



MBI
IDENTITETIN
SEKSUAL

Handwritten text in various languages, including Indonesian, is visible in the background of the right side of the page.



**INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION**

BBC WORLD SERVICE

Përmbajtja

Përpara nisjes	2
Kalendari i Ngjarjeve	3
Puberteti	3
Menstruacionet	3
Ndryshime që prekin si djemtë dhe vajzat gjatë pubertetit	5
Ndryshime që prekin vajzat	6
Ndryshime që prekin djemtë	6
Fakte baze lokale	7
Çfarë duhet të merrni me vete	8
Mjetet kontraceptive për meshkujt	8
Mjetet kontraceptive për femrat	9
Metoda të tjera	10
Mjetet emergjente të kontracesionit	11
Sterilizimi	11
Eksplorimi i trupit tuaj	12
Bashkudhëtarët tuaj	13
Zgjedhja e destinacionit	15
Marrdhëniet seksuale vaginale	16
Orgazma	17
Vëndet problematike	18
Pasoja që duhen marrë parasysht.....	19
Siguria juaj	19
Rreziqet gjatë "udhëtimit"	20
Virusi HIV/SIDA	22
Pyetje që bëhen shpesh	24
Çfarë duhet të dini	25
Trupi i femrës	25
Trupi i mashkullit	26
Virgjëria	27
Shtatzania	28
Aborti	29
Çfarë duhet të keni me vete	30
Fjalë dhe Shprehje të vlefshme për t'u përdorur në lidhje me raportet seksuale	31
Adresa për Kontakte të Mëtejshme	32

Hyrje

Pse duhet ky Udhëzues?

Udhëzuesi **Mbi Identitetin Seksual** ju ofron:

- informacion bazë që ju nevojitet për mirëqënien tuaj seksuale
- ndihmë që të kuptoni përvojat që keni pasur
- këshilla për të rritur besimin në aftësitë tuaja seksuale
- mundësi të tjera që ju mund t'i zbuloni në veten tuaj

Mbi Identitetin Seksual është shkruar në formën e një udhëzuesi apo guide udhëtimiti. Ai bën fjalë për shëndetin tuaj seksual dhe ju përgatit për këtë lloj udhëtimiti në fushën e njohurive mbi seksin. Ky udhëzues do t'ju ndihmojë që të merrni vendime mbi bazën e alternativave të mbështetura në informacionin e nevojshëm.

Në fund të broshurës **Mbi Identitetin Seksual** bashkangjitet edhe një listë me më shumë fakte dhe adresa që lexuesi mund të kontaktojë, nëqoftëse kërkon të ketë më shumë informacion.

Përpara nisjes

Identiteti seksual merr vlera të ndryshme rëndësie në rrjedhën e jetës. Ju mund të mos jeni gjithmonë aktivë nga ana seksuale ose mund të mos doni të jeni të tillë. **Mbi Identitetin Seksual** është hartuar për njerëzit si individë. Ju mund të keni një partner të regullt seksual, ju mund të keni një bashkëshort ose bashkëshorte, fëmijë ose mund të jeni i vetëm. Cilado qoftë piknisja, përvoja juaj është individuale, dhe nënkupton që ju tashmë e keni filluar udhëtimin. Ju mund të mos të dini, në fakt, se ku po shkoni deri sa të mbërrini atje, por edhe vetë eksplorimi mund të jetë një kënaqësi më vete. Dashuria, emocionet, ndjenjat dhe pasiguritë, që të gjitha luajnë rolin e tyre në këtë drejtim. Jo të gjithë ndjejnë të njëjtën gjë dhe njeriu e fiton pjekurinë në faza të ndryshme si nga ana fizike, ashtu edhe nga ana seksuale. Edhe ndikimet e jashtme mund të kenë një efekt të fuqishëm mbi identitetin tuaj seksual i cili, nga ana e tij, mund të ndikojë mbi mënyrën se si e vlerësoni ju vetveten.

Kalendari i Ngjarjeve

Puberteti

Puberteti është një fazë e jetës së cdo njeriu, vajzë dhe djalë që përfshin moshën nga 8 deri në 18 vjeç. Ky ndryshim përbën kalimin në vajzëri ose djalëri. Si rezultat i këtij procesi organet seksuale rriten dhe zhvillohen, trupi bëhet i gatshëm dhe i aftë për të riprodhuar. Gjatë pubertetit trupi ndryshon me shpejtësi dhe ky mund të jetë një udhëtim shqetësues, por edhe i këndshëm.

Këto ndryshime mund t'ju bëjnë të ndjeheni krenarë dhe të lumtur, por ato mund t'ju bëjnë të ndjeheni konfuzë dhe në një pozicion të vështirë, ose të gjitha së bashku. Shpesh mjetet e informimit ose reklamat, shokët/shoqet, pjestarët e familjes apo moshatarët përipiqen të ndikojnë në mënyrën se si duhet të dukeni, se si duhet të silleni dhe se ndaj cilëve persona duhet të tërhiqeni. Megjithatë të gjitha këto janë çështje për të cilat ju duhet të vendosni vetë, ndërkohë që ka shumë rrugë për të ndjekur.

Menstruacionet

Femrat lindin me mijëra vezë në dy ovarët ose vezorët e tyre (shih *Çfarë duhet të dini* në fund të broshurës). Pas pubertetit, çdo muaj nga vezorët çlirohet një vezë. Ky proces quhet ovulacion, dhe ndodh rreth 14 ditë përpara fillimit të periodave. Nëqoftëse veza nuk pllenohet nga sperma (shih *Çfarë duhet të dini* në fund të broshurës) ajo vdes. Çdo muaj mitra bëhet gati për një shtatëzani të mundshme dhe veshja e saj e brendshme trashet dhe zbutet.

Kur trupi e di se pllenimi nuk do të ndodhë, veshja e brendshme e mitrës dhe veza dalin nga trupi nëpërmjet vaginës në formën e atyre që njihen 'perioda' ose 'menstruacione'. Veza nuk dallohet mbasi është shumë e vogël. Cikli menstrual fillon nga dita e parë e 'periodave' dhe zgjat deri në ditën përpara fillimit të periodave të ardhshme. Cikli ndryshon dhe mund të jetë nga 21 deri në 40 ditë. Për të mbledhur gjakun që del gjatë menstruacioneve mund të përdorni 'picetat sanitare' ose tamponët. Për të parashikuar ditën e menstruacioneve mund të mbani një ditar, por nuk duhet harruar se jo të gjitha gratë kanë perioda të rregullta.

Ndryshimet hormonale përpara ose gjatë menstruacioneve mund të ndikojnë mbi gjendjen tuaj shpirtërore: ju mund të ndjeheni energjike dhe të ndjeni nevojën për marrëdhënie seksuale gjatë periudhës së ovulacionit dhe/ose mund të jeni në gjendje shpirtërore të zymtë, nervoze madje, përpara ardhjes së periodave, mund t'ju vijë edhe për të qarë. Gjinjtë mund t'ju dhëmbin ose mund t'ju zbadhohen pak dhe mund t'ju dalin puçrra në fytyrë. Gratë lëshojnë vezë në këtë mënyrë deri sa ato arrijnë në një pikë të jetës që njihet si menopauzë. Kjo zakonisht ndodh në moshën midis 45 dhe 50 ose më shumë vjec. Gratë e këtyre moshave nuk kanë më menstruacione dhe nuk mund të mbeten shtatëzanë.

Nëqoftëse ju keni dhimbje të mëdha gjatë periodave ose nëse keni shqetësime të tjera duhet të këshilloheni me mjekun ose me Shoqatën e Planifikimit Familjar (SHPF).

Ndryshime që prekin si djemtë dhe vajzat gjatë pubertetit

Në këtë periudhë të jetës ndodhin këto ndryshime:

- Shtati, pesha trupore dhe muskujt zhvillohen
- Organet seksuale rriten
- Organizmi bëhet pjellor
- Trashet zëri
- Gjëndrat e lëkurës bëhen më aktive dhe dalin puçrra
- Zhvillohen gjëndrat e djersës
- Fillojnë të dalin qime nën sqetulla dhe midis këmbëve
- Mund të përjetoni ndryshime të menjëhershme të gjendjes shpirtërore
- Mund të fillojë një tërheqje apo largim nga pjestarë të grupit me identitet seksual të ndryshëm ose të njëjtë

ndryshime që prekin si djemtë dhe vajzat gjatë pubertetit



Ndryshime qe prekin vajzat

- Gjnjtë zhvillohen dhe gjate këtij procesi ju mund të ndjeni dhimbje
- Thithat fillojnë të zmadhohen
- Vithet fillojnë të rrumbullakosen
- Organet seksuale zhvillohen dhe vezoret brenda fillojnë të prodhojnë vezë ose qeliza vezore
- Më vonë gjatë pubertetit fillojnë menstruacionet (periodat)

Ndryshime që prekin djemtë

- Gjoksi dhe shpatullat zhvillohen
- Fillojnë të dalin qime në fytyrë dhe ndoshta në gjoks
- Penisi dhe testikulat zmadhohen dhe fillojnë të prodhojnë spermë
- Penisi mund të ngrihet, pra të forcohet, papritur
- Mund të përjetoni për herë të parë exhakulacionin ose derdhjen e spermës, të lëngut që del nga penisi (kjo mund të ndodhë edhe kur jeni duke fjetur)

Fakte baze lokale

Në Shqipëri tashmë ka një qëndrim të hapur dhe aprovues ndaj çështjeve të planifikimit familjar dhe seksualitetit. Para vitit 1992, vit që u miratua nga qeveria vendimi për shërbimet e planifikimit familjar, këto koncepte kanë qënë tabu dhe të ndaluara për tu propaganduar. Sot është rritur mjaft interesi i publikut për shumë probleme të shëndetit seksual e riprodhues. Dëshira veçanërisht e të rinjve dhe grave për përdorimin e metodave kontraceptive është në rritje. Rezultatet e anketimeve mbi futjen e edukatës seksuale në shkollë tregojnë që rreth 86% e prindërve dhe 95% e mësuesve e mirepresin atë. Përdorimi i metodave kontraceptive është ende i ulët. Megjithatë 40% e nevojave të grave të moshës riprodhuese në shkallë kombëtare janë të mbuluara me kontraceptive, vetëm 12% e tyre përdorin këto metoda. Kjo vjen jo vetëm për shkak të informimit të ulët, por edhe për shkak të infrastrukturës ende të pakët të shërbimeve të planifikimit familjar veçanërisht në zonat fshatare.

Aborti në Shqipëri është lejuar në vitin 1991, dhe në vitin 1995 u miratua ligji mbi ndërprerjen e shtatëzanisë. Sipas këtij ligji, aborti bëhet me kërkesën e gruas deri në javën e 12 të shtatëzanisë. Legalizimi i abortit ndonjëherë ka reflektuar dukshëm uljen e vdekshemrise amtare, ngelet në shifra të larta duke u përdorur ende si metodë e planifikimit familjar. Pas hapjes së Shqipërisë në vitet 90, zhvillimit masiv të emigracionit, ka një rritje të sëmundjeve seksualisht të transmetueshme (SST) si sifilizi, gonorreja, klamidia, trikomonia. Në vitin 1993 u regjistrua i infektuari i parë me HIV në Shqipëri. Në 1999 numerohen 39 raste të infektuarish dhe numri i tyre pritet të jetë në rritje. Homoseksualiteti në Shqipëri, pavaresisht se këto vitet e fundit nuk dënohet me ligj dhe ka tendencë të trajtohet si një çështje dhe e drejtë individuale, vazhdon të paragjykohet nga shumë njerëz.

Çfarë duhet të merrni me vete

Kur jeni të përgatitur keni më shumë mundësi për të zgjedhur, më shumë liri dhe kënaqësi. Nëqoftëse dëshironi të jeni aktivë nga ana seksuale, marrëdhëniet seksuale duhet t'i shihni si kënaqësi, por njëkohësisht atyre duhet t'u kushtoni vëmendje serioze. Nëse doni që të shmangni shtazandinë dhe infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale, duhet të përdorni metodat mbrojtëse kontraceptive. Në vazhdim është një listë mjeteve kontraceptive që mund t'i përdorni për të shmangur shtazandinë. Disa prej tyre sigurojnë mbrojtje edhe nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale. Nëse keni pyetje, shqetësime ose vështirësi rreth mjeteve kontraceptive, konsultohuni me specialistë në Shqatën e Planifikimit Familjar ose me mjekun.

Mjetet kontraceptive për meshkujt

Prezervativi: është prej llastiku; shumica e prezervativëve janë të lyer me një lëng lubrifikues që e asgjëson spermën.

Përdorimi: vendoset mbi penisin e ngrehur ose të forcuar përpara kryerjes së marrëdhënieve seksuale.

Avantazhet: zakonisht gjendet dhe përdoret lehtë, nuk ka efekte anësore, siguron mbrojtje nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale dhe nga virusi - HIV (shih HIV).

Disavantazhet: nuk është plotësisht i efektshëm si kontraceptiv, mund të ndërpresë aktin seksual.



Mjetet kontraceptive për femrat

Mjete kontraceptive që merren nga goja: pilula ose tableta që përmbajnë hormone të cilat e ndalojnë procesin e lëshimit të vezëve nga vezoret çdo muaj.

Përdorimi: zakonisht merren për 21 ditë, periudhë që ndiqet nga një ndërprerje prej 7 ditësh.

Avantazhet: të lehta për t'u përdorur, mund të pakësojnë dhimbjet menstruale dhe mund të parandalojnë disa prej formave të kancerit të cerviksit (qafës së mitrës).

Disavantazhet: duhen marrë çdo ditë; nuk ofrojnë mbrojtje nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale/HIV; gratë që marrin pilula dhe pijnë duhan janë më shumë të ekspozuara ndaj rrezikut të zhvillimit të trombozës (mpiksja e gjakut në pjesë të ndryshme të trupit) dhe të sëmundjeve të zembrës.

Pajisje që futet në uterus: një copë plastike e vogël në formë rethore me një tel bakri përreth

Përdorimi: futet në uterusin (mitrën) e gruas nga një mjek specialist.

Avantazhet: mbrojtje afatgjatë nga shtatzania.

Disavantazhet: mund të shtojë rrezikun e sëmundjeve infektive, nuk siguron mbrojtje nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale/HIV dhe nuk rekomandohet për gratë që nuk kanë lindur ende fëmijë.

Diafragma: një mbulesë e butë prej llastiku që vendoset mbi cerviks, pjesën hyrëse të mitrës, për të penguar spermën që të hyjë në mitër.

Përdorimi: futet në vaginë përpara kryerjes së marrdhënieve seksuale dhe lihet atje për disa orë.

Avantazhet: nuk ka efekte anësore për gratë që e përdorin, mund të sigurojë mbrojtje nga kanceri i cerviksit dhe nga infeksionet që transmetohen në

rrugë seksuale; pasi vendoset ajo nuk ndikon mbi procesin e marrdhënieve seksuale.

Disavantazhet: duhet planifikuar disa orë përpara përdorimit, duhet të përdoret bashkë me lëndë që asgjësojnë spermën, duhet mesuar se si përdoret, duhet vendosur nga një mjek specialist, mund të dëmtohet nga përdorimi, duhet kontrolluar rregullisht nëse është në vendin e duhur.

Prezervativi femëror: një tub plastik i lyer me një lëng lubrifikues, i mbyllur në njërën anë dhe që e vesh tërësisht vaginën.

Përdorimi: vendoset me kujdes dhe në mënyrë të sigurt në vaginë.

Avantazhet: siguron mbrojtje nga disa prej infeksioneve që transmetohen në rrugë seksuale.

Disavantazhet: mund të ndërpresë aktivitetin seksual, duhet mësuar se si përdoret

Injeksioni: ashtu si edhe pilulat, injeksionet përmbajnë hormone.

Përdorimi: një injeksion çdo tre muaj, dy muaj ose çdo muaj, për të penguar ovulacionin.

Avantazhet: pasi bëhet injeksioni nuk ka nevojë për të ndërmarrë asnjë veprim deri në marrjen e injeksionit tjetër.

Disavantazhet: duhet bërë nga personel mjeksor, mund të shkaktojë çrregullime ose ndërprerje të ciklit menstrual, nuk siguron mbrojtje nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale dhe as nga virusi HIV.

Metoda të tjera

Moskryerja e marrdhënieve në periudha të caktuara:

Si veprohet: çifti kryen marrdhënie seksuale në kohën që gruaja ka më pak gjasa të mbetet shtatzanë,

domethënë, në ditët përpara dhe pas menstruacioneve.

Avantazhet: nuk ka efekte fizike anësore.

Disavantazhet: është vështirë të përcaktohen menstruacionet dhe ovulacioni, vecanërisht në moshë të re, nuk sigurohet mbrojtje nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale dhe nga virusi HIV.

Tërheqja

Si përdoret: mashkulli e tërheq penisin nga vagina e partneres së tij përpara se të derdhë spermën.

Avantazhet: nuk ka efekte fizike anësore.

Disavantazhet: nuk është një mënyrë e sigurt dhe e efektshme mbrojtëse, mbasi sperma mund të jetë e pranishme edhe në lëngun që penisi lëshon përpara se të derdhë spermën. Kjo metodë nuk siguron mbrojtje nga infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale dhe as nga virusi HIV.

Mjetet emergjente të kontracepsionit

Mjekët specialistë ose klinikat e planifikimit familjar mund t'ju sigurojnë pilula që përdoren si mjete emergjente kontracepsioni. Këto pilula mund të përdoren deri në 72 orë pas kryerjes së marrdhënieve seksuale pa mjete mbrojtëse. Me fjalë të tjera një pajisje që futet në uterus mund të futet në vaginë deri në 5 ditë pas kryerjes së marrdhënieve seksuale pa mjete mbrojtëse.

Sterilizimi

Kjo mënyrë realizohet nëpërmjet vasektomisë për burrat, domethënë mbylljes së kanaleve të spermës nëpërmjet një nderhyrjeje kirurgjikale; dhe sterilizimit për gratë, pra ndërhyrjes mjeksore për të ndaluar prodhimin e vezëve

në vezore. Këto janë opsione mjeksore që mund të ndiqen për arsye shëndetsore ose si një mjet permanent kontracepsioni. Nëse njerëzit i zgjedhin këto metoda si mjete kontracepsioni, ata mund ta bëjnë një gjë të tillë në atë fazë të jetës kur ata janë të bindur që nuk duan më të bëjnë fëmijë. Këto metoda në vetvete janë ndërhyrje kirurgjikale me pasoja të përhershme dhe ju nuk duhet të mendoni t'i ndërmerrni ato pa marrë këshilla të specializuara nga mjeku ose nga Shoqata e Planifikimit Familjar.

V.O Jo të gjitha këto metoda mund të jenë të realizueshme në Shqipëri. Pyesni mjekun ose në Shoqatën e Planifikimit Familjar (shih listën e kontakteve në fund të broshurës).

Eksplorimi i trupit tuaj

Asnjë prej nesh nuk mund ta thotë me saktësi se sa të kënaqshme do të jenë kontaktet e ndryshme seksuale që do të kemi ose se çfarë rezultati do të kenë ato. Kjo është e vërtetë edhe kur është fjala për partnerët tanë, marrdhëniet seksuale që kryejmë dhe kënaqësinë që marrim. Këto përvoja kërkojnë një eksplorim dhe njohje të thellë të trupit tuaj nga ju dhe/ose të trupit të të tjerëve.

Një mënyrë e mirë për ta bërë këtë është eksplorimi i trupit tuaj. Kjo mund të zhvillojë njohuritë tuaja në të kuptuarit e trupit, të ndjesive dhe të mënyrës se si reagon ai. Masturbimi është një nga mënyrat e këtij eksplorimi. Të masturbosh do të thotë të luash me organet e tua seksuale, t'u bësh atyre masazh ose t'i fërkosh me duar për të përfutur kënaqësi



seksuale. Masturbimi është një fomë e shprehjes seksuale dhe mund të çlirojë tensionet seksuale. Në disa kultura njerëzve u thuhet se masturbimi të dëmton, por për këtë nuk ka prova mjeksore. Pra, pavarësisht nga çfarë mund t'ju thuhet për këtë çështje, nga masturbimi nuk ju vjen asnjë dëm. Natyrisht, ju nuk keni pse të masturboni nëqoftëse nuk doni ta bëni një gjë të tillë.

Bashkudhëtarët tuaj

Marrdhëniet seksuale midis meshkujve dhe femrave quhen marrdhënie heteroseksuale ose të drejtpërdrejta. Ndërsa marrdhëniet midis partnerëve të të njëjtit seks quhen marrdhënie homoseksuale. Meshkujt homoseksualë kanë tërheqje seksuale ndaj meshkujve të tjerë. Ndërsa femrat lesbike kanë tërheqje seksuale ndaj femrave të tjera. Disa njerëz e dinë që janë homoseksualë që në moshë të vogël dhe janë shumë të qetë për këtë fakt. Disa të tjerë mund të mos e dinë këtë, ndërsa shumë të tjerë i fshehin ndjenjat e tyre sepse kanë frikë ose turp që janë ndryshe nga të tjerët. Megjithëse shumë njerëz në ditët tona besojnë se preferencat seksuale të njerëzve janë një çështje personale, jeta mund të jetë shumë e vështirë për një homoseksual për shkak të paragjytimeve që shumë njerëz kanë për homoseksualitetin. Madje, në disa vende homoseksualiteti është ende i paligjshëm. Homoseksualët janë si gjithë të tjerët përsa i përket zotërimit të atij lloji të identitetit seksual që u përshtatet atyre më mirë. Kjo ndryshon nga njëri individ tek tjetri dhe nga njëra marrdhënie tek tjetra. Preferencat seksuale të njeriut mund të ndryshojnë. Disa njerëz janë aktivë nga ana seksuale si me burrat, ashtu edhe me gratë. Ky lloj identiteti seksual quhet biseksualizëm.

Shumica e praktikave seksuale, qofshin midis njerëzve me seks të kundërt ose të njëjtë, zakonisht përfshijnë preken, eksitim dhe afeksionin. Përvojat seksuale mund të kenë të bëjnë sa me emocionet aq edhe me aktet fizike. Marrdhëniet pozitive midis dy partnerëve mund të kenë një ndikim të drejtpërdrejtë në marrdhëniet e tyre seksuale dhe në ndjenjat intime mes tyre.

Disa njerëz besojnë se nuk ka kuptim të ketë marrdhënie seksuale po të mos të egzistojë dashuria midis dy partnerëve. Por ka të tjerë që nuk kanë një partner të rregullt dhe vazhdojnë të kenë marrdhënie seksuale aktive. Marrdhëniet seksuale dhe dashuria nuk janë saktësisht e njëjta gjë. Megjithatë, për shumë njerëz dashuria dhe marrdhëniet seksuale shkojnë së bashku.

Mjetet e informimit shpesh i portretizojnë marrdhëniet seksuale ose si një aktivitet i natyrshëm që është eksitues dhe pa rreziqe, ose si një aktivitet i dëmshëm, anormal dhe i rrezikshëm. Vendimi për të patur marrdhënie seksuale është një vendim i madh dhe është e rëndësishme të kuptohen pasojat e një vendimi të tillë. Mund të jetë një mrekulli, por ju mund të ndjeheni fajtorë dhe të zhgënjyer më pas, nëse mendoni se nuk morët vendimin e duhur dhe nëse nuk ndjeheshit të gatshëm për të hyrë në marrdhënie të tilla. Njerëz të ndryshëm vendosin të fillojnë aktivitetin seksual për arsye të ndryshme: nga kurioziteti, nga të qenit nën presionin e partnerit të tyre, sepse duan të kënaqin partnerin tjetër, ose sepse shokët/shoqet e tyre e bëjnë një gjë të tillë. Disa të tjerë vendosin që të presin derisa të martohen ose ta njohin mirë partnerin. Nganjëherë ky është një vendim që njeriu e merr nga nxitja e momentit, por, gjithsesi, nuk është gjithmonë një vendim i lehtë për t'u marrë.

Por mos harroni se mund të thoni edhe “jo”. Dhe, pavarësisht nëse thoni “po” ose “jo”, mendoni si për pasojat e mundshme, ashtu edhe për kënaqësinë.

Zgjedhja e destinacionit

Pika fillestare e udhëtimit tuaj në botën e seksit është vetvetja, lejimi i vetvetes për të eksploruar ndjesitë tuaja seksuale dhe për t'u kënaqur me to. Mënyra më e kënaqshme për të arritur rezultatin optimal është nëpërmjet një komunikimi sa më të mirë. Në këtë drejtim ndihmon shprehja e dëshirave që keni.

- Ju mund të dëshironi të bëni diçka që partneri i juaj nuk e ka bërë ndonjë herë më parë
- Ju mund të dëshironi të kryeni marrdhënie seksuale më rrallë ose më shpesh se sa partneri juaj
- Ju mund të dëshironi të keni një fëmijë
- Ju mund të mos dëshironi të keni një fëmijë
- Ju mund të dini po aq sa edhe partneri juaj për kryerjen e marrdhënieve seksuale të sigurta/ pa rreziqe
- Ju mund të dini më shumë se partneri juaj për kryerjen e marrdhënieve seksuale të sigurta/ pa rreziqe
- Ju mund të keni më shumë ose më pak përvojë se sa partneri juaj
- Ju mund të doni të realizoni me partnerin tuaj skena për të cilat fantazoni

Këto dallime mund të trajtohen duke komunikuar me partnerin tuaj dhe duke diskutuar me të nevojat dhe dëshirat reciproke. Kjo mund të jetë shumë e vështirë për t'u realizuar që në fillim. Nuk ka ndonjë rrugë të drejtë ose të gabuar për të kryer marrdhëniet seksuale, në një kohë që egzistojnë shumë mënyra për të shprehur ndjenjat për njëri tjetrin. Vetë trupi juaj do t'ju tregojë atë që ju dëshironi. Nganjëherë mjaftojnë vetëm puthjet.

Dëshirat tuaja seksuale mund të përfshijnë masturbimin reciprok, seksin gojor (që nënkupton përkëdheljen e organeve gjenitale të partnerit tuaj me buzët ose gjuhën tuaj), të qënit i ashpër ose i butë me njëri-tjetrin, kryerjen e marrdhënieve seksuale depërtuese (vaginale ose anale) ose kryerjen e marrdhënieve seksuale jodepërtuese. Format e marrdhënieve që mund të kryeni me partnerin/partneren tuaj janë po aq pa fund sa edhe imagjinata juaj.



Marrdhëniet seksuale vaginale

Këto lloj marrdhëniesh përbëjnë, ndoshta, aktivitetin seksual që praktikohet më shumë nga çiftet heteroseksuale. Kjo formë e marrdhënieve seksuale depërtuese, ku organi gjenital mashkullor, penisi, depërton në organin gjenital femëror, vaginën, përbën një nga mënyrat e mbetjes shtatzanë. Kur penisi hyn në vaginë, njëri ose të dy partnerët lëvizin vithet në mënyrë që penisi të lëvizë para e mbrapa me ndryshime në ritëm. Ky proces mund të zgjasë nga disa minuta në rreth një orë. Kjo zakonisht përfundon me arritjen e një kulmi eksitimi seksual që quhet orgazëm.

Kryerja e marrdhënieve seksuale mund të ketë vështirësi, vecanërisht nëqoftëse ajo kryhet për herë të parë, apo nëqoftëse njëri ose të dy dy partnerët nuk janë të qetë. Puthjet dhe përkëdheljet eksitojnë si femrën dhe mashkullin. Penisi i shumicës së burrave ngrihet, dhe ata shumë shpejt bëhen gati për të kryer marrdhënie seksuale. Gratë mund të kenë nevojë të eksitohen derisa

vagina të hapet për të lejuar që penisi të hyjë lehtësisht dhe pa dhimbje.

Kur gruaja është seksualisht e eksituar, trupi i saj prodhon një lëng natyral lubrifikues që ndihmon depërtimin. Ka mënyra të ndryshme dhe pa fund për të kryer marrdhënie seksuale depërtuese, kështu që njeriu duhet të jetë i përgatitur për një udhëtim me shumë surpriza në zona të panjohura dhe për gjetjen e atyre mënyrave që i përshtaten më mirë secilit prej partnerëve.

Orgazma

Marrdhëniet seksuale konsistojnë në eksitim të parnerëve që i kryejnë ato. Ato mund të përfshijnë edhe orgazmën, e cila krijon ndjenjen e një kënaqësie të madhe si për burrat, ashtu edhe për gratë. Realizimi i orgazmës me një partner mund të kërkojë praktikë dhe komunikim të mirë. Është e rëndësishme të kuptohet se nuk quhet dështim nëse partneri apo partnerja juaj nuk e arrin orgazmën në të njëjtën kohë me ju, ose nëse ju vetë nuk e realizoni atë.

Kur penisi dhe një organ i vogël shumë i ndjeshëm mbi vaginën, i quajtur klitoris, eksitohen në mënyrë të mjaftueshme, atëherë mund të ndodhë orgazma. Orgazma konsiston në një numër kontraktimesh muskulare që ndodhin në organet seksuale. Këto kontraktime ndjehen në formën e dridhjeve, të cilat përhapen në të gjithë trupin duke shkaktuar një ndjenjë kënaqësie intensive, që pasohet nga një ndjenjë çliruese. Në momentin e kulmit të eksimit të mashkullit, nga penisi i tij del sperma. (Megjithatë meshkujt mund të realizojnë orgazma edhe pa derdhje të spermës.) Pothuajse çdo femër mund ta arrijë orgazmën vetëm nëpërmjet stimulimit të organit të ndjeshëm klitoris. Shumë të pakta janë ato femra që mund ta arrijnë atë pa eksitim të klitorisit. Gratë realizojnë orgazma edhe nëpërmjet stimulimit vaginal.

Njëri nga partnerët mund ta arrijë orgazmën përpara tjetrit, ndërkohë që orgazma mund të mos ndodhë sa herë që kryhen marrdhënie seksuale. Truri luan një rol po aq të madh në jetën tonë seksuale sa edhe trupi. Kjo shpjegon edhe rolin që luajnë mendimet, ndjenjat, fantazitë dhe dëshirat tona në eksitim të seksual.

Vëndet problematike

Të gjithë mund të hasim në vështirësi në momente të caktuara, nganjëherë për shkak të gabimeve që bëjmë, nganjëherë sepse gjërat nuk shkojnë sipas planit ose ngaqë nuk kuptojmë atë që duam të realizojmë.

Kështu mund të ndodhë që, po të shprehemi në mënyrë të figurshme, ju te vizitoni:

- Vende që ju nuk kishit në plan t'i vizitonit
- Vende në të cilat ju nuk e kuptonit njëri-tjetrin
- Vende ku ju nuk e keni zgjedhur vetë partnerin
- Vende ku ju keni frikë të shkoni, ose ku situata mund të dalë jashtë kontrollit tuaj

Pasoja që duhen marrë parasysht

Siguria juaj

Prirja për të qënë i/e sigurt nganjëherë mund të duket monotone dhe e mërzitshme, por siguria mund t'ju ndihmojë që të mos mbeteni shtatzanë, ose të mos lini dikë tjetër shtatzanë. Ajo mund t'ju ndihmojë që të mos sëmureni dhe që të ruani miqësitë dhe shoqëritë që doni. Është mirë që të ndjehesh i/e sigurt, vecanërisht kur je në një vend që nuk ke qënë ndonjëherë më parë.

Ka raste kur kërkohet, madje edhe pritet, që ju të kryeni marrdhënie seksuale me një person që ju nuk dëshironi. Personi në fjalë mund të jetë shumë kërkues e madje edhe i dhunshëm. Ju mund të mos e njihni atë. Por edhe mund ta njihni mirë dhe madje mund të keni lidhje me të. Shpesh njerëz të tillë janë në pozita të pushtetshme dhe mund të përpiqen të ushtrojnë presion ndaj jush, t'ju kërcënojnë ose t'ju japin edhe para ose shpërblime të ndryshme për t'ju bërë që të kryeni marrdhënie seksuale me ta. Ky quhet abuzim. Ajo që ata/ato bëjnë përkundrajt jush mund të jetë e paligjëshme, por mund të jetë edhe e rrezikëshme. Nëqoftëse keni probleme të tilla, duhet t'i drejtoheni për këshilla një personi tek i cili keni shumë besim se do t'ju ndihmojë. Ky person mund të jetë dikush brenda ose jashtë familjes suaj.

Duhet të keni parasysht se për këtë ju nuk keni asnjë faj. Marrdhëniet seksuale nuk duhet të bazohen në imponimin me dhunë dhe as në marrje apo dhënie parash. Ato mbështeten tek besimi dhe kënaqësia reciproke. Të thuash “po” mund të ketë kuptimin të pranosh, por të thuash “jo”, gjithmonë do të thotë jo.

Rreziqet gjatë “udhëtimit”

Dy rrugët që mund të garantojnë shmangjen e një shtatzanie të padëshiruar, ose të infeksioneve që transmetohen në rrugë seksuale, përfshirë dhe virusin – HIV, janë ose *duke mos kryer marrdhënie seksuale me asnjë njeri ose duke kryer marrdhënie seksuale të sigurta. Marrdhënie seksuale tërësisht të sigurta nuk egzistojnë. Ju mund të kryeni marrdhënie seksuale më të sigurta duke përdorur prezervativë.*

Infeksionet që transmetohen në rrugë seksuale janë sëmundje që mund të merren nëpërmjet kontakteve seksuale. Infeksionet më të zakonshme që transmetohen në rrugë seksuale janë lythet gjenitale, herpesi gjenital, klamidia, sifilisi, gonorea, trikomonioza dhe virusi HIV.

Femra duhet të kërkojë ndihmë mjeksore nëqoftëse konstaton ndonjë nga shenjat e mëposhtme:

- Sekrecione vaginale me një ngjyrë, erë ose sasi jo të zakonshme
- Dhimbje dhe djegie gjatë urinimit
- Dhimbje dhe kuarje përreth vaginës
- Dhimbje gjatë kryerjes së marrdhënieve seksuale
- Skuqje/flusska përreth vaginës

Mashkulli duhet të kërkojë ndihmë mjeksore nëqoftëse konstaton ndonjë nga shenjat e mëposhtme:

- Sekrecione nga penisi me një ngjyrë, erë ose sasi jo të zakonshme
- Djegie gjatë dhe menjëherë pas urinimit
- Skuqje, lyth ose flluska në ose rreth penisit
- Pulla të kuqe ose puçrra në zonën gjentiale ose në pjesë të tjera të trupit

Cfarë ndodh nëqoftëse ju nuk kërkon këshilla:

- Ju mund të sëmureni rëndë, të bëheni të paaftë dhe infertilë

Shumica e infeksioneve që transmetohen në rrugë seksuale mund të kurohen. Shoqata e Planifikimit Familjar ose mjeku do t'ju këshillojnë për analizat që duhen bërë për këto infeksione. Nganjëherë nuk ka shenja të dukshme të këtyre infeksioneve. Një rast i tillë është përsëmbull infektimi nga klamidia. Prandaj është gjithmonë më mirë që ta mbron veten dhe natyrisht partnerin tuaj, duke përdorur prezervativë.

Virusi HIV/SIDA

Virusi HIV- Human Immuno-deficiency Virus (virusi i mungesës së imunitetit të njeriut) është një virus që shkatëron sistemin tuaj të imunizimit. SIDA – Sindroma e Mungesës së Imunitetit të Fituar – është gjendja që pason kur trupi është i infektuar me virusin HIV dhe trupi nuk është në gjëndje të luftojë një numër infeksionesh dhe sëmundjesh ndaj të cilave ekspozohet.

Virusi HIV nuk mund të depërtojë nëpërmjet lëkurës së pa dëmtuar dhe as nëpërmjet barrierës që ofron një prezervativ. Ai nuk mund të jetojë gjatë, jashtë trupit të njeriut. Virusin nuk mund të transmetohet nëpërmjet kontakteve të tilla si puthja, masturbimi, shtrëngimi i duarve, prekja e ndenjësës së banjës dhe përdorimi i lugëve, pirunëve dhe thikave të njëjta me personat e infektuar. Ai nuk mund të merret as nëpërmjet pickimit të insekteve.

Ka dy rrugë kryesore të transmetimit të këtij virusi nga një person në një tjetër. Një rrugë është kur sperma ose lëngu vaginal i një personi të infektuar hyn në trupin e një personi tjetër gjatë marrdhënieve seksuale depërtuese (vaginale ose anale). Rrugja tjetër është ajo e kalimit të virusit nga gjaku në gjak, domethënë kur gjaku i një personi të infektuar depërton në trupin e një personi tjetër. Për këtë arsye përdoruesit e drogës, të cilët përdorin të njëjtat shiringa të infektuara për të injektuar drogën, janë në rrezik ashtu si edhe njerëzit të cilët bëjnë transfuzion gjaku me pajisje jo të sterilizuara siç duhet.

Gratë që janë të infektuara me këtë virus ia kalojnë atë fëmijëve të tyre të ardhshëm gjatë barrës, në lindje ose nëpërmjet qumështit të gjirit.

Kur virusi HIV hyn në trupin e një personi, ai cilësohet si HIV pozitiv. Njeriu mund të jetë HIV pozitiv pa e ditur se është i tillë. Shenja dhe simptoma të mundshme të virusit HIV/SIDA-s janë: rreth 10 % humbje në peshë, ethe për më shumë se një muaj, lodhje, dhe djersitje natën. Njerëzit mund të jenë të infektuar, domethënë të jenë HIV pozitiv, për shumë vjet përpara se tek ata të zhvillohet sëmundja e SIDA-s. Virusit HIV nuk duhet paragjykuar, dhe nuk i përket grupeve të caktuara njerëzish. Ai është thjesht një sëmundje që transmetohet si rezultat i sjelljeve që bartin rreziqe. Virusit përmban një sëmundje që mund të na prekë të gjithëve, por nuk është i pashmangshëm.

Nëse jeni të shqetësuar dhe kërkoni më shumë informacion, shikoni listën e kontakteve bashkangjitur kësaj broshure.

Pyetje që bëhen shpesh

A mund të mbetesh shtatzënë kur kryen marrdhënie seksuale për herë të parë?

Po, nëqoftëse partnerët janë fertilë (pjellore) dhe nuk përdorin mjete kontraceptive.

A mund të mbetesh shtatzënë kur kryen marrdhënie seksuale gjatë periodave?

Po, ashtu sic mund të mbeteni shtatzënë edhe kur :

- a) kryeni marrdhënie seksuale në këmbë,
- b) kur bëni banjë pas kryerjes së marrdhënieve,
- c) kur nuk bëni banjë pas kryerjes së marrdhënieve.

A mund të infektosh nëqoftëse nuk kryen "marrdhënie të plota" ?

Po.

A janë marrdhëniet seksuale anale vetëm për meshkujt homoseksualë?

Jo, shumë heteroseksualë pëlqejnë të kryejnë marrdhënie seksuale anale, por në disa vende ato janë të paligjësme.

Si arrijnë të kryejnë marrdhënie seksuale femrat lesbike pa penis?

Siç bëjnë gjithë të tjerët me pjesët e tjera të trupit.

A mund të mbarohet sperma?

Jo. Çdo testikul prodhon rreth 200 milionë spermatozoide cdo ditë.

Çfarë duhet të dini

Është e rëndësishme të kuptohet se çfarë janë organet seksuale dhe riprodhuese, të dihen emrat e pjesëve të ndryshme të tyre dhe si funksionojnë ato. Në vazhdim po bëjmë një udhëtim të shkurtër nëpër këto pjesë të trupit.

Trupi i femrës

- Vezorja:** ka dy vezore, secila me madhësi sa një bajame, të cilat prodhojnë vezë.
- Mitra (uterusi):** ka përmasat dhe formën e një dardhe të kthyer me bishtin poshtë. Ajo përbëhet nga muskuj dhe zmadhohet kur në të rritet bebja.
- Tubat falopianë (brirët e mitrës):** janë dy dhe lidhin vezoren me mitrën.
- Fshikëza e urinës:** qese e përbërë nga inde muskulorë dhe fibrozë e cila mban urinën.
- Uretra:** tubi që bart urinën nga fshikëza.
- Vagina:** një tub rreth 8 cm i gjatë, nga cerviksi (qafa e mitrës) deri tek vulva, vrina midis këmbëve. Vagina është shumë elastike dhe përshtatet përreth penisit të mashkullit, ose përreth bebes gjatë lindjes.
- Anusi:** vrina në fund të zorrës së trashë, e cila mbahet e mbyllur nga dy muskuj.
- Qafa e mitrës (cerviksi):** normalisht është e mbyllur dhe ka vetëm një vrimë të vogël, nëpërmjet së cilës del gjaku gjatë periodave.
- Klitorisi (kathica ose thepi):** një organ i ndjeshëm në pjesën e sipërme të organeve gjentiale femërore, të cilit i duket vetëm pjesa e sipërme. Gjatë eksitimit seksual, klitorisi zmadhohet dhe forcohet dhe mund të jetë fokusi i orgazmës (shih: orgazma)

Trupi i mashkullit

Penisi: organ që përbëhet nga një ind i ngjashëm me një sfungjer, i cili kur eksitohet, mbushet me gjak që e bën atë të ngrihet dhe forcohet. Gjatësia mesatare e penisit, kur ai është i ngrehur, është rreth 12 deri 19 cm.

Uretra: tubi që bart urinën nga fshikëza dhe spermën (përfshirë spermatozoidet) përmes penisit.

Koka e penisit: ka formën e një helmete.

Lafsha (paralëkura): lekura që mbulon kokën e penisit; ajo duhet tërhequr për pastrim për të shmangur infeksionet.

Rrethprerja (ose bërja syne): prerja e lafshës është një procedurë që kryhet tek djemtë në moshën e fëmijërisë, si pjesë e një tradite kulturore, një praktike fetare ose për arsye mjeksore.

Spermatozoidet: qeliza të vogla në formën e embrioneve të bretkosave që, kur bashkohen me një vezë nga vezoret e femrës, pllenohen dhe formojnë një qelizë të re, që njihet si fetus.

Sperma: lëngu ku notojnë spermatozoidet.

Spermatozoidet nevojiten për ta bërë vezën e femrës pjellore për të bërë fëmijën. Spermatozoidet derdhen me spermën nëpërmjet uretrës. Uretra zakonisht bart urinë, por gjatë derdhjes së spermës urina nuk mund të hyjë tek spermatozoidet. Një lugë kafeje me spermë përmban mesatarisht deri në 300 milionë spermatozoide.

Testikulat: organe të buta e të rrumbullakta që prodhojnë spermatozoidet.

Skrotum: cipa në formë qeseje, brenda të cilës janë testikulat.

Virgjëria

Një grua, një vajzë a një djalë janë të virgjër kur nuk kanë kryer marrdhënie seksuale. Gratë kanë një membranë përreth vrimës vaginale, që quhet himen. Prania e membranës nuk është një shenjë e virgjërisë. Ajo mund të çahet edhe si rezultat i ushtrimeve gjimnastike, veprimtarive sportive ose nga përdorimi i tamponëve. Disa njerëz besojnë se cipa përreth vrimës vaginale është e vetmja provë e virgjërisë. Një besim i tillë mund të shkaktojë shumë trishtim dhe ankth për vajzat e reja që nuk e kanë membranën, por që në fakt janë të virgjëra. Kryerja e marrdhënies seksuale depërtuese për herë të parë, mund të jetë një përvojë e frikshme. Kur njëri ose të dy partnerët janë të virgjër, nevoja për butësi dhe mirkuptim është shumë e rëndësishme.

Cipa vaginale nuk është një mur që duhet shëmbur. Për të provuar se virgjëria ka marrë fund nuk është e thënë që të jetë i pranishëm gjaku. Kryerja e marrdhënies seksuale depërtuese për herë të parë mund të jetë e dhimbshme si për mashkullin, ashtu edhe për femrën.

Femra mund të mbetet shtatzanë që gjatë kryerjes së marrdhënies seksuale të parë.

Shtatzania

Që një vezë të bëhet pjellore ajo duhet të hyjë në kontakt me spermatozoidet e mashkullit. Në çastet kur mashkulli arrin orgazmën, sperma udhëton nga testikulat nëpër penis dhe derdhet nga penisi në pjesën e sipërme të vaginës. Sperma udhëton drejt mitrës duke u takuar me vezën, zakonisht në të ashtuquajturit brirët e mitrës ose tubat falopiane. Nëqoftëse një spermatozoid bashkohet me një vezë, gruaja mbetet shtatzanë. Veza pastaj zbret në mitër ku vendoset dhe fillon të zhvillohet. Pas rreth 9 muajsh lind fëmija.

Shënjat e para të shtazanisë përfshijnë: ndalimin e periodave, zmadhimin e gjinjve dhe zbutjen e tyre, të vjella, një shije metalike në gojë, lodhje dhe marrje mendsh. Shtazania mund të konfirmohet me anë të një prove të thjeshtë që mund ta bëni në Shoqatën e Planifikimit Familjar ose në një klinikë. (Shih listën e kontakteve).

Aborti

Aborti është procedura e ndërprerjes së një shtatzanie të padëshiruar. Për të kryer këtë ose ekstraktohet përmbajtja e mitrës, ose gruas i jepet mjekim për të shkaktuar abortin.

Shtazania mund të mos jetë gjithmonë një lajm i mirëpritur. Kur femra mbetet me barrë pa dashur, situata mund të jetë shumë shqetësuese. Disa njerëz besojnë në mite, sipas të cilave, duke pirë sasi të mëdha alkooli, ose duke bërë banja me ujë të nxehtë mund të abortosh në mënyrë spontane. Këto nuk janë metoda të ndërprerjes së barrës, por mënyra të dëmtimit të shëndetit tuaj. Për hir të shëndetit tuaj, është e rëndësishme të veproni me shpejtësi dhe të vendosni nëse doni të abortoni apo jo. Ky është një vendim personal, por femra mund të dëshirojë të konsultohet me të afërm ose të kërkojë këshilla profesionale. Cilido qoftë vendimi juaj, kërkon këshilla nga mjeku dhe/ose nga Shoqata e Planifikimit Familjar, të cilët janë në gjëndje t'ju japin këshilla.

Nëqoftëse vendosni të zgjidhni rrugën e abortit, merrni masa sa më parë, mbasi procedura mund të kërkojë kohë. Do t'ju duhet të veproni në mënyrë sa më të sigurtë, duke u siguruar në mënyrë absolute që aborti të bëhet në një spital a klinikë të njohur. Çfarëdo që ju thuhet për të kundërtën, duhet ta dini se nuk ka siguri. Të abortoni nëpër 'rrugica', do të thotë të rrezikoni shëndetin tuaj.

Cfarë duhet të keni me vehte

- Ditarin e periodave/të marrjes së tabletave
- Mbrojtje sanitare
- Prezervativë dhe spermicide
- Mjete të tjera kontraceptive
- Adresa për të kontaktuar në rast nevojë
- Harta që tregojnë shërbime të nevojshme
- Vaj për masazh
- Qirinj aromatikë
- Shami
- Diçka të mirë për të pirë
- Diçka të shijshme për të ngrënë
- Diçka të këndshme për të lexuar

Fjalë dhe Shprehje të vlefshme për t'u përdorur në lidhje me raportet seksuale

- Po dhe Jo
- Jo tani/ndoshta më vonë/një herë tjetër
- Ku mund të blej prezervativë?
- Kam nevojë për një mjek me të cilin të bisedoj në mirëbesim
- E kam humbur fare/A jam i/e sigurt?
- Ne nuk na pëlqejnë të njëjtat gjëra
- Po avancon shumë shpejt
- Më pëlqejnë vajzat/djemtë
- Dua të pres edhe pak më gjatë
- Më duhet të shkoj tani
- Dua të rri këtu
- Kështu (nuk) është mirë
- Nuk më pëlqen kështu
- Mjaft të lutem!
- Mos ndalo!
- Vazhdo! Jepi!

Adresa për Kontakte të Mëtejshme, etj.

Nëse keni nevojë për këshilla e informacione të mëtejshme, vec shërbimit obstetrik-gjenekologjik në qytetet e Shqipërisë, mund të kontaktoni:
Shoqata Shqiptare e Planifikimit Familjar (AFPA), Rruga e Kavajës, P.3, Sh.6, Ap.54, Tiranë
E-mail info@fpa.al

Gjithashtu në qendrat e shërbimit të AFPA-së:

Klinika e Planifikimit Familjar
Pranë Spitalit Obstetrik-Gjenekologjik, (Materniteti i Vjetër), Tiranë Tel: 042 25516

Klinika e Planifikimit Familjar
Pranë ish-Befotrofit, Durrës Tel: 052 23324

Klinika e Planifikimit Familjar
Pranë Spitalit Obstetrik-Gjenekologjik, Lezhë
Qendra e Gruas

Përballë Teatrit, Vlorë Tel/Fax: 063 24531

Gjithashtu mund të kontaktoni dhe me:

Organizata Studentore për Përhapjen e Edukatës Seksuale (OSPES), Pranë Qendrës Delfi XS, Rruga "Cercis Topulli", Nr.76, Tiranë
Tel/Fax: 042 48157 (hot line: e hënë - e premte ora 16.00-18.00, e shtunë 10.00-12.00)

Qendra OSPES-Shkodër Rruga Skenderbeg

Ky udhëzues është hartuar si pjesë e një projekti madhor mbi edukatën seksuale të organizuar nga Departamenti i Edukimit i Shërbimit Botëror të BBC-së në bashkëpunim me seksionet në gjuhën shqipe, bullgare, greke, hungareze, polake, rumune, ruse dhe turke, në gjuhët e Azisë qëndrore si dhe me Federatën Ndërkombëtare të Planifikimit Familjar dhe shoqatat, anëtare të saj, të Planifikimit Familjar me zyra në Shqipëri, Bullgari, Qipro, Greqi, Hungari, Kazakistan, Poloni, Rumani, Rusi, Turqi dhe Uzbekistan.

Projekti mori mbështetje financiare nga Fondacioni Packard dhe DFID, të cilët kontribuan për koston e shtypjes dhe shpërndarjes së këtij Udhëzuesi.

Udhëzuesi " Mbi identitetin seksual"

Eshtë shkruar nga: **Karen Markel dhe Rupert Valder**

Konsulent: **Doortje Braeken**

Eshtë përkthyer në shqip nga: **Genc Lamani**

Eshtë redaktuar nga: **Prof. Dr. Ylli Pango**

Dezenjuar nga: **Henry Iles**

Korrektuar dhe radhitur nga: **Accent on Type Ltd**

Për informacion të mëtejshëm lidhur me këtë projekt dhe projekte të tjera të Departamentit të Edukimit të Shërbimit Botëror të BBC-së mund të kontaktoni:

Commissioning Editor, Education, BBC World Service, Bush House, Strand, London, WC2B 4PH, UK

Tel: +44 171 557 2462 Fax: +44 171 557 3141

E-mail: wseu@bbc.co.uk

Për informacion të mëtejshëm rreth

Federatës Ndërkombëtare të Planifikimit Familjar mund të kontaktoni:

IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, UK

Tel: +44 171 487 7900 Fax: +44 171 487 7950

E-mail: info@ippf.org

E drejta e botimit BBC World Service (1999)



**MBI
IDENTITETIN
SEKSUAL**

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for
International
Development

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>