

SHËNDETI IM SEKSUAL DHE HIV

UDHËZUES PËR BURRA





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 arsytet e mira për të përdorur prezervativin	14
Mënyrat tjera të parandalimit të HIV	15
ÇKA PARAQET PrEP	16
A mund PrEP të jetë e dobishme për 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 për 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 PADETEKTUESHËM = I PATRANSMETUESHËM	32
SI TË KUJDESEM PËR SHËNDETIN TIM SEKSUAL?	35
Testet e rekomanduara	37
Vaksinat	38
Gjërat tjera që mund t'i bësh për shëndetin tënd	38
MË TEPËR RRETH INFEKSIONEVE 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 marrëdhënie seksuale me burra tjerë, përgjigja e shkurtër në këtë pyetje është PO. 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 për 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 për 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 për shkak të stereotipeve negative për 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 gërrshetimi të shumë arsyeve të ndryshme, dhe një pjesë e tyre janë:

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

- Shfrytëzimi apo mosshfrytëzimi jo i vazhdueshëm 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, shoqërore, institucionale);

- aksesin i vështirësuar në shërbimet ekzistuese shëndetësore për shkak të stigmës dhe diskriminimit.

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

Ja tre arsye me gjasa se përse 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 për mundësinë

1 Kur në këtë broshurë flitet për "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 anale më shumë i nënshtrohen HIV-it sesa celulat e vaginës, si dhe fakti se lëngu i farës (sperma) dhe lëngu rektal (shtresa e brendshme e hapjes anale) përmbajnë 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, gërvishtjeve 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 burrë që ka seks me burra, **gjasat që partneri yt burrë 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 tjetër 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 paragjykim** të mëdha në lidhje me HIV, si në komunitetin më të gjerë, 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 plotësisht normale, njerëzore, si për shembull, duke bërë marrëdhënie seksuale.

Për shkak të stigmës, gjykimit 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.

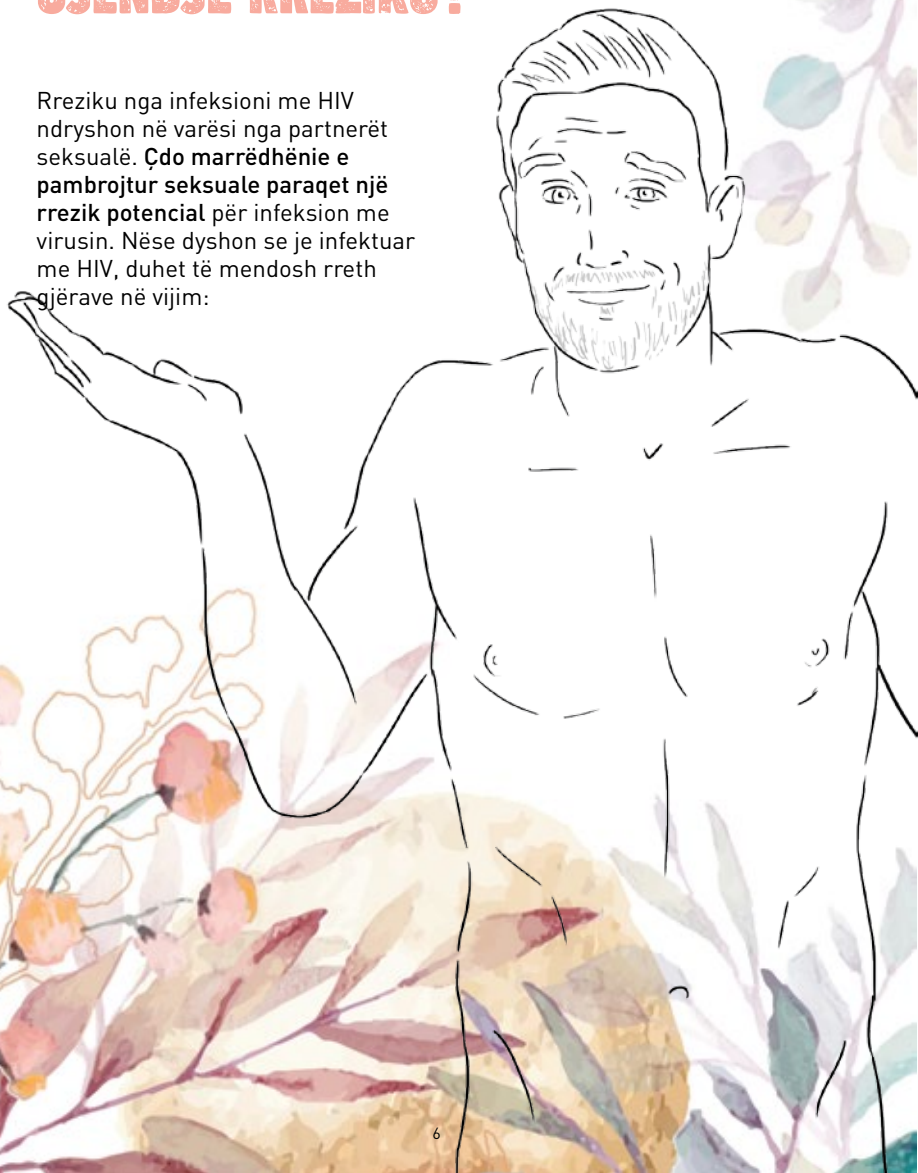
Thjeshtë, nuk dëgjojmë për këtë
“nga dora e parë”.

Megjithatë, shifrat tregojnë se në
qoftë se je një burrë gej ose bi dhe
je pjesë e komunitetit LGBT, ose
vetëm bën marrëdhënie 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. Përkundrazi, frika dhe
gjykimi drejtpërsëdrejti ushqejnë
problemin me HIV, sepse kon-
tribuojnë që ai të mbetet i paduk-
shëm, 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 infeksionin
e vet dhe do të mund të fillojnë me
terapi edhe kur nuk do të frikëso-
hen se do të gjykohen, përgojohen,
ose do të refuzohen.

A KAM QENË NË GJENDJE RREZIKU?

Rreziku nga infeksioni me HIV ndryshon në varësi nga partnerët seksualë. **Çdo marrëdhënie e pambrojtur seksuale paraqet një rrezik potencial për infeksion 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, infeksioni 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 shtatzënësisë, gjatë aktit të lindjes (më së shpeshti) ose gjatë dhënies gji. Për të gjitha këto rrezeqe 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 gjithashtu 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 marrëdhënieje seksuale, është mirë të bësh testin edhe më shpesh, për shembull, në çdo tre muaj. Kështu, madje dhe në rast se infektosh 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 ngjashme me grip ose ftohje (temperatura e rritur, nyjat 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 njëjta shfaqen dhe gjatë infeksioneve tjera të ndryshme.

Për ta njohur 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 **rrejtshëm negativ**. Kjo sepse, që të mund testi të zbulojë prezencën e kundërtrupave të HIV, organizmi yt duhet të ketë krijuar një sasi të mjaftueshme të tyre, dhe tek disa njerëz nevojiten deri tre muaj për të krijuar kundërtrupa të mjaftueshëm, 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 anonimitetit** të klientëve, gjegjësisht, nuk do të kërkojen të dhënat personale nga ti, të cilat do të mund ta zbulonin identitetin tënd.

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 këtyllë **do të duhet të vërtetohet** me lloje të tjera të testeve nga dy

ekzemplarë të ndryshëm të gjakut, në një nga laboratorët e autorizuar 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 tënd dhe statusin HIV në tërë procesin e vërtetimit.

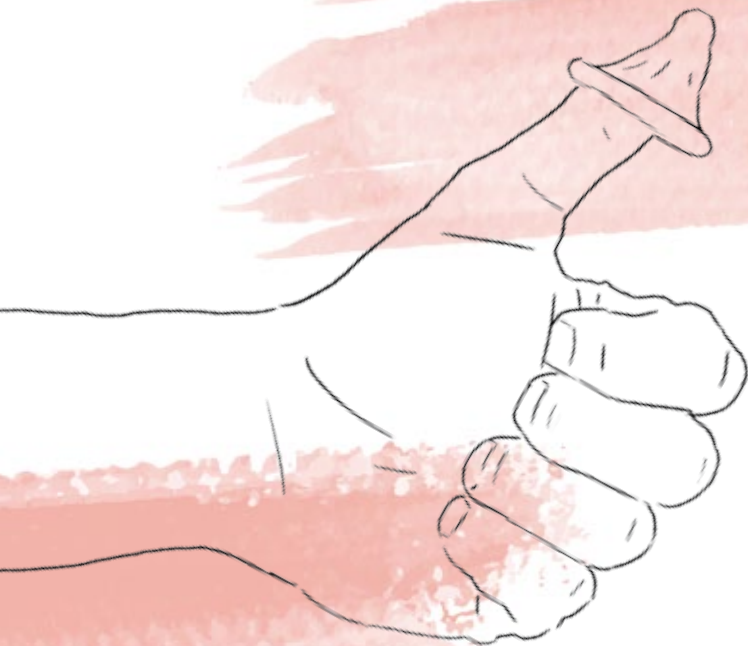
Në qoftë se merr një diagnozë të vërtetuar për infeksionin HIV, shoqata SË BASHKU MË TË FUQISHËM mund të të lidh me persona me përvojë, që tanimë jetojnë me HIV për disa vjet me radhë, për shembull, moshatarë, që janë trajnuar për t'u dhënë përgjigje pyetjeve dhe shqetësimeve të shumta që shfaqen pas 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 "Sindikats" 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:

Shoqata 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 infeksioni HIV është maksimalisht i reduktuar në qoftë se prezervativi përdoret **si duhet**. Me fjalë të tjera: seksi 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

Pavarësisht 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 teknologjive 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 ljer 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 erektuar. Gradualisht tërhiqe prezervativin deri në rrënjën 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 e përdorur mos e hidh në guaskën e tualetit, por në një shportë mbeturi-nash.
- 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).



10 PRETEKSTET E KËQIJA, MITET DHE MASHTRIMET PËR PREZERVATIVIN

1. Kam turp ta vë atë përpara partnerit.
2. Tanimë kam patur një infeksion 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 garkullimin.
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 padëshiruara.
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 shtatzëninë tek gratë.
6. Është i thjeshtë për përdorim.
7. Seks i sigurt.
8. Shiten në farmaci, supermarkete, kioske... Nuk nevojitet receta dhe nuk është patjetër ta vizitosh mjekun.
9. Përdorimi plotësues i lubrifikantit mund ta nxisë imagjinatën seksuale dhe kënaqjen gjatë marrëdhënies seksuale.
10. Është posaçërisht i dobishëm për një seks që nuk është planifikuar; andaj çdoherë me vete mbaj të 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 **përpara** se të shfaqet rreziku i infeksionit me HIV.

PEP është shkurtesa nga **profilaksia pas ekspozimit** (ose mbrojtja pas ekspozimit), gjegjësisht, terapia kundër-retrovirale për njerëzit që tanimë janë ekspozuar ndaj rrezikut të lart për 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 medikamenteve të caktuara që mund konsiderueshëm t'i zvogëlojnë gjasat për të fituar HIV. Madje edhe nëse virusi hy në trupin tënd, PrEP parandalon që ai të fillojë të shumëzohet dhe "të kapë rrënjë" në trup, pas së cilës virusi vdes. Zakonisht bëhet fjalë për kombinim nga dy medikamente kundër-retrovirale, të njohura si tenofovir ose TDF dhe emtricitabine ose FTC, që janë kombinuar në një tabletë. Këto dy medikamente janë mes medikamenteve më së shpeshti të përdorura në terapinë e trefishtë të kombinuar kundër-retrovirale, të cilën marrin njerëzit që jetojnë me HIV. Kombinimi në një tabletë njihet gjerësisht dhe me emrin e mbrojtur Truvada të kompanisë farmaceutike që kishte qenë e para që kishte futur këtë kombinim në tregun botëror. Sot të njëjtin kombinim prodhojnë disa prodhues të ndryshëm në botë, me emra të ndryshëm. Hulumtimet tregojnë se nëse PrEP

përdoret me rregull, **rreziku** nga infeksioni me HIV me marrëdhënie seksuale **zvogëlohet për më tepër se 90%**. Përdorimi jo me rregull i PrEP ka efekt shumë më të vogël.

Rreziku nga marrja e HIV me seks mund dhe plotësueshëm të zvogëlohet në qoftë se PrEP kombinohet **me prezervativ**. Për një efekt maksimal, rekomandohet **PrEP të merret çdo ditë dhe çdo tre muaj** të bëhet kontrolli tek mjeku përkatës.

A MUND PrEP TË JETË E DOBISHME PËR TY?

PrEP mund të jetë e dobishme për ty nëse je një burrë gej ose bi HIV-negativ dhe me këtë:

- ke një partner HIV-pozitiv, ose
- ke më tepër partnerë, ose një partner i cili ka më tepër partnerë, ose një partnerë HIV-statusi i të cilit është i panjohur, si vijon – në qoftë se ke seks të pambrojtur anal ose para pak kohe ke patur një infektion 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 gjatë seksit anal receptiv, nevojitet PrEP të merret të paktën shtatë ditë më herët". Pas kësaj periudhe, arrihen nivelet

stabile të medikamenteve në gjak, madje edhe nëse kohë pas kohe lëshohet një dozë, kjo me siguri se nuk do të paraqesë një problem.

PrEP sipas nevojës:

Ekzistojnë prova të mjaftueshme se edhe mënyra e këtillë e marrjes së PrEP është gjithashtu efikase. PrEP sipas nevojës merret në mënyrën e mëposhtme: Përpara marrëdhënies seksuale merret një dozë e dyfishtë e **PrEP (dy tableta përnjëherë)**, edhe atë, **më së herëti 24 orë, e më së voni 2 orë para seksit**; pastaj vazhdohet me nga **një tabletë në ditë** gjatë dy ditët e ardhshme, përkatësisht **një tabletë pas 24 orëve dhe një tabletë 48 orë pas dozës së parë të dyfishtë**.

Në qoftë se bëhet fjalë për vetëm një marrëdhënie seksuale, këto 4 tableta që merren tre herë mjaftojnë për të të mbrojtur nga HIV. Në qoftë se ke seks edhe në ditët në vijim, duhet të vazhdosësh marrjen e nga një tablete në çdo 24 orë, ku pas marrëdhënies së fundit seksuale duhet të marrësh edhe dy doza të njëfishta dhe të njëpasnjëshme (me distancë nga 24 orë midis tyre). Pasi ke bërë pauzë në marrjen e PrEP, rifillimi duhet të bëhet me dozë të dyfishtë.

Sido që të jetë mënyra e dozimit, është me rëndësi që PrEP të përdoret në konsultim me mjekun! Njerëzit që marrin PrEP duhet të bëjnë një kontroll rutine dhe **test për HIV në çdo tre muaj**.

Para përdorimit të PrEP, është e domosdoshme bërja e testit HIV dhe rezultati i tij të jetë negativ. Në qoftë se **fillon me PrEP**, e tanimë **ke qenë i infektuar me HIV**, virusi mund të bëhet i rezistueshëm ndaj njërit apo të dy medikamentet që përdoren si PrEP. Në rast të tillë, nuk do të mund më t'i përdorësh këto dy medikamente të rëndësishme si terapi për HIV, gjegjësisht, do të ishte pakësuar numri i opsioneve të terapisë që mund të shfrytëzohen.

A KA MARRJA E PrEP EFEKTE TË PADËSHIRUARA?

Tek njerëzit HIV-negativë që kanë marrë PrEP (tenofovir dhe emtricitabine) nuk janë vërejtur efekte të dukshme të padëshiruara, dhe shumica e tyre nuk ndiejnë asçfarë efektesh të padëshiruara. Në disa nga studimet për PrEP, një pjesë e të anketuarve (më pak se 1 nga 10 të anketuar) kanë raportuar **bark të shqetësuar, zvogëlim të apetitit dhe kokëdhembje të butë**, por të gjitha këto kishin qenë të buta dhe zakonisht ishin zhdukur gjatë muajit të parë. Tek disa njerëz, PrEP mund të shkaktojë efekte që çrregullojnë funksionin e veshkave, si dhe reduktim të dendësisë së eshtrave për 1-2 %.

Këto gjëra duhet të ndiqen gjatë kontrolleve të rregullta për njerëzit që përdorin PrEP, në çdo tre muaj. Tek njerëzit tek të cilët shfaqen kësisoj efektsh të padëshiruara, gjendja po normalizohet pas

ndërprerjes së përdorimit të PrEP. Megjithatë, në qoftë se vërehen probleme më serioze, duhet të bisedohet me një mjek i cili është specialist për HIV.

A MUND PrEP TË MOS KETË EFEKT?

Po. PrEP mund të na mbrojë nga infeksioni me HIV në 2 situata: (1) në qoftë se personi nuk merr atë si duhet dhe vazhdimisht, ose (2) në qoftë se është infektuar me virus që tanimë është rezistent ndaj njërit apo dy përbërësive aktive në PrEP. Kjo dukuri është vërejtur në një numër shumë të ulët të rasteve, por është megjithatë e mundur.

A MUND TË MARR PrEP NË MAQEDONI?

Ky mjet parandalimi akoma nuk është vënë në dispozicion në Maqedoni në kuadrin e sigurimit shëndetësor ose të një programi shëndetësor (p.sh. Programi Kombëtar për HIV). Kombinimi i të dy medikamenteve (tenofovir + emtricitabine) tani për tani sigurohet falas vetëm si pjesë e terapisë së njerëzve me HIV. Në vendin tonë për momentin disa prodhues të ndryshëm kanë regjistruar kombinimin e tenofovir dhe emtricitabine, ku përdoret si PrEP, por çmimet zyrtare akoma janë paarsyeshëm të larta se ato që arrihen në tregun global.

Nga viti 2015, Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon PrEP si

masë plotësuese në parandalimin e HIV për njerëzit me rrezik të konsiderueshëm, duke përfshirë këtu edhe burrat që bëjnë seks me burra, si pjesë e një pakoje gjithëpërfshirëse të masave të parandalimit. Para ca kohe edhe Komisioni Kombëtar për HIV pranë Ministrisë së Shëndetësisë mori

pëlqimin se PrEP duhet të vihet në dispozicionin e njerëzve që janë në rrezik të lart nga HIV. Në qoftë se konsideron se PrEP mund të jetë një mjet i dobishëm për ty, ndiqe zhvillimin e ngjarjeve dhe kërko më tepër informacione nga organizatat që zbatojnë aktivitete lidhur me HIV.

ME RËNDËSI!

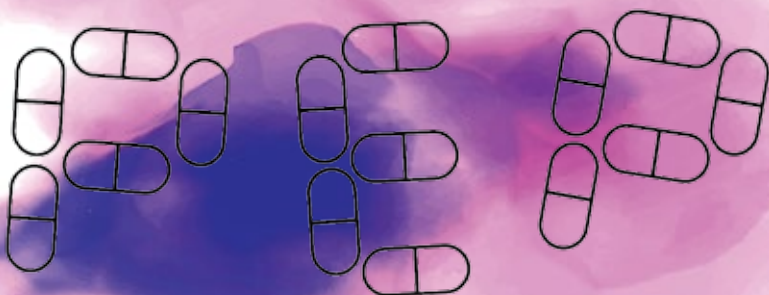
Informacionet e prezantuara në këtë material nuk paraqesin udhëzime për marrjen e PrEP sipas mendimit personal, por duhet të shërbejnë para së gjithash për informim dhe ndërgjegjësim mbi PrEP. Marrja e PrEP duhet të jetë në konsultim me një mjek specialist – infektolog, i cili është i njohur me përdorimin e medikamenteve kundër-retrovirale si terapi dhe si parandalim.

Merri parasysh informacionet e kësaj broshure në qoftë se rastësisht PrEP vihet në dispozicionin tënd, për shembull, përmes një programi tjetër në një vend tjetër ose të blerë privatisht.

MOS HARRO SE:

- Përpara fillimit me PrEP, është e domosdoshme të sigurohet se personi nuk është infektuar më herët me HIV, sepse përdorimi i tenofovir dhe emtricitabine pa medikamentin e tretë në kombinim tek njerëzit me HIV, mund të çojë drejt shfaqjes së rezistueshmërisë së viruseve ndaj këtyre medikamenteve;
- **PrEP mbron vetëm nga HIV, dhe jo nga infeksione tjera seksualisht të transmetueshme.** Prezervativi paraqet mbrojtje shumë efikase nga IST që ngjiten përmes lëngjeve trupore, siç është HIV, klamidia, gonorreja, hepatiti B, etj.
- PrEP ka efekt edhe më të madh kur përdoret në kombinim me masa tjera parandalimi, siç janë prezervativët dhe lubrifikantët, terapia si parandalim (nëse, për shembull, ke një partner HIV-pozitiv i cili merr terapi të rregullt), si dhe me testimin e rregullt për HIV dhe IST.

ÇKA PARAQET PEP?



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

miri të fillohet sa më herët. Sa më herët që të fillohet, aq janë më të mëdha gjasat e parandalimit me sukses të infeksionit HIV. Ekzistojnë kombinime të ndryshme të medikamenteve që mund të përdoren si PEP, por megjithatë, çdoherë bëhet fjalë për një kombinim nga tre medikamenteve kundër-retrovirale, që merren **një herë ose dy herë në ditë brenda 28 ditëve.**

A ËSHTË PEP PËR MUA?

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

- je ekspozuar ndaj HIV me seks (nëse është grisur prezervativi),
- ke përdorur gjilpërën e për-bashkët ose mjetet tjera ndihmëse për përgatitjen e drogës (për shembull, pambuk, enë, ujë), ose
- ke qenë viktimë e një sulmi seksual, atëherë duhet menjëherë të bisedosh me mjekun tënd infektolog për mundësinë dhe nevojën e marrjes së PEP.

PEP duhet të përdoret vetëm në situata urgjente dhe incidentale dhe duhet patjetër të fillohet brenda 72 orëve pas ekspozimit 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 i gjilpërave shprehimisht vetjake, të reja dhe të sterilizuara dhe mjetet tjera në qoftë se injekton drogë. Efikasiteti i PEP është shumë i lart, por nuk arrin dot 100%.

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

PEP nuk është zgjedhja e duhur për njerëzit që shpesh janë ekspozuar ndaj rrezikut të infeksionit me HIV. Për shembull, në qoftë se shpesh

bën seks pa prezervativ me një partner që është HIV-pozitiv dhe i cili nuk merr një terapi kundër-retrovirale, ose nëse shpesh praktikon seks pa prezervativ në marrëdhëniet seksuale.

PrEP është menduar për njerëzit me rrezikun nga infeksioni me HIV. Nëse gjendesh në rrezik të vazhdueshëm nga HIV, interesohu për mundësinë e përdorimit të PrEP.

A MUND TË MARR PEP NË MAQEDONI?

Në çastin e botimit të kësaj brochure, në Maqedoni nuk ekziston një udhëzim ose protokoll kombëtar për përdorimin e PEP gjatë ekspozimit ndaj rrezikut seksual nga HIV (PEP është zyrtarisht i disponueshëm vetëm për punonjësit shëndetësorë). Megjithatë, Udhëzimi për Kujdes Mjekësor gjatë Infeksionit HIV i shpallur nga Ministria e Shëndetësisë në vitin 2015 thotë se duhet të konsultohet qendra më e afërt për trajtimin e HIV, për të sjellë vendimin nëse duhet të fillohet terapia profilaktike. Në vitin 2018, Komisioni Kombëtar për HIV solli konkluzionin se është e domosdoshme të sillet një Protokoll i ri Kombëtar për PEP, i cili ka të bëjë me ekspozim si profesional, ashtu dhe seksual ndaj HIV. Iu drejto shoqatave që veprojnë në problematikën e HIV dhe shëndetin seksual për më tepër informacione rreth disponueshmërisë së PEP tek ne.

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 për mua ishte provë se medikamentet kanë efekt. Veç kësaj, ndjehem shumë më i relaksuar kur bëj seks me partnerin tim. ”

– Blerimi, 26 vjeç



Me vetë mësuarjen se ke HIV, **tanimë do ta kesh bërë hapin më të rëndësishëm!** Zbulimi i infeksionit është parakusht që të fillosh terapinë sa më herët, dhe me këtë jeta jote mund të jetë e shëndetshme, cilësore dhe e gjatë.

Pas shokut fillestar dhe përshtatjes ndaj kësaj situatë të re, me siguri pyet veten: **Si t'ia bëj që tani?** Ajo që duhet ta dish është se në Maqedoni janë vënë në dispozicion **kujdesi përkatës shëndetësor, terapia bashkëkohore, si dhe mbështetja psiko-sociale** – në pajtim me nevojat tua. **Kujdesi shëndetësor** i lidhur me HIV në Maqedoni **po zhvillohet në Klinikën Universitare për Sëmundje Infektuese dhe Gjendje Febrile në Shkup**, ku ekziston një ekip specialistësh për HIV, motra medicinale, psikolog dhe punonjës social.

Terapia për infeksionin HIV përbëhet nga tableta dhe ato quhen **terapi kundër-retrovirale (TKR)**. Ajo **parandalon shumëzimin 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 pandërprerë.

Medikamentet që përdoren sot njerëzit i durojnë shumë 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 gjerë medikamentesh kundër-retrovirale, efektet e padëshiruara mund më mirë të menaxhohen ose të shpërfillen.

Përfitimet e terapisë kundër-retrovirale janë këto më poshtë:

- **TKR mundëson të bësh një jetë cilësore dhe të gjatë dhe të jesh i aftë për punë dhe të kujdesesh për të afërmit tuaj.**
- Kur merret rregullisht, TKR pamundëson transmetimin e virusit tek partneri(ët) yt(tuaj) me anë seksuale (kjo njihet si “terapia si parandalim”).

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

- vështirësitë emocionale (frika, turpi, shoku pas mësuarjes së diagnozës, zemërimi, akuzimi i të tjerëve 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 rreth asaj se si të përballesh me situata të ndryshme

në përditshmërinë tënde.



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. Mbase ke frika 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 jetruara:

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 fëmijë dhe familje, e as ndjesitë e përkasjes në mjedisin ose komunitetin tënd. 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 kontrolle 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, përveç marrjes së rregullt të terapisë dhe kontrollet e rregullta mjekësore. Megjithatë, ekzistojnë rekomandime që mund të japin 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 lartë i gjakut ose depresioni. Së bashku me mjekun tënd, do të duhet ta vlerësosh shëndetin tënd dhe t'i planifikosh hapat e ardhshëm për trajtimin e këtyre gjendjeve.

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

mungesë të financave ose të sigurimit shëndetësor, probleme me transportin, dhunë në familje ose nga partneri, e ngjashëm, 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 punonjësit 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 vetmuar, ose, nga ana tjetër, të mos ndjesh asnjërin 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 për 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 tani 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 jenë një test i mirëbesimit midis partnerëve, por dhe mundësi për një afrim plotësues.

ÇKA NËSE PARTNERI IM KA HIV?



“ Në vitin e fundit tanimë nuk përdorim prezervativ me partnerin, i cili është HIV-pozitiv dhe i padetektueshëm. Kjo ishte me këmbënguljen time, sepse kemi marrëdhënie 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 rreptësisht të besueshme** dhe asnjë punonjës shëndetësor nuk ka të drejtë t'ua bëjë të ditur këto gjëra familjes, partnerit ose punëdhënësit tënd.

Mbase partneri yt ka ditur për infeksionin 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 ekspozuar 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 të 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 të ishte e ndihmës që të flisni hapur për këtë ose të këshilloni një këshillues të 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 tënd. Veç 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 infektoshesh 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 të terapisë.

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

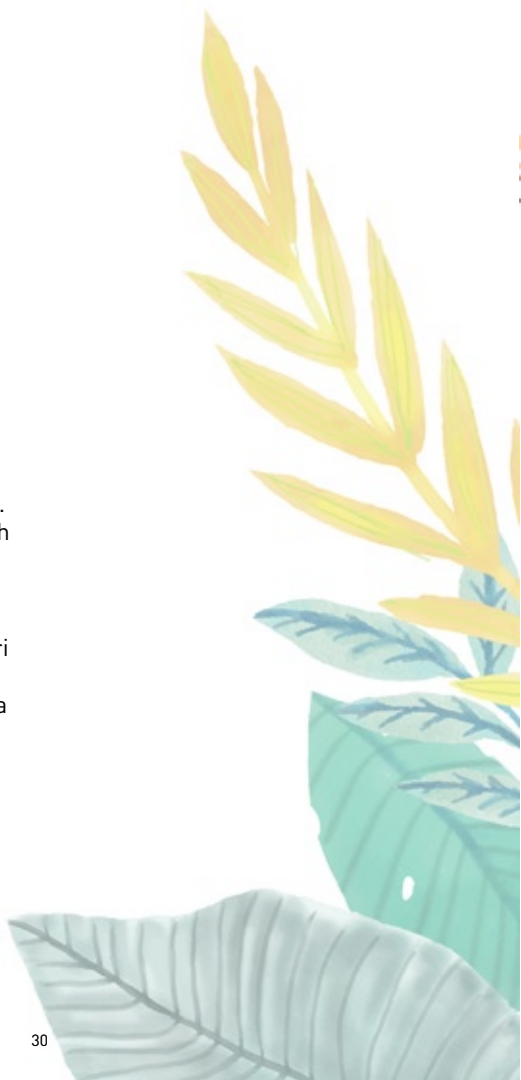
Në mesin e gjërave kryesore që duhet t'i dijë personi me HIV janë këto më poshtë:

- 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. Është 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 mbase 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 ekspllicit 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 **grykimit** 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, përpiqu ta

ndihmsh 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 kërkojë më tepër informacione dhe mbështetje në Shoqatën për Mbështetjen e Njerëzve me HIV.

Nganjëherë është me rëndësi ta **inkurajosh** mikun tënd për njohjen me njerëz tjerë ose ta ndihmsh 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 shumëzimin e HIV në gjak dhe shtyp virusin në nivele aq të ulëta, saqë bëhen të vështira për t'i matur me

teknologjitë 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, prezenca 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**

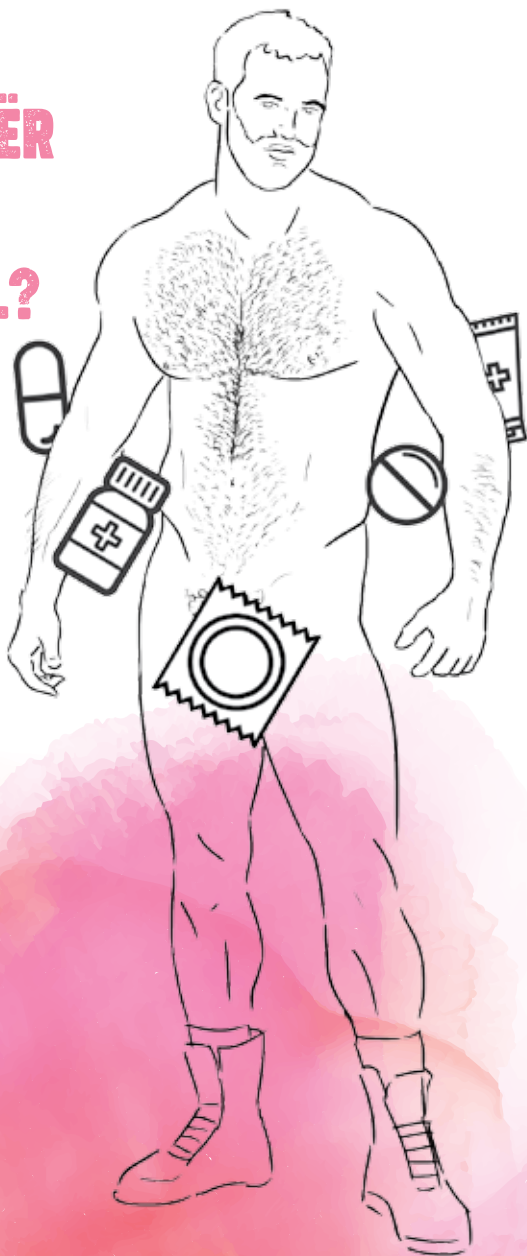
në vit **kontrollojnë barrën e vet virale**, dhe rezultati që do ta marrin është e zakonshme të jetë nën 40 ose 20 kopje virale në mm3, gjegjësisht, disa herë më i ulët sesa kufiri zyrtarisht i pranuar i jotransmetimit.

Këto qëndrime janë lëndë e fushatës globale i padetektueshëm = i patransmetueshëm (angl. U=U apo undetectable = untransmittable). Kjo fushatë u nis nga vetë komunitetet 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 njeriut, 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 mashkullore**. 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:

- frekuenca më e madhe të HIV dhe infeksione tjera seksualisht të transmetueshme (IST);
- frekuenca 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 rrethi);
- diskriminimi (trajtimi ndryshe në mjedis 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 rreth mbrojtjes 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** tjera mund të jenë **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 gjatat 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 infektion (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 përhershëm, 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 marrëdhëniet tua seksuale janë puna jote. Është detyrim i mjekëve të të këshillojnë në Lidhje me shëndetin tënd, pavarësisht nga praktikatat tua seksuale, për të cilat ata nuk guxojnë të japin

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'ua 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 dispozicion 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 **përmbaj 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, kolesterolin 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, specialistin tënd për HIV, dermatovenerologun, internistin ose urologun) për informacione rreth testimit dhe analizës së kancerit të prostatës, testiseve,

zorrës së trashë dhe anusit.

- **Kontrollo tensionin e gjakut**. Tensioni i lartë i gjakut mund të mos jetë shoqëruar me simptoma.

MË TEPËR RRETH INFEKSIONEVE SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME...



Infeksionet 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 lëkurë.

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 lëkurë. Disa IST (duke përfshirë dhe **hepatitin A**) dhe infeksionet tjera (infeksionet 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 infeksioni me sifiliz ose LGV.

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

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

- **Klamidia**, duke përfshirë këtu dhe **limfogranulomavenerum** (LGV), është një nga IST më të shpeshta bakteriale. Simptomat shfaqen një deri tre javë pas infeksionit.
- **Herpesi** – i shkakuar nga virusi herpes-simpleks, HSV. Simptomat shfaqen tre deri dhjetë ditë pas infeksionit dhe shfaqen plaga të vogla në vendin e infektuar.
- **Sifilizi** është një infeksion bakterial, ndërsa numri i rasteve të vërejtura në Maqedoni dhe më gjerë është rritur në disa vitet e fundit tek burrat gej. Sëmundja ka dy faza – infeksionin 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 mëlçisë, ndërsa hepatitet B dhe C mund të çojnë drejt kancerit të mëlçisë.

- **Gonorreja** është infeksion bakterial. Simptomat shfaqen midis dy dhe dhjetë ditëve pas infeksionit, 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 diarree.

- **Trikomoniazë** – e shkaktuar nga paraziti i imët.

SIMPTOMAT – KUR DUHET TË BËJ TESTIN?

Në qoftë se je një burrë gej ose bi seksualisht 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 ose ënjtja rreth anusit ose testiseve.

Simptomat specifike:

Klamidia

- Një qitje pa ngjyrë, qumështore, me ngjyrë të verdhë ose mukozë nga penisi ose anusi.
- Kruajtje ose ngrohtësi rreth penisit, urinim 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 ngjajnë fshikëzave të vogla të mbushura me lëng;

- Ndjesia e shtypjes në stomak, dhembje të muskujve, nyje të ënjtura dhe të dhembshme në këllqet.

Sifilizi

- Plaga të vogla, pika ose ulcera në penis, rreth gojës ose anusit, të shoqëruara me gjëndra të ënjtura – 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

- Kullësë e verdhë nga penisi dhe djegie gjatë urinimit. Dhembje në testiset dhe ënjtja e tyre. Kullësë 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 rreth zonës anale, në penis, në skrotumin ose në këllqet, nganjëherë të shoqëruara me kruajtje ose dhembje.

SI KUROHEN INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME?

Infeksionet **bakteriale** (gonorreja, klamidia, sifilizi, trikomoniasa) 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 vetvetiu, por

mund të kalojë dhe në infeksion 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 infeksioni, 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 rreth 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 japin fare shenja ose simptoma, kështu që ti ose partneri yt do të kishit mund të infektoheshit 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 për mbrojtjen 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 për mbështetjen dhe 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, për respektimin e dinjitetit të tyre dhe realizimin e të drejtave të tyre shëndetësore dhe të njeriut. Posaçërisht angazhohemi për 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 për 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 për mbrojtje nga HIV;
- **Organizimi i punësorive 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 për nga gjinia, moshë, orientimi seksual, identiteti gjinor, përkatësia 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 nocion zakonisht përdoret për të shënuar një stad të avancuar të infeksionit HIV. Është e gabuar të njësohen nocionet HIV dhe AIDS, si dhe të bëhet ndarja në “HIV-pozitivë” dhe “persona me AIDS”.

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

IST

Infeksionet 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 infektionit 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 rigjenerohet 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 ashtuquajturën 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 dëmtuar imuniteti i një personi me HIV. Kur personi është në terapi, numri i qelizave CD4 rritet vetvetiu 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 E KONTAKTIT

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Здружение за поддршка на
пуѓето што живеат со ХИВ

Скопје

Ditët e punës: çdo e mërkurë dhe e shtunë

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

Rishikimi profesionist:

Dr. Biljana Petreska

Përkthimi dhe korrektura:

Edita Jashari

Punimi grafik dhe ilustrimet:

Jovan Petrushevski

Ky material është përgatitur me punën e përbashkët të anëtarëve dhe punonjësve në Shoqatë, në kuadrin e Programit të Mbrojtjes së Popullsisë nga Infeksioni HIV në Republikën e Maqedonisë për vitin 2018. Ky material mund lirisht të riprodhohet, në tërësi apo pjesërisht, në të cilin rast duhet të shënohet burimi.



Република Северна Македонија

Министерство за здравство

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

613.88:[616.98:578.828.7(036)]

SHËNDETI im seksual dhe HIV : udhëzues për burra / [ilustrimet Jovan Petrushevski]. - Shkup : Shoqata për mbështetjen e njerëzve që jetojnë me HIV - Së Bashku më të Fuqishëm, 2019. - 48 стр. : илустр. ; 11x15 см

Fjalori i shkurtër i termeve: стр. 46-47

ISBN 978-608-65676-7-5

a) Сексуален живот - Превенција од ХИВ - Водичи COBISS.MK-ID 111302154



ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Здружение за поддршка на
луѓето што живеат со ХИВ

Скопје

