barten në rrugë seksuale

Kjo fletë faktesh të jep njohuri se si mund të kesh seks në mënyrë më të sigurt dhe të mbroresh nga infeksionet që ngjiten përmes seksit. Chlamydia dhe Hiv-i janë infeksione të tilla. Këtu do të gjesh informata rreth infeksioneve më të rëndomta si dhe komplikimeve që mund të dalin nëse nuk mjekohesh. Ty të jepen edhe këshilla se ku mund të drejtohesh për këshilla dhe ku mund të testohesh.

Sëmundjet ngjitëse seksualisht, emërtohen me shkurtësën STI sipas emërimit në gjuhën angleze, Sexually Transmitted Infections. Është e njëjta gjë sikur sëmundje e organeve gjentile.

Takimi seksual

Për shumicën, seksi është një pjesë pozitive e jetës. Shumë herë takimi seksual është shprehje e kënaqësisë dhe e konfirmimit. Seks mund të jetë jo vetëm marrdhëniet vaginale, anale apo orale. Seks nuk është vetëm kur penisi futet në vaginë, zorrë të trash apo në gojë. Të masturboni bashkërisht është poashtu seks. Të përdorësh lodra seksi si vetëm apo bashkë me dikë tjetër është poashtu seks. Gjatë takimit seksual me ndonjë person tjetër ekziston gjithmonë një rrezik se do të infektosh me ndonjë infektion që bartet në rrugë seksuale.

Çka i shkakton infeksionet?

Infeksionet që ngjiten përmes rrugëve seksuale shkaktohen nga bakteret ose virusët.

Infeksionet që përshkruhen këtu janë:

- Chlamydia (baktere)
- Mycoplasma genitalium (baktere)
- Gonoreja (baktere)
- Sifilisi (baktere)
- Hiv-i (virus)
- Condyloma (virus)
- Herpesi (virus)
- Hepatiti (virus)

Mukoza është cipa e hollë e lëkurës që gjendet në kanalën e urinës, në gojë, në gurmaz, në vaginë dhe në vrimën anale. Bakteret dhe virusët që i shkatojnë sëmundjet veneriane (gjenitale), futen aty në rast sëmundje. Condyloma, herpesi dhe sifilisi mund të gjenden edhe në lëkurë përreth organit gjental. Bakteret dhe virusët mund të gjenden në spermë, në sekrecionin vaginal, në plagë që kullojnë, pështymë dhe gjak. Hiv-i dhe hepatiti janë shembuj të tillë.

Një infektion i shkaktuar nga bakteret mund të shërohet. Një infektion i shkaktuar nga virusët mund të shërohet shumë rrallë me ilaçe. Por simptomat mund të lehtësohen dhe mund të frenohet eskalimi i sëmundjes. Kundër disa llojeve të Condylomes (HPV) si dhe hepatitit A dhe B mund të vaksionohesh.

Nëse nuk trajtohesh në kohën kur vuani nga ndonjë infektion, atëherë mund të fitoni sëmundje tjera të cilat e dëmtojnë shëndetin në mënyra të ndryshme

Kur mund të fitosh një infektion

Të gjithë njerëzit, pavarësisht moshës dhe orientimit seksual mund të infektohen me sëmundje që ngjiten seksualisht. Pavarësisht nëse ke seks me femra apo meshkuj apo je hetero-, homo-, apo biseksual, mund të infektosh. Për t'u infektuar, kërkohet që të kesh seks të pambrojtur me një person që bartë ndonjë bakterë apo virus që shkakton sëmundje të tilla.

Nuk shihet me sy nëse një person është bartës i ndonjë infeksioni. Poashtu, jo të gjithë që kanë ndonjë infektion janë të vetëdijshëm për këtë gjë. Disa nga këto sëmundje nuk japin simptome, sidomos në fillim të infeksionit. Andaj ti mund të infektosh nga partneri yt seksual pa e ditur asnjëri nga ju. Kjo do të thotë se edhe ti, pa qëllim mund të infektosh partnerin tënd. Mjafton që të kesh seks të pambrojtur me vetëm një partner për t'u infektuar. Nëse ke seks të pambrojtur me shumë partnerë seksual, rritet rreziku për të fituar ndonjë sëmundje apo për të infektuar dikë tjetër.

Disa infeksione barten më lehtë se të tjerat

Seksi i pambrojtur është kur nuk mbrohesh me prezervativ gjatë një takimi seksual. Kështu që rreziku rritet për t'u infektuar me ndonjë sëmundje. Rreziku mund të ndryshoj nga mënyra se si ke seks të pambrojtur, pra nëse ke seks vaginal, seks anal apo seks oral. Disa sëmundje ngjiten më



lehtë se të tjerat. P.sh. chlamydia ngjitet më lehtë se hiv-i. Mjafton që të vish në kontakt me mukozat e organeve gjenitale që bakteret të barten nga njëri te tjetri. Pra nuk kërkohet që të kesh seks vaginal, seks anal apo oral për t'u infektuar me chlamydia-n.

Nëse keni një infeksion të patrajtuar atëherë është më e lehtë për infeksione të tjera të barten/ngjiten. P.sh. nëse e ke chlamydia-n atëherë e ke më lehtë të infektosh edhe me sëmundje tjera veneriane siq janë sifilisi, condyloma, herpesi e hiv-i. Nga disa infeksione nuk mund të shërohesh edhe nëse përdor medikamente. Trajtimi me medikamente ndaj infeksioneve virusale mund t'i lehtësoj simptomat dhe të frenoj zhvillimin e sëmundjes. Ti mund të mbrohesh nga sëmundjet dhe të kesh seks në një mënyrë më të sigurt

Kondomi është një mbrojtje e mirë

Ti vet mund të zvogëlosh rrezikun që ti apo partneri yt seksual të infektohet me ndonjë sëmundje veneriane, duke përdorur kondom ose arnë lëpirëse. Ti duhet të përdorësh kondomin gjatë të gjitha llojeve të seksit, si kur penisi futet në vaginë, ashtu edhe në vrimën anale apo në gojë. Kondomi duhet të jetë ngjitur gjatë tërë marrëdhënies seksuale. Nëse kondomi rrëshqet dhe del ose shqepet atëherë marrëdhënia seksuale është e pambrojtur. Përdorimi korrekt dhe konsekuent i mbrojtjes, zvogëlon dukshëm rrezikun për t'u infektuar me baktere apo virus

Mbrojtje nga shtatëzania

Kondomi është mbrojtje e mirë si për meshkuj ashtu edhe për femra. Ai e pengon ngjitjen e baktereve dhe virusëve siq është hiv-i. Kondomi ofron edhe mbrojtje kundër shtatëzënive të padëshirueshme. Por për tu mbrojtur me siguri nga shtatëzënitë e padëshirueshme duhet mbrojtja të kompletohet me pilulë hormonale preventive, tapa preventive ose spirale. Vetëm kondomi mbron nga hiv-i dhe sëmundjet tjera veneriane. Nëse kondomi shqepet gjatë seksit ti si femër mund të marrësh pilulë emergjente për të zvogëluar rrezikun për të mbetë shtatëzënë.

Një shprehje për përgjegjësi të barabartë

Bëje shprehje që të përdorësh prezervativ (kondom) me partenerët e përkohshëm seksual apo në rastet kur hyn në një lidhje të re. Nëse hyn në lidhje të re atëherë që të dytë mund të përdorni prezervativ së paku tre muaj pas fillimit të lidhjes. Ndërkohë ju mund të testoheni dhe të përjashtino mundësinë që njëri nga ju vuan nga gonorro-ja apo klamydia. Disa infeksioni që ngjiten seksualisht, siq janë sifilisi dhe hepatit, mund të zgjasë deri në tre muaj pas momentit të infektimit, deresa testimi në mënyrë të sigurt mund dëshmoj ekzistencën e këtyre infeksioneve. Andaj vazhdoni me përdorimin e prezervativit derisa ju të jeni testuar pas tre muajsh. Nëse që të dytë jeni negativ, pra nuk keni ndonjë sëmundje ngjitëse gjenitale, ju mund nëse jeni

dakord me njëri tjetrin, të mos e përdorni prezervativin brenda lidhjes suaj.

Aplikimi i mbrojtjes është shenjë respekti dhe përkujdesi si ndaj partnerit tënd seksual ashtu edhe ndaj vetes. Sondazhet në mesin e rinisë suedeze, në mes tjerash UngKAB09¹, tregojnë se shumica mendojnë se është pozitive, kur njëri partner propozon përdorim kondomi me qëllim mbrojtje.

Nuk është vetëm përgjegjësi e një personi t'i mbrojtë tjerët nga infeksionet gjatë një takimi seksual. Përgjegjësia ndahet baraz mes jush që keni seks. Nëse ke harruar të marrësh mbrojtje, pyete partnerin nëse ai/ajo ka mbrojtje kur keni seks. Më e mira është të keni disa në rezervë.

Testohu nëse...

- Nëse ke pasur seks të pambrojtur
- Nëse dyshon se je infektuar
- Nëse ke simptome që bëjnë të dyshosh se je bartës i ndonjë infeksioni
- Nëse partneri yt seksual ka ndonjë infeksion
- Kondomi që e ke përdorur është grisur dhe ti dyshon se je infektuar.

Nëse del se ke një sëmundje që ngjitet seksualisht, atëherë edhe partneri yt duhet të testohet.

Nëse ke pasur një infeksion dhe je trajtuar, mund të ri-testohesh sërish pas gjashtë muajsh. Në këtë mënyrë ti do të sigurohesh edhe më shumë se je i shëndosh dhe se nuk je infektuar përsëri. Nëse ke pasur seks të pambrojtur me një partner të ri, para se të kalojnë gjashtë muaj, atëherë duhet të testohesh më herët. Kjo mund të nodhë pasi që të kenë kaluar katër javë nga terapia me antibiotikë, në mënyrë që rezultati të jetë i sigurt.

Të drejtat dhe detyrimet

Shumica e këtyre infeksioneve për të cilat ju informojmë janë të evidencuara në ligjin për mbrojtje nga sëmundjet ngjitëse. Janë sëmundje që konsiderohen se janë aq serioze për individin dhe/ose shoqërinë sa që ata që infektohen nga këto sëmundje duhet të marrin mjekim dhe trajtim, dhe persona tjerë në rrethin e tyre duhet mbrojtur, psh. përmes vaksionimit, për të penguar përhapjen e sëmundjes në fjalë. Në mesin e infeksioneve që shpesh apo gjithnjë barten përmes seksit janë hiv-i, chlamydia, syfilis-i, gonore-ja, dhe hepatiti B përfshihen nga ky ligj. Kjo do të thotë se testimi dhe terapia janë falas. Ti mund të marrësh këshilla dhe përkrahje të veçantë nëse ke nevojë. Duke u testuar ti do të informohesh se a je i infektuar. Në shumicën e rasteve ti mund të mjekohesh dhe të shërohesh nga infeksioni apo simptomat.

1. Është realizuar nga universiteti i Geteburgut me detyrë nga Drejtoria Kombëtare e Shëndetit. mbi 15.000 vetë të moshave 15–29 vjeç i janë përgjigjur anketës që përmbante pyetje rreth diturisë, qëndrimeve dhe veprimeve seksuale në mesinë të rinjëve. Lexo më shumë në www.ungkab.se



Nëse ke një sëmundje që përfshihet nga ligji për mbrojtje nga sëmundjet ngjitëse atëherë ti duhet të ndihmohesh për të gjurmuar burimin. Ti je i obliguar të tregosh se cilin e dyshon se të ka infektuar. Zakonisht deklarohen partnerët që ke pasur vitin e fundit, sepse është vështirë të përcaktohet koha dhe se nga kush je infektuar. Ti duhet poashtu të tregosh se kujt apo cilëve ia ke ngjitur atë sëmundje para se ta dije se je i infektuar. Pra këta persona kontaktohen për tu testuar dhe u ofrohet mjekim nëse janë infektuar. Nëse ti nuk do t'i kontaktosh atëherë organet shëndetësore mund të ndihmojnë me këtë gjë. Partnerët tuaj që kontaktohen nga organet shëndetësore nuk njoftohen se kush i ka dhënë emrat e tyre për shkak të sekretit profesional.

Gjej mbrojtje që të përshtatet ty

- Kondom mund të blesh në shumë vende, psh. në shitore ushqimore, pompa karburantesh dhe barnatore ose përmes internetit.
- Kondome ka zakonisht falas ose me çmime të ulëta në ordinanca për të rinjë dhe ordinanca tjera që trajtojnë sëmundjet veneriane (gjenitale).
- Pavarësisht a je i bërë synet apo jo kondomi është mbrojtje e mirë. Kondomët gjenden në madhësi të ndryshme. Provo kondome të ndryshme derisa bie në firmën që të përshtatet ty. Përdore kondomin drejtë dhe në mënyrë konsekuente.
- Kondomët prodhohen nga lateksi dhe zakonisht të trajtuar me lubrifikant (mjet rrëshqitës). Nëse ti pao parneri yt nuk e duron lateksin atëherë ka kondome pa lateks.
- Ti mund të blesh kondome të thata dhe ti mund të përdorësh ekstra lubrifikant të bazuar në ujë dhe silikon.
- Kondomet vaginale (përpara thirreshin kondome femërore ose femidom) indikon se ku duhet vendosur ky kondom, pra në vaginë ose vrimën anale, pavarësisht gjinisë, shprehjes gjinore ose orientimit seksual. Thjesht kondomet vaginale mund të përshkruhen si kondome më të mëdha. Ky mund të jetë një alternativë kur kondomet e zakonshme përjetohen si të vogëla apo të mëdha. Kondomet vaginale mund të vendosen shumë orë para seksit, për dallim nga kondomet e zakonshme që duhet të vendosen në rast seksi. Favori i këtij kondomi mund të jetë se nuk keni nevojë të ndërprisni aktin. Vini re, kondomet përdoren një herë dhe nuk mund të riciklohen. Ka firma të ndryshme të kondomeve vaginale por akoma janë të panjohur për publikun e gjerë në Suedi. Ato blihen lehtë përmes internetit.
- Arni lëpirës mund të jetë mbrojtje alternative me rastin e seksit oral. Kjo është një copë e hollë nga guma ose lateksi të cilën mund ta vendosësh në vaginë apo vrimën anale me rastin e seksit oral. Mund të blihet në internet dhe në dyqane speciale. Arni lëpirës duhet të ketë një madhësi të caktuar, zakonisht 15 x 25 cm ose më i vogël nëse bartet si “mbrojtje në gojë” – e lidhur me lidhëse prapa veshëve. Nuk këshillohet të prodhohet nje arën

lëpirës duke e prerë një kondom sepse është mjaft i vogël për të mbulura zonën e duhur. Duke u bazuar në faktin se përdorimi i arnit lëpirës varet nga shprehitë e individit atëherë mungojnë studimet shkencore që tregojnë për efektin e tyre mbrojtës.

- Mbjaj me veti lloje të ndryshme të mbrojtjes kur do kesh seks.

Përdori mbrojtjet në mënyrë adekuate

- Përdori mbrojtjet me kujdes. Dhëmbët qimet e mjekrrës dhe thonjtë e mbrehtë mund të dëmtojnë mbrojtjen. Kondomet që i rrok dielli ose nxehtësia dhe ruhen në kuletë, vjetërsohen më shpejt. Andaj duhet t'i ndërrsoh shpesh.
- Kondomet e çdo lloji dhe arnet lëpirëse janë artikuj të freskët. Në paketim shkruan gjithmonë se kur u skadon afati. Respekto atë afat.
- Mos përdorë asnjëherë kondome të dyfishta kur ke seks. Nuk të jep mbrojtje ekstra. Përkundrazi shtohet rreziku që kondomi të grisët.
- Nëse nuk je i mësuar të përdorësh kondom ti si mashkull mund të ushtrosh kur të masturbosh. Tërhiq lëkurën në drejtim të trupit para se ta vendosësh kondomin. Kape pick majen e kondomit kur ta vendosësh në penis. Nëse ka ajër në maje të kondomit rritet fërkimi. Kjo e rrit rrezikun që kondomi të grisët.
- Nëse je i bërë synet mund ta lyesh kokën e penisit me lubrifikant para se ta vësh kondomin. Kjo e rrit edhe kënaqësinë. Por nëse përdor shumë atëherë kondomi mund të rrëshqas.
- Lubrifikanti që e përdor duhet të jetë i trajtuar në ujë ose silikon. Lubrifikanti me yndyrë dhe vaj i dobëson mbrojtjet dhe ato mund të grisen.
- Përdor gjithmonë kondom në atrap penisi apo lodra tjera seksi nëse i ndan ato me dikë. Bekteret dhe virusët mund të ngjiten nga ti tek partneri yt nëse i ndani lodrat e seksit.

Këshilla dhe njoftime tjera rreth kondomëve dhe gjërave tjera mund të gjesh në ndonjërin uebsajtet e poshtëshënuara në këtë fletë faktesh.

Seks gjatë udhëtimit

Sëmundjet veneriane gjenden si në Suedi ashtu edhe në vende tjera. Hiv-i dhe infeksionet tjera janë shumë herë më të përhapura në vende tjera. Chlamydia është e përhapur njëjtë si në Suedi ashtu edhe në vende tjera. Bëje shprehje që gjithmonë të marrësh kondome me veti gjatë udhëtimit si në Suedi ashtu edhe jashtë saj.

Të kesh seks të pambrojtur jashtë Suedisë mund të jetë një rrezik më i madh sesa të kesh seks të pambrojtur në Suedi, pavarësisht a ke seks vaginal, anal apo oral. Sidomos kjo vlen për qytetet turistike dhe destinacionet e populla-



rizuara ku mblidhen njerëz nga vende të ndryshme dhe ku ndoshta lidhin kontakte seksuale.

Ka dallime mes shëndetësisë së vendeve të ndryshme, si brenda Evropës ashtu edhe jashtë saj. Mundësia për testim dallon nga vendi në vend. Poashtu mundësia për të marrë medikamente kundër p.sh. hiv-it dallon. Shumë vetë nuk e din se janë të infektuar me hiv dhe andaj nuk shkojnë të testohen. Për shkak të kësaj ata nuk marrin ndonjë terapi që e zvogëlojnë aftësinë ngjitëse. Sëmundjet tjera veneriane mund të jenë të patrajuara ose të trajtuara gabimisht dhe nuk janë shëruar tërësisht.

Përdor kondom nëse ke seks vaginal, anal, apo oral kur je në udhëtim. Nëse ke pasur seks të pambrojtur me dikë gjatë udhëtimit, është e rëndësishme të testohesh pas kthimit në shtëpi. Nëse ke marrë ndonjë terapi jashtë vendit për ndonjë sëmundje veneriane, është mirë që kur të kthehesh të kontaktosh organet shëndetsore dhe të testohesh edhe nëse nuk ke ndonjë simptomë. Kjo për të qenë i sigurt se je shëruar nga infeksioni.

Këshilla dhe testimi

Ti mund të kontrollohesh apo të këshillohesh në shumë ordinanca në rajonin ku banon, p.sh. në

- Ordinanca për të rinjë
- Shëndeti nxënësit
- Ordinanca për hiv-STD- lëkurë dhe sëmundje veneriane
- Shëndeti i studentit
- Ordinanca gjinekologjike
- Qendra e shëndetësisë
- Ordinanca e mamisë
- Ordinanca e seksit dhe bashkjetesës (Sesam)
- Ordinanca infektive
- Uebajti i shëndetësisë rajonale

Në disa qytete të vendit organizatat siq janë Noaks Ark, RFSU dhe RFSL zhvillojnë veprimtari këshilldhënëse dhe testime, shiko uebsajtet e tyre përkatëse.

Në shumicën e rajoneve të Suedisë mund të porosisësh testim për Chlamydia-n përmes internetit. Për më tepër,

lexo në uebsajtin e rajonit tënd ose në klamydiatest. nu ose klamydia.se

Ordinancat për homo- dhe biseksualët

Në disa qytete të mëdha ekzistojnë ordinanca të veçanta për meshkuj që kanë seks me meshkuj. Në Geteburg gjendet Gayhälsan në spitalin Sahlgrenska ndërsa në Stokholm gjendet Venhälsan në Södersjukhuset. Në Malmö *Centrum för sexuell hälsa* (Qendra për shëndet seksual) i drejtohet në mes të tjerash meshkujve që kanë seks me meshkuj. Në Malmö dhe Stokholm ekzistonë edhe qendra këshilldhënëse në kuadër të RFLS-së e cila ofron testim hiv-i.

Nuk janë aq të përhapura ordinancat e veçanta për femra që kanë seks me femra. Në Stokholm është një ordinancë gjinekologjike për lezbike dhe femra biseksuale. Në qytete tjera të mëdha ka ordinanca me orarë të posaçëm për femra që kanë seks me femra. Kërko informata më të shumta në uebsajtin e rajonit tënd.

A do të dish më shumë?

A do të lexosh më shumë rreth kondomëve, hiv-it dhe sëmundjeve tjera ngjitëse përmes rrugëve seksuale atëherë ka shumë uebsajte të mira me informacione:

www.1177.se

www.umo.se (ordinancë për të rinjë në internet)

www.sakraresex.se

www.sentry.nu

www.rfsl.se

www.rfslungdom.se

www.sexperterna.com

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

www.folkhalsomyndigheten.se

Nëse ke pyetje rreth hivi-it mund të kontaktosh **Noaks Ark**. Numri i drejtëpërdrejtë **020-78 44 40**.

Hiv-i dhe sëmundjet tjera ngjitëse përmes rrugëve seksuale ekzistojnë. Dituria të ndihmonë.

