

SHËNDETI IM SEKSUAL DHE HIV

UDHËZUS PËR BURRA

Edicioni
i dytë
i plotësuar
2022



E përkushtuar mikut tanë dhe aktivistit Kirill K.

PËRMBAJTJA

A JAM I PREKUR NGA HIV?.....	2
A KAM QENË NË GJENDJE RREZIKU?.....	6
KUR MË DUHET TË BËJ TESTIN PËR HIV?.....	8
Ku të bëj testin?.....	9
SI TË MBROHEM NGA HIV?.....	12
Përdorimi i prezervativit.....	13
Si të përdor prezervativin në mënyrën e dukur?.....	13
10 pretekstet e këqija, mitet dhe mashtrimet për prezervativin.....	14
10 arsyet e mira pér të përdorur prezervativin.....	14
Mënyrat tjera të parandalimit të HIV.....	15
ÇKA PARAQET PrEP.....	16
A mund PrEP të jetë e dobishme pér ty?.....	17
Mënyrat e përdorimit të PrEP.....	17
A ka marrja e PrEP efekte të padëshiruara?.....	18
A mund PrEP të mos ketë efekt?.....	18
A mund të marr PrEP në Maqedoni?.....	18
ÇKA PARAQET PEP.....	20
A është PEP pér mua?.....	21
A mund të marr PEP çdoherë kur bëj seks të pambrojtur?.....	21
A mund të marr PEP në Maqedoni?.....	21
SAPO MËSOVA SE KAM HIV – ÇKA TANI?.....	22
TË JETUARIT ME HIV.....	25
ÇKA NËSE PARTNERI IM KA HIV?.....	28
ÇKA NËSE MIKU IM KA HIV?.....	31
I PADETETKUESHËM = I PATRANSMETUESHËM.....	32
SI TË KUJDESEM PËR SHËNDETIN TIM SEKSUAL?.....	35
Testet e rekomanduara	37
Vaksinat.....	38
Gjërat tjera që mund t'i bësh pér shëndetin tënd.....	38
MË TEPËR RRETH INFJEKSIONEVE SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME.....	40
Simptomat – kur më duhet të bëj testin?.....	42
Si kurohen infeksionet seksualisht të transmetueshme?.....	43
Si mund t'i parandaloj IST?.....	43
Për SË BASHKU MË TË FUQISHËM.....	45
Fjalori i shkurtër i termeve.....	46
Informacionet e kontaktit.....	48

A JAM I PREKUR NGA HIV?



Nëse je një burrë gej ose biseksual dhe nëse ke marrëdhëniet seksuale me burra tjerë, përgjigja e shkurtër në këtë pyetje është P0. Kjo nuk varet nga fakti se si identifikohesh.

Burrat gej dhe bi, njëjtë si dhe burrat tjerë që bëjnë seks me burra (BSB), janë të prekur nga HIV në disa mënyra të ndryshme. Për shembull, ata mund të infektohen nga HIV, e nganjëherë mos ta dinë këtë pér një kohë më të gjatë; mund të kenë miq të afërt ose partnerë që jetojnë me infeksionin HIV; është e mundur që të kanë një mik të afërt që ka vdekur pér shkak të komplikimeve lidhur me HIV, sepse shumë vonë ka zbuluar infeksionin. Në fund, burrat gej dhe bi janë të prekur sepse shpesh përjetojnë një stigmë plotësuese në rrethin pér shkak të stereotipeve negative pér HIV dhe seksin midis pjesëtarëve të gjinisë së njëjtë.

Në Maqedoni, njëjtë si dhe në pjesën më të madhe të botës, burrat gej dhe bi dhe burrat tjerë që bëjnë seks me burra janë me të vërtetë një nga ato grupe që më seriozisht preken nga HIV. Është kjo rezultat i një gërshetimi të shumë arsyeve të ndryshme, dhe një pjesë e tyre janë:

- Vetë fakti se bëhet fjalë pér një popullsi seksualisht aktive;

- Shfrytëzimi apo mosshfrytëzimi jo i vazdueshëm i mbrojtjes (p.sh. prezervativ dhe lubrifikant) gjatë marrëdhënieve seksuale;
- numri i rritur i partnerëve seksualë ose ndërrimi i shpeshtë i partnerëve;
- përballja me llojet e homofobisë nga më të ndryshmet (personale, shqërore, institucionale);
- aksesi i vështirësuar në shërbimet ekzistuese shëndetësore pér shkak të stigmës dhe diskriminimit.

Në qoftë se je burrë dhe ke marrëdhëniet seksuale me burra tjerë, **gjasat pér t'u infektuar me HIV** me anë të seksit të pambrojtur janë **më të mëdha** në raport me një burrë mesatar heteroseksual.

Ja tre arsyet me gjasa se përsë më tepër se **70% të rasteve të reja të HIV** në **Maqedoni** në pesë vitet e fundit janë midis **burrave gej, bi dhe burrave të tjerë** që kanë **seks me burra**:

1. Është shumë më e lehtë të infektohesh **me HIV** përmes seksit **anal**. Për nga statistika, seksi **anal** receptiv sjell madje deri **18 herë rrezik** më të **madh**, krahasuar me seksin vaginal, kur bëhet fjalë pér mundësinë

1 Kur në këtë broshurë flitet pér "partnerin tuaj", kjo është pa paragjykime në lidhje me llojin e partnerit ose numrin e partnerëve që dikush mund t'i ketë.

që dikush të infektohet me HIV. Kjo për faktin se celulat e hapjes analë më shumë i nënshtronen HIV-in sesa celulat e vagini, si dhe fakti se lëngu i farës (sperma) dhe lëngu rektal (shtresa e brendshme e hapjes analë) përbajnë më tepër grimca të virusit HIV sesa lëngu vaginal. Po ashtu, rreziku i partnerit receptiv (bottom) është posaçërisht i lart për shkak se shtresa e rektumit është e hollë dhe mund lehtë ta lëshojë virusin të hyjë në trup gjatë seksit anal. Partneri insertiv (top) është po ashtu në rrezik, sepse HIV mund të hyjë nëpër trup përmes hapjes në majën e penisit (uretra) ose përmes prerjeve, gërvishqeve ose plagëve të vogla në penis. E gjitha kjo, në kombinim me faktin se burrat gej dhe bi dhe burrat tjerë BSB **bëjnë më tepër seks anal** sesa burrat hetero **rrit rrezikun** nga infeksioni.

2. Një numër i lart i burrave gej dhe bi në Maqedoni tanimë jetojnë me HIV. Sipas vlerësimeve të vitit 2018, **1 nga 20 burra që bëjnë seks me burra** në Maqedoni kanë HIV. Nëse je burri që ka seks me burra, gjasat që partneri **yt burri të ketë HIV janë të mëdha**. Veç kësaj, vlerësimet po ashtu tregojnë se madje 45% të njerëzve që tanimë kanë HIV nuk janë të vetëdijshëm për këtë.

3. Realiteti është se burrat gej dhe bi dhe burrat tjerë BSB janë një grup shumë më i vogël në numër, në raport me popullsinë

e përgjithshme heteroseksuale meshkuj dhe femra. Andaj, kur takon partnerë jo të përhershëm për seks të kohëpaskohshëm, numri i burrave nga të cilët mund ta përzgjedhësh partnerin tënd është shumë më i ulët. **Kjo gjë bën burrat gej dhe bi të lidhur ngushtë mes vete, krahasuar me pjesën tjeter të popullsisë**. Vetë ky fakt kontribuon që HIV dhe infeksionet seksualisht të transmetueshme më shpejtë të transmetohen në kuadrin e kësaj popullsie relativisht të mbyllur.

Ekziston një **stigmë** dhe **paragjykime** të mëdha në lidhje me HIV, si në komunitetin më të gjërë, ashtu dhe **brenda komunitetit** të burrave gej dhe bi. Kjo përfshin dhe frikën joracionale nga njerëzit me HIV, pothuajse çdoherë e shoqëruar me mosnjohjen e fakteve për infeksionin HIV dhe për mënyrën e ngjitjes. Njerëzit që kanë HIV shpesh gjykojnë për atë që janë infektuar, edhe pse në esencë, infeksionin kanë marrë duke bërë gjëra plotësish normale, njerëzore, si për shembull, duke bërë marrëdhënie seksuale.

Për shkak të stigmës, gjykitimit dhe përgojimit, njerëzit me HIV më së shpeshti nuk ndjehen të lirë për ta ndarë statusin e vet HIV madje as me miqtë më të afërt. Kjo gjë kontribuon për ta fituar ndjesinë se në afërsinë tonë nuk ka njerëz që jetojnë me HIV, se HIV është çdoherë diku larg.

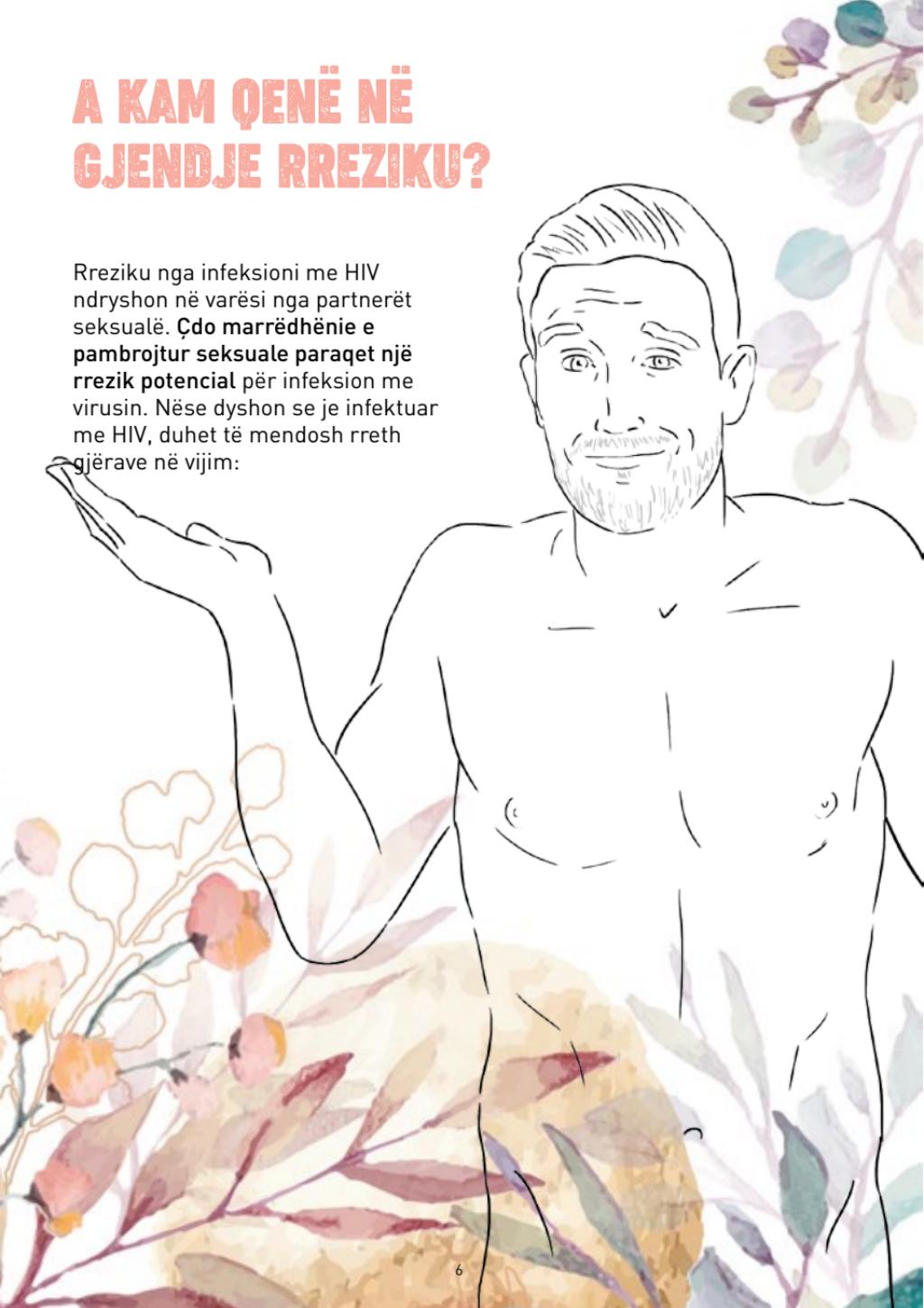
Thjeshtë, nuk dëgjojmë për këtë
“nga dora e parë”.

Megjithatë, shifrat tregojnë se në qoftë se je një burrë gej ose bi dhe je pjesë e komunitetit LGBT, ose vetëm bën marrëdhënien seksuale me burra të tjerë në Shkup dhe në Maqedoni, me siguri tanimë njeh të paktën disa burra që kanë HIV. Një pjesë e madhe nga ata edhe vetë nuk janë të vetëdijshëm për këtë. Disa nga ata mbase janë miqtë tuaj, dhe **disa mbase ke patur si partnerë**.

Është me rëndësi ta dish se frika nga HIV, e as gjykimi i njerëzve tjerë, nuk na mbrojnë nga virusi. Për kundrazi, frika dhe gjykimi drejtëpersëdrejti ushqejnë problemin me HIV, sepse kontribuojnë që ai të mbetet i padushëm, ndërsa njerëzit të mos testohen. Epidemia e HIV do të ndalet atëherë kur një numër i lart i njerëzve që mund të jenë në rrezik, rregullisht do të bëjnë test për HIV, njerëzit që tanimë kanë HIV, me kohë do të mësojnë për infekzionin e vet dhe do të mund të fillojnë me terapi edhe kur nuk do të frikësohen se do të gjykohen, përgojohen, ose do të refuzohen.

A KAM QENË NË GJENDJE RREZIKU?

Rreziku nga infekzioni me HIV ndryshon në varësi nga partnerët seksualë. Çdo marrëdhënie e pambrojtur seksuale paraqet një rrezik potencial për infekzion me virusin. Nëse dyshon se je infektuar me HIV, duhet të mendosh rreth gjërave në vijim:



- **Sa vjeç je?**

(Në 2 vitet e fundit, 84% nga rastet e reja të HIV në Maqedoni janë njerëz në moshë nga 20 – 39 vjeç – burra gej, bi dhe burra të tjerë që bëjnë seks me burra).

- **Në gjashtë muajt e fundit, me sa burra ke bërë seks?**

- **Në gjashtë muajt e fundit, sa herë ke qenë partneri pasiv pa përdorimin e prezervativit?**

- **Në gjashtë muajt e fundit, sa herë ke qenë partneri aktiv pa përdorimin e prezervativit?**

- **Në gjashtë muajt e fundit, me sa njerëz që janë HIV-pozitiv ke bërë seks?**

Megjithatë, **veprimi i sigurt** i vetëm për ta mësuar statusin tënd HIV **është të bësh një test për HIV.**

HIV mund të transmetohet vetëm përmes këtyre **5 lëngjeve trupore:** gjaku, lëngu i farës (sperma), lëngu para-farës, sekreti vaginal dhe qumështi i nënës. Sipas kësaj, infekzioni mund të arrihet vetëm nëse një sasi e caktuar e këtyre lëngjeve hy në kontakt me sistemin e qarkullimit të gjakut të një personi HIV-negativ. Kjo mund të ndodhë gjatë seksit pa mbrojtje (seks vaginal, anal ose oral), me përdorimin e pajisjeve dhe instrumenteve të pasterilizuara (për shembull, instrumentet e pasterilizuara gjatë intervencës shëndetësore ose pajisja për injektimin e drogës që ndahet me persona të tjerë), e mbase mund të

kalojnë nga nëna tek foshnja gjatë shtatzénisë, gjatë aktit të lindjes (më së shpeshti) ose gjatë dhënieve gji. Për të gjitha këto rreziqë ekzistojnë masa me të cilat mund të parandalohet transmetimi i HIV.

HIV nuk mund të transmetohet me prekje (duke përfshirë këtu dhe prekjen e organeve gjenitale pa penetrim), përqafim, puthje (duke përfshirë këtu dhe puthjen më të thellë dhe më me pasion), përdorim të takëmit të tryezës, përdorim të tualetit të njëjtë, larje në të njëjtën vaskë apo pishinë, shkëmbim të rrobave, etj.

HIV do të mund të transmetohet gjatë puthjes së thellë me gojë të hapur **vetëm** nëse të dy partnerët kanë plagë ose nofulla të përgjakura, ku gjaku nga partneri HIV-pozitiv do të kishte mund të hynte në sistemin e qarkullimit të gjakut të partnerit HIV-negativ. **HIV nuk mund të kalohet** me pështymën.

HIV gjithashu nuk mund të transmetohet me marrëdhënie seksuale pa prezervativ me një person HIV-pozitiv që rregullisht merr terapi kundër-virale dhe që ka nivel të padetektueshëm të virusit për të paktën 6 muajt e fundit (tek të gjithë njerëzit që fillojnë terapi dhe marrin atë rregullisht, pritet që të arrihet një virus i padetektueshëm disa muaj nga fillimi i terapisë). Për ngjitjen e HIV në rastin e virusit të padetektueshëm, shih më tepër në fq. 32.

**KUR MË DUHET
TË BËJ TESTIN
PËR HIV?**



Nëse je një burrë gej ose bi, ose thjeshtë, bën seks me burra të tjerë, pavarësisht nëse rregullisht përdor mbrojtje, është mirë të bësh testin për HIV të paktën një herë në vit. Nëse nuk je i përpiktë në përdorimin e prezervativit dhe lubrifikantit gjatë çdo marrëdhënje seksuale, është mirë të bësh testin edhe më shpesh, për shembull, në çdo tre muaj. Kështu, madje dhe në rast se infektohesh me HIV, mund ta zbulosh herët dhe ta vësh virusin nën kontroll me ndihmën e terapisë.

Menjëherë pas kontaktit me HIV, tek disa njerëz mund të shfaqen simptoma të ngashme me grip ose ftohje (temperatura e rritur, nyjet e rritura limfatike, diarreja, shpërthimi i puçrrave nëpër trup). Këto simptoma mund të zgjasin disa ditë ose javë, e tek disa njerëz nuk do të shfaqen fare shenja sëmundjeje madje dhe për disa vjet. **BËJ KUJDES!** Këto simptoma në vete **NUK DO TË THONË SE KE HIV**, por se është mirë që të bësh një test për HIV. Simptomat e njëjtë shfaqen dhe gjatë infeksioneve tjera të ndryshme.

Për ta njojur statusin tënd HIV do të thotë të kesh **akses në terapi, trajtim dhe mbështetje**, dhe gjithashtu do të thotë dhe mundësi që virusi të mos kalojë tek partnerët tuaj. Përdorimi i prezervativit dhe lubrifikantit çdoherë kur bën seks është metoda më e përhapur dhe njëra

nga metodat më efektive për parandalimin e HIV. Sa më shpesh që të bësh seks të pambrojtur anal, aq më shpesh duhet të bësh testin për HIV!

KU TË BËJ TESTIN?

Testi HIV është mënyra e vetme për të mësuar nëse je HIV-pozitiv apo HIV-negativ. Më së miri është që testin ta bësh pasi të kalojnë tre muaj nga gjendja kur ke mund të jesh nënshtruar ndaj HIV. Në qoftë se bëhet testi përpara se të kalojnë tre muaj, rezultati yt mund të jetë **rrejshëm negativ**. Kjo sepse, që të mund testi të zbulojë prezencën e kundërtrupave të HIV, organizmi yt duhet të ketë krijuar një sasi të mjafueshme të tyre, dhe tek disa njerëz nevojiten deri tre muaj për të krijuar kundërtrupa të mjafueshëm, të cilat testi do të mund t'i detektojë.

Në qoftë se je infektuar me HIV, është me rëndësi ta mësosh këtë sa më herët. Nëse **fillon me terapi dhe merr atë rregullisht**, është plotësisht e pritur që të kesh një jetë të gjatë dhe cilësore me HIV. Çdonjëri mund të infektohet me HIV. Prandaj, bëje testin me kohë!

Në kuadrin e Zyrës së Shoqatës SË BASHKU MË TË FUQISHËM funksionon **Qendra Checkpoint** për këshillime vullnetare dhe të besueshme për HIV. Në këtë Qendër zbatohet testi i shpejtë për HIV, ndërsa rezultatet merren menjëherë.

Do të mirëpritesh nga një këshillues i trajnuar, ndërsa testimi mbështetet mbi parimet e **besueshmërisë dhe anonimititetit** të klientëve, gjegjësisht, nuk do të kërkojen të dhënët personale nga ti, të cilat do të mund ta zbulonin identitetin tênd.

Përveç testimit në Qendrën Stacionare Checkpoint, SË BASHKU MË TË FUQISHËM siguron dhe shërbimin me të njëjtin parim edhe në njësinë e lëvizshme për testim për HIV, në një vendndodhje sipas nevojës së klientëve.

Në qoftë se testi yt është reaktiv, gjegjësisht, testi reagon për shkak të prezencës së kundërtrupave të HIV, kjo do të thotë se je infektuar me HIV. Megjithatë, një rezultat i këtillë do të duhet të vërtetohet me lloje të tjera të testeve nga dy

ekzemplarë të ndryshëm të gjakut, në një nga laboratorët e autorizuara për vendosjen e diagnozës për infeksionin HIV.

Këshilluesi gjatë testimit do t'i sqarojë të gjitha informacionet e domosdoshme. Është me rëndësi ta dish se në atë rast do të **mbahet një besueshmëri e fuqishme** për identitetin tênd dhe statusin HIV në tërë procesin e vërtetimit.

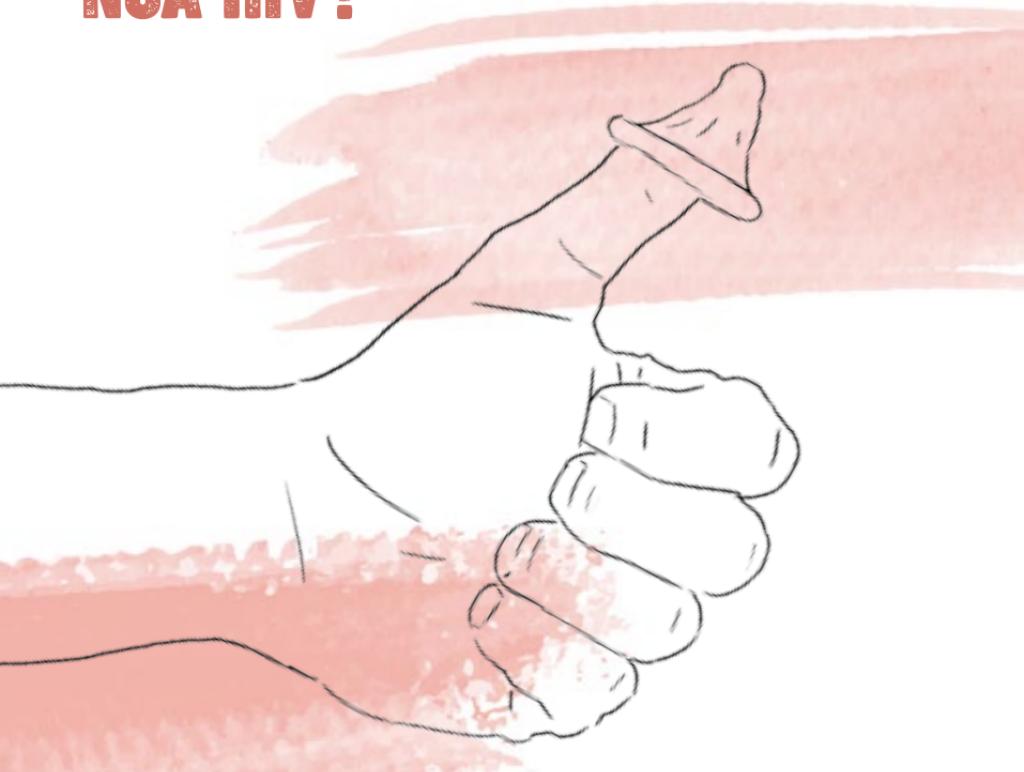
Në qoftë se merr një diagnozë të vërtetuar për infeksionin HIV, shoqata SË BASHKU MË TË FUQISHËM mund të të lidh me persona me përvojë, që tanimë jetojnë me HIV për disavjet me radhë, për shembull, moshatarë, që janë trajnuar për t'u dhënë përgjigje pyetjeve dhe shqetësimëve të shumta që shfaqen pas mësuarjes për statusin HIV-pozitiv.

- **Ditët e punës:** çdo e mërkurë dhe e shtunë
- **Orari i punës:** nga ora 17:00 deri në ora 20:00
- **Adresa:** Rr. "Vasko Karajanov", nr. 2/4, Debar Maallo, Shkup (rrugica pas "Sindikat" dhe "Xhuboks")
- **Tel.:** 02/3129-200
- **Cel.:** 078/235-632
- **E-mail-i:** association@strongertogether.mk
- **Ueb faqja:** zp.mk
- **Facebook:** facebook.com/ZaednoPosilni
- **Twitter:** twitter.com/ZaednoPosilni
- **Instagram:** instagram.com/Zaedno_Posilni
- **Youtube:** www.youtube.com/ZaednoPosilni

Një testim falas dhe anonim mund të bësh dhe në ndonjërin nga shërbimet e mëposhtme:

Shogata Qytetare EGAL "Barazia për Njerëzit Gej dhe Lesbike" – Shkup	02/3220-851
Qendra Rinore e HERA "Dua ta di" – Vodno	02/3176-950
Qendra Rinore e HERA "Dua ta di" – Shuto Orizare	02/2651-955
Këshillimorja për HIV pranë Klinikës së Sëmundjeve Infektuese – Shkup	02/3147-752
Instituti i Shëndetit Publik – Shkup	02/3147-060
Qendra e Shëndetit Publik – Shkup	02/3230-058
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Kumanovë	031/415-005
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Manastir	047/208-100
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Koçan	033/270-688
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Tetovë	044/333-499
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Prilep	048/427-475
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Veles	043/233-202
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Shtip	032/388-558
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Ohër	048/427-475
Këshillimorja për të Rinj, Qendra e Shëndetit Publik – Strumicë	034/324-495

SI TË MBROHEM NGA HIV?



Prezervativi ka efektin e barrierës ose murit i cili nuk lejon që gjaku, lëngu i farës ose lëngu i vaginës të kalojnë nga njëri tek tjetri partner gjatë marrëdhënies seksuale.

Megjithatë, a është përdorimi i prezervativëve një garanci për mbrojtje nga HIV?
Numri më i madh i ekspertëve në botë mund të pohojnë se

rreziku nga infekzioni HIV është maksimalisht i reduktuar në qoftë se prezervativi përdoret **si duhet**. Me fjalë të tjera: seks me prezervativ nuk paraqet një seks absolutisht “të sigurt”, por është një seks minimalisht “i rrezikshëm”. Është e gabuar të besohet se dy prezervativë njëri mbi tjetrin do të mbrojnë më mirë.

PËRDORIMI I PREZERVATIVIT

Pavarësish nga ajo nëse i do apo i urren, prezervativët janë një zgjedhje e mençur. Ato ekzistojnë në variante gjithnjë e më të holla, të prodhuar me ndihmën e teknologjisë të reja, mundësojnë ndjeshmëri

më të madhe dhe disa nga ato mezi se do të vëresh se ke mbi vete. Prezervativët mund të shikohen dhe si një “errëz” plotësuese për marrëdhënien tënde seksuale!

SI TË PËRDOR PREZERVATIVIN NË MËNYRËN E DUHUR?

- **Hapi i parë:** Hape me kujdes prezervativin dhe nxjerre atë nga paketimi, pa e dëmtuar atë.
- **Hapi i dytë:** Ana e lyer është çdoherë nga jashtë. Gjatë vënies së prezervativit, duhet ta kapësh atë për rezervuarin në majën e tij, duke nxjerr kështu jashtë ajrin nga ai dhe fillo me hapjen e unazës.
- **Hapi i tretë:** Prezervativin vendose në penisin e erektaur. Gradualisht tërhiqe prezervativin deri në rrënjen e penisit dhe nxjerre jashtë ajrin e mbetur, për të rrafshuar zhubrosjet.
- **Hapi i katërt:** Pas ejakulacionit (derdhjes), prezervativin duhet ta mbështjellësh me kujdes në një faculetë letre ose letër tualeti, që të mos rrjedh.
- **Hapi i pestë:** Prezervativin përdorur mos e hidh në guaskën e tualetit, por në një shportë mbeturinash.
- **Mos përdor një prezervativ tanimë të përdorur, në qoftë se në aktin e njëjtë seksual ndërron llojin e seksit (p.sh. anal, pastaj vaginal ose oral).**

1



2



3



4



5



10 PRETEKSTET E KËQIJA, MITET DHE MASHTRIMET PËR PREZERVATIVIN

1. Kam turp ta vë atë përpara partnerit.
2. Tanimë kam patur një infekzion seksualisht të transmetueshëm, jam shëruar dhe nuk mund të infektohem përsëri.
3. Nëse më do – nuk do e kërkosh këtë nga unë.
4. Prezervativët prishin atmosferën.
5. Asnjëri nuk më përshtatet – më vijnë të ngushtë.
6. Seksi me prezervativ nuk mundëson kënaqësi të plotë.
7. Prezervativët ndërpresin qarkullimin.
8. Nuk jam prekur nga asnjë sëmundje, jam plotësisht i shëndetshëm.
9. Kam kontroll të përsosur.
10. Mbajnë aromë dhe shije të neveritshme.

10 ARSYET E MIRA PËR TË PËRDORUR PREZERVATIVIN

1. Prezervativi është nevoja bazë e jetesës bashkëkohore.
2. Prezervativët nuk kanë fare efekte dytësore dhe të padëshirura.
3. Mund të gjenden në forma dhe madhësi, ngjyra, shije dhe tekstura të ndryshme.
4. Përdoret vetëm gjatë aktit seksual, ndërsa mjetet tjera parandaluese (p.sh. PrEP) patjetër duhet marrë vazhdimisht ose planifikuar mirë.
5. Është mjeti i vetëm që ndihmon parandalimin e infeksioneve seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë këtu dhe HIV, dhe në të njëjtën kohë parandalon dhe shtatzënësinë tek gratë.
6. Është i thjeshtë për përdorim.
7. Seks i sigurt.
8. Shiten në farmaci, supermarket, kioske... Nuk nevojitet receta dhe nuk është patjetër ta vizitosh mjekun.
9. Përdorimi plotësues i lubifikantit mund ta nxisë imaginatën seksuale dhe kënaqjen gjatë marrëdhënieς seksuale.
10. Është posaçërisht i dobishëm për një seks që nuk është planifikuar; andaj çdoherë me vete mbajtë paktën një prezervativ – nuk i dihet.

MËNYRAT TJERA TË PARANDALIMIT TË HIV

Megjithatë, prezervativi nuk është mbrojtja e vetme nga HIV. Ekzistojnë edhe dy mënyra të rëndësishme të parandalimit të HIV, të cilat përdorin njerëzit HIV-negativë, të njohura si **PrEP** dhe **PEP**.

PrEP është shkurtesa nga **profilaksia para ekspozimit**, që do të thotë mbrojtje që merret para ekspozimit ndaj HIV. Kjo është, në fakt, një tabletë që merret **përpresa** se të shfaqet rreziku i infeksionit me HIV.

PEP është shkurtesa nga **profilaksia pas ekspozimit** (ose mbrojtja pas ekspozimit), gjegjësisht, terapia kundër-retrovirale pér njerëzit që tanimë janë ekspozuar ndaj rrezikut të lart pér të marrë një infeksion me HIV, me qëllim parandalimi i zhvillimit të infeksionit me HIV. PrEP dhe PEP quhet dhe **parandalimi biokimik**. Janë këto dy nga katër mënyrat me të cilat parandalimi i HIV realizohet me përdorimin e medikamenteve kundër-retrovirale, dhe këtu bie dhe terapia si parandalim. Për më tepër rreth PrEP dhe PEP shih në vazhdim. Për terapinë si parandalim, shih në fq. 32 (I PADETEKTUESHËM = I PATRANSMETUESHËM).

ÇKA PARAQET PrEP?



PrEP nënkupton **marrjen e tabletave të caktuara** të cilat mund kon siderueshëm t'i zvogëlojnë gjasat që të infektohesh me HIV. Madje edhe nëse virus hy në trupin tënd, PrEP parandalon që ai të fillojë të shumëzohet dhe të "kapë rrënjet" në trup, pas së cilës virusi vdes. Zakinisht bëhet fjalë për kombinimin e dy barnave kundër-retrovirale, të njoitura si tenofovir (tenofovir disoproxil ose TDF) dhe emtricitabinë (emtricabine ose FTC), të cilat janë kombinuar në një tabletë të vetme. Këto dy barna janë dhe në mesin e barnave më gjerësisht të përdorura në terapinë e kombinuar të trefishtë retrovirale, të cilën marrin personat që jetojnë me HIV. Kombinimi i dy barnave në një tabletë, në popull i njojur edhe si Truvada, që paraqet emrin e mbrojtur të kompanisë farmaceutike, e cila ka qenë e para që ka sjellë këtë kombinim në tregun botëror. Sot, ky medikament mund të gjendet nga prodhues të ndryshëm anembanë botës, nën emra të ndryshëm. Pavarësisht nga prodhuesi, është e detyrueshëm që në paketim të shënohet emri i dy substancave (përmbajtja e medikamentit): tenofovir disoproxil dhe emtricitabine.

PrEP éshtë jashtëzakonisht efikase kur merret ashtu siç éshtë parashkruar.

Janë bërë hulumtime me cilësi të lartë, të cilat kanë dëshmuar se, kur merret në mënyrën e duhur, PrEP mund ta zvogëlojë rrezikun nga infektimi me HIV me anë të seksit për 99%.

Në qoftë se PrEP nuk merret ashtu siç éshtë parashkruar (që do të thotë se nuk merret në periudha kur ekziston rreziku), efektiviteti i PrEP reduktohet.

Duhet theksuar se PrEP të mbron vetëm nga HIV, por jo dhe nga infeksione të tjera seksualisht të transmetueshme. Prezervativi akoma paraqet mjetin e dëshmuar për reduktimin e rrezikut nga HIV dhe nga infeksionet e tjera seksualisht të transmetueshme.

A MUND TË JETË PrEP E DOBISHME PËR TY?

PrEP mund të jetë e dobishme për ty **në qoftë se je një burrë** gej ose biseksual **HIV-negativ**, dhe me këtë:

- ke një partner HIV-pozitiv;
- ke më tepër partnerë (ose një partner i cili ka më shumë partnerë, ose një partner statusi i të cilit HIV éshtë i panjohur) dhe bën seks anal pa prezervativ ose kohëve të fundit ke patur një infekzion seksualisht të transmetueshëm.

MËNYRAT E PËRDORIMIT TË PrEP

PrEP mund të përdoret në dy mënyra.

Përdorimi i përditshëm i PrEP:

Në këtë rast, PrEP **merret në çdo 24 orë**. Për të arritur nivelin maksimal të mbrojtjes, PrEP duhet të merret të **paktën shtatë ditë më herët**.

Pas kësaj periudhe do të kesh nivele mjaftueshëm të larta dhe të qëndrueshme të barnave në trup, madje edhe nëse kohë pas kohe humbni një dozë, ka gjasa që kjo gjë të mos paraqesë problem.

Sipas nevojës për PrEP - ajo merret në këtë mënyrë:

- **para** marrëdhënie sekuale merret **një dozë e dyfishtë** të **PrEP (dy tabletë përnjëherë)**, më së herëti **24 orë**, e më së voni **2 orë para seksit**;
- **edhe një tabletë** merret **24 orë** pasi kemi marrë dozën e parë të dyfishtë dhe **një tabletë – 48 orë** pas dozës së parë të dyfishtë.

Në qoftë se bëhet fjalë për vetëm një marrëdhënie sekuale, këto 4 tabletë të marra në tri raste janë të mjaftueshme për të të mbrojtur nga HIV. Nëse, nga ana tjetër, ke marrëdhënie sekuale në ditët në vijim, duhet të vazhdosh të marrësh një tabletë çdo 24 orë. Nëse dëshiron të ndalosh, éshtë me rendësi të marrësh PrEP edhe dy herë, nga një tabletë (me interval 24-orësh), pasi ke kryer marrëdhënie sekuale për herë të fundit pa prezervativ. **Pasi ke bërë pushim në marrjen e PrEP, rifillimi duhet të bëhet me një dozë të dyfishtë.**

Cilado qoftë metoda e dozimit, **përpara** se të fillosh të marrësh PrEP, është me rëndësi **të konsultohesh me një mjek dhe të bësh kontolle të caktuara!** Personat që marrin PrEP duhet të bëjnë kontolle rutinë dhe teste për HIV në çdo tre muaj.

Para se të filloni me PrEP, është e nevojshme të bëni një test HIV dhe rezultati i tij duhet të jetë negativ. Nëse më parë je infektuar me HIV, dhe fillon PrEP, virusi mund të bëhet rezistent ndaj njërit ose të dy barnave të përdorura si PrEP. Në një rast të tillë, nuk do të mund të t'i përdorësh këto dy barna si terapi për HIV në të ardhmen, domethënë, do të zvogëlohej numri i opsoneve të terapisë.

A KA EFEKTE TË PADËSHIRUARA ANËSORE MARRJA E PrEP?

Tek individët HIV-negativë të cilët merrnin PrEP (tenofovir dhe emtricitabine) nuk janë vërejtur efekte të konsiderueshme anësore, dhe shumica nuk pësojnë fare efekte të padëshiruara. Në disa nga studimet mbi PrEP, disa të anketuar (më pak se 1 në 10 të anketuar) raportuan shqetësim të stomakut, ulje të oreksit dhe dhembje të lehtë koke, por të gjitha këto simptoma kishin qenë të buta dhe zakonisht ishin zhdukur brenda muajit të parë. Tek disa njerëz, PrEP mund të shkaktojë efekte që dëmtojnë funksionin e veshkave, si dhe reduktim të dendësisë së kockave prej 1-2%, gjë që mund të përcaktohet në kontrollot e

rregullta për personat që përdorin PrEP. Tek personat që përfjetojnë këto efekte anësore, gjendja kthehet në normale pasi ndalojnë përdorimin e PrEP. Megjithatë, në qoftë se vërehen probleme më serioze, duhet biseduar me një mjek, i cili është specializuar për HIV.

A MUND PrEP TË MOS KETË EFEKT?

Po. PrEP mund mos të na mbrojë nga infekzioni me HIV në 2 situata: (1) në qoftë se nuk merret në mënyrën e duhur dhe konsistente; (2) në qoftë se infektohemia me një virus që tanimë është i qëndrueshëm ndaj njërit apo dy përbërësit aktivë në PrEP. Kjo dukuri është vërejtur në një numër të ulët rastesh, por megjithatë është e mundur.

A MUND TË MARR PrEP NË MAQEDONI?

PrEP për herë të parë filloi të ofrohet si shërbim parandalimi në shkurt 2021, në kuadrin e programit pilot (PrEP-MKD), i cili u zbatua brenda partneritetit midis Shoqatës për Mbështetjen e Njerëzve që jetojnë me HIV - SË BASHKU MË TË FUQISHËM Shkup dhe Klinikës Universitare të Sëmundjeve Infektuese dhe Gjendjeve Febrile. Shërbimet e PrEP vazduan të janë të disponueshme edhe në vitin 2022, me kushte të ngjashme me ato të programit pilot. Pritet që dhënia e këtyre shërbimeve të

vazhdojë në formën e një programi të rregullt.

Në korrik 2021 u miratua udhëzimi i parë kombëtar për PrEP, i cili rregullon mënyrën e dhënies së shërbimeve për PrEP në Maqedoni. Në pajtim me udhëzimin kombëtar, PrEP ofrohet si pjesë e një pakoje më të gjerë shërbimesh për shëndetin seksual, e cila përfshin dhe skriningun e infeksioneve seksualisht të transmetueshme, si dhe kontrolllet e rregullta mjekësore. Të interesuarit që janë prekur nga HIV kanë mundësi t'i shfrytëzojnë këto shërbime dhe të marrin PrEP në kuadrin e sigurimit shëndetësor, në qoftë se vërtetohet

se për ta PrEP paraqet mjetin përkatesë të mbrojtjes nga HIV. Shërbimet e PrEP jepen në Këshillimoren për HIV pranë Klinikës së Sëmundjeve Infektuese, në terminë të përcaktuar dy herë në javë.

Nëse jeni të interesuar për përdorimin e PrEP me anë të inkuadrimit në programin ose nëse thjeshtë doni të vërtetoni nëse PrEP është për ju dhe dëshironi të merrni më tepër informacione, mund të caktoni një bisedë me një nga navigatorët tanë për PrEP, në numrin e telefonit: 078 235 632, ose përmes kanaleve të komunikimit të SË BASHKU MË TË FUQISHËM.

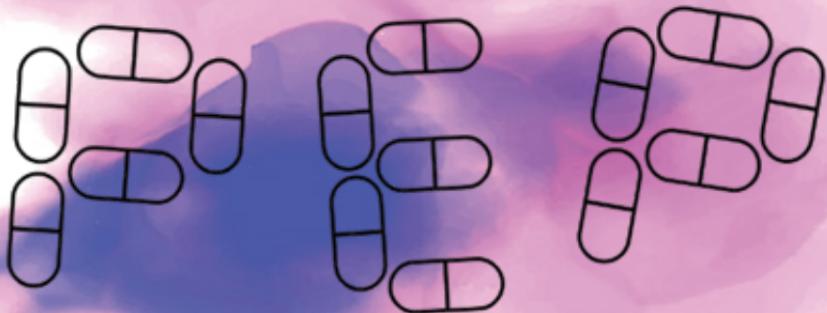
ME RËNDËSI!

Informacionet e prezantuara në këtë material nuk paraqesin udhëzues për marrjen e PrEP pa udhëzim, por duhet të shërbejnë, mbi të gjitha, për të informuar dhe rritur ndërgjegjësimin për PrEP. Marrja e PrEP duhet të bëhet në konsultim me një mjek specialist të sëmundjeve infektive, i cili është i njohur me përdorimin e medikamenteve kundër-retrovirale, si terapi dhe si parandalim. Mbaj parasysh informacionet në këtë manual, nëse PrEP bëhet i disponueshëm për ty nëpërmjet një programi në një vend tjetër, të blerë privatish dhe të ngashme.

MOS HARRO SE:

- **Përpara se të fillosh me PrEP, është e domosdoshme ta dish statusin tënd HIV**, pasi përdorimi i tenofovirit dhe emtricitabinës pa pasur në kombinim një medikament të tretë për personat me HIV, mund të çojë në shfaqjen e rezistencës së virusit ndaj këtyre medikamenteve;
- **PrEP të mbron nga HIV, por jo dhe nga infeksione të tjera seksualisht të transmetueshme**. Prezervativi paraqet mbrojtje me efikasitet të lartë nga IST që ngjiten përmes lëngjeve trupore, të tillë si HIV, klamidia, gonorreja, hepatiti B, etj.

ÇKA PARAQET PEP?



PEP (profilaksia pas ekspozimit) është mënyrë për ta parandaluar shfaqjen e infekzionit me HIV në organizëm, pasi kemi hyrë në kontakt të mundshëm me virusin. PEP paraqet terapi kundër-retrovirale (TKR), e cila merret gjatë 28 ditëve pas rrezikut nga nënshtrimi ndaj HIV. Marrja e PEP patjetër duhet të fillojë brenda më së shumti 72 orëve pas nënshtrimit ndaj HIV, mirëpo

është më së miri të fillojë **sa më herët**. Sa më herët që të fillojë, aq janë më të mëdha gjasat për parandalimin e infekzionit me HIV. Ekzistojnë kombinime të ndryshme të medikamenteve që mund të përdoren si PEP, por megjithatë, çdoherë bëhet fjalë për kombinimin e tri medikamenteve kundër-retrovirale, të cilat merren **njëherë ose dy herë** në ditë, për 28 ditë me radhë.

A ŪSHTË PEP PËR MUA?

Në qoftë se ke një status HIV-negativ ose në qoftë se nuk e di statusin tënd HIV dhe nëse në 72 orët e fundit:

- je nënshtuar ndaj HIV me anë të seksit,
- ke përdorur një gjilpërë të përbashkët ose mjete të tjera ndihmëse për përgatitjen e drogës (për shembull, pambuk, enë zierjeje, ujë),
- ke qenë viktimi e një sulmi seksual, dhe atëherë duhet menjëherë të flasësh me një mjek infektolog lidhur me mundësinë dhe nevojën për marrjen e PEP.

PEP duhet të përdoret **vetëm** në raste urgjente dhe incidentale dhe duhet të fillojë brenda 72 orëve pas nënshtimit të mundshëm ndaj HIV në kohët e fundit. Kjo gjë nuk paraqet zëvendësimin e përdorimit të rregullt të metodave tjera të dëshmuara për parandalimin e HIV, siç është PrEP, përdorimi i prezervativëve çdoherë kur bën seks dhe përdorimi vetëm i gjilpërave vetjake, të reja dhe të sterilizuara, si dhe mjete të tjera ndihmëse, në qoftë se ti injekton drogë. Efikasiteti i PEP është shumë i lartë, por nuk dot 100%.

A MUND TË MARR PEP ÇDOHERË KUR BËJ SEKS TË PAMBROJTUR?

PEP nuk është zgjedhja e duhur për njerëzit që shpesht i nënshtrohen

rrezikut nga infektimi me HIV. Për shembull, nëse shpesht bën seks pa prezervativ me një partner që është HIV-pozitiv dhe i cili nuk merr një terapi kundër-retrovirale, apo nëse shpesht praktikon seks pa prezervativ në marrëdhëniet seksuale. PrEP është destinuar për personat me rrezik të lartë nga infektimi me HIV. Në qoftë se gjendesh në rrezik të vazhdueshëm nga HIV, interesohu për mundësinë e përdorimit të PrEP.

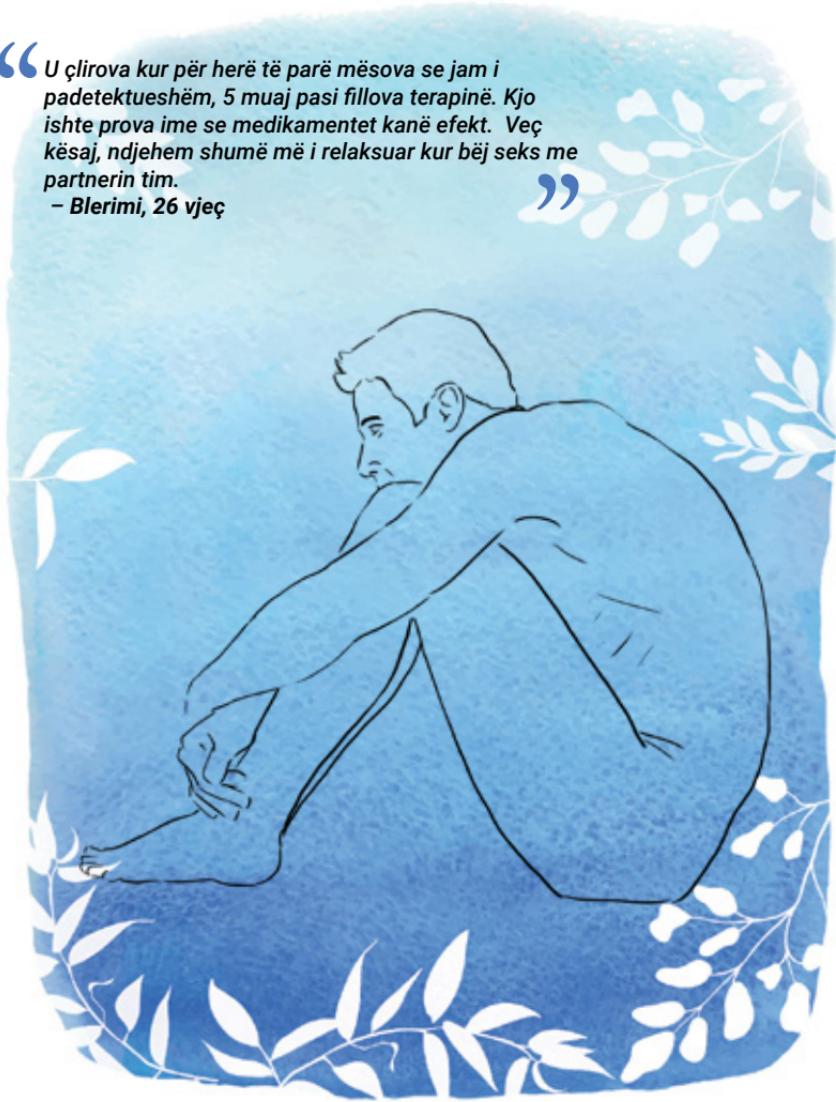
A MUND TË MARR PEP NË MAQEDONI?

Në korrik 2021 u miratua udhëzimi i ri kombëtar për PEP, me të cilin PEP duhet të vihet në dispozicion edhe gjatë nënshtimit ndaj rrezikut seksual nga HIV (deri më tanë, PEP ishte zyrtarisht e disponueshme vetëm për punonjësit shëndetësorë). Në bazë të kësaj, pritet që shërbimet e PEP të vihen në dispozicion vetëm në Klinikën e Sëmundjeve Infektive. Drejtëohuni tek shoqatat që punojnë në çështjen e HIV-it dhe shëndetit seksual për më shumë informacione në lidhje me disponueshmërinë e PEP në vendin tonë.

SAPO MËSOVA SE KAM HIV - ÇKA TANI?

“ U çlirova kur për herë të parë mësova se jam i padetektueshëm, 5 muaj pasi fillova terapinë. Kjo ishte prova ime se medikamentet kanë efekt. Veç kësaj, ndjehem shumë më i relaksuar kur bëj seks me partnerin tim.

– Blerimi, 26 vjeç



Me vetë të mësuarit se ke HIV, tanimë ke bërë hapin më të rëndësishëm! Zbulimi i infekzionit është parakusht që të fillosh terapinë sa më herët, dhe me këtë jeta mund të jetë e shëndetshme, cilësore dhe e gjatë.

Pas shokut fillestar dhe përshtatjes ndaj kësaj situate të re, me siguri pyet veten: **Çfarë pastaj?** Ajo që duhet ta dish është se në Maqedoni janë vënë në dispozicion kujdesi përkatës **shëndetësor**, terapia bashkëkohore, si dhe **mbështetja psikosociale** – në pajtim me nevojat tua. Kujdesi shëndetësor që lidhet me HIV në Maqedoni po zhvillohet në **Klinikën Universitare për Sëmundje Infektuese dhe Gjendje Febrile** në Shkup, ku ekziston një ekip mjekësh specialistë për HIV, motra medicinale, psikolog dhe punonjës social.

Terapia për infekzionin HIV përbëhet nga tableta dhe quhet terapi **kundër-retrovirale (TKR)**. Ajo parandalon mbarështimin e virusit dhe redukton sasinë e tij në gjak deri në vlera të pamatshme. Kështu, sistemi imunologjik i njeriut mund të ripërtërihet dhe të rifillojë kryerjen e funksionit të vet në mënyrë të pandërpërë.

Medikamentet që përdoren sot njerëzit i durojnë krejtësisht mirë, që do të thotë se efektet e mundshme të padëshiruara nga terapia janë reduktuar në

minimum. Duke ditur se sot ekziston një spektër i gjërë medikamentesh kundër-retrovirale, efektet e padëshiruara mund të menaxhohen më mirë, ose të shpërfillen fare.

Përfitimet e terapisë kundër-retrovirale janë si më poshtë:

- TKR mundëson të bësh një jetë cilësore dhe të gjatë, të kesh aftësi pune dhe kujdesesh për të afërmit e tu.
- Kur merret rregullisht, TKR pamundëson ngjitjen e virusit tek partneri(ët) yt(tu) me anë të seksit (kjo njihet si “terapia si parandalim”).

Medikamentet si pjesë e terapisë kundër-retrovirale për HIV janë të disponueshme dhe **plotësisht falas** në Maqedoni. Ato merren në **Klinikën Universitare për Sëmundje Infektuese dhe Gjendje Febrile** në Shkup, ku dhe zhvillohen kontrolllet e rregullta. Gjatë disa muajve të parë kontrolllet janë më të shpeshta, ndërsa deri në fund të vitit të parë, ato do të zhvillohen përafërsisht çdo 3 muaj. Më vonë, kontrolllet e rregullta zakonisht bëhen vetëm dy herë në vit.

Psikologu dhe punonjësi social në **Klinikë** mund të të ndihmojnë rreth çështjeve që kanë të bëjnë me:

- vendosjen për ta bërë të ditur statusin tënd HIV;

- vështirësitetë emocionale (frika, turpi, shoku pas mësuarjes së diagnozës, zemërimi, akuzimi i të tjera e ose i vetes, pasiguria, depresioni, etj.);
- këshillimin rreth marrëdhënieve të sigurta seksuale;
- problemet në marrëdhëniet partnere;
- problemet me sigurimin shëndetësor;
- ushtrimin e të drejtave të ndryshme (sociale, shëndetësore, të punëtorit, etj.);
- ndërmjetësimin me institucione tjera (mjeku amë, dentisti, psikiatri, etj.).

Nganjëherë nevojitet kohë për të pranuar faktin se kemi HIV, por duhet ta dish se në përballimin e HIV nuk është patjetër të jesh vet! Ekziston një komunitet i njerëzve që jetojnë me HIV, të cilët tanimë janë përballur me frikët dhe dilemat e veta, njëjtë si ti. Në Klinikën e Sëmundjeve Infektuese mund të të ndihmojnë të hysh në kontakt me një person tjetër me HIV për një bisedë individuale ose të besueshme, ose t'i bashkëngjitësh një grupi të mbështetjes, në varësi nga nevojat tua. Ata mund të jenë shumë të dobishëm dhe të të japin këshilla dhe ide rrith asaj se si të përballesh me situata të ndryshme



TË JETUARIT ME HIV



“ Pas 8 viteve të terapisë, për HIV mendoj vetëm njëherë në vit, kur pi tabletën. Madje as atëherë nuk mendoj, se ajo është një rutinë, njëjtë si kur laj dhëmbët. Mbeten ato dy herë në vit kur shkoj për kontroll. ”
– Martini, 33 vjeç

Të jetosh me virusin sot është shumë më ndryshe sesa kishte qenë përpara 30 vitesh. Mbështetja reale në lidhje me virusin ose me fillimin e marrjes së terapisë. Këto frika janë normale, por shpesh mund të bazohen dhe mbi informacione të pasakta dhe të vjetruara:

Sot HIV krahasohet me një **sëmundje kronike**, siç është diabeti ose sëmundja e zemrës, gjegjësisht, gjendje që mund të menaxhohen me sukses me anë të terapisë. Kjo do të thotë se, edhe nëse je i vetëdijshëm se ke HIV, nuk pritet që në mënyrë dramatike të ndërrohet funksionimi yt në jetën e përditshme dhe se mund të kesh një shëndet relativisht të mirë, madje dhe të shkëlqyeshëm.

Jeta me HIV nuk përjashton lumturinë, jetëgjatësinë, shëndetin, pasjen e partnerëve të përhershëm, si dhe fëmijët dhe familje, e asnjësitë e përkasjes në mjedisin ose komunitetin tênd. Përkundrazi, me fillimin **me kohë** dhe marrjen **me rregull** të terapisë, pritet që shumica e njerëzve të kenë **një jetë mesatarisht të gjatë** dhe **cilësore** njëjtë si **njerëzit që nuk kanë HIV**. Studimet shkencore të disa viteve të fundit tregojnë se kohëzgjatja e pritur e jetës së njerëzve me HIV, të cilët nisin terapinë herët, dhe që marrin atë rregullisht, është pothuajse e njëjtë me atë tek popullsia e përgjithshme HIV-negative. Veç kësaj, për

faktin se njerëzit me HIV bëjnë kontrollë të rregullta mjekësore dy herë në vit, ata zakonisht kanë kujdes më të mirë shëndetësor, e shpeshherë kanë mundësi që me kohë të zbulojnë probleme tjera të mundshme shëndetësore dhe të veprojnë në mënyrën përkatëse.

Nuk ekziston një recetë konkrete për atë se si duhet jetuar një person me HIV, përvèç marrjes së rregullt të terapisë dhe kontrolllet e rregullta mjekësore. Megjithatë, ekzistojnë rekomandime që mund të jalin një kontribut të konsiderueshëm për një gjendje më të mirë shëndetësore, dhe ato janë si më poshtë: heqja dorë nga duhanpirja ose reduktimi i saj, shpërfillja e substancave psikoaktive dhe marrja e tepruar e alkoolit, ushqimi i shumëllojshëm dhe i balancuar dhe stërvitja.

HIV ndikon sistemin imunologjik. Megjithatë, njerëzit me HIV mund të kenë dhe probleme tjera shëndetësore, që nuk lidhen drejtpërsëdrejti me virusin, si për shembull, yndyrërat e rritura në gjak, tensioni i lart i gjakut ose depresioni. Së bashku me mjekun tênd, do të duhet ta vlerësosh shëndetin tênd dhe t'i planifikosh hapat e ardhshëm për trajtimin e këtyre gjendjeve.

Gjithashtu, disa probleme në jetën tênde mund ta komplikojnë kurimin. Në qoftë se përdor drogë ose alkool, ke probleme me banimin,

mungesë të financave ose të sığurimit shëndetësor, probleme me transportin, dhunë në familje ose nga partneri, e ngashëm, duhet të drejtohesh për mbështetje dhe ndihmë sociale. Këto punë duhet të zgjidhen në qoftë se mbetesh nën **kujdesin** dhe mbështetjen që ta ofron ekipi i psikologut dhe **puno-njësit social** në Klinikë. Veç kësaj, përmes shoqatës **SË BASHKU MË TË FUQISHËM**, mund të hysh në kontakt me të ashtuquajturin **këshilltar** moshatar ose t'i bashkëngjitesh grupit të mbështetjes së njerëzve me HIV.

Veç kësaj, ekzistojnë dhe sfida emocionale. Në fillim, por dhe më vonë, mund të ndjehesh i frikësuar, i zemëruar, i trishtuar, i ngatërruar, i vëtmuar, ose, nga ana tjetër, të mos ndjesh asnjërrën nga këto. Të gjitha këto janë reagime normale. Gjithsecili ka të drejtën e kohës së ndryshme të pranimit dhe përshtatjes ndaj kësaj sfide të re në jetë.

Njëra nga brengat që më së shpeshti iu shfaqen njerëzve në fillim është nëse duhet t'i tregojnë partnerit të vet të përhershëm ose jo të përhershëm pér statusin e vet HIV. Ki parasysh se është ky një vendim dhe përgjegjësi vetëm e jotja dhe se profesionistët mund të të ndihmojnë në sjelljen e vendimit përfundimtar në situata të këtilla. Gjithsesi, nevojitet të merret parasysh nëse deri më tanë partneri yt i është nënshtruar apo jo rrezikut

për të marrë virusin në kuadrin e lidhjes suaj dhe si më tej do të funksiononi në jetën seksuale (për më tepër rreth kësaj në fq. 6). Sido që të jetë, situatat e këtilla mund të janë një test i mirëbesimit midis partnerëve, por dhe mundësi për një **afrim** plotësues.

ÇKA NËSE PARTNERI IM KA HIV?



“ Në vitin e fundit tani më nuk përdorim prezervativ me partnerin, i cili është HIV-pozitiv dhe i padetektueshëm. Kjo ishte me këmbënguljen time, sepse kemi marrëdhëniet vetëm njëri me tjetrin dhe e di se HIV nuk mund të transmetohet kur është i padetektueshëm. ”
– Toshe, 30 vjeç

Marrë në përgjithësi, jeta me HIV mund të jetë shumë e thjeshtë, por dhe mjaft e komplikuar në qoftë se problemi injorohet. Megjithatë, duhet ta dish se **të gjitha informacionet** për statusin tënd HIV janë rreptësish të besueshme dhe asnjë punonjës shëndetësor nuk ka të drejtë t'ua bëjë të ditur këto gjëra familjes, partnerit ose punëdhënësit tênd.

Mbase partneri yt ka ditur për infekzionin e vet HIV përpara se të të njoh, ose diagnoza i është vendosur pasi keni filluar të dilni dhe të bëni seks. Në të dy rastet, nuk ka hapësirë për panik. Nëse mendon se edhe ti je eksposuar ndaj virusit (për rreziqet reale shih në fq. 6), bën mirë të bësh një test për HIV, në qoftë se nuk bën këtë gjë rregullisht (fq. 8).

Është me rëndësi të mos lejosh që partneri tê mendojë se ti gjykon atë sepse ka marrë HIV ose se ke frikë nga ai. Në qoftë se ndjen pakëndësi në lidhje me statusin e tij HIV, do të mund tê ishte e ndihmës që tê flisni hapur për këtë ose të këshilloni një këshillues tê trajnuar për HIV.

Në qoftë se keni përdorur si duhet prezervativ, me siguri nuk ke mund t'i ekspozohesh rrezikut nga HIV përmes seksit me partnerin tênd. Vec kësaj, në qoftë se partneri tanimë merr një terapi kundër-retrovirale (TKR) dhe virusi i tij është bërë i **padetektueshëm** (për të cilën nevojiten disa muaj nga

fillimi i terapisë), **nuk mund të infektohesh me HIV** nga partneri, madje edhe nëse keni patur seks pa prezervativ.

Gjithsesi, me ndihmën e prezervativit ose lubrifikantit, seksi me një partner që është HIV-pozitiv mund të jetë i **relaksuar** dhe i **plotësuar** me kënaqësi, **pavarësisht** nëse partneri është i **padetektueshëm apo jo**. Sido që të jetë, shumë njerëz me HIV në vete ndjehen shumë më të relaksuar kur e dinë se virusi në gjakun e tyre është tanimë i shtypur (i **padetektueshëm**), me ndihmën e marrjes së rregullt tê terapisë.

Në qoftë se partneri yt ka zbuluar se është HIV-pozitiv, një periudhë tê caktuar pas njohjes suaj, ka gjasa se do tê ketë **nevojë për mbështetje**. Për shumë njerëz është e dobishme tê mund tê bisedoni hapur për ndjenjat dhe frikët në lidhje me HIV. Megjithatë, bëj kujdes tê mos e sulmosh partnerin me shumë pyetje dhe leje **atë vet tê vendosë deri ku dëshiron tê shkojë me bisedën**. Sidomos është e dobishme ta ndihmosh atë që sa më shpejtë dhe sa më mirë tê informohet për HIV, në qoftë se nuk ka njohuri paraprake për temën ose nëse ka botëkuptime të gabuara ose frika tê pabaza.

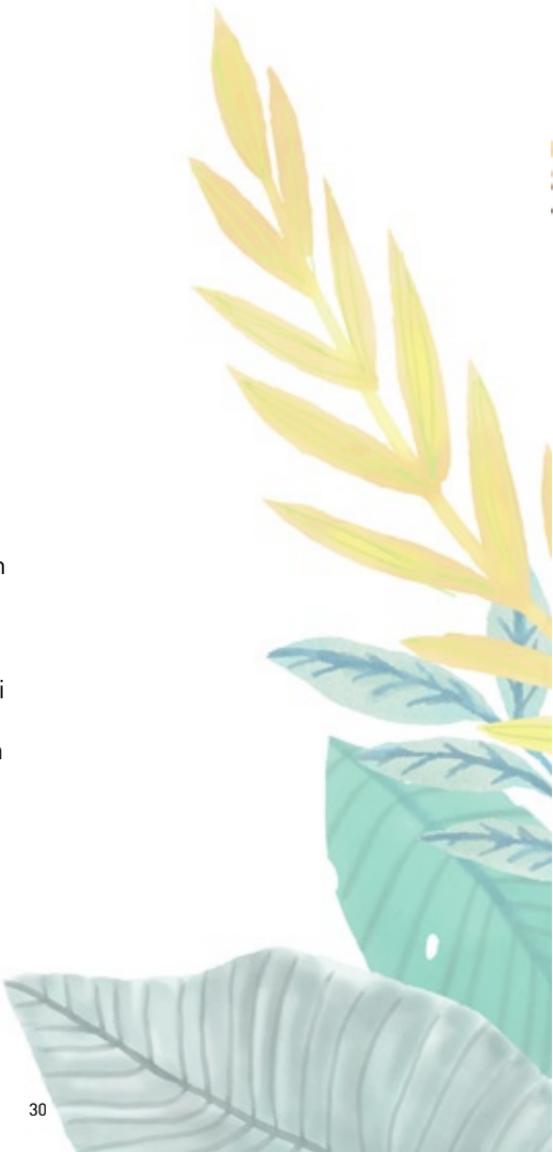
Në mesin e gjërave kryesore që duhet t'i dijë personi me HIV janë këto më poshtë:

- me fillimin e hershëm të terapisë, shëndeti mund të mbahet në gjendje të mirë ose të shkëlqyer;
- nuk është e domosdoshme që dikush të mësojë për statusin HIV të personit. Eshtë e drejta dhe vendimi i tij personal se kur, kujt dhe nëse do të kumtohet kjo gjë fare;
- edhe pas diagnozës së HIV, përditshmëria vazhdon, duke përfshirë këtu dhe realizimin e lidhjeve dhe marrëdhëniet e realizueshme seksuale.

Pas një kohe, HIV do të bëhet “një gjë e tejkaluar” në marrëdhënien tuaj dhe me siguri se gjithnjë e më rrallë do të bëhet temë bisede. Megjithatë, duhet ta kesh parasysh se shmangia e temës HIV, nën pretendimin se ti nuk ke fare problem me atë, poashtu mund të jetë një zgjedhje e gabuar. Partneri yt mbështetë akoma ka nevojë të debatojë për të çështje të caktuara shëndetësore, psikologjike ose sociale në lidhje me virusin.

Njëra nga gjërat më të rëndësishme për partnerin tënd në çastet e para është të ndiejë **besueshmërinë** absolute tek ti. Besueshmëria do të thotë se informacioni për statusin e tij HIV nuk do të ndahet me një person

të tretë nën asnjë rrethanë, në mënyrë të drejtpërdrejtë ose të tërthortë, pa pëlqimin eksplicit të tij.



ÇKA NËSE MIKU IM KA HIV?



Në qoftë se miku yt i mirë e ndan me ty se ka HIV, kjo është më së shpeshti shenjë e besimit të madh që ai ka në ty. Për njerëzit me HIV, madje edhe nëse kanë zgjedhur të mos fshehin statusin e vet HIV në komunitetin e vet, **besueshmëria absolute** nga miqtë e tyre është shenjë se mund të mbështeten tek miku i tyre.

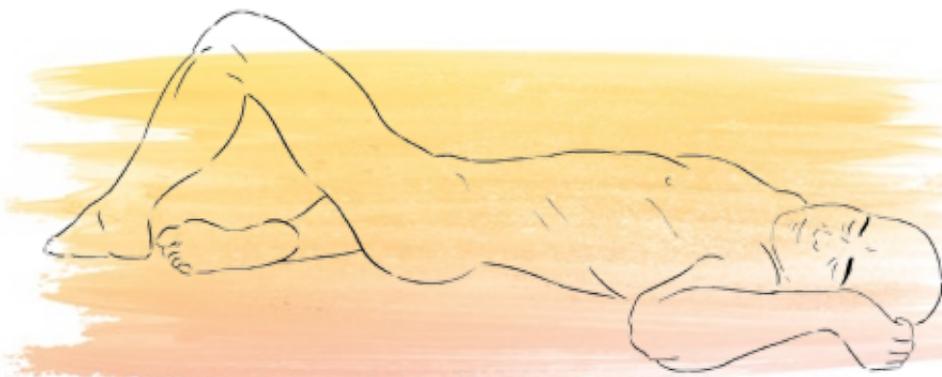
Është me rëndësi që miku yt **të mos ndiejë** as grimcën e **gjykimit** nga ti sepse "ka lejuar" të infektohet me HIV. Pasi t'u është rrëfyer për infeksionin e vet HIV, me siguri është se nevojitet të bisedoni me dikë për këtë. Veç kësaj, për njerëzit me HIV nganjëherë mjafton dhe vetë fakti se kanë një person të afërt me të cilin do ta ndajnë informacionin për ta reduktuar presionin që mund ta krijojë ruajtja e një fshehtësie. Në qoftë se diagnoza është e kohëve të fundit, përpiku ta

ndihmosh mikun tënd të njoftohet me informacione të sakta dhe bashkëkohore për atë se çka do të thotë të jetosh me HIV sot, duke përfshirë këtu dhe rëndësinë e fillimit të shpejtë me terapi. Mund ta **udhëzosh** atë në **materiale informative** të besueshme, ose ta inkurajosh të **bisedojë** me një person më me përvojë i cili është gjithashtu gej ose bi dhe ka HIV (një këshillues i trajnuar) dhe të kérkojë më tepër informacione dhe mbështetje në Shoqatën për Mbështetjen e Njerëzve me HIV.

Nganjëherë është me rëndësi ta inkurajosh mikun tënd për njojjen me njerëz tjera ose ta ndihmosh atë në rikthimin e **vetëbesimit**, në qoftë se ka humbur atë.

(Shiko këshillat në fq. 25)

I PADETEKTUESHËM = I PATRANSMETUESHËM (U=U: Undetectable = Untransmittable)



Terapia për HIV është njëkohësisht dhe parandalim, përveç prezervativëve, PrEP dhe PEP. Njerëzit me HIV që marrin terapi kundër-retrovirale dhe mbajnë një numër pamatshëm të ulët të kopjeve të virusit në gjak gjatë të paktën gjashtë muajve nuk mund ta transmetojnë virusin me anë të kontaktit seksual të pambrojtur me një partner HIV-negativ. Terapia kundër-retrovirale vepron në mënyrë që pamundëson shumëzin e HIV në gjak dhe shtyp virusin në nivele aq të ulëta, saqë bëhen të vështira për t'i matur me

teknologjitet standarde. Kështu, për shembull, kur një person që ka HIV nuk pranon terapi, mund të ketë disa dhjetëra grimca virale në një mililitër të gjakut, por ky numër mund të arrijë dhe mbi 100.000, dhe në disa situata mund të arrijë dhe milionin, madje dhe disa miliona grimca virale në një mililitër gjak. Pavarësisht sa i madh është koncentrimi i virusit në fillim, vetëm disa muaj pasi një person që ka HIV fillon terapinë, prezanca e virusit do të reduktohet në më pak se 50 grimca virale në një

mililitër gjak (për shembull, nëse gjendja fillestare ka qenë rreth 100.000, kjo do të thotë reduktim për më tepër se 20.000 herë). Më së shpeshti, kur koncentrimi i virusit në gjak është më i ulët se kjo vlerë, ai nuk mund të matet me saktësi. Kjo zakonisht quhet nivel i

padetektueshëm i virusit. Megjithatë, termi “i padetektueshëm” shpesh përdoret madje dhe për vlera më të larta, për shembull, kur koncentrimi i virusit është më i ulët se 200 grimca virale në një mililitër gjak.

Niveli i padetektueshëm i virusit është kur numri i grimcave virale në gjakun e një personi HIV+ është aq i ulët, saqë nuk mund të përcaktohet me një test standard për këtë synim. Në varësi nga teknologjia që përdoret, kufiri i padetektueshmërisë mund të jetë i ndryshëm: për shembull, nën 20 kopje virale në një mililitër, nën 50 kopje ose nën 200 kopje. Kur sasia e virusit në gjak është më e ulët se 200 kopje në një mililitër gjak, virusi nuk mund të transmetohet me anë të seksit.

Megjithatë, tek njerëzit me HIV që rregullisht marrin terapinë, niveli i virusit zakonisht mbahet dhe në një nivel shumë më të ulët – nën 50 ose nën 20 kopje/ml.

Më parë ekzistonin njohuri dhe pretendime shkencore se kur virusi është shtypur deri në nivelin e **padetektueshëm**, ai nuk mund të transmetohet me anë të seksit. Në dhjetë vitet e fundit u zbatuan dhe disa hulumtime të rëndësishme që provuan këtë pretendim, ndërsa në periudhën e kaluar kjo gjë u bë qëndrimi zyrtar i të gjitha institucioneve relevante botërore që merren me problematikën e HIV.

Më të rëndësishmet e këtyre **studimeve** janë PARTNER dhe PARTNER 2, të zbatuara ndërmjet viteve 2010 dhe 2018. Veç numrit të lart të çifteve heteroseksuale, në to kanë marrë pjesë edhe gjithsej 783 çifte gej, ku njëri partner kishte qenë pozitiv, dhe tjetri negativ; pas 8

viteve të plota, të gjitha çiftet kishin bërë më se 70.000 marrëdhënie seksuale pa prezervativ, por megjithatë, nuk kishte ndodhur as edhe një transmetim i HIV nga partneri HIV-pozitiv që kishte marrë terapi dhe që kishte patur një virus të padetektueshëm.

Si kufi i një virusi të shtypur, në studimet e PARTNER dhe PARTNER 2 ishte marrë numri nga 200 kopje virale në një mililitër gjak. Kjo do të thotë se virusi nuk është patjetër të jetë nën 40 ose 20 kopje që të bëhet i patransmetueshëm – **mjafton të ketë një vlerë nën 200**. Në Maqedoni dhe në pjesën më të madhe të Rajonit të Evropës, njerëzit me HIV të paktën **dy herë**

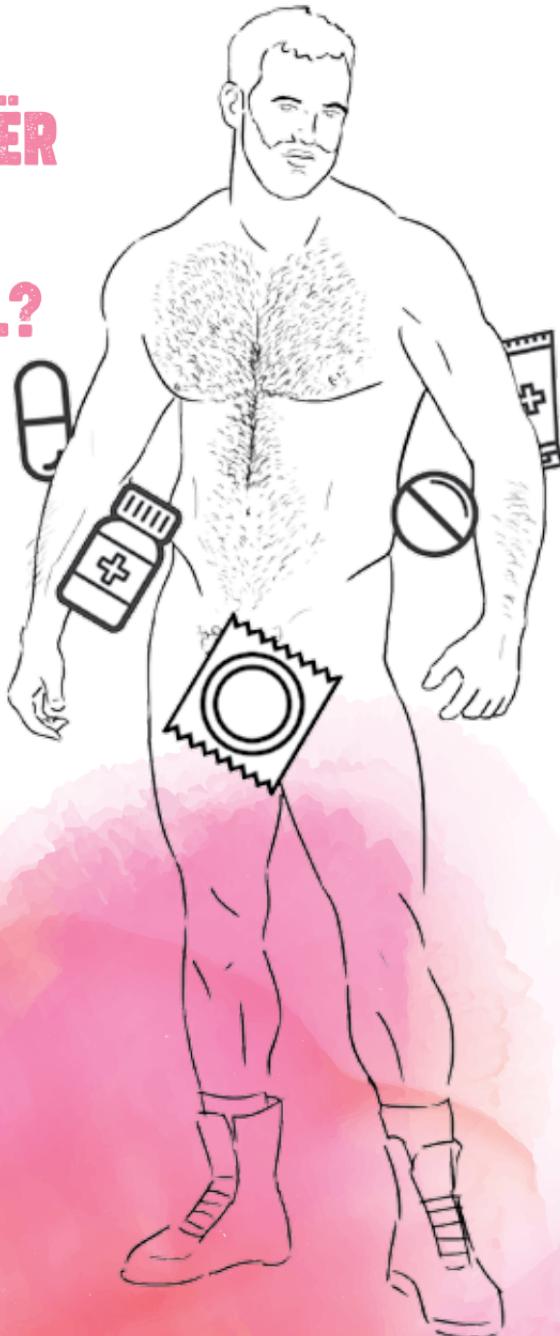
në vit **kontrollojnë barrën e vet virale**, dhe rezultati që do ta marrin është e zakonshme të jetë nën 40 ose 20 kopje virale në mm³, gjegjësisht, disa herë më i ulët sesa kufiri zyrtarisht i pranuar i jotransmetimit.

Këto qëndrime janë lëndë e fushatës globale i padetektueshëm = i patransmetueshëm (angl. U=U apo undetectable = untransmittable). Kjo fushatë u nis nga vetë komunititet e njerëzve me HIV dhe atyre të prekur me virusin, por është mbështetur edhe nga Organizata Botërore e Shëndetësisë, nga Qendrat e Kontrollit dhe Parandalimit të Sëmundjeve (CDC) të SHBA-ve, si dhe nga Qendra Evropiane e Kontrollit dhe Parandalimit të Sëmundjeve.

Pasi shtyp virusin në gjakun e njëriut, në qoftë se merret rregullisht, terapia kundër-retrovirale paraqet njërin nga mjetet më të fuqishëm për parandalim, dhe ajo njëkohësisht mundëson një jetë të gjatë dhe cilësore.

Më me rëndësi është ta njohësh statusin tënd HIV!

SI TË KUJDESEM PËR SHËNDETIN TIM SEKSUAL?



Shëndeti seksual është i rëndësishëm jo vetëm për cilësinë e jetës në përgjithësi, por edhe të mund të kesh jetë të kënaqshme **seksuale**. Thjesht – që të kesh seks të mirë.

Shëndeti mund të çrregullohet për shkak të shumë faktorëve të ndryshëm. Disa nga ato janë individuale, të lidhura me **historinë familjare** ose me **shprehitë e përditshme**, si dhe me **moshën**. Faktorët tjerë janë **specifikë për gjininë mashkulllore**. Veç kësaj, disa probleme të caktuara shëndetësore më shpesh shfaqen tek **burrat gej** dhe **kanë të bëjnë me orientimin seksual dhe praktikat seksuale**. Është me rëndësi ta dish se çka mund të bësh për mirëmbajtjen e shëndetit tënd.

Tek burrat në përgjithësi, problemet më të shpeshta shëndetësore lidhen me zemrën dhe sëmundjet malinje (kanceri). Në krahasim me burrat tjerë, burrat gej plotësueshëm preken edhe nga:

- frekuencia më e madhe të HIV dhe infeksione tjetra seksualisht të transmetueshme (IST);
- frekuencia më e madhe e duhanpirjes dhe përdorimit të drogave;
- depresioni.

Faktorët tjerë që mund të kenë ndikim negativ në shëndetin tënd

janë:

- homofobia;
- stigma (paragjykimet dhe etiketimi nga rrathi);
- diskriminimi (trajtimi ndryshtë mëdës për shkak të orientimit tënd seksual);
- paqasshmëria e shërbimeve shëndetësore dhe të tjera që u janë përshtatur nevojave të burrave që bëjnë seks me burra ose specifikave kulturore të njerëzve të komunitetit gej, apo LGBT;
- brengosja më e madhe rrëthimbrojtjes së informacioneve tua personale në kuadrin e sektorit shëndetësor;
- frika nga humbja e vendit të punës;
- frika ose turpi nga diskutimi i praktikave të ndryshme seksuale ose i orientimit seksual.

Këto dhe **arsyet** tjetra mund të janë **pengesë** në kërkimin tënd të shërbimeve të **testimit, parandalimit apo kurimit**, si dhe **mbështetjes**.

Shkalla e HIV dhe IST në vetë popullsinë e burrave që bëjnë seks me burra është konsiderueshëm më e lart se ajo tek popullsia heteroseksuale. Kjo do të thotë se është i madh probabiliteti që të

kesh marrëdhënie seksuale me partnerë që kanë HIV ose IST dhe t'u ekspozohesh këtyre infekSIONEVE në qoftë se nuk përdor mbrojtje.

Gjithashtu, shumë njerëz **nuk janë të vetëdijshëm se kanë HIV** ose ndonjë IST tjetër, që do të thotë se **nuk marrin kujdesin** dhe terapinë e duhur. Atëherë ekziston probabiliteti shumë më i madh që të **transmetohet** edhe tek partnerët e tyre seksualë.

TESTET E REKOMANDUARA

Për të gjithë burrat gej dhe biseksual që janë aktivë seksualisht, rekomandohet që **periodikisht** të bëjnë testin për IST, madje edhe kur nuk janë të pranishme simptomat. **Prezenca e ndonjë IST tjetër** (si herpesi (urdhja) ose gonorreja) **rrit gjasat** për **marrjen e HIV** ose transmetimin e tij tek partneri. Një pjesë e testeve të rekomanduara janë këto në vijim:

- HIV – rekomandohet testimi të paktën një herë në vit, dhe nëse bën seks të pambrojtur, preferohet ta bësh atë më shpesh, për shembull, çdo 6 ose 3 muaj;
- Sifiliz;
- Hepatit B;
- Hepatit C, në qoftë se ekziston një sjellje me rrezik për këtë infekzion (shih fq. 41);

- Klamidia dhe gonorreja në rektum, në qoftë se ke patur seks receptiv anal (pasiv, bottom) në vitin e fundit (pavarësisht nga përdorimi i prezervativit);

- Klamidia dhe gonorreja në penis (uretër), në qoftë se ke patur seks insertiv (aktiv, top), ose të kanë bërë seks oral gjatë vitit të kaluar (pavarësisht nga përdorimi i prezervativit);

- Gonorreja në fyt, në qoftë se i ke bërë dikujt seks oral (goja jote në penisin, vaginën ose anusin e partnerit tënd);

- Këqyrjet rutinë për simptomat e IST.

Nganjëherë mund të rekomandohet dhe testi i herpesit përmes gjakut. Nëse ke më tepër se një partner ose ke patur seks me partnerë jo të pérhershëm, duhet më shpesh të bësh këqyrjen dhe testet për IST, dhe është e udhës që më shpesh të bësh test për HIV (p.sh. çdo 3 deri 6 muaj).

Mjeku të cilit do i drejtohesh mund më së miri të të ndihmojë, në qoftë se hapur bisedon për historinë tënde të sjelljes seksuale. Bën mirë të jesh i vetëdijshëm se marrëdhëni tua seksuale janë puna jote. Është detyrim i mjekëve të të këshillojnë në Lidhje me shëndetin tênd, pavarësisht nga praktikat tua seksuale, për të cilat ata nuk guxojnë të japid.

gjykime dhe mendime personale. Gjithashtu, mjekët janë të detyruar me ligj që ta ruajnë fshehtësinë e të dhënave personale dhe mjekësore. Çdoherë kur nuk je i sigurt se kjo është kështu, ke të drejtën t'u rikujtosh punonjësit shëndetësor dhe institucionit detyrimet e tyre ligjore.

VAKSINAT

Në disa vende burrave gej dhe bi u rekomandohet marrja e vaksinave kundër **hepatitit A**, e sidomos nëse janë HIV-pozitivë (merren dy doza në distancë nga të paktën 6 muaj). Hepatiti A zakonisht transmetohet përmes ushqimit ose ujit të ndotur, por mund të transmetohet edhe përmes aktiviteteve seksuale, që përfshijnë kontaktin e gojës me anusin e personit që ka hepatit A.

Vaksina për hepatit B (tre doza në distancë nga gjashtë muajsh, apo 6 doza tek njerëzit HIV-pozitivë) sot është e detyrueshme për të gjithë të sapolindurit, e sidomos është e rëndësishme për burrat që bëjnë seks me burra të tjerë dhe për njerëzit me HIV të cilët nuk kanë marrë atë pas lindjes.

Në disa vende, për njerëzit gej dhe për njerëzit me HIV gjithashtu është vënë në disponicion dhe vaksina kundër HPV për grupmoshën nga 15 deri 26 vjeç, për të parandaluar lythët anale dhe gjendjet tjera të lidhura me këtë virus, siç është kanceri i anusit ose i fytit. Që nga

viti i kaluar, në Mbretërinë e Madhe, kjo vaksinë rekomandohet edhe për grupmoshën deri 45 vjeç. Vaksina merret në **tre doza** – doza e parë (vaksina), doza e dytë (rivaksinimi i parë) merret minimum një muaj pas marrjes së dozës së parë, dhe doza e tretë (rivaksinimi i dytë) merret minimum 3 muaj pas marrjes së dozës së dytë, por më së voni 12 muaj pas marrjes së dozës së parë. Preferohet që vaksinimi të merret përpara kontaktit të parë seksual, por dhe vaksinimi i mëvonshëm mund të të mbrojë.

GJËRA TJERA QË MUND T'I BËSH PËR SHËNDETIN TËND

- Kujdesu për **shëndetin tënd mendor**. Kërko këshillim në qoftë se ke ndjenja të vazhdueshme negative të lidhura me veten tënde.
- **PrEP dhe PEP** – Njihu më mirë me funksionin e këtyre mjeteve për parandalim dhe informohu për disponueshmërinë e tyre në Maqedoni.
- Në qoftë se ke HIV, iu **përbaj terapisë kundër-retrovirale**. Këshillohu me stafin e Departamentit të HIV që të sigurohesh se medikamentet po i merr në mënyrën e duhur. Bisedo me mjekun tënd në qoftë se ke çfarëdo mundime që kanë të bëjnë me marrjen e rregullt të terapisë ose nëse vëren efekte të padëshiruara.

- **Ushqehu shëndetshëm**, në pajtim me mundësitë. Kjo gjë mund të ndihmojë parandalimin e shumë sëmundjeve, përfshirë këtu dhe sëmundjen e zemrës.
 - **Stërvitja e rregullt** ndihmon mbajtjen e peshës së mirë trupore, redukton kolesterolin dhe rrezikun nga sëmundjet e zemrës, por dhe nga shumë sëmundje të tjera. Është kjo me dobi të posaçme për njerëzit që kanë HIV.
 - **Cigaret** konsiderueshëm rrisin gjasat e sëmundjes së zemrës, kancerit dhe sulmit në tru. Në qoftë se ke HIV, duhanpirja po ashtu dobëson mekanizmin tënd imunitar dhe mund t'i rris gjasat që të fitosh tuberkulozin.
 - **Alkooli** kontribuon për zhvillimin e shumë sëmundjeve. Konsumoje atë me maturi.
 - Nëse nuk ke probleme tjera shëndetësore, njëherë në disa vjet **kontrolloje nivelin e kolesterolit**. Nëse je HIV-pozitiv, kolesteroli do të të kontrollohet gjatë kontrollit të rregullt mjekësor për infeksionin HIV (zakonisht 2 herë në vit pas vitit të parë).
 - **Analizat parandaluese** për **kancer**. Pyet mjekun tënd (mjekun amë, specialistik tênd për HIV, dermatovenerologun, internistin ose urologun) për informacione rrëth testimit dhe analizës së kancerit të prostatës, testiseve,
- zorrës së trashë dhe anusit.
- **Kontrollo tensionin e gjakut.** Tensioni i lart i gjakut mund të mos jetë shoqëruar me simptoma.



MË TEPËR RRETH INFEKSIONEVE SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME...



Infekzionet seksualisht të transmetueshme (IST) mund të shkaktohen nga baktere, viruse ose parazitë.

Transmetohen me anë të kontaktit të pambrojtur seksual (marrëdhënia seksuale pa prezervativ)

– seksi oral, anal dhe vaginal, e disa nga ato vetëm përmes kontaktit gjenital- prekja lëkurë për lëkure.

Prezervativët janë efikase, por **HPV, herpesi dhe virusi simpleks** mund të transmetohen edhe përmes kontaktit me zonën përreth organeve gjenitale që nuk është mbrojtur me prezervativin.

Disa IST, siç janë **HIV, klamidia, gonorreja, hepatiti B** transmetohen nëpërmjet spermës, lëngut para farës, gjakut, etj.

Herpesi gjenital, sifilizi dhe **HPV** më së shpeshti përhapen nëpërmjet kontaktit gjenital – lëkurë për lëkure. Disa IST (duke përfshirë dhe **hepatitin A**) dhe infekzionet tjera (infekzionet e zorrëve, siç është **zhardia (giardiasis)**) transmetohen nëpërmjet kontaktit me fekalet e infektuara (jashtëqitja), p.sh. gjatë rimingut ose fistingut. Faktorët që lidhen me transmetimin seksual të **hepatitit C** janë seksi grupor, injektimi ose pravullimi (nuhatja) e drogës, marrja anale e drogës dhe prania e IST tek cilido partner, sidomos infekzioni me sifiliz ose LGV.

Cdo person që është seksualisht aktiv është në rrezik të mundshëm që të **Infektohet me IST**. Megjithatë, në disa vitet e fundit, infekzionet seksualisht të transmetueshme janë shprehimisht më **të shpeshta** tek burrat gej dhe bi, dhe tek burrat tjerë që bëjnë seks me burra.

Infekzionet më të shpeshta seksualisht të transmetueshme janë si më poshtë:

- **Klamidia**, duke përfshirë këtu dhe **limfogranulomavenerumin** (LGV), është një nga IST më të shpeshta bakteriale. Simptomat shfaqen një deri tre javë pas infekzionit.
- **Herpesi** – i shkaktuar nga virusi herpes-simpleks, HSV. Simptomat shfaqen tre deri dhjetë ditë pas infekzionit dhe shfaqen plaga të vogla në vendin e infektuar.
- **Sifilizi** është një infekzion bakterial, ndërsa numri i rasteve të vërejtura në Maqedoni dhe më gjërë është rritur në disa vitet e fundit tek burrat gej. Sëmundja ka dy fazë – infekzionin e hershëm dhe të vonshëm. Në fazën e hershme, simptomat mund dhe të mos vërehen.
- **Hepatiti A, B dhe C** janë infeksione virale, të cilat shkaktojnë ndezjen e mëlcisë, ndërsa hepatitet B dhe C mund të çojnë drejt kancerit të mëlcisë.

- **Gonorreja** është infekzion bakterial. Simptomat shfaqen midis dy dhe dhjetë ditëve pas infekzionit, por mund të nevojiten deri në tre javë.
- **Lythët gjenitale dhe anorektale** shkaktohen nga human papilloma virusi (HPV).
- **Parazitët**, siç janë morrat e turpshëm dhe zgjebja.
- **Shigeloza** – e shkaktuar nga bakteri shigela dhe nga sëmundje tjera që shkaktojnë diarre.
- **Trikomoniaza** – e shkaktuar nga paraziti i imët.

SIMPTOMAT – KUR DUHET TË BËJ TESTIN?

Në qoftë se je një burrë gej ose bi seksualist aktiv, ose nëse kohë pas kohe ose rregullisht bën seks me burra tjerë, preferohet të testohesh për IST. E, nëse ke madje një nga këto simptoma, mos bëj diagnozën për vete. BËJE TESTIN për IST – ekziston terapia!

Simptomat e përbashkëta për sa më tepër IST:

- Dhembja ose ndjesia e djegies gjatë urinimit ose urinimi i shpeshtuar;
- Dhembja oseënjtja rrith anusit ose testiseve.

Simptomat specifike:

Klamidia

- Një qitje pa ngjyrë, qumështore, me ngjyrë të verdhë ose mukozë nga penisi ose anusi.
- Kruajtje ose ngrohtësi rrith penisit, urnim me dhembje.

Herpes simpleksi

- Shtangëti, kruarje, djegie dhe mpirje e zonës së infektuar (në buzët, në zbrazëtirën e gojës, në penis, në hapjen anale ose në mukozën e kanalit urinar), shoqëruar me sipërfaqe të gunga, që u ngajnjë fshikëzave të vogla të mbushura me lëng;
- Ndjesia e shtypjes në stomak, dhembje të muskujve, nyje tëënjtura dhe të dhembshme në këllqet.

Sifilizi

- Plaga të vogla, pika ose ulcerë në penis, rrith gojës ose anusit, të shoqëruara me gjëndra tëënjtura – sifilizi primar;
- Shpërthim i puçrrave nëpër trup, në pëllëmbët e dorës dhe në shputat, dhembje të muskujve, zukatje në veshët – sifilizi dytësor.

Hepatitet

- Zverdhja e lëkurës dhe syve, marramendje, neveritje, të vjella dhe ligështim, humbja e apetitit,

humbja e peshës trupore, diarreja, urina e errët dhe jashtëqitja e zbehtë – hepatiti A dhe hepatiti B, dhembje plotësuese në muskujt dhe nyjat ose ethe tek hepatiti B.

Gonorreja

- Kullesë e verdhë nga penisi dhe djegie gjatë urinimit. Dhembje në testiset dheënjtja e tyre. Kullesë mukoze ose me gjak nga anusi, dhembje e anusit ose dhembje gjatë seksit anal.

Lythë anogjenitale të shkaktuara nga human papillovirusi (HPV)

- Gunga dhe mpiksje ose lythë rrëth zonës anale, në penis, në skrotumin ose në këllqet, nganjëherë të shoqëruara me kruajtje ose dhembje.

SI KUROHEN INFJEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME?

Infekzionet bakteriale (gonorreja, klamidia, sifilizi, trikomoniazë) kurohen me antibiotikë, me injeksione ose me tableta. Pasi ke kryer terapinë, madje edhe nëse nuk ndjehesh më mirë, partneri yt duhet të testohet gjithashtu dhe mundësisht, të merr terapi. Me rëndësi: Mund të marrësh IST e njëjtë ose të ri çdoherë kur bën seks të pambrojtur!

Hepatiti A kurohet me pushim dhe mundësisht kurim spitalor. Hepatiti B mund të kurohet vetveti, por

mund të kalojë dhe në infekzion kronik (afatgjatë) në të cilin rast mbahet nën kontroll me terapi të përditshme kundër-virale (tableta). Për hepatitin C sot nuk ekzistojnë terapi me efikasitet të lart që mund plotësisht të kurohen; zakonisht kurimi zgjat 3 deri 6 muaj.

SI MUND T'I PARANDALOJ IST?

- Me përdorim si duhet dhe të rregullt të prezervativit gjatë seksit anal, përdorimin e prezervativit ose folisë dentale gjatë seksit oral dhe me mosndarjen e mjeteve ndihmëse seksuale (lodrave). Në rastet e disa IST, përdorimi i prezervativit ose folisë dentare do ta reduktojë rrezikun nga infekzioni, por nuk do të të mbrojë plotësisht.
- Nëse praktikon **fisting**, për t'u mbrojtur nga hepatiti C, përdor doreza lateksi.
- **Bisedo hapur** me partnerin tënd për IST dhe bëj testimin – që para se të bësh seks. Mendoni rrëth testimit të përbashkët me partnerin tënd.
- Sasia e alkoolit, si dhe përdorimi i drogës zakonisht rrisin gjasat që të ekspozohesh ndaj rrezikut nga HIV dhe IST. Për ta reduktuar rrezikun, është një zgjedhje e mençur që alkooli të reduktohet në sasi të matura, si dhe të shmanget përdorimi i drogës.

- Vaksinimi për hepatit A dhe B dhe HPV. Mëso statusin tënd IST!

Faktet:

- Disa IST nuk japid fare shenja ose simptoma, kështu që ti ose partneri yt do të kishit mund të infektohesit dhe ta mos dinit këtë.
- Mënyra e vetme për ta mësuar statusin tënd IST është të bësh testimin.
- Burrat gej, biseksualë dhe burrat tjerë që bëjnë seks me burra kanë 17 herë më tepër gjasa për të fituar kancer anal sesa burrat heteroseksualë. Probabiliteti i shfaqjes së kancerit të anusit është edhe më i madh nëse ke një infeksion HIV. Në disa vende evropiane, burrave gej u rekomandohet testi PAP kontrollues anal.

PËR SË BASHKU MË TË FUQISHËM

SË BASHKU MË TË FUQISHËM është shoqatë përmbrojtjen e njerëzve që jetojnë me HIV në Maqedoni. Anëtarët e SË BASHKU MË TË FUQISHËM janë njerëz që jetojnë me HIV dhe mbështetësit e afërt të tyre. Është themeluar në vitin 2010, si grup përmbrojtjet e aktivizmin e komunitetit në kuadrin e HERA, ndërsa si organizatë e posaçme është regjistruar në dhjetor të vitit 2013.

Veprimi jonë është në drejtim të fuqizimit të njerëzve që jetojnë me HIV si anëtarë të barabartë të shoqërisë, përmes respektimit e dinjitetit të tyre dhe realizimin e të drejtave të tyre shëndetësore dhe të njeriut. Posaçërisht angazhohemi përmes sigurimin e aksesit të vazhdueshëm në terapi bashkëkohore **kundër-retrovirale** dhe **trajtimit gjithëpërfshirës** të infeksionit HIV dhe gjendjeve të lidhura ose jo të lidhura me HIV, e në pajtim me arritjet më moderne në shkencë.

SË BASHKU MË TË FUQISHËM mbulon disa fusha kryesore në punën e vet:

- **Sigurimi i mbështetjes** përmes njerëzit që jetojnë me HIV në Maqedoni (mbështetja sociale, psikologjike, moshatare dhe juridike);

- **Përfaqësimi** i të drejtave të njerëzve që jetojnë me HIV, sidomos në aksesin në terapi dhe kujdes gjithëpërfshirës shëndetësor dhe pjesëmarrje në krijimin e politikave publike përmbrojtje nga HIV;
- **Organizimi** i punëtorive edukative dhe kreative me anëtarët e komunitetit;
- **Ndërgjegjësimi publik** për HIV, rritja e shtrirjes me testim dhe eliminim të stigmës dhe diskriminimit lidhur me HIV, dhe
- Shërbimet e **testimit** për HIV në kuadrin e komunitetit përmes Qendrës Checkpoint dhe punës në terren, me fokus në BSB.

Nën këto qëllime, SË BASHKU MË TË FUQISHËM bashkon njerëz të ndryshëm përmes gjinias, mosha, orientimi seksual, identitetit gjinor, përkatesia etnike, bindja fetare, statusi social dhe arsimor, etj.

FJALORI I SHKURTËR I TERMEVE

TKR

Terapi kundër-retrovirale. Terapia për HIV quhet ashtu, sepse HIV i takon një grupi të viruseve të njohura si retroviruse. Kjo terapi zakonisht përbëhet nga kombinimi i tre medikamenteve të ndryshme retrovirale.

HIV

Virus ky që shkakton mungesën e imunitetit tek njeriu (angl. Human Immunodeficiency Virus).

AIDS

Sindrom i mungesës së fituar të imunitetit. Siç tregon vetë titulli, AIDS nuk është sëmundje, por është një sindromë. Ky nacion zakonisht përdoret për të shënuar një stad të avancuar të infekzionit HIV. Është e gabuar të njësohen nacionet HIV dhe AIDS, si dhe të bëhet ndarja në "HIV-pozitivë" dhe "persona me AIDS".

Në ditët tona, është e saktë të flasim për infeksion HIV (pavarësisht nga stadi), gjegjësisht, për persona që jetojnë me HIV (e jo me AIDS).

IST

Infekzionet seksualisht të transmetueshme (bakteriale dhe virale) – shih më tepër në fq. 36.

PrEP

Profilaksia para ekspozimit – kur një person HIV-negativ merr medikamente të caktuara kundër-retrovirale përpara se të ndodh marrëdhënia seksuale pa prezervativ, për t'u mbrojtur nga transmetimi i mundshëm i virusit. Shih më tepër në fq. 16.

PEP

Profilaksia pas ekspozimit paraqet një terapi kundër-retrovirale (TKR), e cila merret gjatë 28 ditëve pas rrezikut nga ekspozimi ndaj HIV, për të parandaluar zhvillimin e infekzionit HIV tek njerëzit HIV-negativë.

Virusi i padetektueshëm

Kur numri i grimcave virale në gjakun e një personi HIV-pozitiv është aq i ulët saqë nuk mund të përcaktohet me një test standard për këtë qëllim. Kjo arrihet me ndihmën e terapisë kundër-retrovirale. Kur njerëzit me HIV kanë nivel të padetektueshëm të virusit në gjak, imuniteti i tyre mund të rrigjenerohet dhe ata nuk mund ta transmetojnë virusin me anë seksuale.

Barra virale

Ka të bëjë me koncentrimin e virusit në gjakun e një personi me HIV. Mund të arrijë nga disa mijë deri disa milionë grimca virale në mililitër gjaku. Kur personi është në terapi dhe ka arritur të ash-tuquajturën barrë virale e padetektueshme, zakonisht nënkupton se numri i grimcave virale është më i ulët se 50 në mililitër gjaku.

Qelizat CD4

Një lloj të qelizave të bardha të gjakut, që ndihmojnë trupin të luftojë kundër infeksioneve. HIV sulmon këto qeliza CD4 dhe i shfrytëzon për shumëzimin e vet, dhe me këtë kontribuon për çrrënjosjen e tyre. Testet e matjes së numrit të qelizave CD4 janë treguesi kryesor për atë se sa është démtuar imuniteti i një personi me HIV. Kur personi është në terapi, numri i qelizave CD4 rritet vjetveti dhe mund të rikthehet në kornizat normale.

BSB

Burrat që bëjnë seks me burrat. Është ky një term më tepër shkençor që u përket gjithë burrave që rregullisht ose kohë pas kohe praktikojnë seks me burra tjerë, pavarësisht se kush si rrëfen veten dhe pavarësisht nëse veç kësaj kanë marrëdhënie seksuale edhe me femra.

INFORMACIONET

Е KONTAKTIT

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Здружение за поддршка на
лукето што живеат со ХИВ

Скопје

Ditët e punës: çdo e mërkurë

Orari i punës: Ora 17:00 deri ora 20:00

Adresa: Rr. "Vasko Karajanov" nr. 2/4, Debar Maallo, Shkup
(rrugica prapa "Sindikat" dhe "Xhuboks")

Tel: 02/3129-200

Cel: 078/235-632

E-mail-i: kontakt@zp.mk

Ueb faqja: zp.mk

Facebook: facebook.com/ZaednoPosilni

Twitter: twitter.com/ZaednoPosilni

Instagram: instagram.com/Zaedno_Posilni

Youtube: www.youtube.com/ZaednoPosilni

Botuesi:

Shoqata për Mbështetjen e Njerëzve që Jetojnë me HIV – SË BASHKU MË
TË FUQISHËM Shkup

Titulli i originalit:

„Moeto seksualno zdravje и ХИВ - водич за мажи“ përkthyer nga gjuha maqedone
në gjuhën shqipe

Redaktor:

Andrej Senih

Rishikimi profesionist:

Dr. Biljana Petreska

Përkthimi dhe korrektura:

Edita Jashari

Punimi grafik dhe ilustrimet:

Jovan Petrushevski

Edicioni i dytë

Qarkullimi: 500

Skopje 2022

Ky material është përgatitur me punën e përbashkët të anëtarëve dhe punonjësve
në Shoqatë, në kuadrin e Programit të Mbrojtjes së Popullsisë nga Infekzioni HIV në
Republikën e Maqedonisë për vitin 2022. Ky material mund lirisht të riprodhohet, në
tërësi apo pjesërisht, në të cilin rast duhet të shënohet burimi.



Република Северна Македонија

Министерство за здравство



Citizens for change!

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

616.98:578.828.7]-084:618.3(041)

613.88:616.98:578.828.7]-084(041)

SHËNDETI im seksual dhe HIV : udhëzues për burr. - 2. изд. - Shkup :

**Shoqata për mbështetjen e njerëzve që jetojnë me HIV - Së Bashku më të Fuqishëm, 2022.
- [48] стр. ; 15 см**

ISBN 978-608-66471-9-3

а) Сексуален живот -- СИДА -- Превенција -- Брошури

б) СИДА --Превенција -- Сексуален живот -- Брошури

COBISS.MK-ID 57970949

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Здружение за поддршка на
лукото што живеат со ХИВ

Скопје