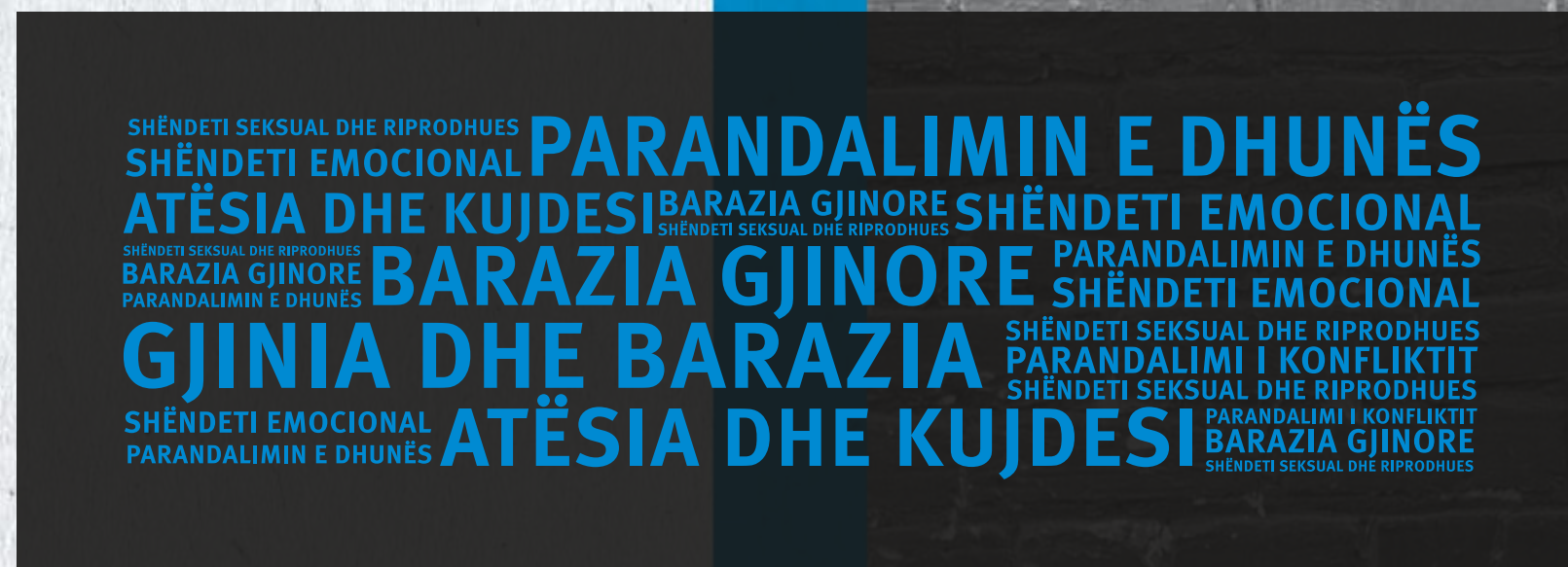


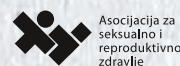
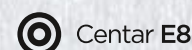


SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPODHUES
SHËNDETI EMOCIONAL
ATËSIA DHE KUJDESI
BARAZIA GJINORE
SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPODHUES
PARANDALIMIN E DHUNËS
SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPODHUES
PARANDALIMIN E DHUNËS
SHËNDETI EMOCIONAL
SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPODHUES
PARANDALIMI I KONFLIKTIT
SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPODHUES
PARANDALIMI I KONFLIKTIT
BARAZIA GJINORE
SHËNDETI SEKSUAL DHE RIPODHUES

Programi M:

Doracaku i Meshkujve të Rinj

Një qasje Gjinore për Ndërtimin e Aftësive Jetësore për një Tranzicion të Shëndetshëm drejt Burrërisë



Doracaku M është një dokument i hartuar nga Iniciativa e të Rinjve, një program i zhvilluar nga CARE International NW Balkans dhe partnerët bashkëpunëtorë të tij, i cili fokusohet në adresimin e pabarazive gjinore, praktikave të dëmshme shëndetësore dhe dhunës në jetën e përditshme të të rinjve në shkollë dhe në komunitet.

Doracaku M është doracak trajnimi që ka për qëllim të promovojë barazinë gjinore dhe mënyrën e shëndoshë të jetës për të rinjtë duke adresuar disa prej strukturave shoqërore të mashkullorësisë(ive) si strategji për krijimin e aftësive të rëndësishme jetësore tek të rinjtë në kohën kur ata hyjnë në moshën e re madhore.

Për kopje të tjera të këtij doracaku, ju lutem kontaktoni me:

CARE International

Bosnia and Herzegovina	Kosovë
Banja Luka 78000	Prishtinë 10 000
Aleja Svetog Save 7a	Isa Kastrati # 113
T: +387 51 25 82 00	T: +381 (0) 38 224 779
E: spetkovic@carenw.org	E: Besnik.Leka@co.care.org
	W: www.careks.org

Faqja e internetit: www.youngmeninitiative.org (mund të shkarkohet versioni në formatin pdf)

PEN

Kosovo
Prishtinë 10000
Rexhep Mala 5 A
T: +389 49 399 904
E: peer.educator.network@gmail.com
W: www.edukatoret.org

CARE International është organizatë udhëheqëse joqeveritare fushën e ndihmës humanitare dhe zhvillim e cila e lufton varfërinë dhe padrejtësinë sociale në tërë botën. Duke qenë jo politike dhe jo-sektare, organizata çdo vit vepron në më shumë se 70 vende në Afrikë, Azi, Amerikën Latine, Lindjen e Mesme dhe në Evropën Lindore, duke mbuluar rreth 60 milionë njerëz të komuniteteve të varfra. CARE në Bosnjë dhe Hercegovinë, Kroaci dhe Serbi është e fokusuar në promovimin e barazisë gjinore, në trajtimin e diskriminimit dhe në përfshirjen sociale dhe ekonomike.

E drejta e autorësisë © 2011 CARE International

Ky dokument mund të riprodhohet tërësisht apo pjesërisht pa lejen e CARE International me kusht që të citohet plotësisht burimi dhe që riprodhimi të mos bëhet për qëllime komerciale. Citati i sugjeruar: CARE International, 2011. Doracaku M: Doracak Trajnimi. Banjallukë, BiH: CARE International

Programi M:

Doracaku i Meshkujve të Rinj

Doracak Trajnimi për Edukatorët

dhe Punonjësit me të Rinjtë

CARE International NW Balkans

Status M, Zagreb, Croatia

Qendra për një mënyrë të shëndoshë të jetës: E8, Beograd, Serbi

Perpetuum Mobile, Banjallukë

Association XY, Sarajevë, BiH

Promundo, Brazil/USA



Asocijacija za seksualno i reproduktivno zdravlje



Centar E8



PERPETUUM MOBILE



Përmbajtja

Parathënie · 06

Njohuritë · 07

1. SEKSIONI I: Hyrje · 11

Workshopet

Workshopi 1: Hapja e sesionit-Shkopi që flet · 18

2. SEKSIONI II: Arsyet dhe Emocionet – Çka dhe Pse · 23

Workshopet

Workshopi 1: Çka është kjo gjë e quajtur gjini · 28

Workshopi 2: Vepro si mashkull,Vepro si femër · 31

Workshopi 3: Të Shprehurit e Emocioneve · 33

Workshopi 4: Etiketimi · 36

Workshopi 5: Fuqia dhe Lidhjet · 38

Workshopi 6: Skena e Takimit · 40

Workshopi 7: Agresiv,Pasiv apo i Sigurt · 42

Workshopi 8: Aftësitë e Negocimit · 45

Workshopi 9: Çka është droga? · 47

Workshopi 10: Droga në jetën tonë dhe në komunitet · 51

Workshopi 11: Kënaqësitë dhe Rreziqet · 59

Workshopi 12: Vendim-marrja dhe Përdorimi i Substancave · 64

Workshopi 13: Duke Folur për Alkool dhe Alkoolizëm · 67

Workshopi 14: Duke Mësuar të mos Pijmë Tepëre · 69

3. SEKSIONI III: Atësia dhe Përkujdesja– Çka dhe Pse · 73

Workshopet

Workshopi 1: Çka ju vie në mendjen tuaj? Kuptimi i përkujdesjes · 78

Workshopi 2: Kujdesi për Vetën: Burrat,Gjinia,Shëndeti · 79

Workshopi 3: Meshkujt si Përkujdesës · 83

Workshopi 4: Ti Ke një Mesazh: Do të Bëhesh Baba · 85

Përmbajtja

4. SEKSIONI IV: Shëndeti Seksual dhe Riprodhues-Çka dhe Pse · 91

Workshopet

Workshopi 1: Shëndeti i të Riut · 103

Workshopi 2: Trupi i Mashkullit dhe Femrës · 106

Workshopi 3: Trupi Erotik · 118

Workshopi 4: Shtatëzania në Adoleshencë · 121

Workshopi 5: Meshkujt the Kontracepsioni · 123

Workshopi 6: Çka për Kondomët? · 128

5. SEKSIONI V: Parandalimi dhe të Jetuarit me HIV/AIDS – Çka dhe Pse · 133

Workshopet

Workshopi 1: Dëshiroj...Nuk Dëshiroj, Dëshiroj...Nuk Dëshiroj · 147

Workshopi 2: Unë jam në Rrezik Kur · 151

Workshopi 3: Shëndeti, IST-të, dhe HIV/AIDS · 154

Workshopi 4: Transmetimi i HIV/AIDS: Një Gjueti e Theksuar · 162

Workshopi 5: Rast Studimi: Historia e Benit · 164

Workshopi 6: Jeta Pozitive- Fuqizimi i Njerëzve që Jetojnë me HIV/AIDS (PLËHA) · 171

6. SEKSIONI VI: Nga Dhuna në një Bashkëjetesë Paqësore– Çka dhe Pse · 177

Workshopet

Workshopi 1: Çka është Dhuna? · 187

Workshopi 2: Të Kuptuarit e Ciklit të Dhunës · 194

Workshopi 3: Çka është Dhuna Seksuale? · 196

Workshopi 4: Një Budalla apo Një Hero i Vdekur: Nderi i Mashkullit · 199

Workshopi 5: Çfarë Bëj Unë Kur jam i Zemëruar? · 202

Workshopi 6: Nga Dhuna tek Respekti në Marëdhënie Intime · 205

Workshopi 7: Meshkujt dhe Dhuna: Lëvizja Drejt Ndryshimit · 207

Workshopi 8: A mundet një mashkull të pelqejë një mashkull tjetër? · 209

Workshopi 9: Fantazi e udhëhequr: të kuptuarit e homoseksualitetit · 212

Workshopi 10: Homofobia në Ambientin e të Rinjve · 214

Workshopi 11: Veprimi i komunitetit:Bërja e ndryshimeve në jetët tona dhe në komunitetin tonë · 216

Doracaku për meshkujt e rinj (M Manual): Promovimi i aftësive jetësore dhe normave të barazisë gjinore për një kalim të shëndoshë nga adoleshenca në moshën madhore, doracak trajnimi i hartuar nga CARE International në bashkëpunim me Instituto Promundo, Status: M, Center E8, Perpetuum Mobile, Shoqatën XY dhe Iniciativat për përdorim nga edukatorët, punëtorët me të rinjtë dhe profesionistët e tjerë që punojnë me meshkujt e rinj, si një kontribut i rëndësishëm për ata që punojnë për të mbështetur zhvillimin e shëndoshë të të rinjve. Duke përdorur perspektivën gjinore dhe duke u fokusuar në mashkullorësi(të), ne përpiqemi të analizojmë disa prej pengesave me të cilat të rinjtë ballafaqohen në moshën e adoleshencës. Doracaku mëton të krijojë aftësitë që u nevojiten të rinjve për të zhvilluar marrëdhënie të shëndosha në dhe të mbështetura në barazinë gjinore, për të kuptuar zhvillimin e tyre fizik, seksual dhe emocional dhe për të adresuar të gjitha format e dhunës në jetën e tyre të përditshme.

Ky doracak është një burim i rëndësishëm për organizatat qeveritare dhe joqeveritare (përfshirë edhe ministritë që merren me edukimin dhe rininë) që të kuptojnë rëndësinë se si strukturat gjinore të shoqërisë që kanë të bëjnë me mashkullorësinë ndikojnë në sjelljen dhe qëndrimet e djelmohave dhe të rinjve. Ky doracak mëton të ndërtojë aftësitë dhe kompetencat e të rinjve për tu ballafaquar me disa prej sfidave të jetës, të cilat shpesh janë pjesë e periudhës kalimtare të adoleshencës. Ne besojmë se duke punuar në një qasje më gjithëpërfshirëse në vend të adresimit të vetëm një çështjeje të vetme, ne mund të arrijmë rezultate më pozitive. Një veçori e rëndësishme e këtij Doracaku është se ai është testuar dhe vlerësuar përmes hulumtimeve dhe vlerësimeve në shkollat e Bosnjës dhe Hercegovinës, Kroacisë dhe Serbisë.

Hulumtimi i bërë si pjesë e iniciativës së të rinjve (si dhe hulumtimet e bëra nga të tjerët) e ka demonstruar qartë nevojën për adresimin e temave të ndryshme që trajtohen në këtë doracak. Gjatë adoleshencës, të rinjtë shpesh përfshihen në sjellje të ndryshme të rrezikshme. Këto sjellje përfshijnë pirjen për qejf (pirjen e alkoolit deri në dehje), eksperimentimin me drogë dhe ekspozimin ndaj dhunës, qoftë si viktimë ose si shikattues të saj. Kjo është kohë e eksperimentimit sepse ata duan

të kuptojnë se çfarë burrash duan të jenë. Shumë të rinj fillojnë të dalin në takime me vajzat dhe të kenë marrëdhëniet e para seksuale. Mungesa e njohurive dhe aftësive për të kaluar nëpër këto përvoja i vë ata në rrezik. Nga hulumtimet në nivel evropian, ne e dimë se shkaktarët kryesorë të vdekjes së të rinjve në këtë moshë janë aksidentet në trafik, vetëvrasjet dhe dhuna mes tyre. Normat gjinore dhe struktura shoqërore e mashkullorësisë shpesh i kontribuojnë këtyre sjelljeve dhe praktikave të dëmshme.

Të rinjtë e krijojnë stilin e tyre të jetës gjatë kalimit nga të jetuarit në familje dhe shtëpi në moshën madhore nën ndikimin e një përzierje komplekse të proceseve ekonomike, sociale, kulturore dhe edukative. Ndikimi i pabarazive (gjinore, sociale apo shëndetësore) mund të jetë i menjëhershëm, me një varg rezultatesh të dobëta dhe që janë të dukshme në një varg treguesish dhe sjelljesh gjatë kohës së fëmijërisë dhe adoleshencës. Këto mund të zvogëlojnë aftësinë e të rinjve që të marrin pjesë plotësisht në shumë aspekte të jetës dhe mund të ndikojnë, për shembull, në vijimin e shkollimit dhe në ngritjen akademike, funksionimin social, pjesëmarrjen në sporte dhe shfrytëzimin e mundësive të punësimit. Kjo rrjedhimisht mund të ndikojë në cilësinë e jetës dhe në mirëqenien mendore. Edukimi rreth aftësive jetësore mund të jetë një faktor mbrojtës kundër disa prej këtyre sfidave.

Doracaku është përgatitur përmes një procesi të gjatë trevjeçar me një pjesëmarrje të gjerë. Ai është publikuar në gjuhën angleze dhe kroate/serbe/boshnjake/shqipe për të inkurajuar përdorimin sa më të gjerë të tij në rajon. Doracaku është i dizajnuar që të funksionojë krahas fushatës për mënyrën e jetës në shkollë dhe në komunitet, e cila promovon një version më pozitiv dhe më të shëndoshë të asaj se çka do të thotë të jesh burrë. Për resurset që lidhen me fushatën ju lutemi konsultohuni me partnerin(ët) lokalë në secilin komunitet. CARE dhe partnerët e saj i inkurajojnë organizatat qeveritare dhe joqeveritare që ta marrin këtë doracak dhe ta bëjnë pjesë të përpjekjeve të tyre gjithëpërfshirëse për edukimin për aftësitë jetësore. Çdo qasje duhet të bashkojë shkollat, komunitetin, familjet dhe akterët e tjerë të rëndësishëm të shoqërisë civile për të mbështetur të rinjtë derisa ata bëhen burra të rinj. Ju dëshirojmë sukses në shfrytëzimin e këtij doracaku!

Programi H Seria e Punës me të Rinjtë për herë të parë u zhvillua më 1999 nga katër organizata Latino-amerikane me përvojë të gjatë në punën me të rinjtë: Instituto Promundo (koordinatori i iniciativës, me bazë në Rio de Janeiro, Brazil); ECOS (São Paulo, Brazil); Instituto PAPAI (Recife, Brazil); dhe Salud y Género (Mexico).

Përshtatja e Programit H në kontekstin e Ballkanit Perëndimor është quajtur Doracaku i Programit M (M do të thotë “Mashkull (burrë)” në gjuhët lokale) dhe është hartuar nga CARE International dhe Promundo, në bashkëpunim me organizatat partnere lokale: Perpetuum Mobile nga BanjaEdita, Status M nga Zagrebi, Shoqata XY Sarajevë, Center E8 e Beogradit dhe Iniciativat e Prokupljes. John Crownover i ka koordinuar aktivitetet e CARE bashkë me stafin e CARE - Saša Petković, Marina Starčević dhe Miroslav Blagojević. Christine Ricardo i ka koordinuar aktivitetet e organizatës Promundo bashkë me Gary Barker, Fabio Verani dhe praktikantët Caitlin Bryan dhe Kylene Guse.

Në mënyrë të veçantë falënderojmë të gjithë ata që na ndihmuan gjatë testimit në terren të këtij doracaku të përshtatur, të bërë në fillim të projektit. Ne u jemi veçanërisht mirënjohës të gjithë atyre që e mundësuan realizimin e sesioneve të testimit të Programit M në terren me 63 të rinj (meshkuj) në Bosnjë dhe Hercegovinë, Kroaci, Mal të Zi dhe Serbi.

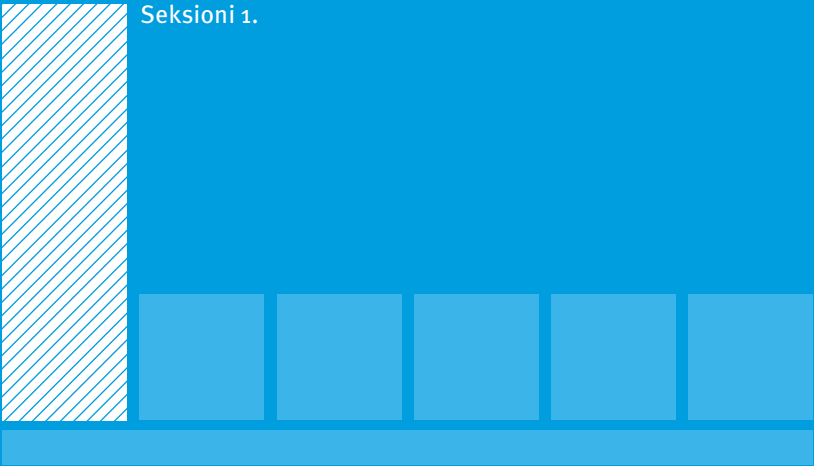
Falënderojmë në mënyrë të përzemërt të gjitha ata të rinj që morën pjesë në sesionet e Programit M në periudhën 2008 – 2010. Falënderojmë 414 të rinjtë nga 5 lokalitete në Zagreb, Sarajevë, Banjallukë, Prokuplje dhe Beograd. Pa pjesëmarrjen e tyre, ky doracak as që do të ekzistonte. Falënderojmë këta të rinj për dëshirën e tyre që të mësojnë dhe për përkushtimin e tyre që të bëjnë ndryshime pozitive në jetën dhe në shoqëritë e tyre.

Në u jemi thellësisht mirënjohës lehtësuesve të Programit M për punën e madhe, përkushtimin dhe kontributet shumë të dobishme në tërë këtë proces. Falënderojmë në mënyrë të veçantë: Natko Gereš, Mislav Mandir, Vojislav Arsić, Stefan Novaković, Adnan Cviko, Adnan Čizmo, Ilija Trninić, Saša Ostojić, Srđan Dušanić, Miloš Kostić dhe Ivan Koprivica.

Në fund, Care International dhe Instituto Promundo i shprehin mirënjohje Ellen Beate Langehaug nga CARE i Norvegjisë dhe Ministrisë Norvegjeze të Punëve të Jashtme për mbështetjen e tyre bujare dhe për financimin e këtij projekti.

Seksioni 1:

Hyrje



— WORKSHOPET —
1. Hapja e sesionit-Shkopi që flet

Seksioni 1:

Hyrje

1. Pse fokusimi në të rinjtë?

Për vite të tëra kemi bërë supozime për shëndetin dhe zhvillimin e të rinjve (meshkuj).¹ – Pothuaj gjithmonë kemi supozuar se ata kalojnë mirë dhe se kanë më pak nevoja se sa të rejat. Herëve të tjera kemi supozuar se është vështirë të punohet me ta, se ata janë agresivë ose nuk u intereson fare për shëndetin e tyre. Shpesh i kemi konsideruar ata si shkaktarë të dhunës kundër të rinjve të tjerë, kundër vetvetes dhe kundër femrave – pa u ndalur fare që të flasim për mënyrat se si shoqëria shpesh e dënon përdorimin e dhunës nga të rinjtë. Hulumtimet dhe perspektivat e reja tregojnë se duhet pasur një mirëkuptim më të madh ndaj asaj se si të rinjtë bëhen pjesë e shoqërisë, çka u nevojitet atyre sa i përket zhvillimit shëndetësor dhe se si edukatorët shëndetësor dhe të tjerët mund t'i angazhojnë ata në mënyra më të përshtatshme dhe më efikase.

Për më tepër, ndonëse gjatë historisë janë bërë përpjekje për një varg iniciativash për adresimin e pabarazive gjinore duke fuqizuar femrat, ekziston një konsensus gjithnjë e më i madh se promovimi i barazisë gjinore dhe përmirësimi i shëndetit dhe mirëqenies së grave (femrave) kërkon edhe angazhimin e meshkujve të të gjitha moshave. Konferenca Ndërkombëtare për Popullsinë dhe Zhvillimin (ICDP) e mbajtur më 1994 në Kajro dhe Konferenca e Pestë Botërore për Femrat e mbajtur më 1995 në Pekin kanë ofruar themelet për përfshirjen e meshkujve në përpjekjet për përmirësimin e statusit të grave dhe vajzave. Programi i Veprimit i ICPD-së, për shembull, mëton që të “promovojë barazinë gjinore në të gjitha sferat e jetës, përfshirë edhe në jetën familjare dhe të komunitetit, dhe të inkurajojë meshkujt që të marrin përgjegjësinë për sjelljen e tyre seksuale dhe riprodhuese dhe për rolin e tyre në shoqëri dhe familje.”

Pas konferencave të Kajros dhe Pekinit, një numër agjencish të OKB-së, qeverish dhe organizatash

të shoqërisë civile e kanë afirmuar nevojën për të punuar me burrat dhe djemtë. Në vitin 1998, Organizata Botërore e Shëndetësisë vendosi që t'i kushtojë vëmendje të veçantë nevojave të djemve adoleshentë, duke e pranuar se shumë shpesh ata lihen anash në programet për shëndetin në moshën e adoleshencës. Më 2000-1, UNAIDS ia kushtoi Fushatën Botërore kundër AIDS-it burrave dhe djemve, duke pranuar se sjellja e shumë meshkujve i vë ata dhe partnerët e tyre në rrezik, dhe se meshkujt duhet të angazhohen në mënyrë më të kujdesshme si partnerë në parandalimin e HIV/AIDS-it dhe në mbështetjen e personave që jetojnë me AIDS. Kohëve të fundit, qeveritë nga e gjithë bota janë zotuar në mënyrë formale në sesionin e 48 të Komisionit për Gjendjen e Femrave (CSW) në vitin 2004 se do të zbatojnë një numër veprimesh për përfshirjen e burrave dhe djemve në përpjekjet për arritjen e barazisë gjinore.

Përveç pranimi gjithnjë e më të madh se puna me burrat dhe djemtë për të luftuar pabarazitë gjinore mund të ketë ndikim pozitiv në shëndetin dhe mirëqenien e grave dhe vajzave, ekziston një mirëkuptim gjithnjë e më i madh edhe për atë se si idetë e ngurta për gjinitë dhe mashkullorësinë mund të bëj që burrat dhe djemtë të bëhen të cenueshëm. Kjo është dëshmuar nga shkalla më e lartë e vdekjes së tyre në aksidentet e trafikut dhe nga niveli më i lartë i përdorimit të alkoolit dhe substancave të tjera prej tyre se sa prej grave dhe vajzave. Prandaj, për hir të mirëqenies së djemve të rinj dhe vajzave të reja, është thelbësore që programi të përpikët të inkorporojë një perspektivë gjinore në punën me rininë.

Por çka do të thotë aplikimi i “perspektivës gjinore” në punën me të rinjtë? Gjinia – për dallim nga seksi – i referohet mënyrave të ndryshme në të cilat meshkujt dhe femrat shoqërizohen për të

¹ — Emërtimi të rinjtë i referohet meshkujve të moshës prej 15 deri në 24 vjeç, moshë që korrespondon me grupmoshën e “rinisë” siç përcaktohet nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh).

menduar, për tu sjellë, dhe për tu veshur, ajo është mënyra se si mësohen, forcohen dhe përvetësohen këto role, që zakonisht janë të stereotipizuara. Ne nganjëherë mendojmë se mënyra se si sillen djemtë dhe burrat është “e natyrshme” – se “djemtë duhet të jenë djem”. Megjithatë, rrënjët e shumë prej sjelljeve të djemve dhe burrave, përfshirë edhe atë se a negociojnë ata me partneret rreth përdorimit të prezervativit, a përkujdesen për fëmijët e tyre, apo se a ushtrojnë dhunë kundër partneres, gjinden në mënyrën se si rriten djemtë. Nuk është e lehtë të ndryshojmë mënyrën se si i rrisim dhe si i shikojmë djemtë. Megjithatë, një gjë e tillë ka mundësi që të transformojë marrëdhëniet gjinore, si dhe të zvogëlojë shumë rreziqe shëndetësore dhe shoqërore me të cilat ballafaqohen si femrat ashtu edhe meshkujt.

Në shumë shoqëri shpesh ekziston më shumë se një version i mashkullorësisë, apo asaj se si duhet të jetë një burrë, të cilat pranojnë si “e drejtë” ose si mënyrë dominuese e të qenit burrë. Kjo përgjithësisht quhet mashkullorësi hegjemoniste. Në shumicën e rrethanave, kjo mashkullorësi hegjemoniste është e idealizuar dhe bëhet mënyrë për të nënshtruar ose marginalizuar meshkujt e tjerë që janë më ndryshe¹. Duke shikuar rrethanat e ndryshme, në fakt, ne shpesh shohim shumë ngjashmëri në përkufizimet e burrërisë dhe asaj se si pritët që të sillen burrat. Për shembull, në shumë kultura respektohet ideja se të qenit “burrë i vërtetë” nënkupton të jesh mbajtës dhe mbrojtës i familjes dhe i komunitetit. Djemtë shpesh rriten në atë mënyrë që të bëhen agresivë dhe konkurrues – aftësi këto që konsiderohen të dobishme për rolin e tyre si mbajtës dhe mbrojtës. Ata po ashtu shpesh rriten duke besuar në kode të ngurta të “nderit”, të cilat i obligojnë ata që të konkurrojnë apo të përdorin dhunën që të dëshmojnë se janë “burra të vërtetë”. Djemtë që tregojnë interesim për punët e shtëpisë, siç janë përgatitja e ushqimit, pastrimi apo përkujdesja për vëllezërit dhe motrat, ose të cilët i shfaqin me lehtësi emocionet e tyre, ose të cilët nuk kanë pasur akoma marrëdhënie seksuale, mund të përqeshen nga familjet dhe bashkëmoshatarët e tyre se janë “femra” apo se nuk janë burra të vërtetë.

Sa i përket sjelljes ndaj përkujdesjes shëndetësore, djemtë shpesh rriten dhe mësohen që të kenë vetëbesim, që të mos brengosen për shëndetin e tyre dhe që të mos kërkojnë ndihmë kur janë në stres. Por të qenit në gjendje për të folur për problemet

dhe të kërkuarit e ndihmës është faktorë kundër përdorimit të substancave, kundër praktikave të pasigurta seksuale dhe kundër përfshirjes në dhunë. Kjo pjesërisht mund të sqarojë se pse djemtë kanë më shumë gjasa sesa vajzat që të përfshihen në dhunë dhe që të përdorin substanca të ndryshme. Në të vërtetë, ekzistojnë një numër hulumtimesh që e konfirmojnë atë se mënyra në të cilën rriten djemtë ka pasoja të drejtpërdrejta në shëndetin e tyre. Për shembull, një hulumtim kombëtar i meshkujve adoleshentë të moshës 15-19 vjeçare në SHBA ka treguar se të rinjtë që kanë pasur pikëpamje seksiste apo tradicionale për burrërinë kishin më shumë gjasa që të raportnin përdorimin e substancave, përfshirjen në dhunë apo delikuencën dhe praktikatat e pasigurta seksuale se sa djemtë adoleshentë që kishin pikëpamje më fleksibile rreth asaj se çka mund të bëjnë “burrat e vërtetë”.² Rezultate të ngjashme janë arritur edhe në studimet e zhvilluara me të rinjtë në mjedise të ndryshme, si në Brazil, Indi, Afrikë Jugore dhe në Ballkanin Perëndimor. Prandaj, aplikimi i perspektivës gjinore në punën me të rinjtë nënkupton dy gjëra kryesore:

(1) SPECIFICITETI GJINOR: Marrjen parasysh të nevojave specifike që kanë djemtë sa i përket shëndetit dhe zhvillimit të tyre për shkak të mënyrës së si janë të shoqërizuar ata. Kjo nënkupton, për shembull, angazhimin e djemve në diskutime për përdorimin e substancave ose për sjelljet e rrezikshme dhe të ndihmuarit e djemve që të kuptojnë pse ata mund të ndjehen të shtyrë që të sillen në ato mënyra.

(2) BARAZIA GJINORE: Angazhimi i djemve që të diskutojnë dhe mendojnë për pabarazitë gjinore, që të mendojnë se si gratë dhe vajzat shpesh kanë qenë në pozitë të pafavorshme dhe se nga to shpesh është pritët që të marrin barrën më të madhe të përkujdesjes për fëmijët, për çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues dhe për punët e shtëpisë.

Kjo seri e doracakëve përpiqet që të inkorporojë këto dy perspektiva, duke u përpjekur që të theksojë nevojat specifike dhe realitetet e të rinjve dhe të angazhojë ata për të sfiduar dhe transformuar raportet në mes të gjinive. Dëshmitë nga e gjithë bota tregojnë se programet që e aplikojnë këtë lloj të qasjes transformuese të gjinive kanë më shumë mundësi që të qojnë në ndryshimin e qëndrimeve dhe sjelljes së të rinjve se sa programet që nuk bëjnë përpjekje eksplicite për të adresuar dhe sfiduar normat gjinore (Barker et. al. 2007).

2. Nga të rinjtë si pengesë në të rinjtë si aleatë

Diskutimet për të rinjtë shpesh janë fokusuar në problemet e tyre – qoftë në mungesën e pjesëmarrjes pozitive në çështjet e shëndetit riprodhues dhe seksual ose nganjëherë në sjelljet e dhunshme të tyre. Disa iniciativa për shëndetin e të rinjve i qasen të rinjve si pengesa ose si agresorë. Dhe është e vërtetë se disa të rinj janë të dhunshëm ndaj partnereve të tyre. Disa janë të dhunshëm ndaj njërit tjetrit. Dhe shumë të rinj – tepër shumë – nuk marrin pjesë në përkujdesjen për fëmijët dhe nuk marrin pjesë si duhet në përpjekjet për tu përkujdesur për shëndetin seksual dhe riprodhues të tyre dhe të partnereve të tyre. Në të njëjtën kohë, ka edhe shumë të rinj që kanë respekt në raportet e tyre me partneret dhe me njëri tjetrin, si dhe shumë etër të rinj që marrin pjesë në përkujdesjen për fëmijët e tyre.

Nga hulumtimet dhe nga përvoja jonë personale si edukatorë, prindër, mësimdhënës dhe punonjës shëndetësor profesionistë është e qartë se të rinjtë mund të reagojnë ndaj asaj që ne presim nga ta. Nga hulumtimet mbi delikuencën, ne e dimë se një ndër faktorët kryesorë që lidhen me sjelljen delikuede të të rinjve është etiketimi ose identifikimi i tyre si delinkuentë nga ana e prindërve, mësimdhënësve dhe të rriturve të tjerë. Të rinjtë që ndjehen si të kategorizuar dhe/ose të trajtuar si “delikuent” kanë më shumë gjasa që të bëhen delinkuentë. Nëse ne presim që të rinjtë të jenë të dhunshëm, nëse presim nga ata që të mos angazhohen me fëmijët e tyre, nëse presim që ata të mos marrin pjesë në mënyrë të përgjegjshme në çështjet e shëndetit seksual dhe riprodhues, atëherë në fakt ne jemi duke kontribuar që profecitë të vet-realizohen.

Për të gjitha këto dhe për shumë arsye të tjera, ky doracak dhe aktivitetet që janë të paraqitura në të bazohen në supozimin se të rinjtë duhet të shihen si aleatë – të tanishëm ose potencialë – e jo si pengesa. Është fakt se disa të rinj veprojnë në mënyrë të papërgjegjshme madje të dhunshme. Ne nuk e konsiderojmë sjelljen e tyre si të pranueshme. Përkundrazi, ne besojmë se është imperativ që të fillojmë nga gjërat që shumë të rinj i bëjnë si duhet dhe besojmë në potencialin e të rinjve të tjerë që të bëjnë të njëjtën gjë.

3. Për Doracakun

Doracaku përbëhet nga pesë pjesë tematike:

1. Arsyet dhe emocionet
2. Atësia dhe përkujdesja
3. Shëndeti seksual dhe riprodhues
4. Parandalimi dhe të jetuarit me HIV/AIDS
5. Nga dhuna te bashkëjetesa paqësore

“
... të rinjtë reagojnë
në atë çka ne presim
prej tyre...”

“

2 — W.H. Courtenay, “Better to die than cry? Një studim konstruktiv dhe i gjatë i mashkulloritetit dhe sjelljeve të rrezikshme shëndetësore të të rinjëve Amerikan” (Disertacion i doktoraturës, Universitetit i Kalifornisë në Berkeley, 1998)

Secila prej këtyre pjesëve përmban një hyrje për temën, duke përfshirë edhe një shqyrtim të shkurtër të literaturës së rëndësishme dhe një seri të aktiviteteve edukative grupore për të punuar me të rinjtë. Qëllimi i përgjithshëm i këtyre aktiviteteve është që të krijohen hapësira për diskutime dinamike në të cilat të rinjtë mund të mendojnë në mënyrë kritike për normat dhe raportet gjinore, për tema të ndryshme shëndetësore, si dhe të “provojnë” aftësitë dhe shkathtësitë e nevojshme për zvogëlimin e sjelljes së rrezikshme dhe për të vepruar në mënyrë më të drejtë. Ndër të tjera, këto aktivitete i inkurajojnë të rinjtë që të:

- › Vlerësojnë dialogun dhe negocimin, e jo forcën ose dhunën, si bazë për marrëdhëniet dhe për zgjidhjen e konflikteve dhe për të shfrytëzuar dialogun dhe negociatat në marrëdhëniet e tyre ndërpersonale;
- › Respektojnë individët dhe grupet me formim kulturor dhe me stil të ndryshëm të jetës dhe të kritikojnë ata që nuk tregojnë respekt të tillë;
- › Përpiqen të ruajnë raporte intime të mbështetura në barazi dhe respekt të ndërsjellë;
- › Bisedojnë me partnerët për një seks më të sigurt dhe të ndajnë përgjegjësinë për të mësuar dhe përdorur metoda më të sigurta të seksit;
- › Ndajnë vendimarrjen për riprodhim me partnerët (në rastet e marrëdhënieve heteroseksuale), përfshirë edhe përgjegjësinë për sigurimin dhe përdorimin e mjeteve kontraceptive për parandalimin e shtatzënieve të paplanifikuara;
- › Refuzojnë përdorimin e dhunës kundër partnereve intime dhe të tjerëve; dhe
- › Pranojnë se përkujdesja është edhe atribut i meshkujve dhe të përpiqen të përkujdesen për të tjerët, përfshirë edhe miqtë, të afërmit dhe fëmijët e tyre.

Ky doracak është përshtatje e Programit H Seria e Punës me të Rinjtë, një planprogram edukativ i cili fillimisht u zhvillua dhe u testua në Amerikën Latine dhe në Karaibe. Përshtatja është përpjekje e përbashkët dhe përfshinë stafin dhe kolegët edukatorë nga disa organizata që punojnë më të rinjtë në Ballkanin Perëndimor. Ai po ashtu është testuar në terren me 63 të rinj të moshës 15-24 vjeçare në Bosnjë Hercegovinë, Kroaci, Mal të Zi dhe Serbi më 2007/2008 dhe më vonë, më 2009/2010, është testuar me qindra të rinj në Bosnjë dhe Hercegovinë, Kroaci dhe Serbi.

”

... në përgjithësi qëllimi i ktyre aktiviteteve është për të krijuar një hapësirë dinamike për diskutim.

“

4. Përdorimi i Doracakut

Doracaku është i dizajnuar të përdoret nga edukatorët dhe punëtorët me të rinjtë, punëtorët shëndetësor dhe/ose profesionistët e tjerë ose vullnetarët që punojnë, ose që dëshirojnë të punojnë me të rinjtë. Secili aktivitet është i dizajnuar të zgjas prej 45 minutash deri në 2 orë dhe mund të zhvillohet me të rinjtë në mjedise të ndryshme, që nga shkollat, klubet rinore dhe sportive e deri në kazemat ushtarake dhe qendrat korrektuese për të miturit. Ndonëse në fillim aktivitetet janë dizajnuar që të përdoren me grupe të të rinjve (meshkuj), ato mund të përshtaten që të përdoren edhe me grupet më gjini të përziera (shih Rubrikën 2).

Aktivitetet përpilohen sipas modelit të mësimi në bazë të përvojës përmes të cilit të rinjtë inkurajohen që të studiojnë dhe analizojnë përvojat dhe jetën e tyre për të kuptuar se si gjinia nganjëherë përjetëson pushtet të pabarabartë në marrëdhëniet e tyre dhe që i bëjnë si të rinjtë ashtu edhe të rejat më të cënueshëm. Çka është më me rëndësi, aktivitetet angazhojnë të rinjtë që të mendojnë se si mund të bëjnë ndryshime pozitive në jetën dhe në komunitetet e tyre. Ky proces i studimit dhe ndryshimeve merr kohë. Përvoja në shfrytëzimin e këtij doracaku ka treguar se është e preferueshme që të shfrytëzohen aktivitetet si tërësi (ose të përzgjidhen grupet e aktiviteteve nga sektorë të ndryshëm) e jo që të përdoret vetëm një apo dy aktivitete. Shumë aktivitete e plotësojnë njëri-tjetrin dhe kur shfrytëzohen së bashku kontribuojnë në reflektime më të frytshme sesa kur përdoren si të ndara.

Në përgjithësi, aktivitetet duket se funksionojnë më mirë me grupe të vogla (p.sh. 8-20 persona), ndonëse ato mund të shfrytëzohen edhe me grupe më të mëdha. Megjithatë, kur grupi është shumë i madh mund të jetë shumë e vështirë që të gjithë pjesëmarrësit të kontribuojnë. Duhet mbajtur mend se kontakti fizik për të rinjtë nuk është gjithmonë i lehtë – aktivitetet që kërkojnë kontakt fizik mund dhe duhet të paraqitet si zgjedhore për të rinjtë, duke respektuar kufizimet e secilit individ. Kur të fillojë të punojë me doracakun, lehtësuesi po ashtu duhet të jetë i vetëdijshëm se sipas të gjitha gjasave do të jetë hera e parë për shumë të rinj që marrin pjesë në një proces të diskutimit edukativ në grupe të përbëra vetëm nga meshkujt. Ndonëse disa të rinj në fillim mund të thonë se është e vështirë ose e pakëndshme, lehtësuesi duhet tu ndihmojë atyre të rinjve të identifikojnë përfitimet e mundshme që i kanë nga puna në grupe të përbëra vetëm nga meshkujt dhe ai duhet të ketë durim deri sa të rinjtë të mësohen me këtë ide.

Edhe pse aktivitetet janë planifikuar për të rinjtë e moshës prej 15 deri më 24 vjeçare, duhet të pranojmë se ky grup mund të ketë një numër të madh brengash dhe përvojash. Ndonëse bashkimi i tyre mund të ketë disa përparësi, është me rëndësi që të sigurohet se të rinjtë të kenë hapësirë e nevojshme për tu fokusuar në çështjet më të rëndësishme në jetën dhe marrëdhëniet e tyre – prandaj shumë organizata punojnë me të rinjtë në grupe të moshës prej 15 deri 19 vjeçare dhe prej 20 deri 24 vjeçare. Puna me të rinjtë nuk është gjithmonë detyrë e lehtë dhe nuk është gjithmonë e parashikueshme. Shumë

aktivitete të përfshira këtu kanë të bëjnë me një kompleks temash personale, siç është seksualiteti, shëndeti mendor dhe përvojat me dhunë. Mund të ketë të rinj që hapen dhe i shprehin ndjenjat e tyre gjatë procesit, mund të ketë edhe të tjerë që thjeshtë nuk duan të flasin. Edhe pse këto aktivitete nuk kanë për qëllim të përdoren për terapi grupore, ato duhet të kultivojnë një nivel të mjaftueshëm të vet-reflektimit në radhët e pjesëmarrësve në mënyrë që ata të jenë në gjendje të mësojnë nga vet përvojat e tyre, për të vënë në dyshim idealet e ngurta të gjinisë dhe mashkullorësisë dhe për të ndryshuar qëndrimet dhe sjelljet e tyre. Lehtësuesi duhet të masë dhe promovojë nivelet se sa mirë e ndjejnë veten të rinjtë me këto tema dhe të administrojë aktivitetet në atë mënyrë e cila do të promovojë reflektimin e sinqertë, por pa u shndërruar në seancë të terapisë grupore. Në të njëjtën kohë, lehtësuesi duhet të mbetet i vëmendshëm për mundësinë që disa individë mund të kenë nevojë për vëmendje specifike dhe, në disa raste, të udhëzohen tu drejtohen shërbimeve ose këshillimeve profesionale.

Lehtësuesit e aftësuar janë pjesë kyçe e procesit edukativ grupor. Aktivitetet mund të zhvillohen nga lehtësuesit ose lehtësueset (shih Rubrikën 3), si dhe mund të zhvillohen nga lehtësuesit që punojnë vetëm ose në çift. Para fillimit të punës me të rinjtë, është shumë me rëndësi që lehtësuesit të ndjehen mirë në trajtimin e temave të doracakut, të kenë përvojë në punë me të rinjtë dhe të gëzojnë mbështetjen e organizatave të tyre dhe/ose të rriturve për kryerjen e aktiviteteve të tyre. Roli kryesor i lehtësuesve është që të krijojnë një mjedis të hapur, të sinqertë dhe të respektuar, ku nuk ka paragjykimë ose kritika a priori të qëndrimeve, gjuhës ose sjelljes së të rinjve dhe ku të rinjtë mund të ndjehen mirë që të tejkalojnë “diskursin e drejtë politik” të cilin mund ta përdorin fillimisht. Pasi mund të ketë konflikte ndërmjet të rinjve, është po ashtu e nevojshme që lehtësuesit të kenë aftësitë e nevojshme për të intervenuar në situata të tilla dhe për të promovuar respektimin e mendimeve ndryshe.

Në fund, aktivitetet duhet të zhvillohen në hapësirë private dhe të rehatshme në të cilën të rinjtë mund të lëvizin rreth e rrotull. Shumë të rinjve u pëlqen të lëvizin dhe kjo mund të jetë e dobishme për t'i mbajtur ata të angazhuar. Po ashtu, të rinjve ju duhet ushqim shumë kalorik për tu rritur dhe, sa herë që është e mundur, rekomandohet që të ofrohet ushqim i lehtë për pjesëmarrësit.

RUBRIKA 2: A është më mirë të punohet me të rinjtë në grupe vetëm me meshkuj apo në grupe me gjini të përziera?

Përgjigja jonë është: secili variant i ka përparësitë dhe të metat e veta. Disa të rinj mund të ndjehen më mirë që të shprehin ndjenjat e tyre ose të diskutojnë temat siç janë seksualiteti dhe dhuna në grupe të përbëra vetëm nga meshkujt. Në anën tjetër, disa të rinj ankohen dhe tregojnë pak interesim nëse nuk ka femra të reja në grup. Natyrisht, prania e femrave të reja në grup mund të bëjë punën më interesante. Megjithatë, ne po ashtu kemi konstatuar se nganjëherë prania e femrave të reja i pengon të rinjtë që “të hapen”. Në disa grupe të diskutimit, ne kemi parë se ndodh që nganjëherë femrat e reja veprojnë si “ambasadorë” emocionale të të rinjve, që d.m.th, se meshkujt nuk i shprehin emocionet e tyre por në vend të kësaj ua delegojnë këtë rol femrave. Sidoqoftë, ne rekomandojmë që së paku një pjesë të kohës, organizatat duhet të përpiqen të bëjnë bashkë të rinjtë dhe të rejtat për të diskutuar për çështje gjinore dhe shëndetin pasi që grupet e përziera u mundësojnë meshkujve dhe femrave që të dëgjojnë perspektivat e njëri-tjetrit dhe që së bashku të hulumtojnë dhe kuptojnë raportet dhe qëndrimet e gjinive.

RUBRIKA 3: Meshkujt apo femrat si lehtësues?

Një pyetje e përbashkët që ka të bëjë me lehtësuesit për aktivitetet e grupeve me të rinj është se a janë lehtësuesit (meshkuj) më të përshtatshëm dhe më efektiv se sa lehtësueset (femra). Lehtësuesit mund të shërbejnë si modele të rolit pozitiv dhe të rinjtë mund të konsiderojnë se atyre mund tu besohet më lehtë dhe janë më bindës. Në të njëjtën kohë, përvoja ka treguar se të rinjtë po ashtu do të reagojnë mirë edhe ndaj një lehtësueseje (femër) nëse ajo është e informuar dhe mendje hapur. Në të vërtetë, cilësitë e një lehtësuesi – aftësitë e një lehtësuesi, mashkull apo femër, për të angazhuar grupin, për t'i dëgjuar dhe për t'i frymëzuar ata – është shumë më e rëndësishme sesa gjinia e lehtësuesit. Një mundësi e tretë është që të punohet me çifte të lehtësuesve të të dy gjinive. Përveçse sjell perspektivat e të dy gjinive në diskutim, ky aranzhim është i mirë sepse u ofron të rinjve një model të atypëratyshëm të bashkëveprimit të drejtë dhe me respekt ndërmjet meshkujve dhe femrave.

RUBRIKA 4: Mësimet e mësuara nga puna me të rinjtë

Përvojat në punën me të rinjtë në mjedise të ndryshme e ka vërtetuar se sa është e rëndësishme të zhvillohen aktivitete të shumëfishta nëse shpresojmë të promovojnë ndryshim të vërtetë të qëndrimit dhe sjelljes së të rinjve. Kjo përfshinë:



- › Zhvillimin e fushatave të gjera informative dhe edukative, zhvillimin e diskutimeve me të rinjtë (dhe/ose me të rinjtë dhe të rejtat në grupe të përziera) në qendrat e shëndetit dhe në hapësira të tjera;
- › Sjelljen e aktiviteteve tona aty ku janë të rinjtë, përfshirë në kazermat ushtarake, shkolla, grupe dhe objektet sportive, bare, etj.
- › Dizajnimi i strategjive për të tërhequr meshkujt që të përdorin shërbimet ekzistuese shëndetësore, përfshirë edhe zhvillimin e aktiviteteve për trajnimin dhe vetëdijësimin e stafit të shëndetit publik për nevojat dhe realitetet e të rinjve;
- › Përdorimin dhe forcimin gjuhën jo-seksiste dhe jo-diskriminuese dhe marrjen parasysh të diversitetit të të rinjve (sa i përket orientimit seksual, fesë, klasës shoqërore, përkatësisë etnike, etj.);
- › Promovimin e shërbimeve të integruara shëndetësore për të rinjtë dhe mos-ndarjen e nevojave të tyre në sektorë të ndryshëm;
- › Promovimin dhe mbështetjen e shembujve të të rinjve dhe të rriturve që demonstrojnë solidaritet dhe qëndrime më të drejta gjinore;
- › Demonstrimin dhe modelimin e zgjidhjes paqësore dhe alternative të konflikteve, formave jo të dhunshme të shprehjes së të rinjve;
- › Angazhimin e të rinjve që janë prindër ose që do të bëhen së shpejti prindër; dhe
- › Angazhimin e të rinjve si promotorë të shëndetit për të komunikuar dhe informuar të rinjtë e tjerë.

5. Video: “Na ishte njëherë një djalë”

Doracaku është i shoqëruar nga një video e filmit vizatimor pa fjalë të quajtur “Na ishte njëherë një djalë”. Videoja e paraqet rrëfimin për një djalë adoleshent, Xhonin, dhe sfidat me të cilat ai ballafaqohet gjatë rritjes. Ai del kundër mashkullorësisë stereotipe, dhunës familjare, homofobisë, dyshimeve në lidhje me seksualitetin e tij, përvojën e tij të parë seksuale, shtatzëninë, STI-në (infeksion i transmetuar seksualisht) dhe atësinë. Në mënyrë gazmore dhe të ndjeshme, videoja i paraqet temat që trajtohen në aktivitetet e doracakut. Ne shpesh e kemi konsideruar të dobishme përdorimin e një videoje për prezantimin e aktiviteteve – si për të zgjuar interesimin e të rinjve ashtu edhe për të vlerësuar qëndrimet e tyre fillestare për temat e ndryshme.

“
Ne shpesh kemi
gjetur përdorimin e
filmit si të dobishëm
për hyrje...”

“

6. Ribotimi i doracakut

Ne duam që ky doracak të përdoret sa më gjerësisht. Riprodhimi i përmbajtjes së tij lejohet, me kusht që të citohet burimi dhe autorësia. Ne po ashtu duam të dëgjojmë se ku dhe si e përdorni ju këtë doracak – për të ndarë përvojat tuaja dhe për të bërë ndonjë pyetje mund t'i shkruani njëres nga organizatat tona bashkëpunëtoreshë të shënuara në faqen e parë.

Workshopet

Workshopi 1: Shkopi që flet

QËLLIMI:

Për ta inkurajuar një dialog të bazuar në respekt, dhe për t'i vendosur rregullat bazë për sesionet grupore.

MATERIALET E NEVOJSHME:

Një shkopi (preferohet që të jetë prej drurit të gdhendur apo ndonjë shkopi tjetër i zbukuruar që përdoret në ceremoni të ndryshme), letër për tabelë, dhe laps për të shënuar në tabelë.

KOHA E REKOMANDUAR:

40 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Ky sesion duhet të kombinohet me një vështirësi të përgjithshme të temave që do të diskutohen në sesionet e ardhshme.

Historia e shkopi që flet

Ideja e shkopi që flet vjen prej grupeve të amerikaneve indigjen, të cilët e përdornin atë në ceremoni kur grupet e burrave të fisit uleshin në formë rrethi, me të mbaruar dita, që t'i diskutonin mospajtimet e ndryshme, ose për pleqtë e fisit që t'ia bartnin anëtarëve të rinj të fisit informacionet dhe traditën gojore. Shkopi që flet paraqet pushtetin e kryeplakut apo udhëheqësit e fisit. Kur e merrte shkopi, ajo ishte shenjë që të tjerët të mbanin qetësi dhe ta dëgjonin fjalën e tij. Kur një tjetër anëtar dëshironte të fliste, ai kërkonte leje së pari që ta mbante shkopi, dhe pastaj pranohej nga të tjerët se e kishte të drejtën për të folur. Në mënyrë simbolike, kalimi i shkopi nënkuptonte kalimin e pushtetit dhe të drejtës për t'u dëgjuar prej anëtarëve të tjerë të fisit.

Në shumë raste, shkopi mund të përdorej edhe si armë. Shkopi ishte një copë druri apo shtagë e rëndë, i cili mund të përdorej edhe për ta mbrojtur dikë apo për ta sulmuar një person a ndonjë kafshë. Personi, i cili e mbante shkopi, në thelb, e mbante edhe një armë në dorë. Njëjtë si me shkopi, edhe ne mund t'i përdorim aftësitë tona për të folur dhe për t'u shprehur në mënyrë që t'i afrojmë ose t'i ofendojmë njerëzit. Po ajo dorë të cilën mund ta përdorim për të ledhatuar e për t'i përqafuar të tjerët mund të përdoret edhe për t'i lënduar. Shkopi që flet mund të përdoret prej grupit si simbol i bashkëpunimit ose si një armë.

Qëllimi i shkopi që flet është që të promovohet mirëkuptimi dhe dialogu, shpërndarja e pushtetit midis të gjithëve. Secili anëtar i grupit e ka të drejtën që ta kërkojë shkopi, dhe duhet ta respektojë personin i cili e mban atë, duke e pritur derisa ta kryejë fjalën. Ngjashëm, secili person, i cili e mban shkopi, duhet të jetë i gatshëm që t'ia kalojë tjetrit.

Ky aktivitet u përdor fillimisht me një grup të rinjsh me të cilët punonte Promundo në një zonë me të ardhura të vogla të Rio de Zhaneros në Brazil. Kur filluam të punonim me ata të rinj, e pamë se nuk ishin mësuar ta prisnin radhën për të folur, dhe tregonin shumë pak respekt kur dikush tjetër fliste pa marrë parasysh nëse ishte më i rritur apo një i moshës së tyre. Biseda dhe diskutimi midis tyre, nganjëherë, çonte në kërcënim të përdorimit të forcës, edhe pse jo me gjithë mend, e po ashtu edhe në dhënien e kritikave dhe ofendimeve. Me përdorimin e shkopi që flet vërejtëm një ndryshim të madh në qëndrimet e anëtarëve të grupit në takimet me ta. Të rinjtë filluan ta dëgjonin njëri-tjetrin dhe të këmbëngulnin në përdorimin e shkopi, si dhe t'u bindeshin rregullave. Pas një kohe (mbi gjashtë muajsh) nuk e përdorëm më shkopi për shkak se praktika e të dëgjuarit dhe të pritjes së radhës për të folur veçse ishte përfshirë në dinamikën e punës së grupit.

Në shumë vende, e kemi përdorë shkopi që përdoret në ceremoni nga grupet indigjene. Nëse nuk mund ta gjeni një të tillë, atëherë lirisht mund të improvizoni. Mund të përdoret një thupër, shkopi bejsbolli, një tëhollës, apo shtagë prej druri a metali. Madje edhe një fshesë mund të shërbejë për këtë punë. Megjithatë do të preferohej që të kishin një shkopi autentik që përdorej për t'ia dhënë dikujt fjalën apo që përdorej në ceremoni, prapë se prapë ajo që është më e rëndësishmja është kuptimi që grupi i jep këtij shkopi. Grupi mund ta krijojë shkopi e tij, duke i shkruar emrat e tyre apo emrin e grupit në të apo edhe duke e ngjyrosur atë.

“Durimi ishte, gjithashtu, pjesë e kulturës... Dhe për këtë arsye nganjëherë më duket shumë e vështirë t'i kuptojë diktatorët e sotëm afrikanë, për shkak se në shoqërinë tradicionale afrikane njerëzit i diskutonin çështjet e tyre. Flisnin e flisnin – siç e do tradita e muhabetit, ku uleshe nën hijen e një peme e bisedojë gjerë e gjatë. Poqë se nuk e zgjidhje problemin, takoheshë të nesërmen dhe bisedonit gjersa e gjenit një zgjidhje...” – [Kofi Anan](#)

PROCEDURA:

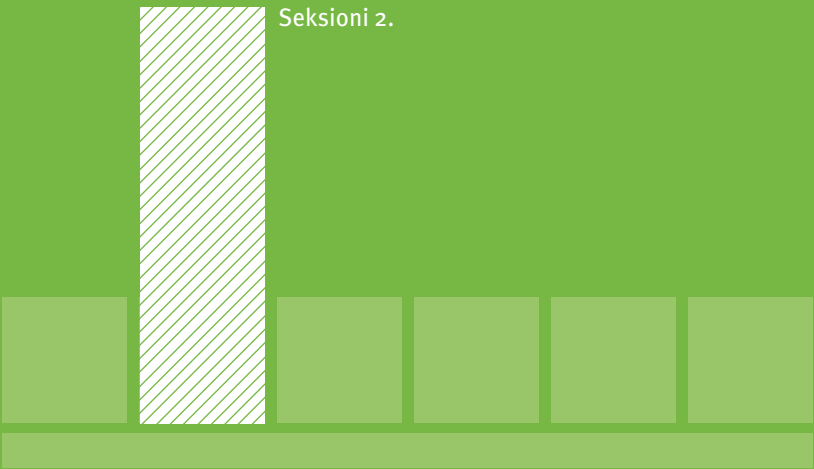
- Kërko nga pjesëmarrësit që të ulen në formë rrethi.
- Duke e mbajtur shkopi përpara, kallëzoja tregimin dhe rregullat e shkopi që flet.
- Duke e qarkulluar shkopi rreth e rreth grupit, kërko nga secili pjesëmarrës të shprehë shkurtimisht një shpresë dhe një frikë lidhur me seminarin. Të inkurajohen të thonë “Shpresoj që...” dhe pastaj “Kam frikë që...” Secili duhet ta ketë mundësinë që ta mbajë shkopi që flet në duar.
- Kur sërish ju kthehet shkopi, kërko nga pjesëmarrësit që të mendojnë për rregulla të tjera që sigurojnë bashkëkzistencën ose funksionimin e grupit. Pjesëmarrësit, të cilët dëshirojnë të flasin, duhet t'ju pyesin që ta marrin shkopi së pari, e pastaj pjesëmarrësi tjetër duhet që ta pyesë këdo që e ka shkopi në atë moment, e kështu me radhë. Si moderator i grupit, shkopi nuk duhet t'ju kthehet çdoherë. Ai duhet të kalohet mes vet anëtarëve të grupit, duke ju mundësuar që ta kontrollojnë vetë diskutimin. Kur ju, si moderator, dëshironi të flisni, atëherë duhet ta kërkon shkopi nga kushdo që është duke e mbajtur në atë moment.
- Shkruaj rregullat që i sugjerojnë pjesëmarrësit në letrën që vihet në tabelë, dhe pastaj pyeteni secilin nëse i kanë të qarta ato dhe nëse pajtohen me të gjitha.
- Inkurajo pjesëmarrësit që t'i respektojnë këto rregulla dhe në mënyrë të rregullt t'ua rikujtojnë njëri-tjetrit gjatë seminarit.
- Pyeti pjesëmarrësit nëse ju pëlqente ta përdornin shkopi që flet, dhe nëse do të dëshironin ta përdorin edhe më tej. Në disa grupe, aktiviteti me shkopi që flet mund të duket shumë kufizues dhe se mund të përdoret vetëm për ndonjërin prej sesioneve. Në grupe të tjera, ai mund të përdoret gjatë tërë aktivitetëve të tjera ose t'u kthehet secilit herë pas here.

PROCEDURA

Qëllimi i përdorimit të shkopi për një fjalim është të promovojë dialog dhe mirëkuptim...

Seksioni 2:

Arsyet dhe Emocionet – Çka dhe Pse



— WORKSHOPET —

- 1: Çka është kjo gjë e quajtur gjini

2: Vepro si mashkull,Vepro si femër

3:Të Shprehurit e Emocioneve

4: Etiketimi

5: Fuqia dhe Lidhjet

6: Skena e Takimit

7: Agresiv,Pasiv apo i Sigurt
- 8: Aftësitë e Negocimit

9: Çka është droga?

10: Droga në jetën tonë dhe në komunitet

11: Kënaqësitë dhe Rreziqet

12: Vendim-marrja dhe Përdorimi i Substancave

13: Duke Folur për Alkool dhe Alkoolizëm

14: Duke Mësuar të mos Pijmë Tepër

Seksioni 2:

Arsyet dhe Emocionet – Çka dhe Pse

Pasqyrë e përgjithshme

Rrallë ndodh që të ketë diskutime për shëndetin emocional dhe mendor të të rinjve nga perspektiva shoqërore dhe kulturore. Në fakt, qasja ndaj shëndetit emocional dhe mendor në përgjithësi është nga aspekti biologjik, duke u fokusuar në një numër të vogël problemesh, e jo duke pasur ndonjë qasje gjithëpërfshirëse apo të plotë. Në këtë pjesë ne do të diskutojmë se si mënyrat e shoqërizimit të djemve dhe burrave ndikojnë në shëndetin e përgjithshëm emocional dhe mendor dhe do të bëjmë një analizë të hollësishme të çështjes së keqpërdorimit të substancave dhe vetëvrasjeve.

RUBRIKA 1: Çka është shëndeti emocional dhe mendor?

Sipas OBSH-së, shëndeti mendor është “gjendja e mirëqenies në të cilën një individ mund të realizojë aftësitë e tij ose të saj, mund të përballojë tronditjet normale të jetës, mund të punojë në mënyrë produktive dhe që është në gjendje t’i kontribuojë komunitetit të tij ose të saj.”³ Në thelb, ky përkufizim përfshinë edhe mirëqenien emocionale – në të vërtetë shprehja e emocioneve të dikujt nuk konsiderohet vetëm si manifestim pozitiv i shëndetit mendor, por edhe është shumë i rekomandueshëm për promovimin e shëndetit mendor.

RUBRIKA

1.

Emocionet, gjinia dhe të rinjtë

Si çdo aspekt tjetër i jetës dhe shëndetit të tyre, edhe normat gjinore ndikojnë në shëndetin emocional dhe mendor të të rinjve. Për shembull, pritjet shoqërore të cilat paraqesin se “burrat e vërtetë” duhet të jetë “të fortë” dhe “trima” mund të bëjnë të rinjtë që të fshehin frikën, pikëllimin, madje edhe mirësinë dhe që të mos kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë. Mohimi apo ndrydhja e tendosjeve dhe problemeve si dhe vështirësitë për të folur rreth emocioneve në lidhje me to mund të qojnë në përdorimin e substancave, përfshirë edhe alkoolin, si mekanizëm për të përballuar ato. Përveç rolit në përballimin e situatave stresuese, përdorimi i substancave po ashtu mund të kuptohet si mjet për të dëshmuar burrërinë e dikujt ose për tu përshtatur me grupin e bashkëmoshatarëve.⁴ Hulumtimet kanë treguar se aftësia për të përpunuar dhe shprehur stresin emocional në mënyra jo të dhunshme është faktor mbrojtës kundër problemeve të ndryshme shëndetësore dhe zhvillimore. Kështu që, të rinjtë bëhen të cënueshëm kur ndjehen të kufizuar për të shprehur emocionet që kanë të bëjnë me rrethana të vështira dhe me ngjarjet stresuese të jetës.⁵

3 — <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

4 — WHO – Po për djemtë

5 — Cohler, 1987 dhe Barker, 1998 në OBSH 2000 Po për djemtë

Përgjithësisht, të rinjtë kanë më shumë gjasa sesa femrat e reja që të pinë duhan, të pinë alkool dhe që të përdorin substanca të tjera. Veçanërisht sa i përket përdorimit të alkoolit, burrat radhiten shumë më lartë se femrat në pirjen episodike ose për qejf dhe ata zakonisht kanë më shumë gjasa që të vdesin nga çrregullimet që janë si pasojë e alkoolit.⁶ Për më tepër, përdorimi i substancave, veçanërisht përdorimi i alkoolit, shpesh është pjesë e një grumbulli sjelljesh të rrezikshme të mashkullit, dhe që është e lidhur me problemet e tjera të ndryshme që zakonisht kanë të bëjnë me të rinjtë, prej përfshirjes në aksidente trafiku e deri te përdorimi i dhunës.⁷

Viteve të fundit, programet e parandalimit të përdorimit të substancave kanë ndryshuar gradualisht nga të qenit agresiv dhe të bazuar në frikë në modele më të përgjithshme edukative përmes të cilave punohet me të rinjtë në ndërtimin e vetëvlerësimit dhe në zhvillimin e aftësive të nevojshme për të tejkaluar konfliktet emocionale, familjare dhe shoqërore dhe për të gjetur mënyra për të shijuar jetën të cilat nuk përfshijnë përdorimin e substancave, duke pranuar se këto nevoja janë thelbi i një parandalimi të suksesshëm.

”
... më shumë gjasa kanë meshkujt të konsumojn duhan, pijn dhe të përdorin substanca tjera se femrat...
“

RUBRIKA 2: Përdorimi i alkoolit nga të rinjtë në Ballkanin Perëndimor

Bosnjë dhe Hercegovina: Një studim me 600 adoleshentë ka konstatuar se 16% e të intervistuarve e kishin keqpërdorur alkoolin.⁸ Për më tepër, ata adoleshentë që e kishin keqpërdorur alkoolin po ashtu kishin raportuar edhe sjellje të tjera të rrezikshme, përfshirë: largimin pa leje nga mësimi 44.1%; suksesin e dobët në shkollë 14.0%; mendimet për vetëvrasje 36.6%; seksin e pambrojtur 17.7%; vozitjen në gjendje të dehur 10.0%; mosvënien e rripit të sigurisë gjatë vozitjes 24.7%; delikuencën (vjedhjen) 22.2%; sjelljen e dëmshme 18.9%. Studimi po ashtu kishte konstatuar se përdorimi i drogës është më i zakonshëm te adoleshentët në zonat urbane dhe te adoleshentët e moshës 15-17 vjeçare.

Kroaci: Një studim me 2815 persona të moshës 15 deri në 16 vjeçare ka konstatuar se 70% e tyre kishin pirë pije alkoolike në 12 muajt e fundit, dhe 33 për qind kishin pirë deri sa ishin dehur në 12 muajt e fundit. Mbizotërimi i përdorimit të alkoolit gjatë tërë jetës ishte 82 për qind (85 për qind për djemtë dhe 79 për qind për vajzat).⁹

Mali i Zi: Një studim me nxënësit e moshës 15-16 vjeçare ka konstatuar se 74% nuk kishin pirë kurrë alkool, përderisa 50% kishin pirë alkool mbi tri herë. Njëzet e gjashtë për qind e nxënësve kishin pirë alkool 10 ose më shumë herë, 70% e të cilëve ishin djem dhe 30% vajza.¹⁰

6 — OBSH Raporti i Gjendjes Globale për Alkoolin, 2004
7 — Sendoritz 1995 në OBSH 2000 Po djemtë
8 — Keqpërdorimi i alkoolit dhe sjelljet e rrezikshme tek adoleshentët në qytetet më të mëdha në Bosnjë dhe Hercegovinë, klinika psikiatrike, Qendra klinike e Universitetit të Sarajevës, PMID: 15997674 [PubMed – e indeksuar për MEDLINE].
9 — Raporti ESPAD Alkooli dhe përdorimi i drogave të tjera nga studentët në 35 vende evropiane – 2003.
10 — Projekti Hulumtues i Shkollës Evropiane për Duhanin, Alkoolin dhe Drogën, Raporti Kombëtar i Malit të Zi, 2008.

RUBRIKA
2.

FIGURA 1. Ndryshoret e përzgjedhura për konsumim të duhanit, alkoolit dhe drogës në katër vende evropiane, përfshirë edhe Kroacinë.¹¹

TABELA PËRMBLEDHËSE 1. VARIABLAT E ZGJEDHURA PËR KONSUMIMIN E DUHANIT, ALKOOLIT DHE DROGËS, DIJMT																		
SHTETI	PIRJA E DUHANIT		KONSUMI I ALKOOLIT					TË DEHURIT		DEHUR PLOTËSI-SHT	KANABIS			PËRDORIMI NË JETË I DROGAVE TJERA TË PALIGJISHME			Përdorimi në jetë i qetësuesve/serdativëve	Përdorimi i inhalimit në jetë
	40 herë apo më shumë në jetë	Pirja e duhanit 30 ditë e fundit	Ndonjë alkool 10 herë apo më tepër	Birrë 3 herë apo më tepër	Verë 3 herë apo më tepër	Liker 3 herë apo më tepër	20 herë në jetë apo më tepër	30 ditë e fundit 3 herë apo më tepër	Në jetë		30 ditë e fundit	Amfetamina	LSD	Ekstazë				
Austria	41	48	53	27	50	20	36	37	22	–	23	12	4	2	3	1	14	
Belgjika	28	32	46	28	49	21	33	11	12	28	37	20	3	4	5	9	9	
Bugaria	32	42	33	13	55	16	27	15	17	26	23	10	2	2	3	2	4	
Kroacia	32	36	38	15	42	23	20	14	12	19	24	9	2	2	5	4	14	

RUBRIKA 3: Të rinjtë dhe keqpërdorimi i duhanit

Në shkallë globale, duhani vazhdon të jetë substanca që shkakton shumicën e problemeve shëndetësore. Në shumicën e vendeve, të rinjtë përgjithësisht fillojnë të pinë cigare në moshën 15-16 vjeçare. Në shumicën e rasteve, individët që fillojnë pirjen e rregullt të duhanit në vitet sa janë adoleshentë e vazhdojnë këtë ves edhe më vonë gjatë jetës së tyre si të rritur, duke rritur kështu gjasat që të vuajnë nga sëmundjet kronike që lidhen me duhanin.

Pirja e duhanit shpesh konsiderohet si sjellje e dëshirueshme në shoqëri në mesin e adoleshentëve dhe të rinjve; gjegjësisht, ajo shpesh pranohet si simbol i pjekurisë, i përshtatjes me një grup të caktuar dhe si i pranueshëm nga ai grup.¹² Një studim me të rinjtë në Kroaci konstatoi se 70% e tyre kishin pirë duhan së paku një herë dhe 36% kishin pirë duhan gjatë 30 ditëve të fundit.¹³ Një studim në Mal të Zi konstatoi se 44% e nxënësve kishin pirë duhanin së paku një herë, me një dominim pak më të madh të djemve krahasuar me vajzat (51% djemtë dhe 49% vajzat).¹⁴

Çka për vetëvrasjen?

Në mbarë botën, vetëvrasja është shkaktari kryesor i vdekjes dhe një ndër tre shkaktarët kryesor të vdekjes së të rinjve nën moshën 25 vjeçare.¹⁵ Vendet evropiane kanë ndër shkallët më të larta të vetëvrasjes e cila është në rritje tek të rinjtë.¹⁶ Ndër shumë faktorë që ndikojnë në këtë shkallë të vetëvrasjes janë problemet në shëndetin mendor si depresioni ose çrregullimet si rezultat i përdorimit të alkoolit të cilat luajnë një rol të madh në vendet evropiane.¹⁷ Kur i ndajmë të dhënat e vetëvrasjes sipas gjinisë ne shohim se vajzat dhe gratë kanë më shumë gjasa që të përpiqen të bëjnë vetëvrasje, por meshkujt kanë më shumë gjasa që të vdesin nga vetëvrasjet, në përgjithësi për shkak se metodat e tyre të përpjekjes për vetëvrasje janë më vdekjeprurëse, siç është përdorimi i armëve të zjarrit.¹⁸ Një tjetër aspekt është besimi se prirja më e madhe e meshkujve për agresion dhe rrezik (që lidhet ngushtë me normat gjinore, siç është diskutuar më herët) i bën ata që të jenë më “efikas” sa i përket metodave të tyre të vetëvrasjes.¹⁹

Shkaqet dhe faktorët e rrezikut që kanë të bëjnë me vetëvrasjen natyrisht se janë kompleks, por janë disa faktorë të rrezikut ose probleme që shpesh konstatohet se janë të lidhur me vetëvrasjen e adoleshentëve dhe të rriturve të rinj, përfshirë: keqpërdorimin ose varësinë nga alkooli dhe substancat e tjera psike-aktive, mosfunksionimin e duhur të organizmit dhe/ ose dhunën në familje, vështirësitë në përkufizimin dhe pranimin e ndjenjave homoseksuale dhe depresioni ose vetmia.

11 — Raporti ESPAD Alkooli dhe përdorimi i drogave të tjera nga studentët në 35 vende evropiane – 2003.
12 — Projekti Hulumtues i Shkollës Evropiane për Duhanin, Alkoolin dhe Drogën, Raporti Kombëtar i Malit të Zi, 2008.
13 — Raporti ESPAD Alkooli dhe përdorimi i drogave të tjera nga studentët në 35 vende evropiane – 2003.
14 — Projekti Hulumtues i Shkollës Evropiane për Duhanin, Alkoolin dhe Drogën, Raporti Kombëtar i Malit të Zi, 2008.
15 — <http://www.voanews.com/english/news/a-13-2009-09-10-voa31-68662367.html>
16 — Kliko në Google për të gjetur burimin
17 — <http://www.voanews.com/english/news/a-13-2009-09-10-voa31-68662367.html>
18 — Kliko në Google për të gjetur burimin – OBSH Raporti mbi dhunën
19 — OBSH Po për djemtë

”
...vetëvrasja, një
nga tre shkakëtarët
kryesorë të vdekjes në
mesin e të rinjve ...

“

Kur flasim për vetëvrasjen, duhet të kemi parasysh se vetëvrasja është ngjarja përfundimtare në një varg ngjarjesh dhe faktorësh. Prandaj, promovimi i përgjithshëm i shëndetit mendor – për shembull, përmirësimi i rrjeteve shoqërore, promovimi i vetë-kujdesit dhe përmirësimi i vetë-kujdesit dhe kujdesi për komunikim – të gjitha janë në vetvete mënyra për uljen e shkallës së vetëvrasjeve.

RUBRIKA 4: Mitet dhe faktet rreth vetëvrasjes

Diskutimi për vetëvrasjen mund të jetë jo i këndshëm për shumë grupe të rinjsh dhe për shumë punonjës ose edukatorë të rinisë. Për të filluar diskutimin ne propozojmë që punëtori i rinisë të shqyrtojë disa prej miteve dhe fakteve që kanë të bëjnë me vetëvrasjen:

Mit: Njerëzit që kërcënojnë se do të bëjnë vetëvrasje nuk e bëjnë kurrë atë.
Fakt: Nga 10 persona që bëjnë vetëvrasje, 8 japin shenja të qarta për qëllimet e tyre.

Mit: Një person që përpiqet të bëjë vetëvrasje vërtetë dëshiron të vdes.
Fakt: Shumica e njerëzve të prirë për vetëvrasje kanë dyshime se a duan të jetojnë apo të vdesin dhe janë të hapur dhe/ose duan të flasin me të tjerët për këtë vendim.

Mit: Të flasësh hapur për vetëvrasjen dhe idetë e vetëvrasjes mund të jetë e rrezikshme.
Fakt: Bërja e pyetjeve dhe lejimi i shprehjes së lirshme të këtyre ideve është mënyra më e mirë për përcaktimin e strategjive për intervenim dhe për mbështetjen e personave në rrezik.

RUBRIKA 5: Pikat kryesore

› Si edhe me aspektet e tjera të jetës dhe shëndetit të tyre, edhe normat gjinore ndikojnë në shëndetin emocional dhe mendor të të rinjve. Për shembull, pritjet shoqërore të cilat theksojnë se “burrat e vërtetë” duhet të jenë “të fortë” dhe “trima” mund të bëjnë që të rinjtë të fshehin frikën e tyre, pikëllimin, madje edhe mirësinë dhe që të kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë. Mohimi ose ndrydhja e tensioneve dhe problemeve, si dhe vështirësitë për të folur për emocionet që lidhen me të mund të qojnë në përdorimin e substancave, përfshirë edhe alkoolin si mekanizëm për përballimin e tyre.

› Përgjithësisht, të rinjtë (meshkuj) kanë më shumë gjasa sesa femrat e reja që të pinë duhanin, të pinë alkool dhe që të përdorin substanca të tjera. Këto sjellje, në përgjithësi janë pjesë e një grumbulli sjelljesh të rrezikshme të mashkullit, dhe janë të lidhura me problemet e tjera të ndryshme që zakonisht kanë të bëjnë me të rinjtë, prej përfshirjes në aksidente trafiku e deri te përdorimi i dhunës.

› Përgjithësisht, vetëvrasja është shkaktari kryesor i vdekjes në mbarë botën, dhe një ndër tre shkaktarët kryesor të vdekjes së të rinjve nën moshën 25 vjeçare. Kur i ndajmë të dhënat e vetëvrasjes sipas gjinisë, ne shohim se vajzat dhe gratë kanë më shumë gjasa që të përpiqen të bëjnë vetëvrasje por meshkujt kanë më shumë gjasa që të vdesin nga vetëvrasjet, në përgjithësi për shkak se metodat e tyre të tentim vetëvrasjes janë më vdekjeprurëse, siç është përdorimi i armëve të zjarrit.

Workshopet

Workshopi 1: Çka është kjo gjë e quajtur gjini?

QËLLIMI:

Për ta kuptuar dallimin mes seksit dhe gjinisë dhe për të reflektuar lidhur me mënyrat se si pritët të veprojnë si mashkulli, ashtu edhe femra.

MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër për tabelë dhe laps për të shënuar në tabelë.

KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Kur të diskutohen konceptet dhe përkufizimet e “mashkullit” dhe “femrës”, është me rëndësi që të fillohet me fjalët që përdoren nga vet pjesëmarrësit. Nëse grupi është i turpshëm, atëherë duhet të ofroni sugjerime. Sigurohuni që ta diskutoni edhe përdorimin e fjalëve që mund të jenë nënçmuese dhe ofenduese.

PROCEDURA:

1. Vizatoni dy shtylla në letër. Në shtyllën e parë shkruani “mashkulli”. Në të dytin shkruani “femra”.
2. Kërkoni nga pjesëmarrësit që ta bëjnë një listë të gjërave të shoqëruara me idenë e të qenit mashkull. Shkruani këto në shtyllën e parë përderisa pjesëmarrësit i tregojnë. Përgjigjet mund të jenë pozitive ose negative. Ndiemoni pjesëmarrësve që t’i përmendin si karakteristikat shoqërore edhe ato biologjike.
3. Përsëriteni procesin e njëjtë edhe për shtyllën e emërtuar “femra”.
4. Shkurtimisht analizoni disa prej veçorive që janë renditur në secilën shtyllë.
5. Ndërroni emërtimet, duke e vendosur emërtimin “femër” në vend të “mashkull” dhe anasjelltas. Pyetni pjesëmarrësit nëse karakteristikat e përmendura për meshkujt mund t’u atribuohen edhe femrave dhe anasjelltas.
6. Përdorni pyetjet më poshtë për ta moderuar diskutimin lidhur me ato karakteristika për të cilat pjesëmarrësit nuk mendojnë se mund t’u atribuohen si meshkujve ashtu edhe femrave, dhe pse. Shpjegoni se ato karakteristika që janë biologjike dhe nuk mund t’u atribuohen, si mashkullit, ashtu edhe femrës njihen si karakteristika të seksit, dhe ato të cilat janë shoqërore dhe që mund t’i atribuohen si mashkullit ashtu edhe femrës janë karakteristika gjinore.

PROCEDURA

HAP OPSIONAL: për të ndihmuar në përforcimin e dallimeve midis seksit dhe gjinisë mund të mblidhni dhe të paraqitni imazhe të meshkujve dhe femrave që pasqyrojnë shembuj të roleve biologjike (seksi) dhe shoqërore (gjinia). Këto mund të përfshijnë: një grua duke larë enë (gjinore); një grua duke dhënë gji (seksi); dhe një burrë duke e rregulluar automjetin apo në gjueti (gjinia). Kërkoni pjesëmarrësve ta identifikojnë nëse gjinia apo seksi janë paraqitur në fotografi dhe të japin shpjegime për përgjigjet e tyre.

...fotot e meshkujve dhe femrave që reflektojnë rolet e shembujve Biologjik (seksit) dhe Sociologjik (gjinis)...

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Çka do të thotë të jesh burrë?
2. Çka do të thotë të jesh grua?
3. A mendoni se, si mashkulli, ashtu edhe femra janë rritur në të njëjtën mënyrë?
4. Cili është roli i mashkullit në një marrëdhënie intime? Cili është roli i femrës?
5. Si i shpreh një mashkull emocionet? A është më e ndryshme prej asaj se si i shprehin femrat emocionet e tyre? Çka mendoni se ka më ndryshe?
6. Si e shpreh një mashkull seksualitetin e tij? A është kjo më e ndryshme prej asaj se si e shpreh një femër? Çka mendoni se ka më ndryshe?
7. Cili është roli i mashkullit në riprodhim? A është më i ndryshëm se roli i femrës? Në çfarë mënyrë?
8. A ndikohen perceptimet tona për rolin e mashkullit dhe të femrës prej asaj se çfarë mendon familja apo miqtë? Si?
9. A kanë mediet ndikim në normat gjinore? Nëse po, në çfarë mënyra? Si e portretizojnë femrën mediet? Si e portretizojnë mashkullin mediet?
10. Si ndikojnë në jetën tonë të përditshme këto dallime dhe pabarazi të të qenit femër ose mashkull?
11. Si ndikojnë këto dallime në marrëdhëniet tona me familje dhe partnerë?
12. Si mund t’i sfidoni disa prej pabarazive të cilat pritni t’i bëjë një mashkull? Si mund t’i sfidoni disa prej pabarazive të cilat pritni t’i bëjë një femër?

PYETJE

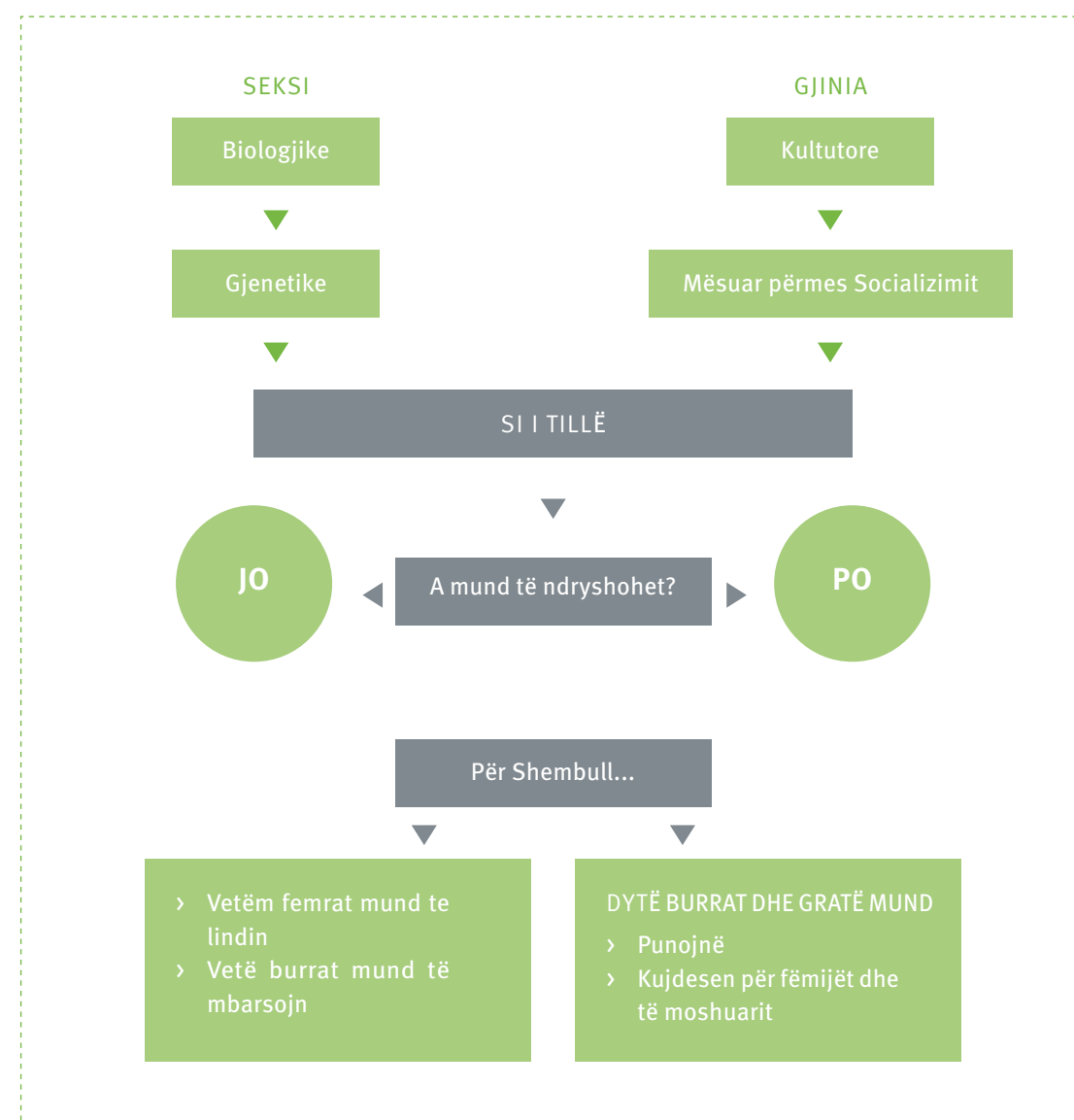
PËR FUND:

Në jetën tonë pranojmë porosi prej familjes, medies, dhe shoqërisë lidhur me mënyrë se si duhet të veprojmë, si mashkull që jemi dhe se si duhet ta ndërlidhim këtë me femrat dhe meshkujt e tjerë. Është me rëndësi të kuptohet se edhe pse ekzistojnë dallime mes mashkullit dhe femrës, shumica prej tyre janë ndërtuar nga shoqëria dhe nuk janë pjesë e natyrës tonë ose të kozmetikës biologjike. Madje, këto dallime mund të kenë ndikim themelor në jetën e përditshme edhe të mashkullit edhe femrës, si dhe në marrëdhëniet e tyre. Për shembull, mashkulli pritët që gjithnjë të jetë i fortë dhe dominues në

marrëdhëniet e tij me të tjerët, përfshirë edhe me partnerët e tij intim. Në të njëjtën kohë, femra pritët shpesh t’i nënshtrohet autoritetit të mashkullit. Shumica e këtyre stereotipave të ashpra gjinore kanë pasoja, si për mashkullin, ashtu edhe për femrën, të cilat do t’i diskutoni gjatë tërës këtyre sesioneve. Duke u vetëdijësuar për atë se si disa stereotipa gjinorë mund të kenë ndikim negativ si te mashkulli, ashtu edhe te femra, atëherë mund të mendoni në mënyrë konstruktive se si t’i sfidoni dhe të promovoni role dhe marrëdhënie gjinore më pozitive në jetën dhe bashkësinë tuaj.

- › **SEKSI** – i referohet attributeve dhe karakteristikave biologjike të cilat e identifikojnë një mashkull ose femër.
- › **SEKSUALITETI** – i referohet të shprehurit të ndjenjave, mendimeve dhe sjelljeve tona si meshkuj ose si femra. Përfshinë ndjenjat tona të pëlqimit, të rënit në dashuri dhe sjelljet tona në marrëdhëniet intime.
- › **GJINIA** – i referohet dallimeve dhe pabarazive të krijuara në mënyrë shoqërore mes mashkullit dhe femrës (për shembull, si duhet të vishen dhe të sillen). Këto ide dhe pritshmëri mësohen përmes familjes, shokëve, institucioneve fetare dhe kulturore, shkollës, vendit të punës dhe medias.

 **DIAGRAMI** në vijim paraqet shembuj të karakteristikave të seksit dhe gjinisë për meshkuj dhe femra:



 **QËLLIMI:**
Të kuptojmë se si normat gjinore ndikojnë jetët e meshkujve dhe të femrave.

 **KOHA E REKOMANDUAR:**
1 orë

 **MATERIALET E NEVOJSHME:**
Letër flipchart- dhe markera

 **VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**
Asgjë

PROCEDURA:

1. Pyetni pjesëmarrësit se a u është thënë ndonjëherë “Të Veprojm si mashkull.” Kërkoni nga ata që të ndajnë një përvojë kur dikush u ka thënë këtë apo diçka të ngjashme. Pasi që një pjesëmarrës ta ketë ndarë përvojën e tij, e pyetni: Pse mendoni që ai përsen ju ka thënë këtë? Si të ka bërë të ndihesh? Tregojuni pjesëmarrësve që do ti shikojm më nga afër këto dy fraza. Duke i shikuar ato, ne mund të fillojmë të shohim se si shoqëria mund ta bëjë shumë të vështirë të qenit mashkull apo femër.
2. Me shkronja të mëdha, vendosni në një letër të flipchart-it frazën “Vepro si mashkull.” Kërkoni nga pjesëmarrësit të ndajnë idetë e tyre rreth domethënies së kësaj fraze. Këto janë të priturat e shoqërisë të asaj se kush duhet të jetë një mashkull, si duhet të sillen meshkujt, dhe si duhet të ndihen dhe çfarë të thonë si meshkuj. Vizatoni një kuti në letër dhe shkruani domethëniet e “Vepro si mashkull” brenda kutisë. Disa përgjigje si shembull janë “ji i fortë” ose “mos qaj.”
3. Tani me shkronja të mëdha, vendosni në një letër flipchart-i “Vepro si femër.” Kërkoni nga pjesëmarrësit të ndajnë idetë e tyre rreth domethënies së kësaj fraze. Këto janë të priturat e shoqërisë të asaj se kush duhet të jenë femrat, si duhet të sillen femrat dhe si duhet të ndihen dhe të thonë femrat. Vizatoni një kuti në letër dhe shkruani domethëniet e “vepro si femër” brenda kutisë. Disa përgjigje mund të përfshijnë “të jetë një amvise e mirë” ose “mos të jetë agresive.”
4. Sapo të keni përfunduar analizimin e të dy listave, iniconi diskutimin duke përdorur pyetjet e mëposhtme.

PROCEDURA

20 — Adaptuar nga: “Men as Partners: A Program for Supplementing the Training of Life Skills Educators” developed by Engender Health and The Planned Parenthood Association of South Africa. Për më shumë informata vizitoni webfaqen: www.engenderhealth.org/ia/www/wwmo.html

1. Cilat nga këto mesazhe mund të jenë potencialisht të dëmshme? Pse? (Shënim: Moderatorin duhet të vendos nga një yll pranë çdo mesazhi dhe të diskutoj secilin mesazh një nga një)
2. Si ndikon të jetuarit në kuti në shëndetin e meshkujve? Si ndikon të jetuarit në kuti në shëndetin e femrave?
3. Si ndikon të jetuarit në kuti në limitimin e të jetuarit dhe marrëdhënieve të meshkujve? Si ndikon të jetuarit në kuti në limitimin e të jetuarit dhe marrëdhënieve të femrave?
4. Çka ndodh me meshkujt që nuk i ndjekin rregullat gjinore (p.sh provo të “jetosh jashtë kutisë”)? Çka ndodh me femrat që nuk i ndjekin rregullat gjinore? Çfarë thonë njëri-tjetri për to? Si trajtohen ato?
5. Çka është e nevojshme për ta bërë më të lehtë për meshkujt dhe femrat për të jetuar jashtë kutive? Si mund të kontribuojmë ne?

PYETJE

HAP I MUNDSHËM: Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe kërkonin nga ta të krijojnë ndonjë skeç (një apo dy mintua) që portretizon dikë duke i thënë një personi tjetër të “Vepron si mashkull” apo “Vepron si femër/grua”.

PËR FUND

Qëllimi i këtij aktiviteti është të na ndihmojë të fillojmë të shohim si shoqëria krijon rregulla shumë të ndryshme për mënyrën se si meshkujt dhe femrat duhet të sillen. Këto rregulla ndonjëherë quhen “normat gjinore” sepse ato thonë çka është ‘normale’ për mashkullin të mendojë, ndjejë dhe veprojë dhe çka është ‘normale’ për femrat të mendojë, ndjejë dhe veprojë. Megjithatë, këto norma, siç do t’i shtjellojmë në aktivitete tjera, shpesh mund ti kufizojnë meshkujt dhe femrat duke u munduar ti mbajnë ata në kutitë e tyre “Vepron si mashkull” ose “Vepron si femër/grua”, me pasoja për vendimarrjet e tyre, shëndetin dhe marrëdhëniet.

21 — Edhe propozime të tjera të ndjenjave mund të dalin prej grupit të cilat, në përgjithësi, përshtaten ose kanë lidhje me këto të përmendurat më lart. Për shembull, urrejtja ka lidhje me zemërimin. Nëse një djalosh e propozon indiferencën si emocion, por gjatë punës del se pas ndjenjës reale të indiferencës së tij qëndron frika dhe trishtimi. Po ashtu edhe turpi, faji, ose dhuna mund të dalin si ndjenja. Eksploronin së bashku me pjesëmarrës se çfarë qëndron prapa këtyre ndjenjave dhe inkurajoni të reflektojnë lidhur me koston dhe pasojat e ndjenjave të tilla.

...shoqëria krijon disa rregulla shumë të ndryshme rreth asaj se si meshkujt dhe se si femrat duhet të sillen...

Workshopi 3: Të shprehurit e emocioneve

QËLLIMI:
Për t’i njohur vështirësitë me të cilat ballafaqohen të rinjtë në të shprehurit e emocioneve të caktuara, pasoja dhe marrëdhëniet e tyre.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Letër për tabelë, lapsa për të shënuar në tabelë, copa të vogla letre, si dhe fletën bu-rimore.

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë e 30 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Para sesionit rekomandohet që moderatorin ta bëjë këtë aktivitet njëherë vet dhe të reflektojë lidhur me mënyrën se si i ka shprehur emocionet. Është me rëndësi të identifikohen qendrat lokale këshillëdhënëse apo profesionistët të cilët mund të drejtohen të rinjtë nëse kanë nevojë.

PROCEDURA:

1. Vizatoni pesë shtylla në letrën e tabelës dhe shkruani emocionet në vijim në formë të titujve: Frika, dashuria, trishtimi, lumturia, dhe zemërimi (shih fletën e Burimeve për shembuj se si të renditen fjalët, si dhe rangimin e dhënë më poshtë).
2. Shpjegoni pjesëmarrësve se këto janë emocione²¹, të cilat do t’i diskutojnë në këtë aktivitet dhe për të cilat do të mendojnë se sa e lehtë apo e vështirë është për të rinjtë t’i shprehin.
3. Jepni secilit pjesëmarrës nga një copë të vogël të letrës dhe kërkonin që t’i shkruajnë pesë emocionet, të cilat po diskutohen, sipas radhës që i keni shkruar në letrën në tabelë. Pastaj, lexoni udhëzimin në vijim: *Mendoni se cilën prej këtyre emocioneve e shprehni me më lehtësi. Vendoseni numrin një (1) pranë emocionit që është më së lehti që ta shfaqni. Tash mendoni për emocionin të cilin e shprehni lehtë, por jo aq lehtë sa të parin. Vendoseni numrin dy (2) pranë atij emocionit. Vendosni numrin tre (3) pranë emocionit që bie në mes, që do të thotë, që nuk është as e vështirë e as e lehtë për ta shprehur. Vendoseni numrin katër (4) pranë emocionit të cilin e shprehni me ca vështirësi. Në fund, vendoseni numrin pesë (5) pranë emocionit që keni më së shumti vështirësi që ta shprehni.*
4. Pasi që pjesëmarrësit ta kenë përfunduar rangimin e emocioneve, mbledhni copat e letrës dhe shkruani rangimin në shtyllat e vizatuar në letrën në tabelë (shih shembullin).
5. Me tërë grupin, reflektoni lidhur me ngjashmëritë dhe dallimet, të cilat i identifikoni mes pjesëmarrësve. Shpjegoni që:
 - Emocionet të cilat janë numëruar me 1 dhe 2 janë ato të cilat jemi mësuar t’i shprehim mjaft shpesh në mënyrë të stërmadhuar;
 - Numrat 4 dhe 5 janë ato të cilat jemi mësuar t’i shprehim më pak, ose ndoshta edhe t’i ndrydhim apo t’i fshehim;
 - Numri 3 mund të paraqet emocionin të cilin as nuk e stërmadhojmë e as nuk e ndrydhim, por mbase merremi më natyrshëm.
6. Përdorni pyetjet në vijim për ta moderuar diskutimin.

PROCEDURA

1. A keni zbuluar ndonjë gjë të re për vete nga ky aktivitet?
2. Pse njerëzit i stërmadhojnë apo i ndrydhnin disa prej emocioneve? Si mësojnë ta bëjnë këtë? Cilat janë pasojat e stërmadhimin apo të ndrydhjes së emocioneve?
3. A ka ngjashmëri se si meshkujt i shprehin emocionet?
4. A ka dallime mes asaj si meshkujt dhe femrat i shprehin emocionet? Cilat janë dallimet?
5. A mendoni se femrat i shprehin më lehtë emocionet sesa meshkujt? Pse ndodh kjo?
6. Pse meshkujt dhe femrat kanë mënyra të ndryshme për t'i shprehur emocionet? Si ndikojnë moshatarët, familja, bashkësia, media, etj., në mënyrën se si meshkujt dhe femrat i shprehin emocionet?
7. Si ndikon mënyra se si i shprehim emocionet në marrëdhëniet tona me njerëzit e tjerë (partnerët, familjen, shokët, etj.)?
8. A është më lehtë apo më vështirë që të shprehen disa emocione me moshatarët tuaj? Me familjen? Me partnerët intim?
9. Pse janë të rëndësishme emocionet? Jepni shembuj nëse është e nevojshme: Frika na ndihmon në situata të rrezikshme, zemërimi na ndihmon që të mbrohem. Kërkoni nga pjesëmarrësi për shembuj të tjerë.
10. Si mendoni se do të ndikojë në mirëqenien tuaj të shprehurit më hapur të ndjenjave? Marrëdhënien tuaj me të tjerët (partnerët romantik, familjen, shokët, etj.)?
11. Çfarë mund të bëni që t'i shprehni emocionet në mënyrë më të hapur? Si mund të jeni më fleksibil në të shprehurit e asaj që e ndjeni? VËREJTJE: do të ishte interesante të mendoni për ide, si grup i gjerë, për strategjitë e ndryshme lidhur me emocionet, dhe pastaj ta inkurajoni secilin pjesëmarrës që të mbajë shënim të reflektimeve të tij personale dhe, nëse dëshiron, edhe t'i shkëmbejë ato reflektime me pjesëmarrës të tjerë të grupit.

PËR FUND:

Emocionet mund të shihen si një formë e energjisë që ju mundëson ta vëreni se çfarë po ju ndrydh apo shqetëson. Emocionet e ndryshme janë thjeshtë reflektim i nevojave të ndryshme, dhe se është më së miri të mësoheni se si të silleni me emocionet tuaja kur ju paraqiten në jetë. Të qenit të aftë për t'i shprehur emocionet tuaja pa shkak-tuar dëm te të tjerët ju ndihmon të jeni individ më i fortë dhe ju ndihmon të afroheni më shumë me botën që ju rrethon. Ndryshon mënyra se si secili person i shpreh emocionet e tij apo të saj. Megjithëkëtë, është me rëndësi të theksohen një

varg tendencash të cilat kanë dalë, veçanërisht që lidhen me atë se si rriten djemtë. Për shembull, është e rëndomtë që të rinjtë ta fshehin frikën, trishtimin, e bilës edhe butësinë. Porse është, po ashtu, e rëndomtë që ta shprehin zemërimin përmes dhunës. Edhe pse nuk jeni përgjegjës për ndjesinë e emocioneve të caktuara, megjithatë jeni përgjegjës për atë që bëni me ato që i ndjeni. Është tejet e rëndësishme që të bëhet dallimi mes “ndjenjave” dhe “të vepruarit” me qëllim që të gjinden forma të të shprehurit të tyre, të cilat nuk ju shkaktojnë dëm as juve e as të tjerëve.

PYETJE

Do të ishte e dobishme që ky aktivitet të ndërli-dhet me “Prej dhunës në bashkëjetesë paqësore”, në të cilën mashkulli mund ta përdorë dramën që t'i praktikojë alternativat pa dhunë për t'ia dalë mbanë me zemërimin dhe konfliktet në marrëdhënie.

Fleta e burimeve

 **MË POSHTË** e kemi dhënë një shembull se si të organizohen shtyllat e emocioneve dhe përgjigjet e pjesëmarrësve. Gjatë diskutimit, moderatori duhet t'u ndihmojë pjesëmarrësve që t'i identifikojnë ngjashmëritë dhe dallimet në rangim. Për shembull, tabela më poshtë tregon se ka një ndarje, po thuaj, të barabartë në numrin e pjesëmarrësve të cilëve ju duket e lehtë që ta shprehin zemërimin dhe atyre që ju duket e vështirë për ta bërë këtë. Kjo mund të shpie në diskutim të asaj se pse ekzistojnë këto dallime dhe, nëse të rinjve, në përgjithësi, ju duket e lehtë apo e vështirë ta shprehin zemërimin. Një gjë tjetër interesante në mostrën e mëposhtme është se pjesa më e madhe e pjesëmarrësve e kanë më të vështirë ta shprehin frikën. Shpesh, meshkujt pritet të jenë trima dhe të mos kenë frikë, dhe kështu ky shembull do të ishte interesant të përdorej si bazë për diskutimin lidhur me socializmin dhe normat gjinore.

	FRIKA	DASHURIA	TRISHTIMI	LUMTURIA	ZEMËRIMI
Pjesëmarrësi #1	5	4	3	2	1
Pjesëmarrësi #2	2	3	4	1	5
Pjesëmarrësi #3	4	1	3	2	5
Pjesëmarrësi #4	4	3	5	2	1
Pjesëmarrësi #5	5	1	3	2	4

NË FUND, është me rëndësi të mbahet në mend se mbledhja dhe radhitja e rangimeve në tabelë duhet të bëhet në formë anonime. Pra, secila vijë në tabelën më lartë duhet të paraqet rangimin e një pjesëmarrësi të ndryshëm, porse nuk duhet të shkruhet emri i tij. Si në shembullin më sipër, moderatori mund ta shkruajë një numër të cilit i referohen pjesëmarrësit gjatë diskutimit.

Aftësia për të shprehur ndjenjat e tyre, dhe mos të dëmtojnë të tjerët

Workshopi 4: Etiketimi



QËLLIMI:

Për të njohur se si etiketimi i njerëzve mund t'i kufizojnë potencialet individuale dhe të ndikojnë në marrëdhënie.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Copa letre, ngjitës, lapsa/lapsa kimikë



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Është me rëndësi që të sigurohuni që asnjëri prej pjesëmarrësve të mos bëhet agresiv apo të ofendohet nga përdorimi i ndonjë prej etiketimeve.

PROCEDURA:

- Mendoni për emra pozitiv e negative, ose stereotipa, që përdoren rëndom në bashkësinë në të cilën jetojnë të rinjtë. Këtu mund të përfshihen etiketime, si: i mençur, dembel, i turpshëm, dhunues, etj. Përpquni të mendoni që së paku të keni po aq etiketime sa keni pjesëmarrës në grup.
- Shkruani këto etiketime në copa letre dhe ngjitjani secilit në shpinë nga një copë letre. Vëreni: me qëllim që ky aktivitet të jetë efektiv, është me rëndësi që pjesëmarrësit të mos i shohin etiketimet që i kanë në shpinë; ata duhet t'i shohin vetëm etiketimet e të tjerëve.
- Kërkoni nga dy ose tre pjesëmarrës që të bëjnë një lojë të shkurtër me role në të cilën ata afrohen me njëri-tjetrin në bazë të etiketimeve të dhëna.
- Kërkoni nga secili pjesëmarrës në lojën me role që të përpiqet të hamendësojë se në ç'bazë i ishte dhënë etiketimi, mënyrën se si ishin trajtuar dhe pastaj të mendonin për pyetjet në vijim.
 - Si ndjeheni kur dikush ju trajton sipas etiketimeve?
 - Si ndjeheni kur e trajtoni dikë tjetër sipas etiketimeve?
 - Pasi që vullnetarët iu kanë përgjigjur këtyre pyetjeve, kërkoni nga grupi më i madh në lidhje me reagimin e tyre ndaj lojës me role.
- Kërkoni vullnetarë të tjerë për të luajtur role të tjera, duke u lënë hapësirë kohore pas secilit rol që vullnetarët të përpiqen ta hamendësojnë etiketimin e tyre, si dhe të reflektojnë mbi atë se si janë ndjerë.
- Hape diskutimin edhe për grupet më të mëdha.

PROCEDURA

PYETJE PËR DISKUTIM:

- Si reagoni kur trajtoheni sipas një etiketimi?
- Si reagoni kur ju, ose dikush tjetër, e trajtoni një person tjetër sipas një etiketimi?
- A përdoren këto etiketime rëndomë në bashkësinë tuaj? Çfarë shembujsh të tjerë të etiketimeve përdorin njerëzit?
- Pse njerëzit i etiketojnë të tjerët?
- Cilat janë efektet e etiketimit të individëve? Cilat janë efektet në marrëdhënie?
- Mendoni për aktivitetin e mëparshëm në lidhje me pushtetin dhe marrëdhëniet, çfarë mendoni se është lidhja mes etiketimit dhe pushtetit?
- Çfarë keni mësuar këtu që mund ta aplikoni në jetën tuaj dhe ta bartni te bashkësia e juaj?
- Si mund t'i shmangeni që mos t'i etiketoni të tjerët?
- Si mund t'i inkurajoni të rinjtë që mos t'i etiketojnë të tjerët?

PËR FUND:

Etiketimet dhe stereotipat ndikojnë te njerëzit si individë, si dhe në marrëdhëniet e tyre me të tjerët. Është me rëndësi që të mendohet në mënyrë kritike në lidhje me atë se si i trajtoni njerëzit dhe mënyrën që njerëzit ju trajtojnë, dhe në ç'masë do të mund t'i "ç'bëni" disa prej mënyrave me të cilat ndërveproni me të tjerët. Për shembull, si të mos:

- jëni gjykues për dikë para se ta njihni;
- përdorni etiketime apo nofka negative;
- diskriminoni në baza gjinore, fetare, etnike, apo të klasës socio-ekonomike;
- fajësoni gjithnjë dikë në familje dhe/ose në bashkësi;
- jëni jofleksibil dhe kryeneç në qëndrimet tuaja;
- tregoni indiferencë, qetësi, ose mëri.

Ndjenja e përkatësisë së një grupi, dhe të qenit i pranuar ashtu si je, janë thelbësore për të mësuarit dhe për zhvillimin e potencialit tonë individual dhe kolektiv. Duke ecur përpara me këto sesione, si dhe në jetë në mënyrë aktive, duhet të përpiqeni që t'i leni anash etiketimet dhe të jeni më mendje hapur në atë se si i ndërtoni lidhjet me të tjerët.

PYETJE

...Ndjenja e përkatësisë në grup, dhe grupi ynë të na pranoj ashtu siç jemi, janë të një rëndësie themelore ...



Workshopi 5: Pushteti dhe Marrëdhëniet



QËLLIMI:

Për ta ngritur vetëdijen lidhur me ekzistimin e pushtetit në marrëdhënie, dhe për të reflektuar se si e komunikojmë dhe e demonstrojmë pushtetin në marrëdhënie.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Nuk ka.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Asgjë.

PROCEDURA:

Pjesa 1 – aktiviteti i pasqyrës

- Kërkoni nga pjesëmarrësit që të ngrihen në këmbë dhe të ndahen në çifte. Secili çift duhet të vendosë pastaj se cili prej tyre do të jetë “personi” dhe cili do të jetë “pasqyra”. Shpjegoni se, brenda secilit çift, “pasqyra” duhet ta imitojë çdo lloj lëvizje të bërë prej “personit”. Jepni 2-3 minuta për ta bërë këtë aktivitet.
- Kërkoni që secili çift t’i ndërrojë rolet dhe ta përsëritin procesin.
- Përdorni pyetjet më poshtë për ta moderuar diskutimin e asaj se çfarë ndodhi:
 - Si u ndiet kur ishit “personi”?
 - Si u ndiet kur ishit “pasqyra”?
 - Në jetën tuaj, a ka momente kur jeni ndjerë sikur kur ishit si “personi”? Kur?
 - Në jetën tuaj, a ka momente kur jeni ndjerë sikur kur ishit si “pasqyrë”? Kur?

Pjesa 2 – pushteti në marrëdhënie

- Caktoni çiftet e pjesëmarrësve të zhvillojnë dhe ta paraqesin një skeç të shkurtër, i cili e spikat dinamikën e pushtetit të përfshirë në marrëdhënie si më poshtë. Moderatorin duhet të shtojë lloje të tjera të marrëdhënieve që janë relevante me kontekstin dhe përvojën lokale.
 - Mësimdhënës dhe nxënës
 - Prindër dhe fëmijë
 - Burrë dhe grua
 - Shef dhe punëtor
- Pas skeçit, përdorni pyetjet në vijim për ta moderuar diskutimin.

PROCEDURA

PYETJE

PYETJE PËR DISKUTIM:

- A janë këto skeçe reale?
- Në jetën e përditshme, a e përdorin të tjerët pushtetin e tyre në mënyra negative? Kush? Pse?
- Në jetën tuaj të përditshme, a e përdorni pushtetin tuaj në mënyra negative? Kujt? Pse?
- Pse njerëzit e trajtojnë njëri-tjetrin në këtë mënyrë? Personin si një “objekt”?
- Cilat janë pasojat e një marrëdhënieje në të cilën një person mund të trajtohet nga tjetri si një “objekt”?
- Si i mbështet dhe përkrahë shoqëria/kultura këto lloje marrëdhëniesh në të cilat ca njerëz kanë më shumë pushtet mbi të tjerët?
- Si mund t’ju ndihmojë ky aktivitet të mendoni në lidhje me, dhe mbase të bëni, ndryshimet në marrëdhëniet tuaja?

PËR FUND:

Ekzistojnë lloje të ndryshme të marrëdhënieve në të cilat njëri person mund të ketë më shumë pushtet mbi personin tjetër. Siç do të diskutoni në shumë aktivitete të këtij doracaku, balancat e pabarabarta të pushteteve mes mashkullit dhe femrës në marrëdhëniet intime mund të ketë pasoja serioze për rrezikim ndaj infeksioneve që barten përmes marrëdhënieve seksuale, HIV/AIDS, dhe shtatzënisë së padëshiruar. Për shembull, një femër shpesh nuk e ka fuqinë të thotë nëse, kur, dhe si të bëjnë seks, duke përfshirë edhe nëse duhet të përdoret prezervativi, për shkak të besimeve të qëmoçme se meshkujt duhet të jenë aktiv në çështjet seksuale, ndërsa grua-ja duhet të jetë pasive (ose që femrat “ia kanë borxh” seksin meshkujve). Në raste të tjera, një femër që është e varur te partneri mashkull për mbështetje financiare mund të ndihet se nuk e ka pushtetin t’i thotë ‘jo’ seksit. Në rastet e seksit ndërmjet gjeneratave të ndryshme, dallimet e moshës dhe klasës së meshkujve dhe femrave

mund të krijojnë edhe më shumë marrëdhënie me pushtet të pabarabartë, e cila mund të shpie në situata të rrezikshme.

Ekzistojnë edhe shembuj të tjerë të pushtetit në marrëdhëniet, në jetën dhe bashkësinë tuaj. Mendoni për marrëdhëniet midis të rinjve dhe të rriturve, nxënësve dhe mësuesve, punëtorëve dhe shefave. Nganjëherë pabarazitë e pushteteve në këto marrëdhënie mund të bëjnë që njëri person ta trajtojë tjetrin si një objekt. Kur t’i diskutoni çështjet gjinore dhe marrëdhëniet midis meshkujve dhe femrave është me rëndësi që të mbani në mend lidhjet mes asaj se si do të ndiheshit të shtypur në disa prej marrëdhënieve tuaja dhe se si do t’i trajtonit të tjerët si “objekte”, duke i përfshirë edhe femrat. Të mendosh për këto lidhje mund t’ju ndihmojë që të ndërtoni marrëdhënie më të barabarta me meshkujt e tjerë dhe me femrat në shtëpi dhe bashkësi.



Workshopi 6: Skenat e takimit²²



QËLLIMI:

Të identifikojmë karakteristikat e një marrëdhënie jetë shëndoshë.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër flipchart, markera, gërshërë, ngjitës, dhe kopje të fletë Burimeve.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Mund të ketë mendime të ndryshme për atë se çka cilësohet si marrëdhënie e shëndoshë dhe jo e shëndoshë. Para se të fillojë aktiviteti, moderatori duhet të punojë me grupin për të ardhur tek një marrëveshje.

PROCEDURA:

1. Vizatoni dy kolona në flipchart. Emërtoni një kolonë “marrëdhënie të shëndosha” dhe tjetrën “marrëdhënie jo të shëndosha.”
2. Ndani pjesëmarrësit në tre ose katër grupe të vogla dhe ua jepni secilit grup nga një Fletë burim-Situatat e takimeve.
3. Kërkoni nga secili grup t’i presin, klasifikojnë dhe ti lidhin situatat e takimit nën kolonën “të shëndoshë” ose “jo të shëndoshë. Jepuni grupeve 15 minuta kohe për ta bërë këtë. Tregojuni grupeve se nëse u premtan koha, ata mund të përdorin katrorët e zbrazët në fund të Fletë Burimit që të krijojnë skenarët e tyre dhe t’i klasifikojnë ato si të “shëndosha ose jo të shëndosha”.
4. Rishikoni situatat e takimeve kërkoni nga secili grup të shpjegojnë se pse i kanë klasifikuar ato si “të shëndosha ose “jo të shëndosha.”
5. Përdorni pyetjet e mëposhtme për të përmbledhur diskutimin

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A janë këto situata reale?
2. A jeni gjindur ndonjëher në ndonjërinë nga këto situata? Si jeni ndier?
3. Si reagon komuniteti ndaj këtyre situatave?
4. Cilat janë karakteristikat më të rëndomtë të një marrëdhënieje të shëndoshë?
5. Cilat janë karakteristikat më të rëndomtë të një marrëdhënieje jo të shëndoshë?
6. A mendoni se të rinjtë në komunitet tuaj kanë zakonisht marrëdhënie të shëndosha apo jo të shëndosha? Shpjegoni.
7. Cilat janë sfidat më të mëdha për ndërtimin e një marrëdhënieje të shëndoshë? Si mund të përballohen këto sfida?
8. Çfarë duhet të bëni nëse mendoni se jeni në një marrëdhënie jo të shëndoshë?
9. Çfarë do të mund të bënit nëse një shok i juaji është në një marrëdhënie jo të shëndoshë?
10. Çka keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta zbatoni këtë në jetët dhe marrëdhëniet tuaja?

PËR FUND:

Një marrëdhënie e shëndoshë është ajo e cila bazohet në respekt reciprok dhe që është e lirë nga manipulimi fizik ose emocional, kontrolli ose abuzimi. Është me rëndësi të dini se çka vlerësoni në marrëdhëniet romantike dhe të dini të jeni kategorik (si në krahasim

me agresivitetin ose dominimin) dhe gjithashtu si të dëgjoni. Gjithçka që ndodh në një marrëdhënie, qoftë ajo një zgjedhje së çfarë të bëni në një takim ose se çfarë lloj lidhjeje të krijoni ose jo, duhet të jetë çështje e diskutimit reciprok, respektit reciprok dhe miratimit.

PROCEDURA

PYETJE

Fleta e burimeve

SITUATA E TAKIMEVE			
Keni bërë plan me partnerin tuaj dhe ai/ajo anulon planin në minutin e fundit sepse ai/ajo nuk mendon se çka ju keni planifikuar është edhe aq argëtuese.	Ai e quan atë një budallaqe gjatë një argumenti.	Ju e bëni me radhë zgjedhjen e emisioneve ose programeve që do të shikoni.	Partneri juaj është kritik ndaj miqve tuaj.
Ai e kap atë për krahu gjatë argumentimi.	Ai vozit shpejtë dhe ajo thotë se e bën atë të ndjehet parehatshëm. Ai ngadalëson dhe i kërkon falje që e ka bërë te ndihet në atë mënyrë.	Ai u tregon miqve të tij që ka “fituar” me të mbrëmë kur krejtë çfarë ata kanë bërë ishte bisedë.	Ai i bën presion asaj që të kenë marrëdhënie seksuale.
Ai e kap atë për krahu gjatë argumentimi.	Edhe nese keni besime dhe pikëpamje të ndryshme, ju mund të respektoni pikëpamjet e njërit tjetrit.	Ai mendon se ajo dëshiron të bëjë marrëdhënie seksuale nëse ajo ka veshur një bluzë të epërme të hapur dhe një fund të shkurtë.	Kur njëri nga ju ka lajme të mira, ju festoni së bashku.
Ajo nuk dëshiron që ai të dalë me miqtë e tij. Ajo thotë se nuk mund ti besojë atij më larg se sa mund ta shohë atë.	Ju të dy e ndani bashkë pagesën e darkës dhe filmit.	Kur dalin së bashku ai gjithmonë shikon trupin e femrave të tjera. Nganjëherë ai komentonte se sa “hot” janë.	Ju zemëroheni me diçka por gjithmonë e diskutoni së bashku, dëgjoni pikëpamjet e njërit tjetrit.
Sa herë që ajo ka telashe me të lexuarit e hartës, ai i rrotullon sytë dhe thotë, “E marr me mend që është gjenetike që vajzat nuk kanë sens hapësinor.”	Ai e thërret atë ditën tjetër pas një takimi të rëndësishëm për ti thënë se çfarë nate të mrekullueshme kishin kaluar dhe shpreson që ajo ka fjetur mirë.	Ajo vendos ta tradhtojë atë për të provuar ta bëjë xheloz.	Ajo e tradheton atë. Ai ia mavijos syrin.
Ata shkojnë në një kamping dhe para se të shkojnë, ata bëjnë një listë se çfarë ju nevojitet dhe bëjnë blerjen dhe përgatiten së bashku.	Ajo i thotë atij se atij mund ti duhej pak ndihmë në përzgjedhjen e rrobave. Ajo gjithashtu i thotë atij se ai mund të puthë më mirë.	Kur ajo e kupton se ai e ka tradhëtuar, ai thotë se ka qenë i dehur dhe se nuk ishte faji i tij.	Ai i bën presion asaj që t’a lejojë ta fotografojë të zhveshur. Ai planifikon ti postojë ato në internet duke thënë “Oh baby, ti dukesh shumë hot dhe unë dua që të të shohin e gjithë bota”.
Një natë para se një ese të kryejë, ai i kërkon asaj që ajo t’a shkruajë esenë për të sepse ai nuk kishte pasur kohë.	Ata i tregojnë njërit tjetrit kur janë duke kaluar një periudhë të vështirë në shtëpi ose në shkollë.	Ai ndihet se duhet të jetë gjithmonë i fortë në prani të saj.	Kur ajo është e zemëruar me të, ai dëgjon me kujdes atë çfarë e thotë ajo.

22 — Marre nga: Ëhite Ribbon Campaign Education and Action Kit. Ëhite Ribbon Campaign, Toronto, Canada. Për më shumë informata, vizitoni http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/



Workshopi 7: Agresiv, Pasiv ose Kategorik ²³



QËLLIMI:

Të mësuarit e dallimit në mes të komunikimit kategorik, agresiv dhe pasiv.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër flipchart - I dhe kopje të fleta e Burimeve B dhe C.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Para fillimit të sesionit, rekomandohet që moderatori ta bëjë këtë aktivitet individualisht dhe të reflektojë mbi mënyrat e tij ose të saj në të shprehurit e emocioneve.

PROCEDURA:

1. Rishikoni shembujt e llojeve të ndryshme të komunikimit të prezantuar në fletën e Burimeve A. Sigurohuni të rishikoni definicionet e agresiv, pasiv dhe kategorik dhe konceptin komunikues, përceptues dhe soditës.
2. Ndani pjesëmarrësit në tre grupe dhe shpërndani kopje të fletë burimit B.
3. Tregojuni grupeve se duhet të plotësojnë fletën e burimit B ose duke përdorur shembuj direkt nga jetët e tyre, ose duke krijuar skenare imagjinate. Jepuni grupeve 15 minuta për të përfunduar fletë burimin.
4. Kërkoni nga grupet që të zgjedhin një nga shembujt e tyre për t'ua prezantuar si sken grupeve të tjera. Në secilin grup, një student do të marrë rolin e komunikuesit, njëri do të jetë përceptues dhe të tjerët do të jenë soditës. Jepuni grupeve 10 minuta për t'a përgatitur skecin.
5. Pas prezantimit të skeceve zhvilloni një diskutim duke përdorur pyetjet e mëposhtme.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Çfarë lloje të komunikimit u prezantuan në skece?
2. A ishin këto skece reale?
3. Cilat janë përfitimet e komunikimit kategorik?
4. Me kalimin e kohës, çka ndodh me njëzërit që komunikojnë pasivisht?
5. Çfarë lloj komunikimi përdorin djemtë më së shumti në mesë vete? Pse?
6. Çfarë lloj komunikimi përdorin djemtë më së shumti në marrëdhëniet e tyre intime me femrat? Pse?
7. Si është e lidhur sjellja agresive me dhunën?
8. Çfarë lloj të komunikimit janë të lidhura me një marrëdhënie të shëndoshë?
9. Çfarë lloj të komunikimit janë të lidhura me një marrëdhënie jo të shëndoshë?
10. Çfarë ndodh kur sjellja agresive nuk kundërshtohet?
11. A janë djemtë soditës në komunitetin tuaj? Kur? Pse?
12. Çka keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetët dhe marrëdhëniet tuaja?

PROCEDURA

PYETJE

PËR FUND:

Kategorizimi është aftësia e paraqitjes se çartë të mendimeve dhe ndjenjave tuaja në një mënyrë të respektuar që nuk përdor faj, shkel të drejtat e të tjerëve, ose përdor shantazh emocional. Në anën tjetër, sjellja aggressive mund t'ua mbyllë gojën njerëzve. Është me rëndësi të dini se si të identifikoni dhe trajtoni situatat kur sjelljet e marrëdhënieve në takim dhe marrëdhënja ndërpërsonele janë jo të shëndosha.

LINKU

Aktiviteti “Çfarë të bëj kur jam i zemëruar?” mund të ndihmojë pjesëmarrësit të mendojnë si ta identifikojnë kur ata janë të zemëruar dhe si mund të ndikojë kjo mënyrën e komunikimit të tyre. Ky aktivitet mund të lidhet me “Situatat e takimeve” dhe me diskutimin se çfarë lloje të komunikimit mund të kontribuojnë në marrëdhënie të shëndosha ose jo të shëndosha.

Fleta e burimeve A

LLOJI I KOMUNIKIMIT	SKENARI	SI PO SILLET KOMUNIKUESI?	SI SILLET PËRCEPTUESI?	ÇFARË MUND TË BËJË/ THOTË SODITËSI?
KATEGORIK Prirje drejt deklarimit të guximshëm ose me besim të opinionëve dhe ndjenjave.	Drejtori (komunikuesi) po më fliste mua (pranuesi) në korridor për punën e mirë që kisha bërë në projektin tim shkencor.	Më trajton me respekt. E vlerëson punën time të rëndë. I kushtoi vëmendje asaj që unë po i thoja dhe tani se çfarë po ndodhte në korridor.	I gëzuar. Doja t'i tregoja drejtorit se sa shumë më pëlqente ora e shkencës dhe si unë dua të mësoj shkencë gjatë gjithë kohës.	Të dëgjojë. Nuk ndërpret. I ofron fjalë inkurajuese pranuesit.
AGRESIV Prirja ose ekspozimi ndaj sjelljes armiqësore, të dhunshme ose shkatërruese.	Fatoni dhe Donika janë duke u takuar për tre muaj. Fatoni zemërohet kur Donikës i duhet të shkojë në klasë pa të dhe ai mendon djemtë e tjerë dëshirojnë të jenë me të. Një ditë kur Donika po ecte me Rronin tek sirtari, Fatoni (duarkryq dhe me një ton të inatosur) thotë “Çfarë saktësisht po mendoni ju dy se po bëni”?	Ai sillet superior dhe kontrollues. Ai mendon se e përvetëson Donikën. Ai nuk i beson ose nuk e respekton Donikën.	E frikësuar, e pasigurtë. E heshtur. E zemëruar. E kapur nga roja. E pasigurtë çfarë të thotë por do që ai të ndalojë së bëri skena.	E vlerëson sigurinë e përballjes me Fatonin. Përballet me Fatonin “Unë” deklarata si “Unë mendoj se po e trajton Donikën keq” Ose para ose pas incidentit u thauj Donikës dhe Rronit se mendoni se ata janë trajtuar në mënyrë agresive nga Fatoni.
PASIV Marrja ose pranimi i diçkaje pa qene aktiv, i hapur ose direkt.	Fatima (komunikues) është në komisionin e librit vjetor. Ajo gjithmonë punon në projekt pas shkollës dhe gjatë çdo ore të dregës. Anxhela i ofron asaj ndihmë sepse ajo e di që ajo duhej të punonte në projekt me Fatimen. Megjithatë, Fatima duket e përmbajtur dhe i mbledh supet sa herë që Anxhela flet me të për këtë çështje.	E paqartë dhe e pasigurtë me veten, duket pak e turpshme. E bën Anxhelën të mendojë se ajo duhet të dijë se cilat janë nevojat e Fatimes.	Nuk është e sigurtë se çfarë Fatima do. Anxhela pyet për qartësim por Fatima është ngurruese. E bën Anxhelën të frustruar dhe Anxhela dëshiron ti bie shkurt bisedës. Anxhela mendon që Fatima është e paftë.	Dëgjon. Provon të mendojë se çfarë mund të jenë problemet. I thotë Fatimes që ajo nuk duhet ta bëjë gjithë këtë vetëm.

23 — Adaptuar nga: White Ribbon Campaign Education and Action Kit. White Ribbon Campaign, Toronto, Canada. Për më shumë informata vizitoni http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/

LLOJI I KOMUNI-KIMIT	SKENARI	SI VEPRON KOMUNIKUESI?	SI VEPRON PRANUESI?	ÇFARË MUND TË BËJË/THOTË SO-DITËSI?
KATEGORIK				
AGRESIV				
PASIV				

 **QËLLIMI:**
Për të diskutuar dhe praktikuar shkathtësitë për zgjidhjen e konflikteve dhe të bërit e negociatave.

 **KOHA E REKOMANDUAR:**
2 orë

 **VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**
Asgjë.

 **MATERIALET E NEVOJSHME:**
Letër për tabelë, letër, laps-kimik, ngjitës, dhe numër të mjaftueshëm të kopjeve të fletës së Burimeve për secilin pjesëmarrës.

PROCEDURA:

PJESA 1

1. Para fillimit të sesionit, përgatitni dy copa të letrës për tabelë me informacione prej fletës së Burimeve.
2. Bëni një aktivitet me dhënie të ideve me pjesëmarrësit lidhur me skenarë të konflikteve të zakonshme me të cilat ballafaqohemi gjatë marrëdhënieve të tyre dhe me bashkësinë. Inkurajoni pjesëmarrësit të mendojnë për lloje të ndryshme të marrëdhënieve, p.sh., e dashur dhe i dashur, prind dhe fëmijë, shef dhe punëtor, fqinjë.
3. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe jepni secilit nga një skenarë të konfliktit.
4. Analizoni fletën në tabelë me “Mënyrat për zgjidhjen e konflikteve” dhe shpjegoni që secili grup duhet ta përgatisë një skeç të shkurtër për ta ilustruar se si mund të zgjidhet konflikti duke përdorur njërën prej metodave të shkruara në fletën në tabelë.
5. Ftoni grupet që t’i paraqesin skeçet dhe kërkonin që pjesëmarrësit t’i identifikojnë metodat e ndryshme të zgjidhjes së konfliktit.
6. Bëni një diskutim të shkurtër të përparësive dhe mangësive të metodave të ndryshme.

PJESA 2

1. Analizoni fletën në tabelë me “Katër hapa të negociatave të suksesshme fito/fito”
2. Kërkonin pjesëmarrësve të kthehen në grupet e tyre dhe ta diskutojnë një shembull të negociatave fito/fito dhe ta planifikojnë një skenar me role për ta demonstruar këtë.
3. Ftoni grupet që t’i paraqesin skenarët me role.
4. Përdorni pyetjet në vijim për ta përmbledhur sesionin.

PROCEDURA

²⁴ — E përshtatur prej: CEDPA “Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys” 1998 Centre for Development and Population Activities: Washington, D.C.

1. Pse nganjëherë është e vështirë të negociohen zgjidhjet për konfliktin?
2. Çfarë e bën më të lehtë negociimin? Çfarë e vështirëson?
3. Cilët janë shembujt e situatave në të cilat nuk do të donit të bënit kompromis?
4. Çka keni mësuar prej këtij aktiviteti? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

PËR FUND:

Negocimi është një fakt i jetës, por jo gjithmonë i lehtë. Të mësuarit dhe praktikumi i shkathtësive për negociata mund të ndihmojë në zgjidhjen e konflikteve në sfera të ndryshme të jetës dhe të ndërtimit të marrëdhënieve më të shëndosha dhe më të barabarta.

LINKU:

Aktiviteti “Çfarë bëj kur zemërohem?” mund t’u ndihmojë pjesëmarrësve për të menduar se si ta identifikojnë se kur janë të zemëruar, dhe si mund të ndikon kjo në mënyrën se si komunikojnë. Ky aktivitet mund të lidhet edhe me “Skena të daljes në takim”, dhe me një diskutim të rëndësisë së negociatave në ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme.

Fleta e burimeve

Mënyrat e zgjidhjes së konfliktit (Pjesa 1)

- › **Shmanguni konfliktit:** Thjesht tërhiquni nga çfarëdo konflikti
- › **Kalojeni me qetësi:** Shtiruni kinse nuk ka kurrfarë konflikti dhe se gjithçka është në rregull.
- › **Fitojeni me të gjitha mjetet:** Merrni atë që e doni; personi tjetër humb.
- › **Bëjeni kompromisin:** Jep diçka që e dëshiron për të marrë diçka tjetër që e do.
- › **Negociatat fito/fito:** Përdorni zgjidhjen kreative të problemit që u jep të dy palëve atë që dëshirojnë dhe që kanë nevojë.

Katër hapa për negociata të suksesshme fito/fito (Pjesa 2)

1. **Tregoje pozitën tënde.** Përdor deklarata me “Unë”, thoni atë që e doni dhe keni nevojë.
2. **Dëgjoje pozitën e tjetrit.** Gjeni se çfarë dëshiron ose ka nevojë personi tjetër. Deklaroje sërish pozitën e personit tjetër për t’u siguruar që po e kuptoni.
3. **Mendo për zgjidhje fito/fito.** Merrni parasysh nevojat dhe dëshirat e të dy partnerëve. Bëhu kreativ.
4. **Pajtohu me një zgjidhje.** Proveni. Nëse nuk funksionon, nisja procesit sërish prej fillimit.

Workshopi 9: Çka janë drogat?

**QËLLIMI:**

Për t’i diskutuar llojet e ndryshme të drogave, të cilat ekzistojnë, dhe si shihen e përdoren nga shoqëria, veçanërisht nga të rinjtë.

**MATERIALET E NEVOJSHME:**

Katër fletë për tabelë, ngjitës, laps për të shënuar në tabelë.

**KOHA E REKOMANDUAR:**

2 orë

**VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**

Është me rëndësi që si moderator ta diskutoni këtë temë në mënyrë të hapur. Të rinjtë, pa dyshim, se do të kenë kritika lidhur me qëndrimet hipokrite të disa të rriturve dhe ndaj shumë politikave dhe ligjeve që kanë të bëjnë me përdorimin e substancave.

PROCEDURA:

1. Para sesionit, shkruani secilën pyetje më poshtë në një fletë të veçantë të tabelës:
 - › a) Çka ju vjen ndërmend kur e dëgjoni fjalën “drogë”?
 - › b) Kush e përdor drogën?
 - › c) Cilat janë disa shembuj të drogave dhe ku mund të gjinden?
 - › d) Cilat janë rreziqet që shoqërohen me përdorimin e drogave?
2. Vendorsni të katër fletët në vende të ndryshme të dhomës.
3. Ndaji pjesëmarrësit në katër grupe që në fillim të sesionit.
4. Caktoji secilit grup njëren prej katër pyetjeve. Shpjegoni që secili grup i ka 10 minuta për ta diskutuar pyetjen dhe për t’i shkruar përgjigjet në fletë. Për grupet që dinë pak për këtë çështje, lexoje me zë të lartë pyetjen dhe kërkoni nga ta që ta diskutojnë mes veti.
5. Pas 10 minutash tregojë të gjitha grupeve që të ndërrojnë pozicionet në drejtim të akrepave të orës. Jepu edhe 10 minuta për ta diskutuar pyetjen e re dhe për t’i shkruar përgjigjet.
6. Përsëritni hapat 4 dhe 5 derisa të gjitha grupet ta kenë pasur mundësinë që të diskutojnë dhe të përgjigjen në secilën prej katër pyetjeve.
7. Lexoni me zë dhe përmbledhni përgjigjet e dhëna në fletat e vendosura. Nëse grupet nuk i kanë shkruar përgjigjet, kërkoni që t’i shkëmbejnë diskutimet e tyre në grupin e madh.
8. Përdorni pyetjet më poshtë për ta moderuar diskutimin rreth llojeve të ndryshme të drogave dhe përdorimin e tyre nga të rinjtë.

PROCEDURA

1. A i kishin idetë e njëjta secili grup lidhur me atë se çka janë drogat, kush i përdor dhe rreziqet që ndërlidhen me përdorimin e tyre? (analizojeni së bashku me grupin përmbajtjen e fletës me burime)?
2. A e kanë të lehtë qasjen në alkool dhe cigare njerëzit e bashkësisë tuaj? (A janë të ndaluara për ata më të vegjël se 18 vjeç? A janë në fuqi këto ligje?)
3. A e kanë të lehtë njerëzit qasjen në lloje të tjera të drogave?
4. Çfarë mendoni se çka e përcakton nëse përdorimi i një droge është ligjor ose i ndaluar?
5. A janë të lejuara reklamat për cigare dhe alkool në gazeta, magazina apo televizion? Si përpiqen këto reklama ta promovojnë përdorimin e këtyre substancave? Çfarë mendoni lidhur me këtë?
6. Si i portretizojnë femrat këto reklama mediale, të cilat i përdorin produktet e tyre? Si i portretizojnë mashkullin këto reklama mediale, të cilët i përdorin produktet e tyre? A mendoni se këto portretizime janë të sakta? Si ndikojnë këto reklama në qëndrimet e meshkujve dhe femrave lidhur me cigaret dhe alkoolin?
7. A ka fushata, ku jetoni, të cilat përpiqen ta zvogëlojnë përdorimin e drogave? Çfarë mendoni për këto fushata?
8. Çfarë veprime mund të ndërmerrni që njerëzit në bashkësinë tuaj ta kenë informacionin e saktë lidhur me pasojat e përdorimit të drogave?

PËR FUND:

Drogat e prekin jetën e shumicës së femrave dhe meshkujve. Ekzistojnë shumë lloje të drogave, disa të ligjshme, disa të paligjshme, disa rëndom përdoren prej femrave, disa më shumë përdoren prej meshkujve, etj. Është me rëndësi të mendohet lidhur me presionet e ndryshme personale dhe shoqërore, të cilat mund t'i shpijnë të rejat dhe të rinjtë që të përdorin lloje të ndryshme të drogave, dhe kështu duhet të jenë të vetëdijshëm për pasojat që mund të kenë drogat në jetën e individit, në marrëdhëniet e tij, dhe në bashkësinë ku jeton. Në aktivitetin tjetër, do t'i diskutojmë disa prej pasojave me më shumë hollësi.

Fleta e burimeve

Çka janë drogat?²⁵

Droga mund të përkufizohet si një substancë, e cila ka aftësi që të prodhojë ndryshime në funksionimin e organizmave të gjalla, qofshin ato psikologjike apo në mënyrën e sjelljes. Ekzistojnë një kategori e veçantë e drogave, të quajtura psike-aktive ose psike-tropikale, të cilat e ndryshojnë gjendjen shpirtërore, perceptimin, ndjesinë dhe sjelljen e përdoruesit varësisht prej llojit dhe sa-

sisë së konsumuar të drogës, prej karakteristike fizike dhe psikologjike të përdoruesit, prej momentit dhe kontekstit të përdorimit, dhe prej pritjeve që individit ka në raport me drogën. Këto droga psike-aktive ose psike-tropikale mund të klasifikohen në tri grupe varësisht prej efektit të tyre në aktivitetin e trurit:

PYETJE

Fleta e burimeve

- › **Depresantët:** e qetësojnë aktivitetin e trurit, duke shkaktuar përgjumësi dhe mosinteresim. Shembuj të këtyre janë alkooli, barnat për gjumë dhe ato që merren me anë të organeve të frymëmarrjes.
- › **Stimulantët:** e rrisin aktivitetin e trurit, duke shkaktuar gjallërim dhe vigjilencë. Shembuj janë barnat për kontrollin e apetitit, kokaina, kafeina.
- › **Hallucinogenet:** e modifikojnë aktivitetin e trurit duke e ndryshuar mënyrën e perceptimit të realitetit, kohës, hapësirës dhe të stimuluesve vizual dhe dëgjimor. Shembuj përfshijnë ekstazën dhe LSD.

DEPRESANTËT	NDJESITË QË I PROVOKOJNË	EFEKTET QË MUND T'I SHKAKTOJNË
QETËSUESIT	E lehtësojnë tensionin dhe shqetësimin, i relaksojnë muskujt dhe e nxisin gjumin.	Në doza të larta shkaktojnë rënie të tensionit të gjakut; të kombinuara me alkool, mund të çojnë në gjendje kome; në shtatzëni e rrisin rrezikun e keq-formimit të embrionit. Prodhojnë tolerancë, kërkon rritje të dozës. .
TRETËSIT OSE ATO QË MERREN PËR-MES FRYMËMARRJES (NGJITËS, VANISHI, BENZENË, LETRA E LËNGSHME)	Eufori, halucinacione dhe eksi-tim..	Nausea, rënie të tensionit të gjakut; përdorimi i përsëritur mund t'i shkatërrojë neuronet dhe të shkaktojë dëmtim të shpretkës, veshkave, mëlçisë dhe nervave anësorë.
SHURUPET PËR KOLLITJE DHE PIKAT ME KODEINË OSE ZI-PEPROL	Lehtësim, ndjenjë të mirëqenies, përgjumësi, ndjenja të luhatjes.	Rënie të tensionit të gjakut dhe temperaturës; rrezik për komë; spazmë, gjeneron tolerancë, kërkon rritje të dozës; kur tërhiqet, përdoruesit e varur përjetojnë ngërçe dhe pagjumësi.
QETËSUES	Lehtësojnë tensionin, ndjesi qetësie dhe relaksimit.	Në shoqëri të alkoolit, shkakton rënie të tensi-onit të gjakut dhe të ritmit të frymëmarrjes që mund të shpie në vdekje. Gjeneron tolerancë, kërkon rritje të dozës dhe varësi.
OPIUMI, MORFINA, HEROINA	Dremitje, lehtësim dhimbjesh, gjendje plogështie, izolim prej realitetit, ndjesi të ëndërrimit zgjuar, halucinacione.	Shkakton varësi; e zvogëlon ritmin e të rrahurave të zemrës dhe të frymëmarrjes që mund të shpie në vdekje; përdorimi i përbashkët i shiringave shkakton AIDS-in; tërheqja është e vështirë.
ALKOOLI	Eufori, e liron ligjërimin, ndjenja e anestezisë.	Dridhje të lehta dhe nausea, vjellje, djersitje, dhimbje koke, marramendje dhe shtrëngime, agresivitet dhe tendencë vetëvrasje.

25 — E marrur dhe përshtatur nga CEBRID - Qendra Informativ nga Brazili mbi Drogat Psikotrope. Departamenti i Psikologjis, Universiteti Federal de São Paulo.

STIMULANTËT	NDJESITË QË I PROVOKOJNË	EFEKTET QË MUND T'I SHKAKTOJNË
AMFETAMINAT	Rezistues ndaj gjumit dhe lodhjes, takikardia, njësia e të qenit “i nde-zur” me plotë energji.	Takikardi dhe rritje të tensionit të gjakut; zgjerim të bebëzës, e rrezikshme për ngasësit, përdorimi i dozës së madhe mund të shkaktojë delirium dhe paranojë.
KOKAINA	Ndjesi të fuqisë, të parit të botës më shkëlqyeshëm, eufori, humbje ape-titi, gjumë dhe lodhje.	Në doza të larta, mund të shkaktojë ngritje të tempe-raturës, spazmë, dhe takikardi të ashpër, që mund të rezulton në ndërprerje të të rrahurit të zemrës.
KOKAINË (KRAK)	Ndjesi të fuqisë, të parit të botës më shkëlqyeshëm, eufori, humbje ape-titi, gjumë dhe lodhje.	Në doza të larta, shkakton rritje të temperaturës, spazmë, dhe takikardi të ashpër, e cila mund të rezulton në ndërprerje të zemrës. Shkakton një varësi fizike dhe vdekshmëri të lartë.
DUHANI (CIGARJA)	Stimulojnë, ndjesia e kënaqësisë.	E zvogëlon apetitin, mund të shpie në gjendje kro-nike të anemisë. I acaron sëmundjet, si bronkiti, dhe mund ta prish performancën seksuale. Te gratë shtatzëna e rrit rrezikun e dështimit. Shoqërohet me 30% të të gjitha llojeve të kancerit.
KAFEINA	Rezistuese ndaj gjumit dhe lodhjes.	Doza e tepruar mund të shkaktojë problem të sto-makut dhe pagjumësi.

HALLUCINOGENET	NDJESITË QË I PROVOKOJNË	EFEKTET QË MUND T'I SHKAKTOJNË
MARIHUANA	Qetësi, relaksim, dëshirë për të qe-shur.	Humbje e menjëhershme e kujtesës; ca individë mund të kenë halucinacione; përdorimi i vazhdue-shëm mund të ketë ndikim në mushkëri dhe në prodhimin (e përkohshëm) të spermatozës; humbje të vullnetit.
LSD	Halucinacione, shtrembërim të per-ceptimit, përzierje ndjenjash (zëri duket se po merr formë).	Gjendje të sikletshme dhe të panikut, delirium, spazmë, rrezik nga varësia.
ANTI-KOLINERGJIK (BIMËT SI ZAMBAKU ME DISA BARNË)	Halucinacione.	Udhëtime të këqija; takikardi, zgjerim të bebëzave; të zënit kaps të zorrëve dhe rritja e temperaturës mund të shkaktojë spazmë.
EKSTAZA (MDMA)	Halucinacione, shtrembërim të per-ceptimit, përzierje ndjenjash (zëri duket se po merr formë); është sti-mulant.	Udhëtime të këqija, me gjendje sikleti dhe pani-ku, delirium, përzierje, rrezik nga varësia.

⚙️ Workshopi 10: Drogat në jetën dhe bashkësinë tonë



QËLLIMI:

Për të diskutuar për situata në të cilat me-shkujt dhe femrat mund të përdorin droga dhe pasojat e këtij përdorimi në jetën dhe marrëdhëniet e tyre.



KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Analizoni studimet e rastit nga fleta e Burimeve A dhe bëni përshtatjet e nevojshme apo ndryshimet për kontekstin lokal. Nëse këto studime nuk janë të aplikueshme, atëherë duhet të krijoni të sillni studime të reja që janë më relevante me realitetin dhe përvojat e pjesëmarrësve. Nëse është e mun-dur, ftojeni një profesionist, apo dikë që ka njohuri për drogat që të merr pjesë në këtë sesion.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Kopjet e studimeve të rastit prej fletës së Burimeve A.

PROCEDURA:

- Ndani pjesëmarrësit në katër grupe të vogla. Jepni secilit grup nga një kopje të studimeve të rastit nga fleta e Burimeve A. Shpjegoni që secili grup duhet ta diskutojë dhe ta analizojë studimin dhe të bëjë një përfundim të mundshëm. Për grupet me pak njohuri, mund t'i lexoni me zë situatat.
- Jepni 10 minuta kohë grupeve që të diskutojnë lidhur me studimet e rastit.
- Kërkoni nga grupet që t'i prezantojnë studimet dhe përfundimet e tyre, të cilat i kanë zhvilluar vetë. Këto prezantime mund të bëhen në formë narrative apo në formë të skeçeve. Grupet duhet t'i trajtojnë pyetjet në vijim gjatë prezantimit të tyre:
 - › A është situatë reale? Pse po ose pse jo?
 - › Cilët faktorë ndikuan në vendimin e personazhit për të përdorur drogë?
 - › Cilat janë disa nga pasojat e mundshme me të cilat mund të balla-faqohet personazhi? (shih fletën e Burimeve B)
 - › Çfarë opcione të tjera kishin? (përveç përdorimit të drogave?)
- Pas prezantimit të studimeve të rastit, përdorni pyetjet më poshtë për ta moderuar diskutimin lidhur me kontekstet e ndryshme në të cilat të rinjtë përdorin droga dhe, si rrjedhojë, i bartin edhe pasojat për to.

PROCEDURA

1. Cilat janë arsyet më të rëndomta që meshkujt përdorin drogë? A janë këto më të ndryshme prej arsyeve më të rëndomta se pse femrat përdorin drogë? Në çfarë mënyre?
2. A ka shkallë ose nivele të ndryshme deri në ç'masë mund të përdorë drogë një individ? Cilat janë këto shkallë të ndryshme? (shih fletën e Burimeve C)
3. Cilat janë normat kulturore lidhur me përdorimin e alkoolit në bashkësinë/vendin tuaj?
4. Çfarë efekti kanë përdorimi i alkoolit dhe i substancave të tjera në vendimet lidhur me marrëdhëniet seksuale dhe sjelljet? (shih fletën e Burimeve C)
5. Si e bën më të ekspozuar individin përdorimi i alkoolit apo përdorimi i substancave të tjera karshi shtatzënisë së padëshiruar dhe sëmundjeve që transmetohen seksualisht, përfshirë HIV/AIDS?
6. Si ndikon përdorimi i drogave në marrëdhëniet? Familje? Bashkësi?
7. Çfarë veprimesh mund të ndërmerrni nëse një shok i juaji është duke abuzuar me alkool ose me substanca të tjera? (Zhvillojeni një aktivitet për dhënien e ideve me pjesëmarrësit, dhe pastaj të përdoret fleta e Burimeve D me qëllim të dhënies së ideve të reja.
8. Si mund të krijoni formë të tjera të argëtimit dhe aktivitetet shoqërore, ku alkooli dhe substancat nuk janë gjërat më të rëndësishme?

PYETJE

PËR FUND:

Është vështirë të përgjithësohen motivet që e çojnë një person për të përdor drogë. Secili person i ka motivet e veta dhe nganjëherë këto motive nuk janë të qarta për vetë individin. Në shumicën e rasteve, mund të ketë një varg faktorësh, dhe jo vetëm një, që shpie në përdorimin individual të drogës, për shembull: kërshëria, dëshira për t'i harruar problemet, përpjekja për ta kapërcyer turpin apo pasigurinë, pakënaqësia me pamjen e jashtme, etj. Meshkujt zakonisht konsumojnë më shumë alkool sesa femrat, për shkak se besojnë që përdorimi i alkoolit i ndihmon për ta dëshmuar burrërinë ose

për t'u ndihmuar që të përshtaten me grupin e për-bashkët të meshkujve. Është e nevojshme që të vihen në pikëpyetje normat lidhur me përdorimin e alkoolit, dhe të mendoni se si ju dhe të tjerët mund të krijojnë formë të kohës së lirë dhe për argëtim, të cilat nuk e kanë alkoolin në qendër të vëmendjes. Është me rëndësi që familja, shokët dhe moshatarët të ofrojnë mbështetje, pa fajësime ose gjykime, për t'u ndihmuar individëve që të reflektojnë në dëmet e përdorimit të drogës dhe të identifikohen alternativa shëndetësore, dhe sipas nevojës, si të kërkohet ndihma e një profesionisti kompetent.

Fleta e burimeve A

STUDIME TË RASTIT NË LIDHJE ME PËRDORIMIN E DROGËS

Studimi i rastit # 1

Tomisllavi është një djalë i qetë, të cilit i pëlqen të dalë me shokë dhe të luajë futboll amerikan. Të shtunën, disa prej shokëve, e ftuan që të shkonte në një bar për të pirë dhe për t'u argëtuar. Kur shkoi atje, u ndie i turpëruar dhe i pasigurt dhe u dorëzua para presionit të shokëve të tij, të cilët e ngacmonin që të pinte. Përfundoi duke i pirë katër shishe të birrës për një kohë shumë të shkurtër.

Studimi i rastit # 2

Ivani e do futbollin dhe u ftua që të merrte pjesë në një kampionat ndërmjet shkollave. Ishte trajnuar mjaft shumë. Duke shpresuar që do ta luante më mirë lojën vendosi që të merrte ca asteroide, të cilat i kishte blerë një shok në gjym.

Studimi i rastit # 3

Sara dhe Filipi janë duke u takuar që disa muaj. Për ditëlindjen e Filipit, Sara e kishte organizuar një ndejë befasie. I kishte ftuar të gjithë shokët e tyre, e madje i kishte kërkuar vëllait të madh të blinte ca birra për këtë ndejë. Filipi ishte befasuar me të vërtetë, dhe se, si ai, ashtu edhe Sara pinë dhe vallëzuan mjaft shumë. Atë natë bënë seks pa përdorur prezervativ.

Studimi i rastit # 4

Është nata e vitit të ri. Secili po kënaqej dhe po pinin nga pak. Disa kanë blerë pak ekstazë. Marijana, si pjesa më e madhe e shokëve të saj në ndejë, mendonte: “Pse mos ta ndezim atmosferën me pak ekstazë? Askujt s'i bën keq, apo?”

Studimi i rastit # 5

Kruno e pati një ditë të keqe ne shkollë; mori nota të dobëta në fizikë dhe letërsi. Vendosi të pushonte në park me shokë. Njëri prej shokëve kishte një tub me marihuanë. Kruno vendosi ta provonte pak dhe të shihte nëse me të vërtetë do t'i ndihmonte që të qetësohej ashtu siç thoshin të gjithë.

Studimi i rastit # 6

Të premten mbrëma një grup shokësh shkoi në disko për t'u takuar me disa vajza, të cilat i pëlqenin. Ndeja ishte aq e mrekullueshme, muzika e shkëlqyeshme, si dhe vajzat ishin aty. Darko i sheh ca prej tyre duke marrë pilula dhe zbulon se janë ekstazë. Njëra prej vajzave, Matija, i afrohet dhe i ofron ca. Darko e refuzon, por Matija e shtynë “Provoje pak, të ndihmon që të relaksohesh dhe të kënaqesh!” Darko e rrëmbëu një pilulë dhe e gëlltiti.

EFEKTET E SUBSTANCave TË NDRYSHME

ALKOOLI

Alkooli, në doza të vogla, mund të krijojë ndjesinë e relaksimit, qetësisë, mirëqenies, dhe nganjëherë të një euforie të butë. Kur pihet me sasi të mëdha mund të shkaktojë mungesë të koordinimit motorik, pështjellim mendor, pagjumësi, si dhe refleksë më të ngadalta. Këto efekte mund ta shpijnë individin të bëjë sjellje të ndryshme me rrezik të lartë, duke përfshirë seksin pa mbrojtje, ngasja nën ndikim, dhe/ose dhunë. Kur alkooli të konsumohet shpesh ekziston rreziku i cirrozës, problemeve në tru, si dhe probleme të tjera kronike.

Të pishë një pije mund të jetë e lezetshme në një takim, ndejë apo së bashku me shokët. Një pije²⁶ konsiderohen këto si në vijim: **1 kanaqe** e birrës (± 300ml) ose **1 gotë** verë (120ml) apo **1 gllënjë** liker (36ml). **Dy pije** në ditë për burrat dhe **një pije** në ditë për gratë dhe për më të moshuarit konsiderohen në përgjithësi që nuk shkaktojnë ndonjë problem. Megjithatë, për disa njerëz edhe sasi të vogla të alkoolit mund të shkaktojnë dëme tejet të madha. Në përgjithësi, femrat kanë tendencë të kenë tolerancë më të ulët me alkoolin se meshkujt, pjesërisht për shkak se kanë sasi më të madhe të dhjamt dhe sasi më të vogël të ujit në trup sesa që kanë meshkujt; prandaj, një femër do të ketë përmbajtje më të madhe të alkoolit në gjak se një mashkull, i cili është i peshës së njëjtë dhe i cili ka pirë sasinë e njëjtë të alkoolit. Përveç kësaj, femrat kanë nivel më të ulët të enzimave, të cilat e tretin alkoolin në stomak, prandaj kanë përqendrim më të lartë të alkoolit sesa meshkujt të cilët e pinë sasinë e njëjtë.

Gruaja e cila pi alkool gjatë shtatzënisë e rrezikon shëndetin e fëmijës së pa lindur. Alkooli kalon

lirshëm përmes shtratit ushqyes të fëmijës, duke krijuar nivel në embrion, po thuaj, të njëjtë si në atë të nënës. Fëmijët, nënat e të cilëve kanë pirë shpesh ose shumë gjatë shtatzënisë, mund të lindin me defekte serioze, përfshirë peshën e vogël në lindje, deformitete fizike, defekte të zemrës, deformime të kyçeve dhe gjymtyrëve, keqformim të kyçeve dhe gjymtyrëve si dhe retardim mendor.

BARNAT E PËRSHKRUARA

Qëllimi i një bari është që të kurohet një sëmundje, ta lehtësojë dhimbjen ose vuajtjen, dhe të përmirësojë mirëqenien. Megjithatë, nëse përdoret nga njerëzit të cilët nuk kanë nevojë për të, dhe në doza të mëdha e të papërshtatshme, barnat mund t'i shkaktojnë dëm shëndetit.

Për shembull, amfetaminat shpeshherë keqëpërdoren, dhe kjo mund të shpie, mes tjerash, në probleme të zemrës, paranojë, dhe spazmë. Për shkak se amfetaminat janë stimulantë, dhe si rrjedhojë e rrisin forcën dhe energjinë fizike të individit, ato nganjëherë përdoren nga studentët në mënyrë që të rrinë të zgjuar natën. Përveç kësaj, perceptimet e ndryshme për bukurinë shpesh i shtyn gratë që ta rrezikojnë shëndetin duke marrë amfetamina për ta humbur peshën në kërkim të trupit “të përkryer”.

Qetësuesit shkaktojnë që truri (sistemi nervor qendror) të veprojë më ngadalë. Shpesh përdoren për ta trajtuar shqetësimin dhe disa parregullsi të gjumit. Pasi trupi të mësohet me qetësuesit, simptomat e para mund të zhduken, dhe përdoruesi krijon një tolerancë dhe varësi prej këtyre substancave. Kur kombinohet me droga të tjera – si alkooli – qetësuesit kanë më shumë efekte

anësore, të cilat mund ta rrisin rrezikun e shëndetit, si depresion respiratorë apo ndalje të zemrës.

MARIHUANA

Marihuana është njëra prej drogave që përdoret më së shpeshti ilegalisht në ditët e sotme. Nganjëherë përdoruesit bëhen më bisedimorë, shqetësohen ose edhe shohin halucinacione. Përderisa një i ri që e provon këtë drogë mund të mos bëhet i varur prej saj, megjithatë edhe këto eksperimente mund të sjellin efekte dëmtuese për shëndetin, si probleme me kujtesën, të menduarit qartë, koordinim, si dhe rritje të të rrahurave të zemrës, ose mund të rezultojë në probleme me ligjin, pasi është një substancë e paligjshme. Përdoruesit afatgjatë që e tymosin marihuanën kanë gjasa më të mëdha të marrin sëmundje të sistemit të frymëmarrjes, si kollitja e vazhdueshme ose kanceri i mushkërive. Po ashtu, ata mund të vuajnë nga çrregullime të personalitetit, si depresioni ose shqetësimi. Substanca është më e rrezikshme më së tepërmi gjatë periudhës së intoksikimit, për shkak se përdoruesi mund ta humb aftësinë për të kryer veprime, si ngasja e motoçikletës apo automobil.

KOKAINA

Anketat tregojnë se përdorimi i kokainës është më pak i zakonshëm se sa përdorimi i drogave të tjera, si alkooli dhe duhani. Përdorimi i kokainës mund të krijojë varësi dhe mund të ketë si efekt mendor, ashtu edhe në funksionimin fizik. Efektet mendore përfshijnë euforinë, hiper-aktivitetin, halucinacione pamore dhe të prekjes, si dhe ndjesinë e të qenit të ndjekur. Disa prej efekteve fizike përfshijnë rrahje të forta jonormale të zemrës, spazmë, dhe drithërima. Kokaina është, veçmas, e dëmshme kur përdoret me alkool. Kokaina është një zvogëluar i apetitit, e cila i ka shtyrë disa gra që ta përdorin për ta humbur apo zvogëluar peshën.

Kokaina mund të shkaktojë dëme në trup në kohën kur përdoret e po ashtu edhe më pas. Disa përdorues raportojnë stimulim të lartë seksual në fillim të përdorimit. Megjithatë, përdorimi i saj i rregullt e zvogëlon dëshirën për seks dhe e shkakton impotencën.

Kokaina mund të merret përmes hundës apo të injektohet. Kur injektohet ekziston rreziku shtesë i transmetimit të sëmundjeve si HIV/AIDS dhe hepatit B dhe C.

Marihuana është një nga drogat më të përdorura gjërësisht në mënyrë të paligjshme.

26 — E përshtatur prej n^o 06 da Série Diálogo. Álcool: o que você precisa saber. 4^a ed., Brasília: Presidência da República, Gabinete de Segurança Institucional. SENAD, 2003.

Fleta e burimeve B

STEROIDET

Steroidet përdoren më së shpeshti për ta përshpejtuar ndërtimin e muskujve. Zakonisht merren përmes gojës në formë pilulash ose injektohen. Steroidet janë versioni artificiali “testosteroneve”, një hormon i prodhuar në mënyrë natyrale në trupin e njeriut. Në disa raste, njerëzit përdorin steroide të cilat nuk janë krijuar për përdorim nga njeriu. Për shembull, ka pasur raporte të të rinjve që kanë marrë steroide të cilat janë prodhuar për qëllime veterinerë, përsëri me qëllim të rritjes më të shpejtë të masës muskulore.

Steroidet kanë efekte të ndryshme fizike. Ato mund ta zvogëlojnë funksionimin e sistemin imun, i cili është sistem mbrojtës i trupit kundër mikroorganizmave. Ato mund ta dëmtojnë mëlçinë, të shkaktojnë kancer, si dhe ta ndryshojnë funksionin normal të hormoneve, d.m.th., ndërprerjen e menstruacioneve te femrat dhe ndikojnë në hipotalamus dhe organet riprodhuese. Ato mund të shkaktojnë edhe vdekjen. Steroidet mund të kenë edhe efekt emocional, si shkaktimi i depresionit dhe irritim.

Steroidet mund të kenë edhe efekt të veçantë seksual. Për femrat, kjo përfshinë: ndryshimin e ciklit menstrual, ngjirje të zërit, zvogëlim të madhësisë së gjinjve, rritje të madhe të flokëve, dhe ndryshime të dispozitave, si agresivitet dhe zemërim. Efektet e rëndomta për meshkujt përfshijnë: zhvillim të gjoksit, zvogëlim të funksionit seksual dhe jofertilitet, si dhe atrofi të testikujve.

Ashtu si me substancat e tjera që injektohen, edhe shkëmbimi i gjilpërave për injektimin e steroideve mund të shpie në transmetimin e HIV/AIDS dhe hepatitit B dhe C.

DUHANI²⁷

Produktet e duhanit prodhohen tërësisht ose pjesërisht prej fletëve të duhanit si lëndë e parë, të cilat bëhen për t’u tymosur, thithur, përthypur ose për të nuhatur përmes hundës. Të gjitha përmbajnë lëndë psike-aktive që shkaktojnë varësi, si nikotina. Përdorimi i duhanit paraqet një prej faktorëve kryesorë të rrezikut për një numër të sëmundjeve kronike, përfshirë kancerin, sëmundjet e mushkërive, dhe të sëmundjeve kardiovaskulare. Tash për tash mbahet përgjegjës për vdekjen e një në dhjetë të rriturve në mbarë botën (rreth 5 milion vdekje për çdo vit). Përkundër kësaj, është e rëndomtë që në mbarë botën, edhe pse një numër vendesh kanë legjislacion që e kufizojnë reklamimin e duhanit, dhe që e rregullon se kush mund të blejë dhe t’i përdor produktet e duhanit, prapë se prapë njerëzit mund të pinë duhan.

...një nga faktorët e rrezikut të madh për shumë sëmundje kronike përfshijnë kancerin dhe sëmundje të mushkërive...

Fleta e burimeve C

TIPAT E PËRDORUESVE TË SUBSTANCAVE

Kombet e Bashkuara dallojnë katër tipa të përdoruesve të substancave:

EKSPERIMENTUESIT – e kufizojnë veten në eksperimentimin e një apo disa substancave për arsye të ndryshme, p.sh. për kërkshëri, dëshirë për përvoja të reja, presion nga moshatarët, publicitet, etj. Në shumicën e rasteve, kontakti me substancë nuk shkon përtej përvojës fillestare.

PËRDORUESI I HERËPASHERSHËM – përdor një apo disa substanca herë pas here nëse atmosfera është në favor dhe nëse e gjen substancën. Nuk kanë ndonjë varësi apo shpëtim të marrëdhënieve shoqërore e profesionale.

PËRDORUESI I ZAKONSHËM – i përdor substancat shpesh. Në marrëdhëniet e tij/saj mund të vërehen shenja të shpëtim nga të tjerët. Pa marrë parasysh këtë, ai/ajo përsëri është i shoqëruar edhe pse në një mënyrë më të kujdesshme, dhe rrezikon të bëhet i/e varur.

PËRDORUESI I VARUR OSE “JOFUNKSIONAL” – jeton po thuaj në tërësi përmes përdorimit të substancave dhe për përdorim të substancave. Si pasojë, të gjitha marrëdhëniet shoqërore i ka të prishura që shkakton izolim në vete.

PËRDORIMI I SUBSTANCAVE DHE SJELLJET SEKSUALE

Shumë njerëz besojnë se substanca të caktuara mund ta përmirësojnë performancën seksuale. Në realitet, efekti i përdorimit të substancave ndryshon nga personi në person dhe në varësi të shumë faktorëve, duke përfshirë ata biologjik (metabolizmi i trupit të njeriut), shpëtimësia e përdorimit, mjedisi dhe kultura, si dhe aspektet psikologjike. Shumë shpesh efektet pozitive të prodhuara prej përdorimit të substancave gjatë marrëdhënieve seksuale më shumë kanë të bëjnë me atë se çka besojnë njerëzit se do të ndodhë sesa me veçoritë e tyre farmakologjike. Për shembull, ndryshe nga ajo që besojnë shumë njerëz, alkooli mund t’i bëjë njerëzit në fillim më pak të trembur, por ashtu siç ka thënë njëherë dramaturgu Uilliam Shekspir se: “Alkooli i provokon dëshirat, porse i jep fund performancës”. Kështu, mund ta ndalojë ereksionin. Në të njëjtën mënyrë edhe marihuana e zvogëlon prodhimin e hormoneve mashkullore, testosteronet, dhe përkohësisht mund të shpie në zvogëlimin e prodhimit të spermës. Kokaina e zvogëlon dëshirën e eksitimit meqë përdoruesit bëhen më

të interesuar të përdorin substancë sesa të bëjnë seks. Përveç këtyre, kur njerëzit të përdorin drogë është shumë më vështirë të vihet komunikimi dhe të bëhen negociata me ta në kohën e marrëdhënieve seksuale pasi personi shpesh është më i shqetësuar për ndjesinë e tij/saj të menjëhershme se sa ndjesinë e partnerit/partneres apo edhe mund të shkaktojë rrezikun e mundshëm për shtatzëni të paplanifikuar, për sëmundje që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale ose për HIV/AIDS. Sipas anketave të ndryshme personi nën ndikimin e ndonjë substance ka më pak gjasa të përdorë prezervativ, për shkak se zvogëlohet aftësia e tij për gjykim dhe refleks. Po ashtu, është me rëndësi që të mbahet në mend se edhe përdorimi i rrallë i alkoolit ose i substancave mundet përsëri ta ekspozojë individin ndaj rrezikut, pasi nuk nevojitet më shumë se një rast i pirjes së tepruar të alkoolit dhe pastaj bërja e seksit të pambrojtur që mund të shkaktojë shtatzëni të paplanifikuar dhe/ose infeksione që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV/AIDS.

SI TA NDIHMOJMË SHOKUN I CILI KA PROBLEME ME ABUZIMIN E ALKOOLIT OSE TË SUBSTANCAVE

- 1. Rrini afër. Mos ua ktheni shpinën.
- 2. Dëgjoni
- 3. Mos i kritikoni drejtpërdrejt apo në prani të të tjerëve.
- 4. Sugjeroni se çfarë mund të bëjnë, por mos bëni shumë presion. Ata duhet vetë t’i marrin vendimet.
- 5. Nëse dëshirojnë, shkoni me ta kur kërkojnë ndihmë te ndonjë agjencion substancash, te mjeku apo te ndonjë këshillëdhënës.
- 6. Inkurajoni që të jenë pozitiv me vetveten.
- 7. Inkurajoni që të ndihen se mund të bëjnë diçka për problemet e tyre.
- 8. Inkurajoni që të kërkojnë trajtim për problemet e tyre. Ofroni ndihmë për t’i vizituar klinikat ose qendrat, të cilat mund të ofrojnë ndihmë të tillë për ta.

Ka persona të rritur që janë të besueshëm me të cilët mund të flitet lidhur me ndihmën dhe mbështetjen për persona me probleme me alkool apo drogë. Më poshtë po japim disa shembuj:

- 9. Mjeku, infermierja, këshillëdhënësi
- 10. Udhëheqësit fetar
- 11. Udhëheqësit lokal të të rinjve
- 12. Mësuesi në shkollë ose infermierja/këshillëdhënësi
- 13. Prindërit, tezja, daja apo gjyshërit

 **QËLLIMI:**
Për të reflektuar në rreziqet të lidhura me disa nga gjërat që na japin neve kënaqësi, dhe për ti analizuar strategjitë se si ti reduktojmë këto rreziqe.

 **MATERIALET E NEVOJSHME:**
Revista dhe gazeta; gërshtë; ngjites; letër flipchart-i.

 **KOHA E REKOMANDUAR:**
2 orë

 **VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**
Diskutimi për këtë aktivitet, siç është shkruar këtu, fokusohet në rreziqet lidhur me përdorimin e drogës. Megjithatë, pyetjet mund të përshtaten lehtësisht për diskutimin e rreziqeve dhe faktorëve mbrojtës lidhur me gjëra të tjera, përfshirë seksin.

PROCEDURA:

- 1. Ndani pjesmarrësit nga dy deri në tri grupe më të vogla.
- 2. Jepni secilit grup nga një copë letër flipchart-I dhe shpjegojuni se ata duhet të krijojnë një kolazh të gjërave që atyre u sjellin kënaqësi. Tregojuni atyre se ata mund të krijojnë duke shkruar, vizatuar, dhe/ose duke ngjitur figura të prera nga revista dhe gazeta.
- 3. U lejoni grupeve 15 minuta për të krijuar këto kolazhe.
- 4. Jepni secilit grup nga një tjetër copë letre dhe i kërkon ta ndajnë copëzën e letrës në tre kolona. Tregojuni atyre të shkruajnë fjalët vijuese si tituj të kolonave: Rreziqet/ Dëmet; Kënaqësitë; Faktorët mbrojtës. Në kolonën e mesme, grupet duhet të shkruajnë deri në pesë gjëra që u sjellin atyre kënaqësi. Në kolonën e majtë, grupet duhet të përshkruajnë rreziqet/dëmet të lidhura me kënaqësinë. Në kolonën e djathtë, grupet duhet të shkruajnë faktorët mbrojtës, që është, gjërat që ata mund të bëjnë për tu siguruar që gjëja që u sjell atyre kënaqësi nuk u shkakton dëme ose se zvogëlon dëmin. Shiqojeni fletën e burimit A si shembull të organizmit dhe përfundimit të tabelës. Për grupet që nuk dijnë lexim, pjesmarrësit mund të përdorin vizatime/ kolazhe për të identifikuar rreziqet/ dëmet dhe faktorët mbrojtës lidhur me kënaqësinë që ata e kanë identifikuar.
- 5. U lejoni grupeve 20 min për ta plotësuar tabelën.
- 6. Kërkon nga secili grup që tu prezantojnë kolazhet dhe tabelat e tyre grupeve të tjera.
- 7. Përdorni pyetjet e mëposhtme për ta zhvilluar diskutimin për kënaqësinë dhe rrezikun dhe reduktimin e dëmeve.

PROCEDURA

28 — Adaptuar nga: Andando se faz um caminho manual, by Ana Sudária de Lemos Serra in ECOS: Adolescência e Drogas, São Paulo, 1999.

1. Pse është e rëndësishme të mendojme për rreziqet /dëmet në lidhje me ato gjëra që na sjellin kënaqësi?
2. Pse është e rëndësishme të mendojmë për faktorët mbrojtës në lidhje me ato gjëra që na sjellin kënaqësi?
3. Çfarë është lidhja në mes të drogës dhe kënaqësisë?
4. Çfarë është lidhja në mes të drogës dhe të rreziqeve/ dëmeve?
5. Çfarë është lidhja në mes të drogës dhe faktorëve mbrojtës?
6. Kur mendojnë njerëzit për rreziqet dhe faktorët mbrojtës lidhur me kënaqësinë e dhënë? Kur duhet të mendojnë?
7. A bëjnë disa njerëz gjëra për shkak të rreziqeve të përfshira? (Lidheni me diskutimin e mëparshëm se si rreziku është një cilësi shpesh e lidhur me mashkulloritetin dhe se si meshkujt e rinj mund të bëjnë disa gjëra që nënkuptohen si të rrezikshme vetëm për të dëshmuar se janë meshkuj “të vërtetë”).
8. A keni dëgjuar për reduktimin e dëmit? Çfarë keni dëgjuar? (Shpjegoni që reduktimi përfshin strategji përshtatëse për të reduktuar dëmin në lidhje me një sjellje të caktuar. Për më shumë informata shiqoni fletën e Burimeve B)
9. Çfarë informata dhe mbështetje mendoni se ju nevojiten të rinjve për të praktikuar reduktimin e rrezikut në jetët e tyre?
10. Si mund të angazhoni të rinj të tjerë në konumintetin tuaj në reflektime për reduktimin e rrezikut?

PYETJE

PËR FUND:

Shumë nga vendimet në jetët tuaja vijnë me kënaqësi dhe rreziqe. Sa i përket drogës, ju mund të merrni vendimin nëse do të pini alkool ose jo. Vendimi për të pirë mund të sjellë disa kënaqësi të menjëherëshme, por gjithashtu mund të ketë edhe rreziqe. Për shembull, alkooli mund të reduktojë arsyetimin dhe fuqinë, rritë rrezikun e aksidenteve dhe të lëndimeve dhe cenueshmërinë ndaj dhunës infeksionin me HIV/IST, ndërsa përdorimi i gjatë apo i qëndrueshëm mund të qojë në probleme shëndetësore serioze. Derisa mund të mos jetë reale që të rinjtë dhe të tjerët do të ndalojnë së përdoruri drogën krejtësisht—është me rëndësi që ju të jeni në dijeni për rreziqet në lidhje me përdorimin e drogës dhe të ndiheni të aftë në minimzimin e dëmit që mund të ketë në jetët dhe ne marrëdhëniet tuaja.

...është thelbësore që ju të jeni të vetëdijshëm për rreziqet që lidhen me përdorimin e drogës dhe të jeni në gjendje për të reduktuar dëmtimet...

Fleta e Burimeve A

Tabela shembull me kënaqësi dhe me rreziqet , dëmet dhe faktorët mbrojtës të ndërlidhura

Më poshtë është një shembull se si grupet duhet t’i organizojnë tabelat e tyre. Gjithashtu përfshin përshkrimin e rreziqeve dhe faktorëve mbrojtëse të lidhura me disa kënaqësi të ngjajshme. Nëse është e dobishme, moderatori mund të ndajë këtë me pjesmarrësit para së të krijojnë tabelat e tyre.

RREZIQET/DËMET	KËNAQËSITË	FAKTORËT MBROJTËS
Pesha e tepërt dhe problemet shëndetësore për shkak të ëmbëlsirave dhe ushqimit jo të shëndetshëm. Sëmundja nga mos pastrimi i ushqimit që është i ndotur ose ngrënia e ushqimit pas skadimit të afatit.	Ngrënia	Patroni ushqimin mirë. Hani me diet te balancuar. Ruani ushqimin mirë. Kontrolloni afatin e skadimit.
Vozitja në gjendje të dehur Lëndimi në një aksident Tejkallim shpejtësie Pjesëmarrja në një konflikt	Vozitja e një veture	Mos pini alkool para se të vozitni. Përdorni rripin e sigurisë. Zbatoni rregullat e trafikut.
Pirja e shumë cigareve Frymëmarrja e keqe Rroba me erë të keqe Probleme me mushkëri	Pirja e duhanit	Pini më pak cigare në ditë/ javë. Ndaloni pirjen e duhanit.

ÇKA ËSHTË REDUKTIMI I DËMIT?²⁹

Reduktimi i dëmit është filozofi/ lëvizje e shëndetit publik që u ngrit në përgjigje ndaj nevojës për më shumë strategji pragmatike dhe përshtatëse për të reduktuar rrezikun e transmetimit me HIV ndër përdoruesit e drogës me injeksion. Në thelb, reduktimi i dëmit ka për qëllim të jetë një alternativ progresive për moslejimin e zgjedhjes së jetesës potencialisht të rrezikshme. Idea kryesore e reduktimit të dëmit është pranimi se disa njerëz gjithmonë kanë pasur dhe gjithmonë do të tërhiqen në sjellje të cilat bartin rreziqe, siç është seksi i rastit, prostitucioni dhe përdorimi i drogës. Qëllimi kryesor i reduktimit të dëmit prandaj është për të zvogëluar rreziqet potenciale dhe rreziqet shëndetësore lidhur me sjelljet e tyre të rrezikshme. Kërkohej takimi me individë, si përdoruesi i drogës, “ku janë ata” për të zvogëluar rrezikun ndaj vetës dhe të tjerëve. Veç kësaj, në vend se të përdoren fjalë për t’i etiketuar njerëzit që kanë sjellje seksuale me rrezikshmëri të lartë ose marrje droge, reduktimi i dëmit kalon fokusin tek sjellja e individëve dhe pasojat e saj. Për shembull, nga te folurit për “abuzim droge” në të folurit e “përdorimi i dëmshëm i drogës”, ose etiketimi i dikujt si “abuzues droge” në të quajtur atë një “Konsumues”.

Një tjetër qëllim i reduktimit të dëmit është reduktimi i dëmit lidhur me, ose shkaktuar nga, rrethanat legale nën të cilat sjelljet janë kryer (për shembull, ndalimi i veprave të caktuara ose i substancave mund të ndihmojë krijimin e një tregu të zi ku lulëzon tregtia e paligjshme).

Iniciativat e reduktimit të dëmit radhiten ndër idetë gjerësisht të pranuar, sic janë kampanja të caktuara të vozitjes, në më shumë iniciativa diskutuese, si furnizimi me kondomë në shkolla publike, programe të këmbimit të gjilpërës ose faqe për injektim më të sigurtë ose për përdor-

ues droge intravenoz, legalizimi dhe përdorimi i drogës në programe të mirëmbajtjes.

Disa shembuj specifik përfshijnë:

Këmbimi i shiringës dhe programet në lidhje me të
Përdorimi i heroinës dhe i disa drogave të tjera të paligjshme mund të përfshijnë shiringa për injektim nën lëkurë (kryesisht për shkak të çmimeve të larta, cilësisë së kufizuar dhe disponueshmëria e kufizuar si një masë për të shpëtuar në disa zona (sidomos në shumë pjesë të SHBA-ve), këto janë në dispozicion vetëm me recetë. Ku disponueshmëria është e kufizuar, përdoruesit e heroinës dhe drogave të tjera shpesh i ndajnë shiringat dhe i përdorin ato më shumë se një herë. Si rezultat, infeksioni i njërit (sic është HIV ose Hepatiti C) mund të shpërndahet te përdoruesit e tjerë nëpërmjet shiringës së ndotur me gjak të infektuar dhe përdorimi i përsëritur i një shiringe të pastërlizuar nga një përdorues i vetëm gjithashtu përbën rrezik të theksuar infeksioni.

Parimet e reduktimit të dëmit kanë për qëllim që shiringat të jenë lehtësisht të disponueshme (edhe pa recetë). Ku shiringat janë të shpërndara në sasi të mjaftueshme, normat e HIV-it janë shumë më të vogla, se në vendet ku furnizimi është i kufizuar. Reduktuesit e dëmit gjithashtu argumentojnë se përdoruesit duhet të furnizohen falas në klinika të krijuara për këtë qëllim: të ashtu quajtuara programe të këmbimit të gjilpërës.

Programe për alkoolin dhe vozitjen në gjendje të dehur

Është një shumë e madhe e faqeve të mediave që informojnë përdoruesit për rreziqet e vozitjes në gjendje të dehur. Shumica e përdoruesve të alkoolit tani janë në dijeni për këto rreziqe dhe teknika për vozitje të sigurtë si 'voztësit e caktuar'

dhe programe taksish falas janë duke e reduktuar numrin e aksidenteve të vozitjes në gjendje të dehur. Shumë qytete kanë programe për vozitje falas në shtëpi gjatë pushimeve duke përfshirë abuzimin e lartë të alkoolit dhe disa bare dhe klube do të vozitin falas klientët dukshëm të dehur deri në shtëpinë e tyre.

Vendet e injektimit të sigurt

"Dhoma të sigurta injektimi" janë legalisht të sanksionuara, objekte të mbikqyrura të dizajnuara për të reduktuar problemet e shëndetit dhe rendit publik që lidhen me përdorimin ilegal të drogës me injektim.

Dhomat e sigurta të injektimit sigurojnë paisje sterile injektuese, informata për drogën dhe kujdesin shëndetësor, referime për trajtim, dhe përdorim të gjërave mjekësore. Disa ofrojnë shërbime këshillimi, higjienë dhe shërbime tjera për përdorim për individë shëtitës dhe të varfër. Shumica e programeve ndalojnë shitjen ose blerjen e drogave të paligjshme. Shumica kërkojnë kartë identifikimi. Disa ndalojnë hyrjen te banorët lokal dhe zbatojnë kritere të tjera pranimi.

Vlerësimet e dhomave të injektimit të sigurt në përgjithësi e vlerësojnë si të suksesshme në reduktimin e injektimit-në lidhje me rreziqet dhe dëmet, duke përfshirë dëmtimin e venave, mbi dozën

dhe transmetimin e sëmundjeve. Ato gjithashtu duket të jenë të suksesshme në reduktimin e problemeve të rendit publik lidhur me përdorimin ilegal të drogës, duke përfshirë dhënie të gabuar të shiringës dhe përdorimin publikisht të dukshëm ilegal të drogës.

Programet për seks të sigurtë

Shumë shkolla tani japin edukim për seks të sigurtë nxënësve të rinj dhe paraterinj, disa prej të cilëve mund të kenë marrëdhënie seksuale. Premisa e dhënë se, nëse jo të gjithë adoleshentët do të kenë marrëdhënie seksuale, qasja e një dëm-reduksionisti përkrah një edukim seksual që thekson përdorimin e mjeteve mbrojtëse si kondomët dhe digat dentale për tu mbrojtur nga shtatzania e padëshiruar dhe transmetimi SST. Kjo bie në kundërshtim me ideologjinë e mos përdorimit—vetëm edukim seksual, që do të thotë, të treguarit fëmijëve për marrëdhënie seksuale mund ti inkurajojë ata të mirren me të.

Përkrahësit e kësaj qasjeje citojnë statistika që pretendojnë të demonstrojnë se kjo qasje është dukshëm më efektive në parandalimin e shtatëzanisë adoleshente dhe SST se sa abstenimi, vetëm programe maturie për shtatëzani; shoqëria konzervatore nuk pajtohet me këto pretendime—shikoni artikullin për edukim seksual për më shumë detaje në këtë polemikë.

REDUKTIMI I DËMIT:

- › është një alternativë për modelet morale/kriminale dhe sëmundje të përdorimit të drogës dhe varësisë;
- › njeh maturin si rezultat ideal, por pranon alternativën që reduktojnë dëmin;
- › është shfaqur kryesisht si një çasje “posht- lartë” bazuar në avokim varësie, më tepër se sa një politike “lartë- poshtë” promovuar nga hartuesit e politikave të drogës;
- › promovon qasje të pragut të ulët për shërbime si një alternative për çasjet tradicionale, pragu i lartë; dhe
- › bazohet në pranimet e pragmatizmit mëshirues kundrejt idealizmit moralistik.

29 — Teksti marre nga “Harm reduction: Pragmatic strategies for managing high-risk behaviors” edited by G.Alan Marlatt, 1998.



Workshopi 12: Vendimmarrja dhe Përdorimi i Substancave



QËLLIMI:

Për të reflektuar në presionin e moshatarëve dhe vendimmarrjen lidhur me përdorimin e substancave, dhe për ta kuptuar konceptin e varësisë.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Asgjë.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Numër të mjaftueshme të kopjeve të fletave të Burimeve për secilin pjesëmarrës, fletë për tabelë dhe laps për të shënuar në tabelë.

PROCEDURA:

PJESA 1

- Jepni secili pjesëmarrës nga një kopje të fletës së Burimeve dhe kërkonti që ta plotësojnë brenda pesë minutave. Për grupet me njohuri të pakta, lexoni pyetjet me zë të lartë dhe kërkonti që t'i diskutojnë në çifte.
- Ftoni pjesëmarrësit që t'i shkëmbejnë përgjigjet me njëri-tjetrin. Nëse grupi është i madh, atëherë pjesëmarrësit mund të ndahen në grupe më të vogla për t'i shkëmbyer përgjigjet.
- Pasi pjesëmarrësit t'i kenë shkëmbyer përgjigjet, përdorni pyetjet më poshtë për ta moderuar diskutimin.
 - A është presioni midis moshatarëve një faktor i madh se pse meshkujt i përdorin substancat?
 - A e përjetojnë edhe femrat presionin e moshatarëve për të përdorur substanca?
 - Në cilat mënyra është i ngjashëm presioni i moshatarëve? Në cilat mënyra është i ndryshëm?
 - Si ndikon alkooli në seks dhe në vendimet lidhur me seksin? A ndihmon/dëmton?
 - Cilat vendime ose sjellje mund të ndikohen prej alkoolit apo drogave të tjera (p.sh., ngasja, puna, marrëdhëniet, dhuna)?
 - Si mund t'i sfidoni disa prej presioneve të moshatarëve me të cilat ballafaqohen meshkujt për përdorimin e substancave? Si mund t'i sfidoni disa prej presioneve të moshatarëve me të cilat ballafaqohen femrat për përdorimin e substancave?

PJESA 2

- Zhvilloni një aktivitet të dhënies së ideve me pjesëmarrësit sa i përket varësisë dhe substancave. Shpjegoni se varësia dhe abuzimi me substanca nuk i përkasin vetëm përdorimit të substancave, por edhe llojeve

PROCEDURA

të tjera të sjelljeve, si ngrënia e një lloji të caktuar të ushqimit (p.sh., ushqim të shpejtë, çokollatë), shikimi i televizionit, video lojërat), kalimi i gjithë kohës suaj duke e shikuar televizionin. Zhvilloni një aktivitet të tillë me pjesëmarrësit lidhur me gjërat, substancat dhe aktivitetet me të cilat individët krijojnë varësi.

- Kërkoni pjesëmarrësve t'i përmendin se ndaj cilave gjëra, substancave dhe aktiviteteve të përmendura, krijojnë varësi të rinjtë.
- Ndani pjesëmarrësit në grupe prej tre ose katër personave. Kërkoni që ta zgjedhin njëren prej gjërave të përmendura ndaj të cilave krijojnë varësi të rinjtë dhe arsyet se pse ndodh kjo.
- Kërkoni nga secili grup që t'i paraqes pikat kryesore të diskutimit, si dhe ftoni grupet e tjera që t'i shtojnë komentet e tyre.
- Përdorni pyetjet më poshtë për ta përmbledhur diskutimin lidhur me varësinë.

PYETJE PËR DISKUTIM:

- Cilat janë arsyet më të rëndomta që të rinjtë krijojnë varësi prej gjërave?
- Si ndikon varësia ose abuzimi me substanca te një individ? Si ndikon në marrëdhëniet e tij ose të saj?
- Cila është lidhja mes pranisë së substancës dhe rrezikut për të abuzuar apo për t'u droguar me të?
- Cilat janë përparësitë e mundshme të varësisë ose abuzimit me substanca?
- Çka keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

PËR FUND:

Në shumë ambiente është e zakonshme për një mashkull dhe femër që të përdorin substanca (p.sh. alkool), si pjesë e bisedimeve dhe mbledhjeve shoqërore. Është me rëndësi që individët të dinë se si t'i caktojnë kufizimet sa i përket përdorimit të substancave dhe respektimit të kufizimeve të vendosura nga të tjerët. Për shembull, disa strategji për të pirë në mënyrë të përgjegjshme përfshijnë pirjen e një sasie të vogël dhe jo përzierjen e pijeve me substanca të tjera. Është, po ashtu, me rëndësi që të krijohen forma të tjera të argëtimit pa qenë alkooli dhe substancat e tjera në qendër të vëmendjes dhe të mos bëjmë presion mbi ata të cilët nuk dëshirojnë t'i konsumojnë këto substanca. Duke qenë të vetëdijshëm për shqetësimet dhe tensionet në jetën e përditshme,

ajo u ndihmon të zhvilloni forma të ndryshme të kanalizimit të tyre në mënyrë pozitive dhe për t'i shmangur sjelljet që mund të shpijnë në varësi dhe abuzim substancash. Varësia ose abuzimi me substanca shpesh rezulton në mos gjetjen e rrugës dhe/apo një zgjidhje për të dalë prej problemeve; megjithëkëtë, të pasurit e varësisë vetëm sa shkakton shtyrjen e gjetjes së zgjidhjes. Varësia lidhet me problemet emocionale, të cilat fillojnë ta krijojnë një shmangie nga jeta e jonë, duke çuar në rritjen e mungesës së interesit, motivimin dhe domethënien për vetë jetën. Është me rëndësi që t'ua mësoni këtë atyre edhe kur me të vërtetë nuk ngriheni dot në këmbë, gjithmonë ekziston diçka që mund të bëhet, dhe se kurrë nuk bëhet vonë për të komunikuar me shkollat.

PYETËSOR INDIVIDUAL: VENDIMMARRJA	PO	JO
1 – A do të ndiheshit jo mirë në një ndejë ose tubim shoqëror me shokët tuaj nëse ata të ofrojnë një pije (me alkool) dhe ju vendosni mos ta pini? Shpjegoni shkurtimisht.		
2 – Imagjinojeni që jeni në një ndejë ose në një tubim shoqëror ku shërbehet alkooli dhe ju jeni duke pirë, por njëri prej shokëve tuaj nuk dëshiron të pijë. A do ta konsideroni shokun tuaj si të çuditshëm, të mërzitshëm apo budalla? Shpjegoni shkurtimisht.		
3 – A do ta mbron vendimin e shokut tuaj për të mos pirë para shokëve të tjerë? Supozojmë që ju keni vendosur ta mbron, si mendoni se do t’ju gjykojnë shokët e tjerë? Shpjegoni shkurtimisht.		
4 – A besoni se për t’u pranuar në grup duhet bërë atë që e dëshirojnë personat e tjerë në grup? Shpjegoni shkurtimisht.		
5 – A mendoni se është e mundur që një person të bëjë jetë të hareshme shoqërore pa konsumimin e pijeve alkoolike? Shpjegoni shkurtimisht.		
6 – A mund ta ndien veten mirë një person edhe pa pirë? Shpjegoni shkurtimisht.		
7 – A mund të ndihet një mashkull i pranuar pa pirë? Shpjegoni shkurtimisht.		

 **QËLLIMI:**
Për të vënë në dyshim mitet e ndryshme në lidhje me përdorimin e alkoolit dhe alkoolizmit.

 **KOHA E REKOMANDUAR:**
1 orë

 **MATERIALET E NEVOJSHME:**
Top, tabelë dhe shkurtesë ose flipchart dhe stilo-lapsa, copa kartoni me fraza të shkruara në to.

 **VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**
Përgatisni paraprakisht frazat në kartona të shkruara me shkronja të mëdha dhe të lexueshme.

PROCEDURA:

- Kërkoni nga grupi që të ulen në rreth. Në qendër, vendosni fletat e kartonit në formë rrethi, ashtu që secili person të mund të marrë një kur t'i vie radha.
- Shpjegoni që secili pjesëmarrës do ta lexojë nga një frazë dhe të përgjigjen nëse pajtohen ose jo me deklaratën dhe të shpjegojnë pse. Pjesëmarrësit e tjerë do të mund të japin mendimet e tyre gjatë diskutimit të deklaratës.
- Hidheni topin tek një person në grup dhe kërkoni që ta fillojnë aktivitetin duke zgjedhur një nga fletat e kartonit. Shënoni mendimet e tyre në flipchart, pyetni nëse pjesëmarrësit e tjerë pajtohen ose jo dhe pse, dhe pastaj lexoni tekstin e përpunuar në bazë të informatave shkencore (Duke iu përgjigjur miteve të përbashkëta rreth përdorimit të alkoolit). Pyetni nëse ka komente të tjera.
- Pas diskutimit, personi që ka lexuar deklaratën e parë hedh topin tek një person tjetër në grup e kështu me radhë, derisa të jenë diskutuar të gjitha deklaratat.
- Frazat që duhen shkruar në fletat e kartonit:
 - › Alkooli nuk është drogë...
 - › Duke pasur tolerancë të lartë të alkoolit do të thotë që personi nuk do të bëhet alkoolist...
 - › Përzierja e pijeve të deh...
 - › Birra nuk të deh...
 - › Alkooli është stimulues seksual...
 - › Alkoolizmi është sëmundje që ndikon tek më të moshuarit...
 - › Alkoolista janë ata që pijnë çdo ditë...
 - › Pirja e një kafeje ose larja e fytyrës me ujë të ftohtë zvogëlon ndikimin e alkoolit...
 - › Alkooli është i mirë për të bërë miqë...
 - › Ahengjet nuk janë ahengje pa alkool...

PËR FUND:

Është me rëndësi të reflektojmë në këto ide dhe mite për përdorimin e alkoolit, që pothuajse secili prej nesh kemi besuar në një masë.

PROCEDURA

1. Alkooli nuk është drogë... në kuptimin se ndryshon funksionimin e organizmit, veqanërisht sistemin nervor qendror nga i cili varen mendimet, emocionet dhe sjelljet. Gjithashtu mund të krijojë varësi.
2. Të pasurit tolerancë të lartë alkooli do të thotë që personi nuk do të bëhet alkoolist... E vërteta është saktësisht e kundërta; tolerancë e lartë do të thotë se truri po mësohet me drogën.
3. Përzierja e pijeve të deh... Çka vërtetë e deh dikë është sasia e alkoolit dhe shpejtësia më të cilën personi mund të pijë.
4. Birra nuk të deh... Në rastin e birrës, absorbimi i alkoolit nëpërmjet stomakut është me ingadalshëm, por varësisht nga sasia e konsumuar, shkakton dehje.
5. Alkooli është stimules seksual... Në fillim alkooli mund të reduktojë pengesat dhe t’i ndihmojë njerëzit të dalin më shumë, por meqë alkooli ka një efekt depresiv në sistemin nervor përfundon duke i reduktuar këto ndjesi dhe mund të pengojë marrëdhëniet seksuale. Përdorimi i alkoolit është një nga shkaktarët më të shpeshtë i disfunktionit erektile (impotencës).
6. Alkoolizmi është një sëmundje që ndikon tek më të moshuarit... Shumica e personave të varur nga alkooli janë të rinj në moshë pune.
7. Alkoolista janë ata që pijnë çdo ditë... Shumica e personave të varur nga alkooli, në shkallë fillestare dhe mesatare të procesit, pijnë kryesisht në fundjavë, dhe vazhdojnë aktivitete të tyre normale të shkollës dhe punës, por me vështirësi të ngritur.
8. Pirja e kafes ose larja e fytyrës me ujë të ftohtë redukon ndikimin e alkoolit... E vetmja gjë që e redukon dehjen është eliminimi gradual i alkoolit nga organizmi, që do të thotë të detyrohet melqia të punojë, për të cilën duhet kohë.
9. Alkooli është i mirë për të bërë miqë... Në realitet, alkooli krijon bashkëpunim rreth pijes, por miqësia e vertetë përfshin më shumë se aq.
10. Ahengjet nuk janë ahengje pa alkool... Media shpesh provon të na bind që ahengjeve u duhet alkooli, dhe se alkooli duhet të jetë në qendër të çdo mbledhjeje shoqërore. Por a është kjo e vërtetë? Çfarë e bën mbledhjen shoqërore ose ahengun– alkooli apo njerëzit?

QËLLIMI:
Për të diskutuar qëndrimet e ndryshme dhe vlerat që potencialisht mund të mbrojnë një të ri nga varësia.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Karton, stilolapsa, fletore.

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Nëse një grup pi shumë në ahengje, një ide që mund të sygjerohet është të planifikohet një aheng ku nuk ka pije alkoolike dhe qëllimi është që të kënaqen në mënyrë natyale. Ky aktivitet, në formë të përshtatur, mund të përdoret gjithashtu në lidhje me substancat tjera.

PROCEDURA:

1. Prezentoni qëllimin e aktivitetit duke iu referuar faktit se, këto ditë, është e zakonshme të përdorim substanca (alkool, marijuana, ndër të tjera) në jetën tonë shoqërore, dhe se shumë të rinj përdorin këto substance pavarësisht se a kanë jetë të plotë familjare dhe një ambient shkollor adekuat.
2. Shpjegoni grupit se ky trend do të thotë se askush nuk është imun ndaj rrezikut për të qenë i përfshirë në kulturë droge dhe për këtë është me rëndësi të dihet se si ti vendosim limitet dhe ta mbrojmë veten.
3. Në grupe të vogla, kërkoni nga pjesëmarrësit të shtjellojnë praktikë apo strategji për kontrollimin ose minimizimin e mundësisë së zhvillimit të një situate të rrezikshme në lidhje me përdorimin e substancës, duke filluar me pyetjen: “Çfarë aftësi mbrojtëse dijmë ose çfarë mund të zhvillojmë?”
4. Pas diskutimit, kërkoni nga pjesëmarrësit të prezantojnë rezultatet dhe të shtojnë përfundimet e tyre me një numër të aftësive mbrojtëse që nuk janë përmendur, për shembull:
 - › Mos u futni në një veturë që vozitet nga një person i dehur ose që ka përdorur substanca të tjera.
 - › Mos pini ose përdorni ndonjë substancë tjetër nëse nuk ndiheni për ta bërë atë.
 - › Mësoni mënyra mbrojtëse për të përdorur substanca.
 - pini një sasi të vogël
 - mos pini më shumë se një gotë për orë;
 - merrni vetëm sasi të vogla të likerit të fortë;
 - mos përzini pije me substanca të tjera;
 - merrni me një tjetër aktivitet kur pini në vend se vetëm të pini ose vetëm të përdorni substancë tjetër: bisedoni, vallëzoni ose hani diçka.
5. Kërkoni nga secili pjesëmarrës të shkruajnë në fletoret e tyre mesazhet mbrojtëse që dalin, me një reflektim të shkurtër që fillon “Një arsye për të mos pirë tepër alkool është...”

PROCEDURA

30 — Marrur nga programi “Construye tu vida sin adicciones” Conductas adictivas II CONADIC, INEPAR. Mexico.

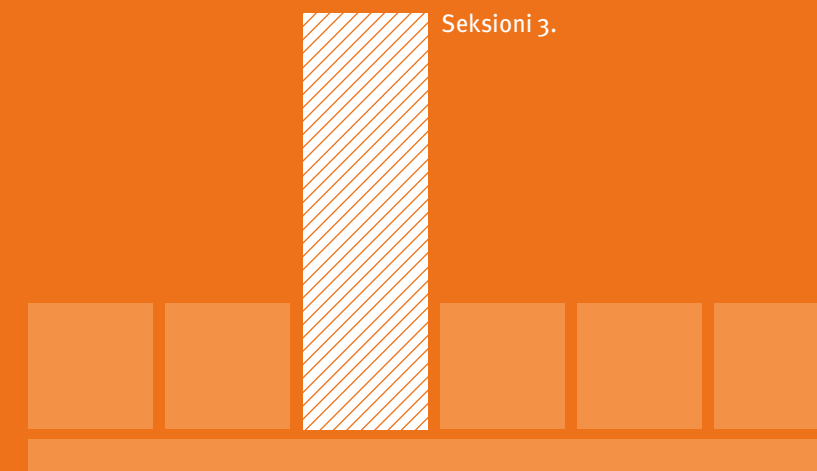
PËR FUND:

Ne mund të mësojmë të kënaqemi dhe të jetojmë jetët tona pa nevojën për alkool, që nënkupton kreativitet, imagjinatë dhe socializim i vërtetë. Një tjetër pyetje i përket vendimit për të pirë në mënyrë të përgjegjshme, që do të thotë të mos dehem. Ky parim është i lidhur me metabolizmin e alkoolit në mëlqi. Ky organ ka kapacitetin për të përpunuar për një orë një masë ose njësi të likerit të fortë (viski, tekilla, rum, vodka, etj.) ose një gotë standarde me birra. Për këtë arsye pirja e më pak se një gote për orë është mënyra më e mirë për të mos u dehur. Faktorë të tjerë që rekomandohen për të shmangur dehjen nga alkooli janë: të ngrënit

derisa jeni duke pirë dhe të ndërroni ujin ose pije të buta me pije alkoolike. Është e rëndësishme të theksohet se nuk ka pije të moderuara, vetëm pijanec të moderuar. Shumica e njerëzve janë në gjendje të ndjekin me efikasitet këtë model sjelljeje. Megjithë atë, shpjegoni se ka gjithashtu faktorë të prekshëm personal dhe psikosocial. Gjithashtu ka autor që flasin për faktorët gjenetik që i bëjnë disa individë më të prekshëm për t'u varur nga alkooli (për shembull, të qënit tolerant ndaj alkoolit). Të dyja tolerancë e lartë dhe humbja e kontrollit kur konsumohet alkool duhet të konsiderohen si shenja para-alkoolizmi ose alkoolizëm.

Seksioni 3:

Atësia dhe Përkujdesja– Çka dhe Pse



— WORKSHOPET —

- 1: Çka ju vie në mendjen tuaj? Kuptimi i përkujdesjes
- 2: Kujdesi për Vetën: Burrat, Gjinia, Shëndeti
- 3: Meshkujt si Përkujdesës
- 4: Ti Ke një Mesazh: Do të Bëhesh Baba

Seksioni 3:

Atësia dhe Përkujdesja Çka dhe Pse

Në tërë botën, gratë shpesh konsiderohen si kujdestare të natyrshme të fëmijëve. Kjo lidhje e pranuar botërisht i ka rrënjët më shumë në strukturat shoqërore që kanë të bëjnë me rolet e meshkujve dhe femrave sesa në aftësitë e tyre të lindura. Për më tepër, ndonëse atësia është përvojë qendrore në jetën e shumë meshkujve, shumë etër akoma luajnë vetëm një rol të kufizuar në përkujdesjen për fëmijët e tyre.

Në këtë pjesë, ne do të analizojmë lidhjen ndërmjet shoqërizimit të meshkujve dhe pjesëmarrjes së tyre në përkujdesjen për fëmijët dhe përmirësimin e përfitimit nga roli i përkujdesjes për meshkujt, familjet dhe komunitetet.

Shoqërizimi gjinor, përkujdesja dhe atësia

Në shumicën e shoqërive, përkujdesja (për fëmijët, të sëmurit, të moshuarit, etj) shihet si “punë e grave”. Në të vërtetë, studimet nga mjedise të ndryshme kanë treguar se etërit kontribuojnë në përkujdesjen e drejtpërdrejtë për fëmijët e tyre vetëm në një të tretën ose një të katërtën e kohës sa përkujdesen gratë.³¹ Kjo pjesëmarrje e pabarabartë në përkujdesje ndaj fëmijëve i ka rrënjët në mënyrën se si rriten vajzat dhe djemtë. Për shembull, në shumë shoqëri, vajzat e kalojnë shumicën e kohës së tyre në shtëpi duke ndihmuar në punët e shtëpisë dhe duke u përkujdesur për fëmijët me të vegjël. Edhe kur luajnë vajzat, atyre shpesh u jepen lodra që e theksojnë përkujdesjen dhe punët e shtëpisë (p.sh. kukulla dhe pajisje për përgatitje të ushqimit). Në anën tjetër, djemtë duket se inkurajohen që të luajnë jashtë shtëpisë dhe dekurajohen nga lojërat me kukulla ose për të luajtur lojëra të tjera “femërore”. Derisa rriten, djemtë shtyhen gjithnjë e më shumë drejt atyre që njihen botërisht si lojëra “mashkullore”, siç janë sportet ose lojërat me makina ose me armë, ose në aktivitetet shtëpiake “mashkullore”, siç janë të ndihmuarit e etërve për të rregulluar ndonjë gjë rreth shtëpisë. Djemtë rrallë inkurajohen që të përkujdesen për fëmijët më të vegjël si inkurajohen vajzat ose që të marrin pjesë në punët e shtëpisë. Nëse dhe kur ata meshkuj bëhen etër, kontributi i tyre më i madh shpesh shihet të jetë mbajtja e familjes, mbajtja financiare, e jo si kujdestar. Shpesh, në fakt, burrat mund të konsiderohen si të paaftë që të përkujdesen për fëmijët dhe deri në njëfarë mase janë të autorizuar nga shoqëria që të mos marrin pjesë në këtë përkujdesje. Shkurt, gruaja përkujdeset për fëmijët, burri e mban familjen (materialisht). Edhe kur një burrë dëshiron që të luajë rol aktiv në përkujdesjen për fëmijët, institucionet shoqërore – duke filluar prej familjes, shkollës, punës, institucioneve shëndetësore, OJQ-ve dhe ushtrisë e deri te shoqëria në përgjithësi – ja mohojnë atij këtë mundësi.

”

...etërit kontribuojnë vetëm një të tretën deri në një të katërtën e kohës për kujdesin drejtpërdrejtë të fëmijëve të tyre ...

“

31 — Këshilli i Popullsisë, “Tranzicioni i papërfunduar: Barazia gjinore: Ndarja e përgjegjësisë të prindërve.” Dokumenti për Çështjet e Këshillit të Popullsisë, 2001.

Mosangazhimi i burrave në detyrat e përkujdesjes për fëmijët nënkupton se femrat e mbajnë një barrë të dyfishtë, veçanërisht ato që përpiqen të gjejnë një vend në tregun e punës, e të cilat nganjëherë nuk mund të pranojnë ndonjë punë të caktuar sepse u duhet që të përkujdesen për fëmijët ose për të afërmit apo miqtë e tjerë. Shumë gra ballafaqohen me atë që shpesh quhet “punë me dy ndërrime”, në mënyrë që të mos etiketohen si “nëna të pakujdesshme”. Ato po ashtu inkurajohen që të jenë supernëna, sepse shpesh u thuhet se pasi t’u lind fëmija nga to pritet që të arrijnë, sa çel e mbyll sytë, një lidhje të menjëhershme me foshnjën dhe të zhvillojnë një veshë që e pranon të qarët e fëmijës dhe një hundë që nuk irritohet aspak nga era e rëndë e fecesit të foshnjës, etj.³²

Babai, në anën tjetër, pas rolit për të lënë gruan shtatzënë, gjen zbrazëtira për rolin e tij në proces, duke mbushur këtë hapësirë vetëm kur fëmija e arrin moshën parashkollorë. Në kopshet dhe çerdhet e fëmijëve gjendja është edhe

më e ndërlikuar, ku prania e burrit shpesh krijon shqetësim dhe ankth, nga frika se ai mund të abuzojë seksualisht fëmijët ose se mund të ketë probleme seksuale ose të ketë devijuar seksualisht. Kështu që figura e një “burri të kujdesshëm” shpesh lidhet me imazhin e një personi “të bërë si femër” ose një “abuzuesi”. Burrat që duan të ndajnë këto detyra me femrat shpesh gjejnë shumë pak hapësirë për ta bërë këtë gjë, ose në mënyrë të pashmangshme duhet të ballafaqohen me komente si “në kohërat si kjo, meshkujt vetëm të zënë rrugën”.³³

Në fund, nga një këndvështrim më i gjerë, ne po ashtu e shohim se kjo “paaftësi” e supozuar për tu përkujdesur për fëmijët shtrihet (ose e ka origjinën) edhe në fushat e tjera të jetës së përditshme, pasi që burrat shpesh konsiderohen (madje edhe nga vetja e tyre) se janë të paaftë që të përkujdesen për një person të sëmurë, për gjërat përreth tyre, për shtëpinë, vetveten dhe për vet trupin e tyre.

RUBRIKA 1: A janë më të rrezikuar fëmijët që rriten pa baba?

Ndonëse përgjithësisht supozohet se mungesa e babait paraqet rrezik për fëmijët, për shembull, se ajo shpie në sjellje më agresive, në vështirësi në shkollë, ose në probleme me identitetin gjinor, çështja e mungesës së babait është më e ndërlikuar. Deri më tani, hulumtimet ekzistuese nuk na kanë ndihmuar për të vlerësuar në mënyrë adekuate të gjitha arsyet për suksesin ose dështimin në edukimin e fëmijës.

Janë disa ekspertë që përpiqen të kuptojnë të gjitha implikimet e mungesës së babait apo nënës, por asnjëri nuk ka shkuar deri atje sa të theksojë në mënyrë kategorike se fëmijët e rritur pa njërin ose tjetrin prind janë qenësisht më “problematik” se të tjerët. Ka më shumë përjashtime sesa rregulla në lidhje me këtë, pasi që jo secili fëmijë i rritur pa baba (ose nënë, sa për ilustrim) i ka problemet e parashikuara. Për më tepër, struktura e familjes e cila konsiderohet “stabile” nuk është e thënë domosdoshmërisht që bën që fëmija të ketë balancë të përkryer emocional.³⁴

RUBRIKA

1.

32 — Elizabeth Badinter, "Um amor conquistado-o mito do amor materno" (Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985); Ceneveve Parceval, "A Parte do pai" (Porto Alegre: L&PM, 1986)

33 — Eliana C.L. Saporol, "Educador infantil:uma ocupação degenero feminino"(Dissertado mestrado: São Paulo: PUC/SP, Medrado, 1997); Benedito Medrado, "Homens na arrenado cuidado infantil: imagens veiculadas pela mídia" In: M. Arilha, S. Unbehaum, & B. Medrado, "Homens e Masculinidades: outras palavras" (São Paulo: ECOS/ Ed. 34, 1998) 145-161.

34 — Michael E. Lamb (ed.), "The Father's role: applied perspectives" (New York: John Wiley, 1986).

A përkujdesen burrat për veten e tyre?

Historikisht, burrat e kanë zënë vendin e parë të palakmueshëm në një varg kategorish statistikore: janë numër një sa i përket vrasjeve, vetëvrasjeve, vdekjeve aksidentale (veçanërisht atyre me automjete), përdorimit të pijeve alkoolike dhe substancave të tjera, përfshirjes në vjedhje dhe sulme, dhe si rezultat i kësaj kanë shkallë më të lartë të burgosjes, përveç të qenit si shkaktarë kryesor të agresionit fizik në sferën familjare dhe publike. Këto statistika pasqyrohen edhe në një veçori tjetër konstante: jetëgjatësia më e shkurtër e pritshme e meshkujve në raport me atë të femrave dhe shkalla më e lartë e mortalitetit. Madje, duke analizuar dallimin në shkallën e mortalitetit sipas gjinisë dhe moshës, mund të shihet qartë shkalla më e lartë e mortalitetit të meshkujve si pasojë e shkaqeve të jashtme, në të gjitha grupëmoshat, veçanërisht tek adoleshentët dhe të rinjtë.

Madje, meshkujt shpesh hezitojnë të pranojnë problemet shëndetësore dhe të kërkojnë ndihmë. Një hezitim i tillë, për shembull, ka krijuar probleme të ndërlikuara në përhapjen e HIV/AIDS. Studimet në Afrikë dhe Azi, si dhe në pjesët e tjera të botës tregojnë se meshkujt e infektuar me HIV, në përgjithësi, marrin më pak mbështetje nga njëri-tjetri dhe kërkojnë ndihmën e familjeve dhe miqve më rrallë se sa femrat.³⁵ Meshkujt po ashtu kanë më pak gjasa që të ofrojnë përkujdesje për personat e tjerë të infektuar me HIV, qofshin ata

në lidhje intime apo familjare. Siç u tha më herët, studimet e zhvilluara në Republikën Dominikane dhe në Meksikë kanë nënvizuar faktin se femrat që janë HIV pozitiv nganjëherë kthehen në shtëpinë e prindërve të tyre sepse ka pak gjasa që burrat e tyre do tu kushtojnë vëmendjen e duhur.³⁶

Mënyra me të cilën rriten djemtë i thekson shumë prej këtyre statistikave dhe situatave. Cilido qoftë ambienti, rrëfimet shpesh janë të njëjta: djemtë inkurajohen që të mbrohen dhe të luftojnë, që të ngrihen menjëherë në këmbë kur rrëzohen nga biçikleta (mundësisht pa qarë!), të ngjiten sërish në pemë pasi të jenë rrëzuar dhe që të jenë të trima dhe guximtar. Në përgjithësi, meshkujt janë të shoqërizuar që në moshën e hershme për t’iu përgjigjur pritjeve shoqërore në mënyrë proaktive, ku rreziku nuk është diçka që duhet të shmanget apo të parandalohet, por të përballohet dhe tejkalohet çdo ditë. Ideja e vetëkujdesit është zhvendosur nga stilet e dëmshme dhe vetë-shkatërruese të jetës, ku më shumë vlerësohet rreziku sesa siguria. Megjithatë, në të njëjtën mënyrë se si meshkujt mësojnë që të mos përkujdesen për veten dhe për të tjerët, ata mund të mësojnë që të kujdesen. Që të ndodh kjo, është shumë me rëndësi që ne – si mësime dhënë, edukatorë të shëndetit, punëtorë me të rinjtë dhe prindër – tu ofrojmë mundësi për të reflektuar dhe praktikuar përvojën e përkujdesjes.

35 — UNAIDS, "Meshkujt dhe AIDS: qasja nga aspekti gjinor." (Gjenevë: Programi i Përbashkët i Kombeve të Bashkuara për HIV/AIDS, 2000)

36 — K.Rivers & P. Aggelton, "Adoleshencat seksualiteti, gjinia dhe sëmundja HIV" (New York: Programi për zhvillim dhe HIV, 2002) www.undp.org/hiv/publication/gender/adolesce.html

Në përgjithësi, shtatzënia te adoleshentët shpesh ngatërrohet me amësinë adoleshente; do të thotë, kur flasim për mbetjen e shtatzënë në moshë të re, ne pothuaj gjithmonë e kemi fjalën për nënat adoleshente. Shumë shpesh, një baba i ri përgjithësisht konsiderohet se mungon dhe se është i papërgjegjshëm: "nuk ja vlen të përkujdesemi për të, ai as që do t'ia di për këtë!" Në të vërtetë, është krejt e zakonshme që ne të supozojmë se të gjithë adoleshentët ose të rinjtë që bëhen etër janë "të pakujdesshëm." Vet prindërit e tyre, prindërit e nënës së fëmijës, vet nëna dhe ofruesit e shërbimeve shpesh mund t'i diskriminojnë ata dhe të supozojnë më të keqen.

Edhe pse shumë të rinj nuk duan të përfshihen, ka adoleshentë dhe etër të rinj që janë po aq të përfshirë dhe të përkushtuar sa janë edhe për nënat e këtyre fëmijëve. Në disa raste, megjithatë, adoleshentët ose etërit e rinj mund të duan që të angazhohen me fëmijët e tyre por këtë ua ndalon nëna e fëmijës ose familja e saj. Në raste të tjera, adoleshentët ose etërit e rinj mund të mendojnë se, meqë janë të papunë dhe nuk mund t'i ofrojnë mbështetje financiare fëmijës, nuk kanë të drejtë që të jenë me të. Për shembull, hulumtimet kanë konstatuar se adoleshentët dhe të rinjtë në fillim mund të mohojnë përgjegjësinë dhe atësinë kur ballafaqohen me shtatzëni të mundshme për shkak të barrës financiare që ngërthen në vete përkujdesja për fëmijën.³⁷

Megjithatë, në përgjithësi faktet flasin se secili prind adoleshent i ka rrëfimet dhe realitetet e tij/saj. Të kuptuarit e realitetit apo rastit specifik të secilit prind adoleshent nuk nënkupton inkurajimin e shtatzënisë tek adoleshentet – ajo nënkupton krijimin e kushteve që kjo atësi adoleshente të mos jetë pengesë për zhvillimin dhe mirëqenien e prindit apo prindërve adoleshentë, e as të fëmijëve të tyre.

Përkujdesja për fëmijën nuk është detyrë e lehtë, veçanërisht nëse marrim parasysh implikimet ekonomike të rritjes së një fëmije. Dhe natyrisht, disa të rinj (ndoshta shumica!) nuk janë të përgatitur në mënyrë adekuate për t'u përkujdesur për fëmijën. Për shumicën e adoleshentëve, të bërit prind me

siguri se nuk është zgjidhja më e mirë në jetën e tyre. Megjithatë, shtatzënia dhe atësia mund tu sjellin disa prindërve adoleshentë përfitime shumë të rëndësishme emocionale.

Së pari, duhet të pranojmë se disa çifte adoleshente ja kanë dal mirë në shkollë, në jetën familjare dhe në përkujdesjen për fëmijën. Hulumtimet në shkencat humane dhe shoqërore të zhvilluara në vende të ndryshme e theksojnë faktin se shtatzënia shihet nga disa adoleshentë pikërisht si kalim në moshën madhore, duke ua dhënë atyre këtë status. Për disa të rinj, të bërit prindër u mundëson atyre që të ristrukturojnë jetën e tyre dhe nganjëherë edhe që të braktisin përdorimin e substancave ose përfshirjen në veprime delikuate.³⁸

Për të qenë të sigurt, në tërë botën, shkalla e shtatzënisë është më e lartë te të rinjtë me nivel më të ulët shkollor, ose te ata që kanë më pak shpresë të dalin nga varfëria, e rrjedhimisht kjo mund t'i kontribuojë varfërisë. Për më tepër, shumë prindër të rinj e braktisin shkollën herët për shkak të mungesës së kushteve ekonomike të familjeve të tyre për t'i qar ata në shkollë. Megjithatë, hulumtimet tregojnë se shtatzënia në moshën e adoleshencës, si e tillë, nuk është arsyeja kryesore për braktisjen e shkollës. Kur u ndodh shtatzënia, shumica e adoleshenteve nga klasat e harruara të shoqërisë tashmë veç e kanë braktisur shkollën, ose nuk janë regjistruar fare. Madje, kur e shikojmë literaturën e shohim se lindja e një fëmije në moshën e adoleshencës nuk është shkaktar i rrezikut për nënën ose fëmijën - rreziku kryesor është mungesa e kujdesit para lindjes dhe mungesa e mbështetjes adekuate shoqërore.³⁹

Si përmbledhje, shkaqet dhe efektet e shtatzënisë së hershme duhet të jenë të menduara mirë dhe kërkojnë studimin e toneve dhe stereotipeve tona alarmante. Ne nuk avokojmë që të rinjtë të fillojnë shtatzëninë në moshën e adoleshencës. Ne avokojmë për atë që familjet, komunitetet dhe profesionistët e përkujdesjes duhet të kenë qëndrim më të balancuar për këto çështje – duke marrë parasysh realitetet specifike dhe nevojat e vetë të rinjve.

RUBRIKA

2.

RUBRIKA 2: Meshkujt dhe shtatzënia

Në përgjithësi, kur flasim për shtatzëninë shumë rrallë e përmendim babin. Meshkujt, veçanërisht të rinjtë, qofshin në spitale ose klinika të paralindjes shpesh shihen si persona të huaj dhe të bezdisshëm ose ndoshta vetëm si vizitorë – ata rrallë shihen si partnerë dhe pjesëmarrës në të drejtën e tyre. Duhet të mbajmë mend se babai i ka këto të drejta:

- › Të merr pjesë në kujdesin paralindjes;
- › Të gjejë përgjigje në dyshimet e tij rreth shtatzënisë, përfshirë edhe dyshimet që mund të ketë për raportin e tij me partneren dhe për përkujdesjen për foshnjën. Si baba, ai nuk është vetëm shoqëruar i partneres së tij por është edhe baba i fëmijës që do të lind;
- › Të informohet se si po përparon shtatzënia dhe për ndonjë problem që mund të paraqitet, dhe;
- › Të njihet, në kohën e lindjes, si BABA dhe jo vetëm si "vizitor" në klinikë apo spital.

Është me rëndësi për babain që të jetë në gjendje të marrë pjesë në përkujdesjen për foshnjën në momentet dhe ditët e para pas lindjes. Natyrisht se janë disa gjëra që ai nuk është në gjendje t'i bëjë. Të tjerat, as grua nuk do të jetë në gjendje t'i bëjë, për shkak të periudhës që i nevojitet asaj për tu shëruar. Megjithatë, të dy mund të mësojnë të mbështesin njëri-tjetrin – duke supozuar se marrëdhënia e tyre e mundëson një bashkëpunim të tillë. Nëse janë të ndarë, ata po ashtu duhet të negociojnë ndarjen e këtyre përgjegjësi dhe aktiviteteve.⁴⁰

RUBRIKA 3: Pikat kryesore

Në gjithë botën, femrat shpesh konsiderohen si kujdestare të natyrshme të fëmijëve. Megjithatë, kjo lidhje më shumë i ka rrënjët në rregullimet shoqërore të rolit të meshkujve dhe femrave se sa në ndonjë aftësi të lindur. Për shembull, që nga faza e hershme, vajzat e kalojnë shumicën e kohës në shtëpi duke ndihmuar në punët e shtëpisë dhe duke u përkujdesur për fëmijët më të vegjël. Në anën tjetër, djemtë inkurajohen që të luajnë jashtë shtëpisë dhe dekurajohen nga lojërat me kukulla ose nga përfshirja në lojëra të tjera "femërore" ose "rreth punëve të shtëpisë", kështu që ata shpesh kanë mundësi të kufizuara që të mësojnë dhe të krijojnë besimin në aftësitë e tyre për përkujdesje.

Mungesa e vet-kujdesit të meshkujve, e pasqyruar në statistika siç janë shkalla e lartë e vrasjeve, vetëvrasjeve, përdorimit të pijeve alkoolike dhe substancave të tjera dhe përfshirja në dhunë, si shkaktarë apo viktimë të saj, është e lidhur me mënyrën se si ata janë rritur. Shpesh, djemtë dhe burrat inkurajohen që të përfshihen në sjellje të rrezikshme për ta dëshmuar veten si "burra të vërtetë" dhe kërkimin e ndihmës apo ndonjë shërbimi mund ta konsiderojnë si "joburrërore" ose si shenjë e dobësisë. Në këtë mënyrë, ideja e vet-kujdesit shpesh nuk përfilllet si rezultat i mënyrave të dëmshme dhe vet-shkatërruese të jetës.

RUBRIKA

3.

37 — Jose Olavarria, "Hombres: Identidades, relaciones de genero y conflictos entre trabajo y familia." Em: J. Olavarria & C. Cespedes, "Trabajo y Familia: Conciliacion? Perspectivas de género" (Santiago: FLASCO-Chile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002)

38 — Gary Barker, "Djemt e paqës në zonën e luftës: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro, Brazil" (Unpublished doctoral dissertation, Erikson Institute, Loyola University, Chicago, 2001)

39 — Donald G. Unger & Lois Dall Wandersman, "Mbështetja Sociale dhe Nënate Adoleshente: Actions Research Contributions to theory and practice." Journal of Social Issues 41 (1985) 29-41.

40 — Tekst i përshtatur nga publikimi: Gravidez saudavel e parto seguro sao direitos da mulher, produzido pela Rede Nacional Feminista de Saude e Direitos Reprodutivos (E-mail: redesaude@uol.com.br)

Workshopet

Workshopi 1: Çka ju Vie në Mendjen Tuaj? Kuptimi i Përkujdesjes

QËLLIMI:
Për të shqyrtuar se si djem të rinj e përcaktojnë kuptimin e përkujdesjes dhe se si ata merren me atë në jetën e tyre të përditshme.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Lapsa, fletë e bardhë, shirita letre, dërrasë e zezë (karton ose flipchart)

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Në rastin e personave që kanë vështirësi në lexim dhe shkrim, moderatori mund të pyet ata thjesht për të folur, pa përdorur letër ose dërrasën e zezë. Megjithatë, është e rëndësishme për të ruajtur rend: së pari, ndarja e ideve, dhe pastaj tregime nga fëmijëria e tyre.

PROCEDURA:

1. T'i shpërndaj një copë letër dhe stilolaps për çdo pjesëmarrës. Pyetni secilin prej tyre në shkruajnë në fletën e tyre fjalën KUJDESI .
2. Pastaj i pyesni ata për të shkruar të gjitha fjalët dhe frazat që vijnë në mendjen e tyre kur ata dëgjojnë fjalën KUJDESI.
3. Pas rreth 5 minuta, kërkon nga çdo person për të lexuar atë se çfarë ata kanë shkruar dhe të përpilojnë një listë për të gjitha fjalët dhe frazat që shfaqen, në mënyrë që të identifikoni asocionet më të shpeshta.
4. Pas kësaj, jepni nga tre shirita të letrës për çdo pjesëmarrës dhe vendosni pjesën tjetër të shiritave në qendër të rrethit të formuar nga pjesëmarrësit. Kërkojuni atyre të mendojnë për jetën e tyre nga koha kur ata ishin fëmijë, dhe pastaj të përpiqen për të kujtuar situatat në të cilën ata janë dëshmitarë të një rasti të përkujdesjes.
5. Pas 20 minutash, pyet një nga pjesëmarrësit të dalin vullnetarë për të lexuar pjesën e tij. Pyesni nëse ka tregime të tjera të ngjashme dhe filloni të zhvillojë një diskutim.

PYETJET PËR DISKUTIM

1. A është e mundur të përcaktohen përkudësja ose dhënia e kujdesit dhe të bazohet në një ide të vetme?
2. A është e mirë që dikush të kujdeset për ty? Pse?
3. A është mirë që ju të kujdeseni për dikë? Pse?

PËR FUND:

Komentoje atë se si ne mund të vërejmë nga varietetet e fjalëve që grupi ka krijuar, është e qartë se nuk ka një përkufizim të vetëm apo të saktë të kujdesit dhe të kujdesit të dhënë, por që këto fjalë kanë domethënie të shumfishta.

PROCEDURA

Workshopi 2: Kujdesi për Veten: Burrat, Gjinia, Shëndeti⁴¹

QËLLIMI:
Për të nxitur vetëdijen më të madhe të lidhjeve në mes se si të rinjtë janë rritur dhe rreziqeve shëndetësore që ata mund të përballen.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Copa të vogla letre ose karton, letër flipchart, markera, Fleta e Burimeve 4A dhe 4B

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë e 30 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Vërejtje për planifikim: Fletë e Burimeve B përfshin shembuj të statistikave për burrat dhe rezultatet e ndryshme shëndetësore. Ajo mund të jetë e dobishme për udhëheqësit për të plotësuar këto statistika me ato vendore dhe / ose kombëtare që mund të ndihmojnë pjesëmarrësit të kuptojnë më mirë disa nga rreziqet shëndetësore të të rinjve dhe të të rriturve që përballen në vetë komunitetin e tyre.

PROCEDURA:

1. Para workshopit, shkruaj secilën prej pyetjeve nga fletë të Burimeve A në një copë të vogël letre ose kartoni. Për grupe me vështirësi në lexim, moderatori mund të lexojë pyetjet me zë të lartë sesa ti shpërndajë ato.
2. Ndani pjesëmarrësit në dy deri në tre grupe të vogla dhe shpërndani pyetjet në mes grupeve.
3. Shpjegoni për secilin grup që ka tre përgjigje të mundshme për çdo pyetje: burrat, gratë ose të dyja bashkë. Kërkojuni atyre të diskutojnë çdo pyetje që ata kanë marrë dhe të përpiqen për të dalë me një përgjigje të vetme si një grup.
4. Lejo 20 minuta për grupet, për të diskutuar pyetjet dhe përgjigjet e tyre.
5. Shkruani pyetjet në flipchart dhe pastaj lexoni çdo pyetje me zë të lartë; pyetni se si janë përgjigjur grupet e tjera dhe shënoni përgjigjen në flipchart.
6. Shqyrtoni përgjigjet e grupit, i pyetni ata të shpjegojnë përgjigjet e tyre.
7. Pasi grupet kanë paraqitur të gjitha përgjigjet e tyre, shpjegoni atë me përgjigje të saktë për secilin Çështja është "Meshkujt". Rishikoni çdo pyetje në mënyrë individuale, duke paraqitur disa statistika që janë përfshirë në Fletën e Burimeve B dhe përdorni pyetjet e mëposhtme për

PROCEDURA

41— Adaptuar nga: Zhvillimi i Atësis: A Curriculum for Young Fathers, by Pamela Wilson and Jeffery Johnson – Public Private Ventures, 1995.

të lehtësuar diskutimet:

- › A e dini se meshkujt janë më të rrezikuar nga ky problem shëndetësor?
- › Pse mendoni se kjo është e vërtetë?
- › A është e mundur për burrat ta shmangin këtë problem shëndetësor? Si? (**Shënim:** moderatori duhet t'i inkurajojë pjesëmarrësit të reflektojnë mbi sjelljet dhe mënyrat e jetesës që lidhen me problemin shëndetësor dhe se si ato mund të parandalohen apo të ndryshohen.)

SHËNIM PËR PROCEDURËN: Edhe pse përgjigjet e pyetjeve në shumicën e rasteve janë meshkujt, në disa raste, përgjigjeja për disa nga pyetjet mund të jenë gra ose të dyja bashkë. Nëse ky është rasti, moderatori duhet të përqëndrohet në debatin mbi faktin se shumica e pyetjeve kishin një përgjigje që është meshkujt.

8. Pas diskutimit me secilin, nga pyetjet individuale, përdorni pyetjet e mëposhtme për të përmbledhur workshopin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A keni parë këto mënyrat e rrezikut në mesin e njerëzve në komunitetin tuaj?
2. Çfarë problemesh të tjera shëndetësore mendoni se meshkujt janë më në rrezik se gratë?
3. Në çfarë moshe varg janë burrat më në rrezik për disa nga këto probleme?
4. Pse burrat përballen me këto rreziqe shëndetësore? Cila është lidhja me këto rreziqe dhe mënyra se si të rinjtë janë të socializuar?
5. Si e shihni veten në lidhje me këto rreziqe? Çfarë mund të bëni për të zvogëluar këto rreziqe nga jetët tona? Po në lidhje në jetën e burrave të tjerë?

PËR FUND:

Shumica e shkaqeve të vdekjes për burrat janë të lidhura me stilin e jetës vetë-shkatërruese që shumë meshkuj i ndjekin. Përreth botës, njerëzit janë nën presion për të vepruar në mënyra të caktuara. Për shembull, burrat shpesh marrin rreziqe më shumë, kanë më shumë partnerë, janë më agresiv apo të dhunshëm në ndërveprimet e tyre me të tjerët—të gjitha prej tyre vënë ata dhe partnerët e tyre në rrezik. Si të rinj, është e rëndësishme të jeni kritik në lidhje tuaj jetesës dhe mënyrat që ju vënë veten në rrezik. Ju mund të jeni rritur për të qenë të pavarur, të mos shqetësoheni për

shëndetin tuaj, dhe/ose të mos kërkonin ndihmë kur ju ndjeheni të stresuar. Por duke qenë në gjendje për të folur për problemet tuaja dhe për të kërkuar mbështetje janë mënyra të rëndësishme për t'ju mbrojtur juve nga rezultatet e ndryshme negative të shëndetit—të tilla si përdorimi i substancave, sjelljet seksuale të pasigurta, dhe përfshirje në dhunë. Përmes pasqyrit kritike të këtyre normave, ju mund të mësoni të vlerësoni se si shëndeti nuk është thjesht një çështje për femrat, por edhe një shqetësim për burrat, dhe të mësojnë se si të kujdesen më mirë veten e tyre.

Fleta e burimeve A

GJINIA DHE SHËNDETI - PYETJET

Përgjigju për secilën nga pyetjet e mëposhtme me: "Burrat", "Gratë", ose "Të dyja".

1. Kush ka një jetëgjatësi të shkurtër?
2. Kush ka më shumë gjasa të vdesë nga vrasja?
3. Kush ka më shumë gjasa për të vdekur në aksidente rrugore?
4. Kush ka më shumë gjasa të vdesë nga vetëvrasjet?
5. Kush ka më shumë gjasa për të konsumuar alkool dhe të dehet më shumë?
6. Kush ka më shumë mundësi të vdesë nga një mbidozë (përdorimi i tepëruar substancës)?
7. Kush ka më shumë gjasa të kenë infeksione seksualisht të transmetueshme (IST)?
8. Kush ka më shumë gjasa që të ketë më shumë partnerë seksualë dhe seks më të pambrojtur?
9. Kush ka më pak gjasa të kërkojë shërbime shëndetësore?

Fleta e burimeve B

GJINIA DHE SHËNDETI – FLETA E PËRGJIGJEVE

Kush ka një jetëgjatësi më të shkurtër?

Globalisht, jetëgjatësia e pritur për meshkujt është 65 vjeç dhe për gratë është 69 vjetë.⁴²

Në Bosnje, jetëgjatësia e pritur për meshkujt është 66 vjeç për femrat 72 vjetë.⁴³

Në Kroaci, jetëgjatësia e pritur për meshkujt është 72.9 vjeç dhe për gratë është 79.6 vjetë.⁴⁴

Në Serbi, jetëgjatësia e pritur për meshkujt është 72 vjeç dhe për gratë është 77 vjeç.⁴⁵

Në Mal të Zi, jetëgjatësia e pritur për meshkujt është 73 vjet dhe gratë 77 vjetë.⁴⁶

42 — Popullata Botërore, fleta e burimeve. Population Reference Bureau, 2006

43 — Agjencia e Statistikave e Bosniës dhe Hercegovinës

44 — Zyra Qendrore për statistika në Republikën e Kroacisë 2011

45 — <http://unstats.un.org> - divisioni i Statistikave UN

46 — <http://unstats.un.org> - divisioni i Statistikave UN

82 **Kush vdesë më shumë nga vrasja?**
Globalisht, rreth tetë nga 100 vdekjet në mesin e njerëzve të të gjitha moshave janë mashkuj për shkak të vrasjeve.⁴⁷
Në mesin e grave, dy prej çdo 100 vdekjeve janë për shkak të vrasjeve.⁴⁸
Në Kroaci në vitin 2006, norma për 100 000 popullatës për vrasje të qëllimshme ishte 1.66.⁴⁹
Në Mal të Zi 18 burra dhe 6 gra u vranë në 2005.⁵⁰
Në Bosnje ka pasur 67 vrasje në vitin 2005,⁵¹ të dhëna të reja tregojnë se në vitin 2010 ka qenë 49 vrasje.⁵²

Kush vdesë më shumë nga aksidentet rrugore?
Globalisht, 28 në 100 000 burra dhe 11 në çdo 100 000 gra vdesin nga aksidentet rrugore. Me fjalë të tjera, pothuajse tre herë më shumë burrat sesa gratë vdesin nga trafiku rrugor.⁵³
Në Kroaci 50% e meshkujve kanë më shumë gjasa të lëndohen (plagosen) në aksidente me veturë sesa femrat.⁵⁴

Kush vdesë më shumë nga vetëvrasjet?
Globalisht meshkujt bëjnë vetëvrasje gati 4 herë më shumë se femrat.⁵⁵
Në Kroaci, burrat bëjnë vetëvrasje tri herë më shumë se gratë.⁵⁶
Në Mal të Zi në vitin 2005 ka pasur 156 raste të vetëvrasjes, dhe ¾ ishin burra.⁵⁷
Në Bosnjë, 467 persona janë përfshirë në vetëvrasje në vitin 2005, nga të cilat 332 djem dhe 135 ishin femra.⁵⁸

Kush konsumon alkool më shumë dhe bëhet më i dehur?
Globalisht, meshkujt janë të renditur më lartë se gratë në përqindjet e pierjes së vazhdueshme dhe me dëshirë.⁵⁹
Në Kroaci, sipas sondazhit të vitit 1999 ESPAD (madhësia totale kampion N=3602, meshkujt n=1961 dhe femrat n=1641; grupë moshë 15 deri

në 16 vjeç), shkalla e pirjes me dëshirë ishte 12% (total), 15% (Meshkuj) dhe 7% (femra). Pirja me dëshirë u përkufizua si konsumim i pesë ose më shumë pijeve radhazi tri ose më shumë herë në 30 ditë të fundit.⁶⁰
Në Serbi 45% e të rinjve nga 13 deri në 17 pijnë alkool.⁶¹
Hulumtimi që është bërë në mostrën prej 3964 në mesin e të rinjve tregojnë se 77.6% e nxënësve që kishte eksperimentuar me drogë ishin nga shkolla e mesme, me përqindjen më të lartë në vitin e dytë (30.6%).⁶²

Kush vdesë më shumë nga mbidozë (abuzimi i tepruar substance)?
Globalisht, në mesin e njerëzve të rinj të moshës 15-29, meshkujt kanë më shumë gjasa sesa femrat për të vdekur nga përdorimi i çrregulluar i alkoolit.⁶³
Në Kroaci, me një studim të rinjve zbuluam se 21% e djemve dhe 18% e vajzave kishin përdorur alkool në 30 ditët e fundit.⁶⁴

Kush ka IST më shumë?
Globalisht, meshkujt përfaqësojnë një numër më të lartë të rasteve të gonorrësë. dhe sifiliz dhe gratë përfaqësojnë një numër më të lartë të rasteve të trikomozat. Dhe Chlamydia.⁶⁵
Në Kroaci, ka numër më të lartë të rasteve të gonorrësë në mesin e njerëzve dhe një numër më të lartë të Rasteve Klamidia dhe HPV midis grave.⁶⁶

Kush ka më shumë partnerë seksual dhe kush bën më shumë sex të pambrojtur?
Globalisht mashkujt raportohen më shumë për partnerë të shumfishtë se sa femrat për veq në disa vende të industrializuara.⁶⁷

Kush ka më pak gjasa të kërkojë shërbime shëndetësore?
Globalisht meshkujt kanë më pak gjasa të kërkojnë shërbime shëndetësore se sa femrat.⁶⁸

Workshopi 3: Meshkujt si përkujdesës

QËLLIMI:
Për të rritur ndërgjegjësimin në lidhje me ndarjet gjinore tradicionale në dhënien e përkujdesjes gjithashtu për të promovuar ngritje në pjesëmarrje nga meshkujt e rinj në përkujdesje në shtëpitë e tyre, lidhjeve, dhe në komunitet.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Asnjë.

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë dhe 30 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Nëse janë baballarë të rinj në grup, të inkurajohen ata për të reflektuar mbi pjesëmarrjen e tyre si në përkujdesjen e fëmijëve dhe se si ata mund të jenë më aktivisht të përfshirë. Për ata që nuk janë baballarë, pyet se si ataparashikojnë pjesëmarrjen e tyre si do të jetë në të ardhmen.

PROCEDURA:

- Kërkoni nga pjesëmarrësit të shpërndahen dhe ecin nëpër dhomë.
- Tregoni atyre se kur ata dëgjojnë një orë të caktuar të ditës e ndjekur nga fjala "Statuja", ata duhet të ngrihen në pozicion që përfaqëson aktivitetin që ata do të jenë të angazhuar në atë kohë të caktuar. Për shembull, pasi ju flisni fjalët: ", Mesdita statuja", pjesëmarrësit duhet të bëjnë veten në statuja që përfaqëson atë që ata do të bëjnë zakonisht në mesditë çdo ditë.
- Thuj një kohë të ditës ndjekur nga "Statuja" rendit të vazhduar në këtë mënyrë për kohët e mëposhtme:
 - 03:00 AM
 - 10:00 AM
 - Mesdita
 - 3:00 PM
 - 10:00 PM
- Kërkojuni pjesëmarrësve të imagjinojnë se çfarë ata do të bëjnë në këto kohë në qoftë se ata kishin një fëmijë për t'u kujdesur dhe të përsërisin procesin e njëjtë nga Hapi 3. **Shënim:** Për pjesëmarrësit e rinj, të cilët nuk kanë pasur përvojë të drejtpërdrejtë me kujdesin e fëmijëve, të inkurajojë ata që të mendojnë për baba-fëmijë marrëdhëniet të modeluara nga familja e tyre, komunitetin dhe mediat.
- Tani kërkoni nga pjesëmarrësit të përsërisin ushtrimin e imagjinuar se çfarë do të bënin ata nëse do të ishin grua me fëmijë
- Përdorni pyetjet e mëposhtme për diskutim për të shqyrtuar dallimet midis dy rasteve - para dhe pas fëmijës - në jetën e një të riu dhe dallimet në mes të një babai të ri dhe rutinës së një nëne, duke identifikuar se çfarë orë të ditës prania e fëmijës do të thotë një ndryshim më i madh (ose i vogël) në rutinën e burrit të ri.

PROCEDURA

47 — WHO Raporti Boteror për Dhunën dhe Shëndetin, 2002
48 — Zyra Qendrore për Statistika në Republikën e Kroacisë 2011
49 — Zyra Qendrore për Statistika në Republikën e Malit të Zi 2005
50 — <http://www.msb.gov.ba/dokumenti/strateski/?id=3441>
51 — https://www.parlament.ba/sadrzaj/ostali_akti/informacije/default.aspx?id=29435&langTag=bs-BA
52 — WHO Raporti Boteror për Dhunën dhe Shëndetin, 2002
53 — Zyra Qendrore për Statistika në Republikën e Kroacisë 2011
54 — Bertolote JM and Fleischmann A. 2002. "A Global Perspective in the Epidemiology of Suicide". Suicidologi. Arg. 7, no 2
55 — Zyra Qendrore për Statistika në Republikën e Kroacisë 2011
56 — Departmenti i Investigimeve Kriminale, Republika e Malit të Zi

57 — Agjencia e Statistikave e Bosniës dhe Hercegovinës
58 — WHO Raporti i Statusit Global për Alkoolin, 2004
59 — Hibell B et al. The 1999 ESPAD Report. Hulumtimi i Shkolles Europiane për Alkoolin dhe drogat e tjera: Alcohol and Other Drug Use Among Students in 30 European Countries. Stockholm, Council of Europe, 2000.
60 — Instituti i Shëndetit Mendor, Republika e Serbis
61 — Instituti i shëndetit Publik i Malit të Zi
62 — WHO Raporti i Statusit Global për Alkoolin, 2004
63 — www.hzjz.hr
64 — WHO Global Prevalence and Incidence of Selected Curable Sexually Transmitted Infections, 2001
65 — www.plivazdrvlje.hr

67 — Wellings, K. et al. 2006. "Sjellja Seksuale në Kontekst: A Global Perspective. The Lancet, Volume 368, Issue 9548, Pages 1706-1728
68 — Addis, M and Mahalik, J. 2003. "Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking." American Psychologist, January 2003

PROCEDURA ALTERNATIVE: Në vend se të aktrojmë orët e ndryshme të caktuara të ditës, pyesni pjesëmarrësit të mendojnë idetë e aktiviteteve të ndryshme të cilat një i ri i cili është një baba dhe një grua e re që është një nënë do të bëjnë në kohëra të ndryshme të ditës. Listo këto aktiviteteve të ndryshme në një flipchart me dy kolona (një për djem të rinj dhe një për femrat e reja), dhe i pyet pjesëmarrësit për të identifikuar disa nga ngjashmëritë dhe kontrastet midis aktiviteteve që janë në listë.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A ndryshon jeta e përditshme kur një djalë i ri ka një fëmijë për t'u kujdesur për të? Në çfarë mënyre? Pse?
2. A ndryshon jeta e përditshme, kur një grua e re ka një fëmijë për t'u kujdesur për të? Në çfarë mënyre? Pse?
3. Çfarë lloje të kujdesit bëjnë femrat dhe burrat?
4. Kush është më i mirë në kujdesin e dhënë, burrat apo gratë? Pse? A është kjo për shkak të kulturës apo të biologjisë?
5. Çfarë faktorë kontribuojnë që burrat nuk marrin pjesë nëpërkujdesjen e fëmijëve?
6. Si mendoni se shoqëria juaj e sheh pjesëmarrjen e burrave nëpërkujdesjen e fëmijëve?
7. Cilat janë sfidat e të qenit baba? Si mund të trajtohen këto sfida?
8. Cila është ana pozitive e të qenit baba? Cilat janë përfitimet e të qenit baba?
9. Cilat janë përfitimet për një fëmijë që ka një baba aktiv në jetën e tyre?
10. Cilat janë përfitimet e një të riu që ka një marrëdhënie të mira me nënën e fëmijës së tyre?
11. A ka shembuj pozitive të etërve në komunitetin tuaj? Çfarë mund të mësohet prej tyre?
12. Çfarë keni mësuar gjatë këtij aktiviteti? Si mund të ju ndihmojë të bëni ndryshime në jetën tuaj dhe në marrëdhëniet tuaja?

PYETJE

PËR FUND:

Në qoftë dhe si një baba është i përfshirë në përkujdesjen e fëmijëve varet se si burrat dhe gratë janë rritur dhe nëse ata janë rritur për të besuar se burrat mund edhe të kujdesen për fëmijët. Për shembull, vajzat janë të inkurajuar nga mosha e hershme për të luajtur me kukulla, duke praktikuar atë që gjoja shtrihet përpara për ta, jeta në familje dhe kujdesin për anëtarët e familjes. Nga ana tjetër, djemtë janë të dekurajuar në përgjithësi nga lojrat me kukulla ose duke ndihmuar me punët e shtëpisë. Ndonëse gratë dhe vajzat janë sjellë shpesh deri nga një në fillim mosha për t'u kujdesur për fëmijët, burrat gjithashtu mund të mësojnë për t'u kujdesur për një fëmijë - dhe të mësojnë për të bërë siq duhet. Kur etërit nuk janë të përfshirë në dhënien e kujdesit, nënat përfundojnë të mbajnë një barrë të rëndë dhe etërit humbin shumë nga kënaqësitë në përkujdesjen për fëmijët. Si mendoni për promovimin e barazisë midis burrave dhe gratë në komunitetet tuaja, është e rëndësishme për ju për të filluar në shtëpinë tuaj dhe mendoni se si ju si të rinj mund të filloni për të marrë pjesë më shumë në dhënien e kujdesit detyrave në familjen tuaj, si edhe se si ju mund të inkurajoni burra të tjerë të rinj të bëjnë të njëjtën gjë në shtëpitë e tyre.

Workshopi 4: Ti Ke një Mesazh: Do të Bëhesh Baba

QËLLIMI:
Për të shqyrtuar vendimin e një të riu për të marrë përsipër atësinë.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Letër, stilolaps, gërshërë dhe një kuti e vogël.

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë

PLANIFIKIMI KËSHILLA / VË NË DUKJE:
Kjo është jetike për udhëheqësit për të shkruar mesazhet në dorëshkrimin e tyre për të bërë aktivitetin më shumë “realistik”. Duke pasur parasysh mundësinë e dallimeve kulturore, mesazhet mund të përshtaten, por duke siguruar se të njëjtën linjë të arsytimit apo tregimit është ruajtur në secilën prej tyre: (1) Personat me një marrëdhënie afatgjatë në të cilin shtatzënia është e paplanifikuar; (2) Personat në një situatë të një natë-qëndrimi që kanë miq të përbashkët dhe në të cilin shtatzënia nuk pritej dhe (3) një çift i cili dëshiron të ketë një fëmijë dhe e kupton që do të kenë një fëmijë. Nëse grupi kanë vështirësi në lexim, moderatori mund ti lexoj mesazhet për secilin grup.

PROCEDURA:

1. Para fillimit të aktivitetit, shkruani me shkrim dore, tre mesazhe (sipas modelit mbi fletën e Burimeve).
2. Preji tri mesazhe, palosi dhe vendosi në kutin e vogël.
3. Ndani pjesëmarrësit në tre grupe.
4. Shpërndaj nga një mesazh për secilin grup.
5. Udhëzoni grupet të dalin në skenë me një dramë të shkurtër që mbulon të paktën tre gjëra: (a) vendi ku mesazhi është dorëzuar; (b), kush e dorëzoi atë? dhe (c) reagimi i personit që ka marrë atë.
6. Secili grup i vogël duhet të paraqesë dhe të luajë rolin e tij me pjesën tjetër të grupit.
7. Hapeni diskutimin, duke eksploruar ngjashmëritë dhe dallimet në mes të skenave.

PROCEDURA

1. Nëse një i ri merr atësinë, çfarë do t'u duhet të bëjnë?
2. Nëse një i ri nuk ka marrë atësinë, çfarë mund të bëjë vajza?
3. Çfarë do të thotë për të marrë atësinë?
4. A duhet ata të martohen?
5. Si ndihet një njeri i ri kur ai merr lajmin se partnerja e tij është shtatzënë?
6. Si e shohin meshkujt e rinj një femër që ka marrëdhënie seksuale me një mashkull në ditën e tyre të parë?
7. Cila është mosha e secilit prej çifteve?
8. A ka ndonjë dallim në mes të shtatzënisë që ndodh në një marrëdhënie afatgjatë dhe një që ndodh në marrëdhënie seksuale të rastit?
9. Në një situatë si kjo, do të mendoni për të pasur një abort? Në cilën prej tre situatave? Pse?
10. Nëse gruaja do të donte të kishte një abort dhe ju keni dëshirë që të keni fëmijë, çfarë do të bënit?
11. Dhe nëse ju do të donit që ajo të ketë një abort dhe gruaja do të donte të ketë fëmijë, çfarë do të bënit?
12. Si mund ta imagjinoni reagimin e familjes suaj?
13. A do të kërkonit për një test të ADN-së? Në cilën prej tre situatave? Pse?
14. Për të qenë baba, a duhet të jeni dhe burri?
15. Çka nëse gruaja dëshiron mbështetjen financiare (mbështetje për fëmijën)?
16. A duhet babai të kontribuojë financiarisht? A është vetëm kontribimi financiarisht i mjaftueshëm për të qenë baba?

PËR FUND:

Edukatori duhet të nxjerrë në pah ndjenja të ndryshme, pritjet dhe përvojat në lidhje me lajmin e shtatzënisë për të rinjtë, duke ndihmuar për të larguar dy keqkuptime të përbashkëta (1) shtatzënia në adoleshencë ka qenë dhe është gjithmonë problem dhe (2) të rinjtë asnjëherë nuk e paramendojnë të bëhen prind të një fëmije.

LINKU

Shih diskutimin mbi abortin në pjesën "Seksualiteti dhe Shëndeti riprodhues".

PYETJE

MESAZH

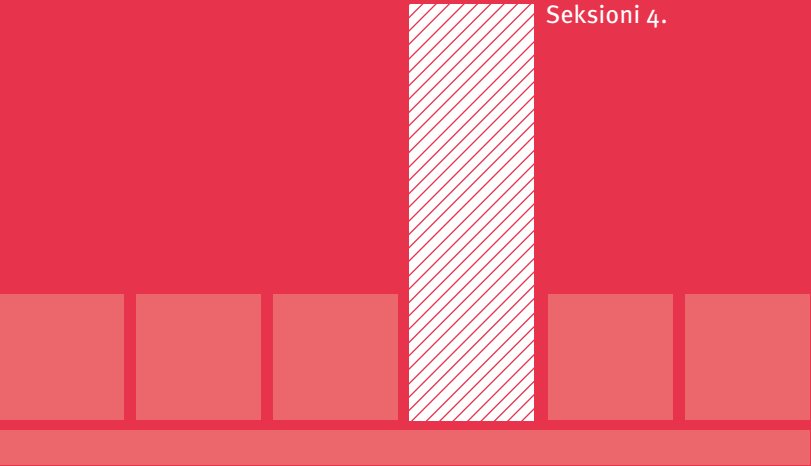
Tung, si jeni? Jam Bette. Më mbani mend? Ne u takuam tre muaj më parë në një festë në klub. Ishte një natë e paharrueshme, edhe në qoftë se unë nuk e mbaj mend shumë mirë se çfarë ka ndodhur. E vetmja gjë që di është se unë, apo jo ne, kemi një problem të vogël dhe unë do të doja të flas me ty rreth saj. Babai im gjithmonë më tha se pirja e tepërt është për budallenj. Unë nuk i besoja atij por tani shikoni se çfarë ka ndodhur! E pra, unë nuk duhet të kisha pasur marrëdhënie seksuale në ato ditë. Unë isha ovuluar. Ishte mirë që të takova. Trupat tanë folën të njëjtën gjuhë nga fjala fillo. Unë edhe kam filluar të mendoj se "dashuria në shikim të parë" me të vërtetë ekziston. Nuk mendojë të të them të dua, por ishte mirë të të takoja ty dhe për të gjetur mënyrën së bashku kështu që shkojmë aq mirë në shtrat! Por ne me të vërtetë duhej të kishim disa mjete kontraceptive, a nuk mendon? Ne ishim budallenj! Dhe tani unë jam shtatzënë. kam bërë testet dhe nuk ka dyshim. Unë shpresoj se ju nuk mendoni unë jam duke bërë presion mbi ju, por unë mora guximin për të dërguar këtë shënim përmes Paula's. Unë do të doja t'ju takoj të hënën për të biseduar për atë personalisht. Çfarë mendoni se ne duhet të bëjmë? Me Dashuri Bette

Përsëritet Dashuri,
Shpresoj se je duke e shijuar udhëtimin. Kam një lajm të mirë. Unë shkova të mjeku. E bëmë atë! Tani më s'jemi dy. Jemi bërë tre. Duhet të fluturojë. Shihemi sonte!
Të dua
Rita

Tung Zemër,
Nuk munda të përballem e të flas me ty personalisht, kështu që vendosa të të shkruaj këtëshënim. Javën e kaluar kam filluar të ndjem pak e çuditshme, pak e sëmurë dhe me një ndjenjë se diçka po ndodhte. Kur ju më morët mua në shtëpin tuaj pas ndejës për të festuar dy vjetorin tonë së bashku, unë për pak nuk të thirra në telefon, duke menduar se një aksident ose diçka e tillë kishte ndodhur. Unë kam qenë me të vërtetë paranoike. Unë nuk e di! Unë u ndjehesha pak e çmendur, sido që të jetë. E pra, tani e di arsyen për të gjithë këtë. Së paku unë jam ndjerë më e lehtësuar. Unë nuk dua të të friksoj ty, por do të dal direkt në temë. Kam bërë disa analiza dhe konstatoj se unë jam shtatzënë. Që menstruacionet e mia ndonjëherë nuk janë në kohë, në fillim kam menduar se mund të jetë një alarm i rremë, kështu që unë as që ju kam thënë ndonjë gjë juve. Tërheqja ishte shkaktari që na çoi në këtë. Unë nuk jam duke u përpjekur për të vënë fajin mbi ty, por unë jam e hutuar vërtet. Unë nuk e di se çfarë të bëj tani. Të gjitha më janë përzier. Ju jeni personi i parë që unë kam biseduar në lidhje me këtë, dhe përmes një shënimi! Unë e di se kjo nuk është mënyra më e mirë, por unë nuk e di se si ta them atë në fytyrë. Çfarë mendoni ju se ne duhet të bëjmë? Të dua aq shumë!
Marcia

Seksioni 4:

Shëndeti Seksual dhe Riprodhues-Çka dhe Pse



— WORKSHOPET —

- 1: Shëndeti i të Riut
- 2: Trupi i Mashkullit dhe Femrës
- 3: Trupi Erotik
- 4: Shtatëzania në Adoleshence
- 5: Meshkujt the Kontracepsioni
- 6: Çka për Kondomët

Seksioni 4:

Shëndeti Seskual dhe Riprodhues – Çka dhe Pse

Pasqyrë e përgjithshme

Përderisa gjinia jonë është e përcaktuar nga ndërtimi ynë biologjik, sjelljet dhe qëndrimet tona që lidhen me seksualitetin dhe shëndetin riprodhues (SRH) në masë të madhe janë të ndikuara nga një tërësi komplekse e faktorëve jobiologjik, përfshirë mes tjerash edhe kulturën, normat gjinore dhe kushtet socio-ekonomike. Për shembull në shumicën e mjediseve në mbarë botën, meshkujt shoqërohen për të lidhur “burrërinë” me njohuritë dhe përvojën në çështjet seksuale. Si rezultat i kësaj, shumë meshkuj mund të besojnë se ata nuk mund të shprehin dyshime për trupin e tyre, seksualitetin ose shëndetin riprodhues.

Megjithatë, kur e shikojmë këtë më nga afër, kuptojmë se për dallim nga mitet që mbizotërojnë, shumë meshkujve të të gjitha moshave shpesh u mungojnë njohuritë themelore për trupin e tyre, seksualitetin dhe çështjet riprodhuese. Madje, në pjesën më të madhe të botës, ka shumë pak programe edukimi për shëndetin seksual dhe riprodhues për meshkujt, e edhe më pak programe që trajtojnë shqetësimet dhe nevojat specifike të meshkujve.

Në këtë pjesë do të analizojmë disa prej çështjeve kryesore që kanë të bëjnë me të rinjtë, seksualitetin dhe shëndetin e tyre riprodhues.

”

...shumë meshkuj të të gjitha moshave shpesh nuk posedojnë njohuri bazë në lidhje me trupat e tyre, seksualitetin dhe çështjet e shëndetit riprodhues ...

“

Çka është seksualiteti dhe çfarë ka të bëj ai me gjininë?

Seksualiteti është një shprehje për atë se çka jemi ne si qenie njerëzore – ai përfshinë të gjitha ndjenjat, mendimet dhe sjelljet e të qenit mashkull ose femër, ndjenja e të qenit tërheqës, të qenit i dashuruar, si dhe të qenit në marrëdhënie të cilat përfshijnë edhe intimitetin dhe aktivitetin fizik seksual. Madje, seksualiteti është komponent themelor në strukturimin e identitetit gjinor të meshkujve (dhe femrave), dhe është drejtpërdrejtë i lidhur me atë që një shoqëri e caktuar e konsideron si “erotike” dhe të pranueshme. Të gjitha kulturat i përshkruajnë ato që nganjëherë quhen “skenarë gjinor” për meshkujt dhe femrat. Zakonisht këto tipare janë mënyra të pranueshme me të cilat pritet të zhvillohet aktiviteti seksual i meshkujve dhe femrave. Natyrisht, personat mund të respektojnë ose të shkelin këta skenarë, por ne vërejmë disa forma të zakonshme në këta skenarë në të gjitha shoqëritë dhe në mënyrat me të cilat ato ndikojnë në sjelljet e njerëzve.

Në shumicën e kulturave, skenarët seksual për meshkujt dhe femrat sugjerojnë së seksualiteti i meshkujve është ose duhet të jetë impulsiv dhe i pakontrollueshëm dhe se, biologjikisht, meshkujt kanë një shtytje më të fuqishme për seks sesa femrat. Hulumtimet nga mjedise të ndryshme, për shembull, kanë konstatuar se mosha kur te mashkulli fillon ndjenja seksuale ka prirje të jetë më e hershme se te femrat, dhe se ata kanë më shumë partnerë seksualë, si brenda ashtu edhe jashtëmartesor.⁶⁹ Shumë skenarë seksual po ashtu diktojnë se meshkujt duhet të ndajnë arritjet e tyre seksuale me grupin e bashkëmoshatarëve meshkuj derisa e fshehin nga bashkëmoshatarët ndonjë të metë seksuale. Pothuaj në të gjitha kulturat, për tu konsideruar “burrë i vërtetë” duhet të pasur marrëdhënie heteroseksuale (që shpesh shihen si rit i kalimit për tu bërë burrë) dhe duhet dëshmuar pjellorinë duke bërë fëmijë.

Shumë meshkuj dhe femra janë rritur për të besuar se skenarët e tyre seksual janë të vërteta të pakontestueshme të cilat janë pjesë e natyrës sonë ose e ndërtimit biologjik. Megjithatë, këto modele dhe forma të sjelljes dhe seksualitetit të meshkujve – në vend se të jenë të programuara biologjikisht – në

masë të madhe janë rezultat i asaj se si djemtë dhe burrat shoqërohen. Hulumtimet kanë treguar se si një model i caktuar i mashkullorësisë që dominon në shoqëritë perëndimore kërkon nga meshkujt që të distancohen nga çdo gjë që shihet si femërore dhe që vazhdimisht duhet dëshmuar “burrërinë” në shoqëri me meshkujt e tjerë.⁷⁰ Në të vërtetë, dëshmimi i burrërisë së dikujt, ose aftësisë për të pasur dhe zhvilluar marrëdhëniet seksuale me një numër femrash (në këto marrëdhënie llogaritet vetëm seksi me penetrim), janë aspekte qendrore të shoqërimit të të rinjve në shumë mjedise.

Megjithatë, këta skenarë mbizotërues seksualë janë burim i dyshimit dhe ankthit për shumë të rinj të cilët janë vazhdimisht të brengosur për normalitetin e trupave të tyre dhe performancës së tyre seksuale. Për shembull, të rinjve shpesh u është mësuar se madhësia e penisit është e rëndësishme, prandaj madhësia e penisit është burim i preokupimit për shumë djem dhe burra. Dhe për arsye se për shumicën e djemve dhe të rinjve seksi konsiderohet si diçka që ka të bëjë me madhësinë dhe performancën, masturbimi dhe ejakulimi i meshkujve (nganjëherë në grup) janë shpesh më të pranueshme nga shoqëria sesa për vajzat dhe femrat e reja.

Djemtë në përgjithësi e kalojnë fazën e pubertetit gjatë moshës prej 10-13 vjeçare, kur ndryshimet hormonale shkaktojnë edhe ndryshimet fizike, përfshirë edhe prodhimin e spermës. Gjatë kësaj periudhe shumica e djemve i përjetojnë emetimet e natës ose “ëndrrat e lagëta”. Këto ndryshime dhe energjitë seksuale janë pjesë e natyrshme e jetës, por edhe shkaktojnë konfuzion dhe dyshime. Djemtë në përgjithësi nuk inkurajohen që të flasin për ndryshimet gjatë pubertetit.⁷¹ Në disa raste djemve mund t'u jepen më shumë informata për trupin e femrave sesa për trupin e vetë atyre. Kur ne i dekurajojmë djemtë që të flasin për trupin e tyre dhe për shëndetin seksual në moshën e hershme, mund të jemi duke krijuar vështirësi që do të zgjasin tërë jetën për meshkujt që të flasin për seksin.

Në tërë botën, virgjëria dhe humbja e virgjërisë shpesh vazhdojnë të kenë kuptime të ndryshme

për meshkujt e rinj dhe femrat e reja. Përderisa në shumë kultura, femrat e reja ende duhet të brengosen për perceptimet e mundshme negative të bashkëmoshatarëve dhe të shoqërisë në lidhje me përvojën e tyre të parë seksuale, për shumë nëse jo për të gjithë të rinjtë, debutimi seksual duket si burim i prestigjit dhe ndikimit në grupin e bashkëmoshatarëve të tyre.

Për shumë të rinj, kur flasin për seksin me anëtarët e familjes, mësime të profesionistëve shëndetësorë dhe bashkëmoshatarët – kur dhe si ndodh ai – kjo zakonisht ka të bëjë me diskutimet për përvojat seksuale ose presionin e bashkëmoshatarëve për të dëshmuar aftësinë e tyre seksuale. Kërkimi i informatave apo shfaqja e dyshimeve ose frikës, në përgjithësi nuk trajtohen publikisht. Në fund të fundit, sipas normave popullore, “burrat e vërtetë” nuk kanë dyshime për seksin e as nuk flasin për seks, përveç kur flasin për përvojat e tyre seksuale.

Shqetësimi për burrërinë (potencën) dhe për demonstrimin e kapacitetit të dikujt për përvoja seksuale shpesh i bën shumë të rinj që të kërkojnë sasi e jo cilësi në marrëdhëniet e tyre seksuale. Të jesh “kurvar” ose “njeri i femrave” ose “të kesh marrëdhënie seksuale” sa herë që mundesh – ose të paktën të bësh bashkëmoshatarët e tu që të besojnë se ju i bëni këto gjëra – është mënyra se si shumë të rinj e fitojnë statusin në mesin e bashkëmoshatarëve të tyre. Ende është e zakonshme për shumë të rinj që të flasin për marrëdhëniet e tyre intime si një mundësi "për të pasur marrëdhënie seksuale" e jo mundësi për ndonjë lidhje emocionale. Për më tepër, të rinjtë mund të ndjehen të shtyrë që të “bëjnë ndonjë lëvizje” – për të ndërmarrë iniciativë me femra e pastaj për tu krekosur (ose për të trilluar rrëfime) për këto përvoja.

Pse duhet të flasim me të rinjtë për seksualitetin?

Meqenëse shumica e të rinjve nuk kanë hapësira për të folur për dyshimet dhe pyetjet e tyre për seksualitetin, ne duhet tu ofrojmë mundësi të rinjve që të diskutojnë dhe reflektojnë për këtë temë. Përkundër diskutimeve të panumërta rreth edukimit për seksin në vitet e fundit, ende ekzistojnë ide se seksualiteti i meshkujve është i pakontrollueshëm dhe se shtytja e mashkullit për seks është më e fuqishme se e femrave, kjo bindje mbizotëron edhe në mesin e edukatorëve dhe profesionistëve shëndetësorë. Shkurt, kostoja fizike dhe emocionale e disa normave të ngurta dhe pritjet në lidhje me seksualitetin dhe sjelljen e mashkullit nuk janë gjithmonë të qarta dhe ka shumë pak vende dhe mundësi për të rinjtë që të shprehin dyshimet dhe frustrimet e tyre, e aq më pak të denoncojnë situatat e dhunës fizike dhe

simbolike të cilave u nënshtrohen. Kjo përfshinë ofendimet dhe talljet që përjetojnë disa të rinj nëse duket se janë të ndryshëm, veçanërisht nëse ata janë homoseksualë ose nëse i tërheqë e njëjta gjini.

Përveç kësaj, shumica e të rinjve nuk kanë munduar kurrë për atë se si gjinia dhe shoqërizimi i gjinive ndikon në jetën e tyre. Disa sjellje të caktuara të meshkujve, që konsiderohen legjitime e madje edhe të pritshme në shoqëri, mund të jenë të dëmshme dhe mund t'i bëjnë të rinjtë të cënueshëm. Për shembull, pirja e tepruar – që supozohet si një mënyrë që të rinjtë të fitojnë guximin për t'iu afruar një partnereje të mundshme seksuale – i bën shumë të rinj të cënueshëm ndaj dhunës ose detyrimit dhe e vë shëndetin e tyre në rrezik.

”
...shpie shumë djem
të rinj për të kërkuar
sasi dhe jo cilësi në
marrëdhënie
seksuale...”

“

69 — Gary Barker, “Po për Djemtët?: A literature review on the health and development of adolescent boys.” World Health Organization, 2000.

70 — V. J. SEIDLER, (edt.) Djemt, Seksi & Marrdheniet. (Routledge: London and New York, 1992).

71 — Lundgren, R. “Research protocols to study sexual and reproductive health of male adolescents and young adults in Latin America.” (Washington, D.C.: Division of Health Promotion and Protection, Family Health and Population Program, Pan American Health Organization, 1999).

Nuk ka dyshim se epidemia e AIDS-it – e cila i ka prekur drejtpërdrejt meshkujt që bëjnë seks me meshkuj, si dhe meshkujt që e përkufizojnë veten si heteroseksual – ka quar në një dukshmëri më të madhe të çështjes së homoerotizmit dhe se sa është e rëndësishme trajtimi i kësaj në punën me të rinjtë. Në të vërtetë, hulumtimet në fushën e AIDS-it kanë treguar se sa është i vështirë përkufizimi dhe klasifikimi i ngurtë i personave në kategoritë e orientimit seksual (homoseksualë, biseksual, transseksualë dhe heteroseksualë). Shumë meshkuj bëjnë seks me meshkuj dhe sillen në mënyra që konsiderohen si homoseksuale përderisa në të njëjtën kohë i mbajnë edhe marrëdhëniet heteroseksuale, d.m.th, pa e konsideruar veten se janë “homoseksual” ata bëjnë seks me meshkuj të tjerë. Këta shembuj na ndihmojnë që të shohim se seksualiteti dhe identiteti seksual është fluid dhe dinamik dhe se supozimet duhet vazhdimisht të vihen në pikëpyetje. Pranimi i diversitetit dhe të qenit mendje hapur rreth seksualitetit janë kushtet kryesore për dikë që punon me rininë.

Në disa vende, por jo në të gjitha, diversiteti seksual gjithnjë e më shumë e ka humbur statusin e vet klandestin dhe është bërë një e drejtë. Në shumë mjedise marrëdhëniet homoerotike mes meshkujve dhe femrave janë pranuar në kontekstin e ndryshimeve shoqërore dhe kulturore. Kjo ka rezultuar nga avokimi i zëshëm i lëvizjeve shoqërore (feministe, homoseksuale dhe lesbi-ke), gjë që ka ngjallur debate publike për lirinë individuale, të drejtat seksuale dhe riprodhuese dhe të drejtat e njeriut.⁷² Vendet e ndryshme si Danimarka, Suedia, Norvegjia, Holanda dhe Shtetet e Bashkuara, kanë miratuar ligje dhe politika që u garantojnë partnerëve homoseksualë të drejta të rëndësishme, mes të tjerash, edhe ato në trashëgimi, përfitime të sigurimit social, kthim

të përbashkët tatimor dhe mbulesë të përbashkët nga sigurimi shëndetësor.

Natyrisht se ndryshimi i normave sociale dhe kulturore është proces i ngadalshëm. Është fakt se praktikat homoerotike dhe biseksuale të meshkujve pranohen shumë më pak nga shoqëria sesa marrëdhëniet heteroseksuale riprodhuese. Në shumë mjedise, mos-toleranca ndaj tërheqjes nga e njëjta gjini është e tillë sa që të rinjtë që kanë pasur përvoja seksuale me të njëjtën gjini ose që e identifikojnë vetën si të rinj homoseksualë ose biseksualë i nënshtrohen diskriminimit, përjashtimit e nganjëherë edhe dhunës. Besimet dhe shpifjet homofobike shpesh përdoren si mënyrë për të mbajtur të rinjtë heteroseksualë "në rrugë të drejtë". Për shembull, në pjesën më të madhe të botës kur një i ri quhet “homoseksual” ose “pederast”, kjo shihet si mënyrë për të kritikuar sjelljen e tij dhe për të ulur statusin e tij.

Ngurtësia e shoqërizimit gjinor dhe mos-toleranca ndaj diversitetit seksual nënkupton se është e nevojshme që tu demonstron të rinjve se ata janë subjekte seksuale – që nënkupton se ata kanë të drejta thelbësore dhe se janë në “gjendje që të zhvillojnë një marrëdhënie me vetëdije dhe të negocioiuar ... në vend se të pranojnë atë si diçka të paracaktuar; që të zhvillojnë një marrëdhënie të vetëdijshme dhe të negocioiuar me vlerat familjare dhe me ato të grupeve të bashkëmoshatarëve dhe miqve; që të hulumtojnë (ose jo) seksualitetin e dikujt, pavarësisht iniciativës së partnerit; që të jenë në gjendje dhe që të kenë të drejtë të thonë jo dhe që kjo të respektohet; që të jenë në gjendje të negociojnë praktikën dhe kënaqësinë seksuale me kusht që ajo të jetë konsensuale dhe e pranueshme për partnerin/partneren; që të jenë në gjendje të negociojnë për seks më të sigurt dhe të mbrojtur dhe që të dinë dhe të kenë qasje në kushtet materiale për të bërë zgjedhje riproduktive dhe seksuale.⁷³

72 — C.F. Caceres, “La reconfiguración del universo sexual- Cultura sexual y salud sexual entre los jóvenes de Lima a vuelta de milenio.” (Universidad Peruana Cavetano, Heredita/REDRESS, Lima, 2000) ; see also Parker, Richard. *Corpos, prazeres e paixoes*. Sao Paulo, Best Seller, 1991.

73 — Vera, Paiva. *Fazendo arte com a camisinha*. (Sao Paulo: Summus, 2000)

Si lidhet seksualiteti i mashkullit me pjellorinë dhe riprodhimin?

Në shoqërizimin e djemve dhe të rinjve, riprodhimi nuk konsiderohet po aq i rëndësishëm sa seksualiteti. Një shembull i mirë është rëndësia që i jepet menarhës - fillimit të menstruacionit – krahasuar me semenarhën, ejakulimin e parë të mashkullit. Thënë në përgjithësi, ka një mungesë të komunikimit në mes të nënave dhe vajzave rreth transformimit të trupit të vajzave dhe pjellorisë së tyre. Heshtja, megjithatë, është edhe më e madhe në mes të etërve dhe bijve kur është fjala për semenarhën. Përvoja e semenarhës mund të prodhojë reagime shumë të ndryshme tek të rinjtë, përfshirë edhe befasinë, konfuzionin, kureshtjen dhe kënaqësinë. Disa djem nuk e dinë se çka është ai lëng faror dhe mendojnë se është urinë. Prandaj është me rëndësi që djemtë të marrin udhëzime gjatë pubertetit, në mënyrë që ata të

ndjehen më të sigurt kur kanë të bëjnë me ndryshime trupore dhe të kuptojnë trupat e tyre si riprodhues.

Edhe pas semenarhës (ejakulimi për herë të parë), shumica e të rinjve e trajtojnë seksualitetin sikur të mos ekzistonte pjelloria fare. Kjo nënkupton se edukatorët duhet të punojnë me të rinjtë që ata të kuptojnë se pjelloria dhe riprodhimi janë çështje që ndikojnë dhe përfshijnë si meshkujt ashtu edhe femrat. Për shembull, të rinjtë kanë nevojë që të dinë se shumica e të rinjve janë pjellor në secilin akt seksual mes penisit dhe vaginës, e disa edhe para semenarhës. Kur të rinjtë mësohen për trupin e tyre dhe për të vënë në pikëpyetje mitet që ekzistojnë, kjo u ndihmon atyre që të kuptojnë më mirë dëshirat e tyre si dhe përgjegjësitë e tyre sa i përket riprodhimit.

Si mund të flasim me meshkujt për kontracepsionin?

Përderisa në pjesën më të madhe të botës kontracepsioni ende konsiderohet se është “bregë e femrave”, një numër gjithnjë e më i madh i meshkujve kanë filluar ose tashmë brengosen për kontracepsionin. Megjithatë, shumë meshkuj ende kanë perceptime të gabuara dhe dyshime që lidhen me përdorimin e kontraktivëve. Për shembull, ndonëse prezervativët shpesh janë zgjidhja më e mirë për kontraktivët e meshkujve – që shërbëjnë edhe për tu mbrojtur nga STI-të edhe si kontracepsion – shumë meshkuj ndjehen të pasigurt në përdorimin e prezervativëve, duke pasur frikë se kjo do të ulë kënaqësinë seksuale ose se do tu humb ereksioni.

Kur edukatorët shëndetësorë diskutojnë me të rinjtë për përdorimin e prezervativëve, ata gjithnjë e më shumë fokusohen në të mirën e kësaj si mbrojtje e dyfishtë – d.m.th, theksohen se prezervativët janë të mirë edhe për shmangien e shtatzënisë edhe për

parandalimin e STI-ve. Madje, shumica e programeve edukative për seksin e kanë parë rëndësinë që ka promovimi i mënyrave me të cilat përdorimi i prezervativëve mund të inkorporohet në lojërat seksuale ose paralojnë, duke i paraqitur përgjithësisht prezervativët si një stimul erotik dhe joshës në marrëdhënien seksuale. Ndonëse në disa vende pengohen diskutimet e hapura për përdorimin e prezervativëve, rritja e përdorimit të prezervativëve ka qenë kyçe në uljen e shkallës së transmetimit të HIV në shumë vende.

Në fund, duhet të theksojmë se promovimi i rritjes së përdorimit të kontraktivëve nga të rinjtë është i nevojshëm por jo i mjaftueshëm. Për më tepër ose si mënyrë për tu përfshirë në përdorimin e kontracepsionit, të rinjtë duhet të vetëdijesohen për rolin e tyre si individë proaktive dhe riprodhues, të cilët bashkë me partneret e tyre duhet të vendosin kur, nëse dhe si të kenë fëmijë.

Në Ballkanin Perëndimor, si në shumë mjedise të tjera, të rinjtë janë ndër grupet më të rrezikuara nga infektimi me HIV.⁷⁴ Për të rinjtë, normat e ngurta gjinore për seksualitetin dhe marrëdhëniet intime, si dhe përdorimi i substancave dhe sjelljet e tjera që kanë të bëjnë me shëndetin, mund të krijojnë situata të rrezikimit të tyre dhe të partnerëve të tyre. Normat socio-kulturore për forcën dhe vetëbesimin mashkullor, për shembull, mund të bëjnë të rinjtë që të ndjehen të penguar nga kërkimi i informatave dhe nga pranimi i mungesës së njohurive për çështjet seksuale dhe rrjedhimisht ata përfshihen në sjellje të pasigurta që i vënë në rrezik si ata ashtu edhe partneret e tyre.

Varfëria, përdorimi i substancave, stresi ose dezintegrimi familjar për shkak të migrimit, izolimi në institucionet e mbyllura siç janë burgjet ose objektet ushtarake, po ashtu i vënë të gjithë të rinjtë në situata edhe më të rrezikshme. Puna me të rinjtë nënkupton të menduarit për nevojat e tyre dhe në të njëjtën kohë pranimin e potencialit të tyre tepër të madh si faktor të ndryshimit. Bindja e të rinjve për të vënë në dyshim nocionet e idealizuara dhe stereotipe të burrërisë mund të qojë në ndryshimet e qëndrimit dhe sjelljes – edhe në rastet kur të rinjtë tashmë i kanë pranuar këto ide – me kusht që ne të punojmë me të rinjtë për tu treguar atyre përfitimet e tyre dhe të partnerëve të tyre nga ndryshimi i sjelljeve. Ne do të diskutojmë këto çështje më gjatë në pjesën për HIV/AIDS.

Çka është shëndeti riprodhues?

Përkufizimi i shëndetit riprodhues rrjedh nga përkufizimi i OBSH-së për shëndetin si gjendje e mirëqenies së përgjithshme, fizike, mendore dhe sociale e jo vetëm mungesën e ndonjë dobësie ose sëmundjeje. “Shëndeti riprodhues i trajton proceset riprodhuese, funksionet dhe sistemin në të gjitha fazat e jetës. Prandaj, shëndeti riprodhues nënkupton që njerëzit janë në gjendje të kenë një jetë të përgjegjshme, të kënaqshme dhe të sigurt seksuale dhe se ata kanë aftësinë për riprodhim dhe lirinë që të vendosin nëse, kur dhe sa shpesh duhet ta bëjnë këtë. Në këtë hyn e drejta e meshkujve dhe femrave që të jenë të informuar dhe të kenë qasje në metodat e sigurta, efektive, të përballueshme dhe të pranueshme të rregullimit të pjellorisë që ata e zgjedhin, dhe të drejtën për qasje në shërbimet e duhura shëndetësore që u mundësojnë femrave të kalojnë sigurt periudhën e shtatzënisë dhe lindjes së fëmijës dhe u japin çifteve shans më të mirë për të pasur një foshnjë të shëndoshë”.⁷⁵

74 — Joana Godinho et al. “HIV/AIDS në Ballkanin Perëndimor: Parandalimi i Hershem si prioritet në vendet me rresikshmëri të lartë” World Bank Working Paper No. 68. (Washington D.C.: The International Bank for Reconstruction and Development/ The World Bank, 2005)

75 — http://www.who.int/topics/reproductive_health/en Shikuar herën e fundit më 9/02/2011.

”

...normat e ngurta gjinore rreth seksualitetit dhe marrëdhënies intime...

“

Po për çështjen e shtatzënisë në moshën e adoleshencës?

Shtatzënia në moshën e adoleshencës është diskutuar gjerësisht viteve të fundit dhe një përqindje gjithnjë e më e madhe e lindjeve të femrat e reja në disa vende kanë qenë shkak për alarm. Derisa disa hulumtues kanë theksuar rreziqet biologjike të shtatzënisë në moshë të re (pesha më e vogël e foshnjave, shkalla më e lartë e komplikimeve amësore, etj.), shqetësimi themelor është kryesisht shoqëror.⁷⁶ Ideja e rrezikut që lidhet me shtatzëninë në moshën adoleshente pasqyron një shqetësim të madh për seksualitetin e të rinjve dhe rrjedhimisht për atësinë dhe amësinë në moshën e adoleshencës.

Për më tepër, ndonëse lindja e fëmijës dhe shtatzënia në moshë të hershme shpesh shihen si “dështime” ose probleme, dëgjimi i zërit të vetë të rinjve nganjëherë sugjeron ndryshe. Hulumtimet cilësore me të rinjtë në shumë vende ka konstatuar se shumë nëna adoleshente, dhe etër, e shohin të qenit prind si një mënyrë për të fituar statusin shoqëror (duke u bërë prind, ata njihen si të rritur). Për disa të rinj, të pasurit e një fëmije është mënyrë për organizimin e jetës së tyre, identitetit dhe për t’u përkushtuar për diçka (ose për dikë) më të madhe se vetja e tyre.⁷⁷ Natyrisht, nëse disa të rinj nuk e shohin shtatzëninë si barrë, shumë familje të prindërve adoleshentë me të ardhura të ulëta ballafaqohen me përgjegjësinë e përkujdesjes edhe për fëmijë të tjerë. Dhe në shumë mjedise me të ardhura të ulëta, prindërit adoleshentë shpesh injorohen ose dekurajohen nga vetë prindërit e tyre ose nga prindërit e nënës që të mbajnë lidhje me fëmijët të cilët i kanë lindur, ose për shkak të mungesës së mjeteve financiare për të mbajtur fëmijën mund të mos përfshihen në kurrfarë mënyre në përkujdesjen për të.

Shkurt, për shumicën e të rinjve, të pasurit e një fëmije derisa ende janë në moshën e adoleshencës në përgjithësi nuk është optimale, duke pasur parasysh sfidat që ngërthen kjo, në kohën kur ende janë duke kryer shkolimin dhe duke kërkuar punë. Sidoqoftë, hulumtimet tregojnë se sa është me rëndësi që të merren mendime të thella në lidhje me këtë çështje. Këto çështje do të diskutohen më tej në pjesën që ka të bëjë me atësinë dhe përkujdesjen për fëmijët. Shkurt, ne konfirmojmë se edukatorët shëndetësorë duhet të përpiqen të trajtojnë lindjen e fëmijës në moshën e adoleshencës në mënyrë të menduar mirë dhe me dashamirësi, duke u përpjekur të shmangin qëndrimet diskriminuese dhe pikëpamjet e thjeshtuara që shpesh e rrethojnë këtë çështje dhe duke u përpjekur të promovojnë angazhimin pozitiv të etërve të rinj në përkujdesjen për fëmijët.

76 — Arline T. Geronimus, “Disavantazhet Sociale dhe Riprodhuese të lindjes së adoleshente: The Evolution of Complex Questions and the Demise of Simple Answers” Family Relations 40, (Oct, 1991) 463-471

77 — Margaret Arilha-Silva. “Masculinidades e gênero: discursos sobre responsabilidade na reprodução” (Master’s dissertation, Pontifícia Universidade Católica/PUC, 1999) 117.

”

...Fëmija është një mënyrë për të organizuar identitetin e jetës suaj, dhe për të ju angazhuar në diçka...

“

RUBRIKA 1: TREGUESIT E MORTALITETIT, TREGUESIT E SHKOLLIMIT DHE TREGUESIT E SHËNETIT RIPODHUES⁷⁸

RUBRIKA 1: TREGUESIT E MORTALITETIT, TREGUESIT E SHKOLLIMIT DHE TREGUESIT E SHËNDETIT RIPIRODHUES ⁷⁸												
	Indikatorët e Mortalitetit			Indikatorët e Edukimit				Indikatorët e Shëndetit Riprodhues				
	Vdekshmëria foshnjore gjithsej për 1000 lindje të gjalla	Jetëgjatësia M/F	Shkalla e vdeshmëris së nënave	Regjistrimi në fillore (bruto) M/F	Proporcioni i arritjes në klasën e 5 M/F	Regjistrimi në të mesmen (bruto) M/F	% Analfabet (>15 vjeq) M/F	Lindje për 1000 gra moshës 15-19	Prevalenca Kontraceptive		Shkalla e Prevalencës së HIVit (%) (15-49) M/F	
									Ndonjë metodë	Metoda moderne		
EVROPA JUGORE (13)	7	75.5 / 81.9						12	68	46		
SHQIPRIA	24	71.3 / 77.0	55	105 / 102		81 / 81	1 / 2	16	75	8		
BOSNIA DHE HERCEGOVINA	13	71.7 / 77.1	31				2 / 9	23	48	16		
KROACIA	7	71.8 / 78.8	8	97 / 96		89 / 91	1 / 3	15				
GREQIA	6	75.8 / 81.1	9	101 / 101	100 / 100	98 / 97	6 / 12	9			0.3 / 0.1	
ITALIA	5	77.2 / 83.3	5	102 / 101	96 / 97	100 / 99		7	60	39	0.7 / 0.3	
ISH REPUBLIKA JUGOSLLAVE E MAqedonis	15	71.6 / 76.6	23	96 / 97		86 / 84	2 / 6	24				
PORTUGALIA	5	74.2 / 80.8	5	118 / 112		108 / 118		19	66	33	0.7 / 0.2	
SERBIA DHE MALI I ZI	12	71.3 / 76.0	11	98 / 98		88 / 89	1 / 6	24	58	33	0.3 / 0.1	
SILLOVENIA	5	73.0 / 80.3	17	108 / 107		110 / 109	0 / 0	6	74	59		
SPANJA	4	76.2 / 83.5	4	109 / 107		114 / 121		10	81	67	1.0 / 0.3	

78 — Skica e marrë nga: Gjendja e popullsisë në botë 2005 – Premtimi i barazisë gjinore, shëndetit riprodhues dhe Objektivat Zhvillimore të Mijëvjeçare, Fondi i Popullsisë së Kombeve të Bashkuara

A është aborti çështje që përfshinë edhe meshkujt?

Abortimi i detyruar është i ligjshëm në të gjitha vendet e Ballkanit. Në pjesën më të madhe, megjithatë, ai ende konsiderohet si çështje që u takon vetëm femrave. Sikurse fakti që shtatzënia pasi ndodh në trupin e femrës u mundëson shumë meshkujve të besojnë se mund t'i shmangen përgjegjësisë për shtatzëni, ajo u mundëson meshkujve po ashtu të besojnë se nuk kanë kurrfarë roli në marrjen e vendimit për abort. Megjithatë, në rastet kur meshkujt mund të kenë dëshirë të marrin pjesë në vendimmarrjen që ka të bëjë me abortin, a janë ata në gjendje që ta bëjnë këtë? Shumë meshkuj mund të besojnë se kanë mundësi që të bindin partneren që të mos abortojë dhe në fakt mund të kenë ndikim në vendimin e femrës që ta vazhdojë shtatzëninë ose që të abortojë. Megjithatë, të shumtën e herave femrat e kanë fjalën e fundit kur vendoset për abortin. Në të vërtetë, meqë femrat e mbajnë barrën më të madhe dhe të gjitha rreziqet fizike gjatë shtatzënisë, lindjes së fëmijës dhe abortit, ato duhet të jenë personat që në fund të fundit vendosin për t'i hyrë këtyre rreziqeve. Pasi që meshkujt e ndajnë përgjegjësinë për shtatzënitë e partnereve të tyre, është me rëndësi që edhe ata të përfshihen në përkrahjen e vendimeve të femrave.

A duhet të diskutojmë për të drejtat seksuale dhe riprodhuese të meshkujve?

Të drejtat seksuale dhe riprodhuese janë të drejta universale të njeriut të bazuara në lirinë themelore, dinjitetin dhe barazinë e të gjitha qenieve njerëzore. Është e drejtë themelore e secilit që të ketë jetë të plotë seksuale prandaj ajo duhet të konsiderohet si e drejtë themelore e njeriut. Megjithatë, në shumicën e diskutimeve rreth të drejtave seksuale dhe riprodhuese, meshkujt rrallë përmenden si subjekt i këtyre të drejtave. Në të vërtetë, ekziston nevoja për dialog dhe reflektim rreth rëndësisë që ka promovimi i të drejtave seksuale dhe riprodhuese të meshkujve. Duhet të merren parasysh disa çështje të caktuara – kryesisht se a është e mundur që të mbrohen të drejtat seksuale dhe riprodhuese të meshkujve pa “e natyralizuar” ose legjitimuar statusin tradicionalisht të privilegjuar të meshkujve dhe pa “i minuar” të drejtat e femrave, të cilave historikisht u janë mohuar të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese? Për shembull, si mund të harmonizohet e drejta e një femre të re që të mos bëhet nënë me të drejtën e një mashkulli të ri që dëshiron të bëhet baba, ose anasjelltas? Dialogët për këto gjëra duhet të përfshijnë edhe femrat edhe meshkujt, dhe duhet të bazohen në të kuptuarit e natyrës relative të të drejtave të njeriut.

Në fund, duhet të theksojmë se të drejtat riprodhuese shpesh janë fokusuar vetëm në qasjen në kontracepsion ose vetëm në çështjen e pjellorisë, d.m.th, vetëm në numrin e fëmijëve që secila grua i ka ose dëshiron t'i ketë. Në këtë kontekst, referenca në të drejtat riprodhuese të të rinjve në përgjithësi ka

”
...të drejtat seksuale dhe riprodhuese janë të drejta universale njerëzore bazuar në liri...”
“

rëndësi dytësore, duke minimizuar rëndësinë e seksualitetit dhe raporteve themelore të kompetencave në çështjen e riprodhimit. Dhe përkundër fushëveprimit gjithnjë e më të madh për vënien në dyshim të politikave dhe praktikave shoqërore që kanë të bëjnë me riprodhimin, nuk ka pasur ndonjë përgjigje të qartë në mënyrë që të rinjtë/meshkujt e rritur të marrin pjesë më aktive në procesin riprodhues. Madje, ka një rezistencë të fuqishme nga profesionistët edukativ, nga hulumtuesit dhe aktivistët kur është fjala për lidhjen

e të drejtave riprodhuese me meshkujt.

Për të pasur një vetëdijësim më të madh në fushën e të drejtave seksuale dhe të drejtave riprodhuese kërkohet angazhimi i vetë të rinjve, si dhe i edukatorëve dhe profesionistëve shëndetësorë. Para së gjithash, një gjë e tillë kërkon një kornizë konceptuale për të kuptuar domethënien e riprodhimit dhe përfshirjes së meshkujve në të, si dhe besimin se të rinjtë kanë potencial për të ndryshuar drejt një angazhimi më pozitiv në shëndetin riprodhues dhe seksual.

RUBRIKA 2: Të drejtat seksuale dhe riprodhuese

Për të siguruar që çdo person zhvillon një seksualitet të shëndoshë, duhet të njihen, promovohen, respektohen dhe mbrohen të drejtat e mëposhtme seksuale dhe riprodhuese.

E DREJTA NË LIRI SEKSUALE – Liria seksuale ka të bëjë me mundësinë e individëve që të shprehin potencialin e tyre seksual. Megjithatë, kjo përjashton të gjitha format e detyrimit, shfrytëzimit dhe abuzimit në çdo kohë dhe në çdo rrethanë të jetës. Kjo përfshinë lirinë nga të gjitha format e diskriminimit, pavarësisht seksit, gjinisë, orientimit seksual, moshës, racës, klasës shoqërore, fesë dhe aftësisë së kufizuar mendore dhe fizike.

E DREJTA PËR AUTONOMI SEKSUALE, INTEGRITET SEKSUAL DHE SIGURI TË ORGANIT SEKSUAL – E drejta e personit që të marrë vendime autonome për jetën e tij/ të saj seksuale në kontekstin e etikës personale dhe shoqërore. Kjo përfshinë edhe kontrollin dhe kënaqësinë e trupit tonë, lirinë nga tortura, gjymtimi apo dhuna e çfarëdo lloji.

E DREJTA PËR PRIVATËSI SEKSUALE – E drejta për vendimmarrje dhe sjellje individuale në lidhje me intimitetin, me kusht që kjo të mos pengojë të drejtat seksuale të të tjerëve.

E DREJTA PËR KËNAQËSI SEKSUALE – Kënaqësia seksuale, përfshirë edhe vet-erotizmin, është burim i mirëqenies fizike, psikologjike dhe shpirtërore.

E DREJTA PËR SHPREHJEN SEKSUALE – Shprehja seksuale është diçka më shumë se kënaqësi erotike ose akt seksual. Secili individ ka të drejtë që të shprehë seksualitetin përmes komunikimit, prekjes, emocioneve dhe dashurisë.

E DREJTA PËR BASHKIM TË LIRË SEKSUAL – E drejta për tu martuar ose jo, e drejta për shkurorëzim dhe për të krijuar lloje të tjera të bashkësive të përgjegjshme seksuale ose intime.

E DREJTA PËR ZGJEDHJE TË LIRA DHE TË PËRGJEGJSHME RIPRODHUESE – E drejta për të vendosur për të pasur fëmijë ose jo, sa, kur dhe e drejta për të pasur qasje në metodat kontrceptive.

Të drejtat riprodhuese “i referohen mundësisë së meshkujve dhe femrave që të marrin vendime rreth seksualitetit, pjellorisë dhe shëndetit të tyre që lidhen me ciklin riprodhues dhe me rritjen e fëmijëve të tyre. Kur bëhet zgjedhja, këto të drejta nënkuptojnë qasjen e plotë në informata rreth riprodhimit si dhe qasjen në resurset e nevojshme për të bërë zgjedhjen në mënyrë të sigurt dhe efikase”.⁷⁹

79 — Maria Bethania Ávila, Direitos Reprodutivos: "Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo A Cidadania" (Recife: SosCorpo, 1993)

RUBRIKA 3: ASTRA YOUTH (RINIA ASTRA)

ASTRA Youth, një rrjet i avokatëve të rinj për të drejtat dhe shëndetin seksual dhe riprodhues (SRHR) në rajonin e EJT-së dhe të Ballkanit, e trajton statusin e SRHR të të rinjve në Zërin e Rinisë. Zëri i Rinisë është raport hulumtues që paraqet në hollësi njohuritë e të rinjve dhe qëndrimet për SRHR-të në vendet e tyre. Vendet që marrin pjesë janë Armenia, Bullgaria, Kroacia, Qipro, Gjeorgjia, Lituania, Maqedonia, Polonia, Serbia, Mali i Zi dhe Sllovakia.

Cili është roli i shërbimeve shëndetësore në promovimin e SRH-së së të rinjve?⁸⁰

Ofrimi i shërbimeve shëndetësore që janë të përshatshme për të rinjtë është një pjesë e rëndësishme në promovimin e qasjes së të rinjve dhe shfrytëzimin e informatave, shërbimeve dhe mbështetjes së SRH-së. Fatkeqësisht, në tërë rajonin dhe në botë, ekziston një mungesë e shërbimeve shëndetësore të përshatshme për të rinjtë, veçanërisht të atyre që kanë të bëjnë me shëndetin seksual dhe riprodhues. Në disa mjedise ku seksualiteti dhe shëndeti riprodhues janë tema tabu, ligjet dhe politikat mund të kufizojnë qasjen e të rinjve në shërbimet shëndetësore seksuale dhe riprodhuese. Kur këto shërbime janë në dispozicion, ato shpesh kërkojnë edhe praninë ose autorizimin e prindit ose kujdestarit, duke pamundësuar ose kufizuar mundësinë që të rinjtë të kenë qasje në shërbime konfidenciale. Edhe më të rralla se shërbimet e përshatshme për rininë janë shërbimet që përfshijnë një perspektivë gjinore, d.m.th, të kuptuarit se si rolet e gjinive dhe dinamike e kompetencave i formësojnë qëndrimet dhe sjelljet që kanë të bëjnë me shëndetin seksual dhe riprodhues të të rinjve dhe të rejave. Si të rinjtë ashtu edhe të rejat kanë nevoja specifike sa i përket shëndetit dhe zhvillimit të tyre për shkak të mënyrave se si ata shoqërohen.

Siç u diskutua më herët, të rinjtë mund të ndjehen nën trysni për tu angazhuar në sjellje të caktuara

të rrezikshme, përfshirë edhe përdorimin e substancave ose seksit të pambrojtur, për të dëshmuar se janë “burra të vërtetë.” Madje, ata mund të mendojnë se të kërkuarit e ndihmës ose shërbimeve është “joburrërore” ose shenjë dobësie. Në shumë mjedise, të rinjtë mund të kërkojnë shërbime shëndetësore vetëm në situata emergjente ose kur kanë nevojë të sigurojnë prezervativë.⁸¹ Shumë prej tyre mund të preferojnë të kërkojnë ndihmë dhe informata nga bashkëmoshatarët e tyre dhe në farmaci e jo në shërbimet formale shëndetësore. Ata po ashtu mund të rezistojnë të shfrytëzojnë shërbimet shëndetësore për shkak se ata i shikojnë këto institucione si vende vetëm për femrat dhe fëmijët dhe/ose për shkak se ata nuk presin që stafi do të jetë i ndjeshëm ndaj nevojave të tyre. Në të vërtetë, këto perceptime shpesh sforcohen nga dhomat e pritjes dhe shërbimeve që janë kryesisht për femrat dhe stafin që nuk janë në dijeni ose nuk janë të trajnuar fare në çështjet që kanë të bëjnë me SRH-në e që janë specifike për të rinjtë. Në këtë kontekst, promovimi i shërbimeve shëndetësore të përshatshme për të rinjtë kërkon qasje të dyanshme: t'i bëjë shërbimet shëndetësore më reaguese dhe më tërheqëse për të rinjtë DHE të punojë me të rinjtë për të përmirësuar sjelljen e tyre që kërkon shërbime shëndetësore.

80 — Pjesë të këtij teksti janë marrë nga Ricardo, C., Barker, G., Nascimento, M., and Segundo, M. (2007) Engaging young men in HIV prevention: A toolkit for action New York: UNFPA

81 — S. Pearson, “Përdorimi i shërbimeve seksuale nga meshkujt “ Journal of Family Planning and Reproductive Health Care 29 (2003): 190-199.

RUBRIKA 3: PIKËT KRYESORE

- › Ne duhet t'u tregojmë të rinjve se ka mënyra të ndryshme për “të qenë burrë”.
- › Ne duhet t'u tregojmë të rinjve se në të vërtetë ka dallime në mes të meshkujve dhe femrave dhe se shumë prej këtyre dallimeve janë krijuar nga vet ne. Është me rëndësi se meshkujt e perceptojnë se si këto dallime të krijuara nga shoqëria mund të kenë ndikim themelor në jetën tonë të përditshme, duke quar në diskriminim dhe fuqizim të pabarazive gjinore.
- › Seksualiteti duhet të konsiderohet në kuptimin e tij të plotë. Në fund të fundit, ai është shumë më shumë se “të pasurit e një ereksioni” apo “marrëdhëniet seksuale”. Pasi që ne punojmë me të rinjtë, duhet të hulumtojmë edhe dimensionet e tjera të shprehjes së seksualitetit njerëzor.
- › Ne duhet tu tregojmë të rinjve se pse është pozitive dhe e rëndësishme njohja e trupit të tyre, se shëndeti riprodhues nuk është vetëm çështje e femrave dhe se të drejtat seksuale nuk janë thjeshtë shqetësim vetëm për personat homoseksualë ose biseksualë.
- › Në fund, kur angazhohet të rinjtë në diskutimet rreth të drejtave seksuale dhe riprodhuese, ne duhet të merremi dhe lidhim këto të drejta specifike më të drejtat e njeriut në tërësi.

Workshopet

⚙️ Workshopi 1: Shëndeti i të Riut

**QËLLIMI:**

Për të diskutuar se si normat gjinore ndikojnë në shumicën e problemeve të zakonshme shëndetësore të të rinjve, dhe të rishikohen praktikat themelore të higjienës.

**MATERIALET E NEVOJSHME:**

Letër për tabelë, copa të vogla letre, ngjitës, dhe laps për të shënuar në tabelë, fletët e Burimeve.

**KOHA E REKOMANDUAR:**

1 orë e 30 minuta

**VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**

Nëse është e mundur, do të ishte interesat që ky aktivitet të shoqërohet me një vizitë në një prej shtëpive lokale të shëndetit, ku të rinjtë mund të takohen dhe të flasin me ekspertët e shëndetit.

PROCEDURA:

1. Jepi secilit pjesëmarrës dy copa të vogla letre dhe kërkoju (secilit veç e veç dhe pa dëgjuar të tjerët) që t'i shkruajnë dy karakteristika tipike të të qenit burrë (secila duhet të shkruhet veçmas në një copë letre). Kërkoju që t'i mbajnë këto copa letre për një fazë të mëvonshme të ushtrimit.
2. Bashkoi dy ose tri fleta letre të tabelës dhe kërko një vullnetar të shërbejë si model për t'i vizatuar vijat e trupit të njeriut.
3. Pasi t'i kenë vizatuar vijat e trupit, kërkoju që ta mbushin skicën me detaje, që ta bëjnë atë të duket një djalë i ri – t'ia krijojnë fytyrën, ta veshin, dhe t'i japin personalitet. Për shembull, çfarë i pëlqen atij djaloshi të bëjë për qejf, ose çfarë bën fundjavave? Secili duhet të merr pjesë në ushtrimin e vizatimit. Kërkoju pjesëmarrësve që t'i japin emër djaloshit të vizatuar.
4. Më pas, vizato një skicë tjetër të trupit në dy ose tri fletë të reja të letrës. Kërko një vullnetar që t'i vizatojë organet gjenitale në trupin e vizatuar. Nëse pjesëmarrësve u vjen shumë turp, atëherë moderatori mund ta bëjë këtë.
5. Kur janë kryer të dy skicat, jepu secilit pjesëmarrës nga dy copa të vogla letre dhe kërkoju që t'i shkruajnë dy probleme/nevoja shëndetësore me të cilat ballafaqohet një mashkull (secila duhet të shkruhet veçmas në një letër).
6. Kur të kenë përfunduar së shkruari, kërko nga secili pjesëmarrës që t'i lexojnë me zë problemet/nevojat shëndetësore, dhe ngjiti ato tek pjesa e trupit ku shfaqet ky problem shëndetësor. Nuk prish fare punë nëse përsëriten disa prej problemeve.
7. Pastaj, kërko nga pjesëmarrësit që t'i lexojnë me zë karakteristikat e të

PROCEDURA

qenit mashkull, të cilat veçse i kanë shkruar në fillim të aktivitetit. Pas leximit të një karakteristike, secili pjesëmarrës duhet ta ngjet copën e letrës në trupin e vizatuar afër problemit/nevojës shëndetësore me të cilën mund të ketë lidhje karakteristike. Përkujtojnë aktivitetin dhe diskutimin e mëhershëm, të cilin e patën lidhë me socializmin dhe rreziqet shëndetësore me të cilat ballafaqohen meshkujt. Për shembull, karakteristika mashkullore për të pasur disa partnerë seksualë mund të ngjitet afër zonës gjenitale për të nënkuptuar lidhjen e saj me rrezikun e transmetimit të sëmundjeve përmes seksit.

- 8. Shih nëse pjesëmarrësit e identifikojnë alkoolizmin, dhunën, vetëvrasjen, sidën, dhe përdorimin e substancave si probleme shëndetësore. Nëse nuk i përmendin, pyetni nëse të rinjtë e bashkësisë së tyre ballafaqohen me këto probleme.
- 9. Shfrytëzo pyetjet më poshtë për ta moderuar diskutimin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

- 1. Çfarë probleme/nevoja shëndetësore kanë meshkujt?
- 2. Cilët janë shkaktarët e këtyre problemeve shëndetësore? Cilat janë pasojat e këtyre problemeve shëndetësore?
- 3. A ka ndonjë lidhje mes problemeve shëndetësore të meshkujve dhe karakteristikave të të qenit burrë të cilat i kemi identifikuar?
- 4. Si ndikon roli i mashkullit në familje apo bashkësi në vetë shëndetin e tij?
- 5. A kujdesen njësojë si meshkujt edhe femrat për trupin dhe shëndetin e tyre? Si kujdesen të rinjtë për shëndetin e tyre?
- 6. Çfarë bëjnë meshkujt kur sëmuren apo u bie ndonjë flamë? A kërkojnë rëndomë ndihmë menjëherë pasi të sëmuren, apo presin? Çfarë bëjnë femrat kur sëmuren apo u bie ndonjë flamë?
- 7. Çka është higjiena? Çfarë lloj higjienë personale duhet ta praktikojnë meshkujt? Çfarë lloj higjienë personale duhet ta praktikojnë femrat? (Analizoni fletën me burime).
- 8. Ku mund të shkojnë të rinjtë e bashkësisë suaj që të pyesin për shëndetin e tyre apo të kërkojnë shërbime për problemet shëndetësore?
- 9. Çfarë mund të bëni në jetën tuaj që të kujdeseni më mirë për shëndetin tuaj? Çfarë mund të bëjmë që t'i inkurajojmë të rinjtë që të kujdesen më mirë për shëndetin e tyre?

PËR FUND:

Ashtu siç është diskutuar në këtë sesion dhe në atë të mëparshëm, duket qartë se ka lidhje mes asaj se si rriten meshkujt, dhe nëse, dhe si brengosen për shëndetin e tyre. Shumë meshkuj, për të treguar se janë burra, nuk brengosen për shëndetin e tyre, dhe se mund të besojnë se të kujdesesh për trupin, apo të qenit tejet i bren-gosur për shëndetin, përbën atribut femërorë. Këto lloj qëndrimesh dhe sjelljesh mësohen në

moshë të hershme dhe kanë ndikim në shëndetin e meshkujve gjatë tërë jetës. Për këtë arsye, është me rëndësi që, si të rinj, të mësoni rëndësinë e kujdesit ndaj vetvetes, duke përfshirë edhe praktikatat themelore të higjienës. Duke vepruar në këtë mënyrë, ka përfitime pozitive, si për ju, ashtu edhe për partnerët tuaj që do të trajtohet më gjerë në aktivitetet e ardhshme.

PYETJE

PRAKTIKAT E MIRA E HIGJENËS PËR MESHKUJ

Larja e Trupit

Larja e trupit ndihmon për të qëndruar të pastër, për të shmangur infektimin, dhe për tu shman-gur nga sëmundja. Pastrohu me ujë apo sapun dhe me ujë një herë apo dy here në ditë. Të lahen duart para dhe pas ngrënies. Lani duart pas përdorimit të banjës për të parandaluar përhapjen e baktereve dhe infeksioneve. Larja e fytyrës të paktën dy herë në ditë me sapun dhe ujë mund të ndihmojë për të mbajtur larg akneve në fytyrë ose për ti bërë ato më pak të dukshme.

Mbajtja e erës të mirë

Përdorimi deodoranteve, Pudër të bebeve, ose produkte më të zakonshme në vendin tuaj për erë të mire përfundi krahëve të tu.

Qimet

Pastroji qimet tuaja rregullisht për t'i mbajtur ato të pastërta. Çdo ditë ose çdo dy ose tre ditë ose një herë në javë është e mirë. Jo të gjithë meshkujt dhe femrat rruhen. Kjo varet nga kultura dhe zgjedhja.

Dhëmbët dhe goja

Përdorni atë që është më e zakonshme në vendin tuaj për të pastruar dhëmbët dy herë në ditë, duke përfshirë edhe para se të shkoni në shtrat çdo natë. Pastrimi i dhëmbëve ndihmon në shmangjen e dëmtimit të dhëmbëve. Duke përdorur pastë dhëmbësh me Fluoride mund të ndihmojë gjithashtu për të forcuar dhëmbët tuaj.

Të brendshmet

Vishni të brendshme të pastra çdo ditë për të shmangur infeksionin dhe për të mbajtur zonën gjenitale të pastër.

Zonat gjenitale

Është e rëndësishme larja dhe pastrimi i penisit çdo ditë. Lahren scrotum, ndërmjet qesës së testikujve dhe kofshët, në mes të prapanicës dhe anusit me sapun dhe ujë çdo ditë. Për meshkujt parrethprerë, është e rëndësishme që të të tërheqin mbrapsht lëkurën e penisit dhe butësisht ta pastrojnë këtë zonë. Duke qenë të parrethprerë nuk është në vetvete papastër, por njerëzit e parrethprerë duhet të kujdesen shtesë në higjienë të tyre. Për të gjithë burrat, është e rëndësishme larja dhe pastrimi i penisit dhe zona përreth anusit çdo ditë.

82 — Marrur nga E. Knebel (2003) “My Changing Body: Fertility Awareness for Young People” Institute for Reproductive Health and Family Health International.



Workshopi 2: Trupi i Mashkullit dhe Femrës

QËLLIMI:

Të rrisë ndërgjegjësimin dhe njohuritë e sistemeve meshkuj dhe femra riprodhues dhe organe gjenitale.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Copa të vogla letre ose kartona, lapsa /kimika, një kopje e secilit fletë e Burimeve A dhe B dhe një numër të mjaftueshëm të kopjeve të fletëve të Burimeve C, D dhe E për të shpërndarë për të gjithë pjesëmarrësit.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta. Ky aktivitet shpesh gjeneron shumë pyetje në mesin e pjesëmarrësve dhe kjo mund të jetë e dobishme që të bëhen dy workshope që në mënyrë adekuate të merren me këtë temë.



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Është e rëndësishme që udhëheqësi të ketë njohuri me këtë temë para workshopit ose të ftojë dikë që ka përvojë pune me të rinjtë në këtë temë. Udhëheqësi do të duhet të përcaktojë nivelin e detajeve të përshtatshme për grupin. Për disa nga pjesëmarrësit, ky sesion do të shërbejë si një shqyrtim i shpejtë. Megjithatë, pjesa më e madhe e informacionit mund të jetë e re për të rinjtë. Gjithashtu, shumë nga pjesëmarrësit mund të kenë një kuptim bazë të anatomisë dhe fiziologjisë, por ata kurrë nuk mund të kenë pasur një shans për të bërë pyetje të veçanta. Nëse informacioni është shumë bazë për disa nga pjesëmarrësit, inkurajon ata për të ndarë faktet me pjesëmarrësit e tjerë të cilët janë më pak të njohur me materialin. Është e rëndësishme të mbani në mend se disa pjesëmarrës mund të mos ndjehen rehat për të pyetur në lidhje me trupin e meshkujve dhe femrave dhe organet gjenitale. Nëse ky është rasti i tyre,

kjo mund të jetë ndihme për t'i ftuar ata që të shkruajnë pyetjet e tyre në copa të vogla letre të cilat pastaj mund të mblidhen dhe të lexohen me zë të lartë për diskutim.

Udhëheqësi duhet gjithashtu të punojë për të krijuar një atmosferë të hapur dhe të rehatshëm gjatë diskutimit lidhur me aktivitetin. Fleta e Burimeve G ofron një listë të faqeve të internetit dhe Burimeve të cilat ofrojnë informacion ose detaje që janë të lidhura për sistemin riprodhues dhe të shëndetit të meshkujve dhe femrave. Është e rekomanduar që udhëheqësi të ketë ndonjë faqe të internetit apo burime përkatëse dhe të japë kopjet e fletës së Burimeve pjesëmarrësve.

PROCEDURA:

1. Për Para workshopit, shkruaj nga fjalët e mëposhtme në copa të vogla letre ose kartave: gypi farë nxjerrës, penisi, të uretrës, mbi testikuli, testikujt, qesja, prostata, fshikëzat seminale fshikëzat urinare. Në pjesët e njëjta të letërës shkruani përshkrimin e secilës prej këtyre fjalëve siç është paraqitur në Fletën e Burimeve – C sistemit riprodhues i mashkullit dhe organet gjenitale. Në një tjetër grup copa të vogla letre apo kartat, shkruaj nga fjalët e mëposhtme: vezore tub fallopian, mitra, qafa e mitrës, vagina, buza e jashtme, buza e brendshme, hapja vaginale, klitoris dhe hapjen e rrugëve urinare. Shkruani përshkrimin e secilës prej këtyre fjalëve në pjesë të njëjta të letrës siç janë paraqitur në Fletat e Burimeve D dhe E – sistemi riprodhues i femrës dhe organet gjenitale të brendshëm dhe të jashtëm.
2. Në fillim të workshopit, ndani pjesëmarrësit në dy grupe. Jepni një grupi një kopje të fletës së burimit A dhe sërë copa letre me emrat dhe përshkrimet

për sistemin riprodhues mashkullor. Dërgoi grupit tjetër një kopje të fletës B të Burimeve dhe sërë copa letre me emrat dhe përshkrimet për sistemin riprodhues të femrës.

3. Shpjegoni për secilin grup që ata do të duhet të lexojnë mbi fjalët dhe përshkrimet që ata kanë marrë në përpjekje për emërtim e pjesëve të ndryshme në vizatimet e sistemeve riprodhuese dhe organeve gjenitale të mashkullit dhe femrës.
4. Lejoni grupet 10 minuta për të diskutuar dhe të etiketojnë vizatimet.
5. Kërkojuni grupeve të paraqesin fotot e tyre dhe të shpjegojnë përgjigjet e tyre. Ashtu si çdo grup paraqet t'veten fotografi, ftoni pjesëmarrësit të bëjnë pyetje dhe të bëjnë korrigjimet.
6. Shpërndani kopjet të fletës së Burimeve C, D dhe E për pjesëmarrësit dhe të shqyrtojnë përmbajtjen e tyre.
7. Shqyrtoni fletën e Burimeve F – pyetje të përbashkëta në lidhje me sistemin riprodhues të meshkujve dhe organet gjenitale. Edhe në qoftë se pjesëmarrësit nuk sjellin këto pyetje vetë, është e rëndësishme që ata të kenë këto informacione.
8. Të përfundojë – mbyllet diskutimi me pyetjet e më poshtëm.

PYETJE PËR DISKUTIM:

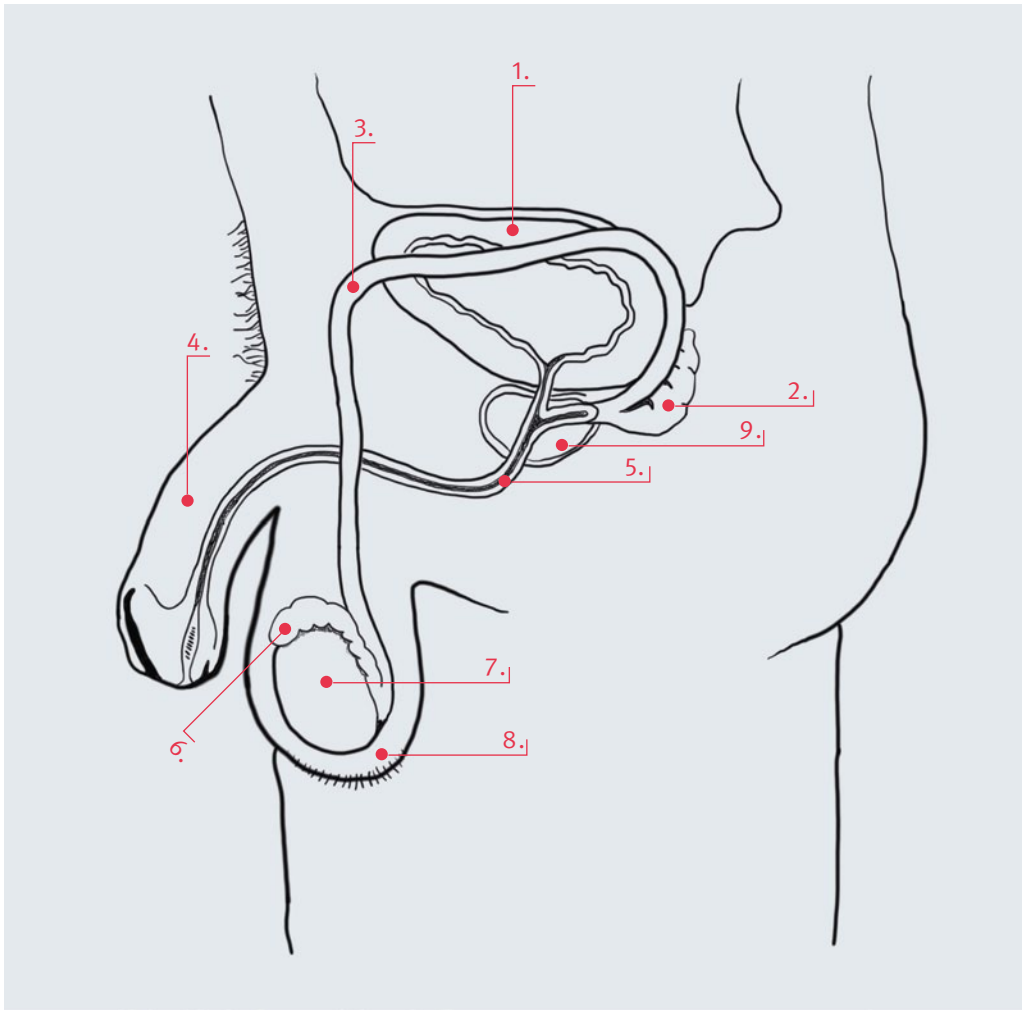
1. Cilat ishin organet gjenitale më të vështira për të identifikuar? Pse?
2. A mendoni se është e rëndësishme për meshkuj të dinë emrin dhe funksionin e organeve gjenitale të mashkullit? Pse?
3. A mendoni se është e rëndësishme për meshkuj të dinë emrin dhe funksionin e organeve femrore gjenitale? Pse?
4. A kanë meshkujt në përgjithësi, informacione në lidhje me këto tema? Pse po ose pse jo?
5. Çfarë mund të bëni për të siguruar që të rinjtë në komunitetin tuaj të kenë informacione më të sakta në lidhje me këto tema?

PËR FUND:

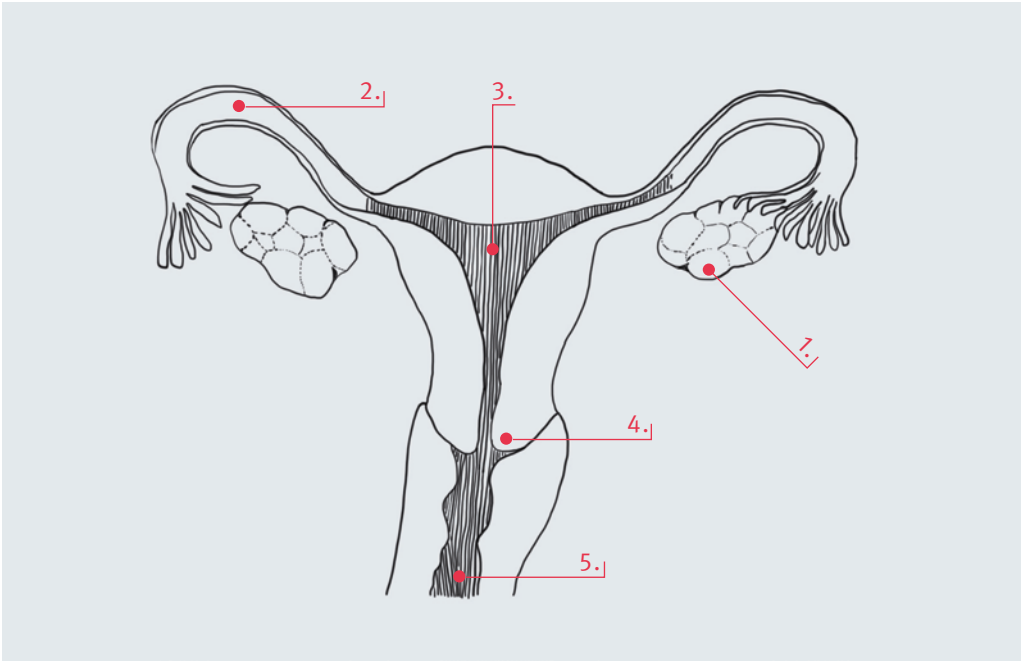
Shumë njerëz nuk dinë shumë për trupat e tyre, as nuk besojnë se është e nevojshme të kushtojnë kohë për të kuptuar atë. Siç do të vazhdoni për të diskutuar në workshope të tjera, kjo mungesë e njohurive lidhur me trupin tuaj dhe funksionimin e tij shpesh ka efekte negative mbi higjienën dhe

shëndetin. Është gjithashtu e rëndësishme të keni informacion në lidhje me sistemet riprodhuese të femrave në mënyrë që ju mund të jeni më të përfshirë në diskutime dhe vendimet në lidhje me planifikimin familjar dhe çështjet e lidhura me to.

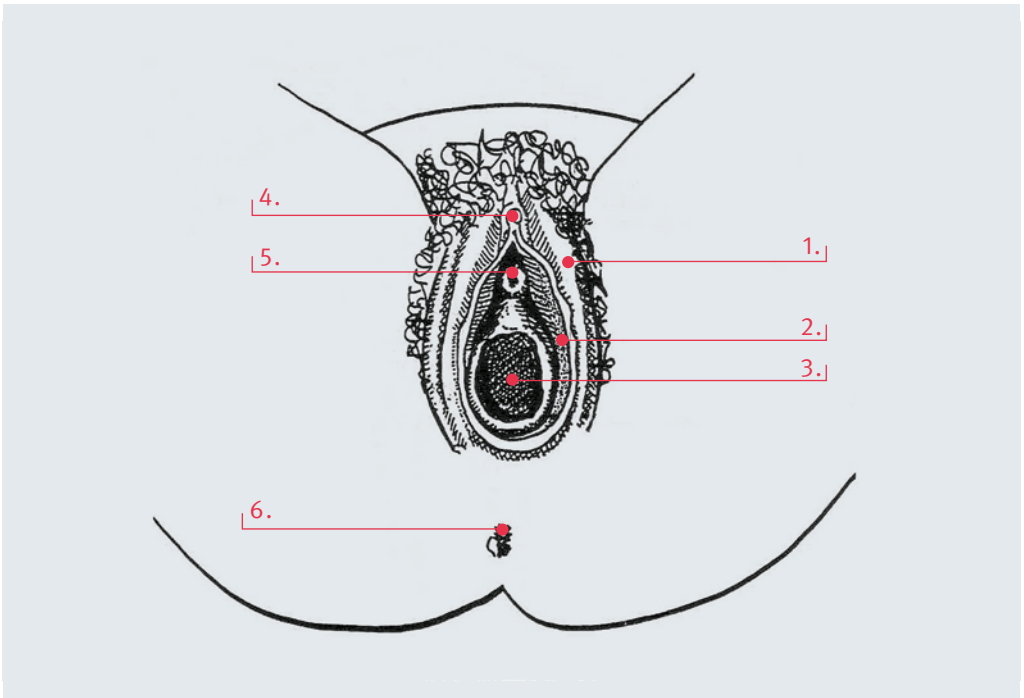
PROCEDURA



- 1. Fshikëza
- 2. Fshikëzat seminale
- 3. Gypë farë nxjerrës
- 4. Penisi
- 5. Uretra
- 6. Mbi testikuli
- 7. Testikuj
- 8. Qesja
- 9. Prostata

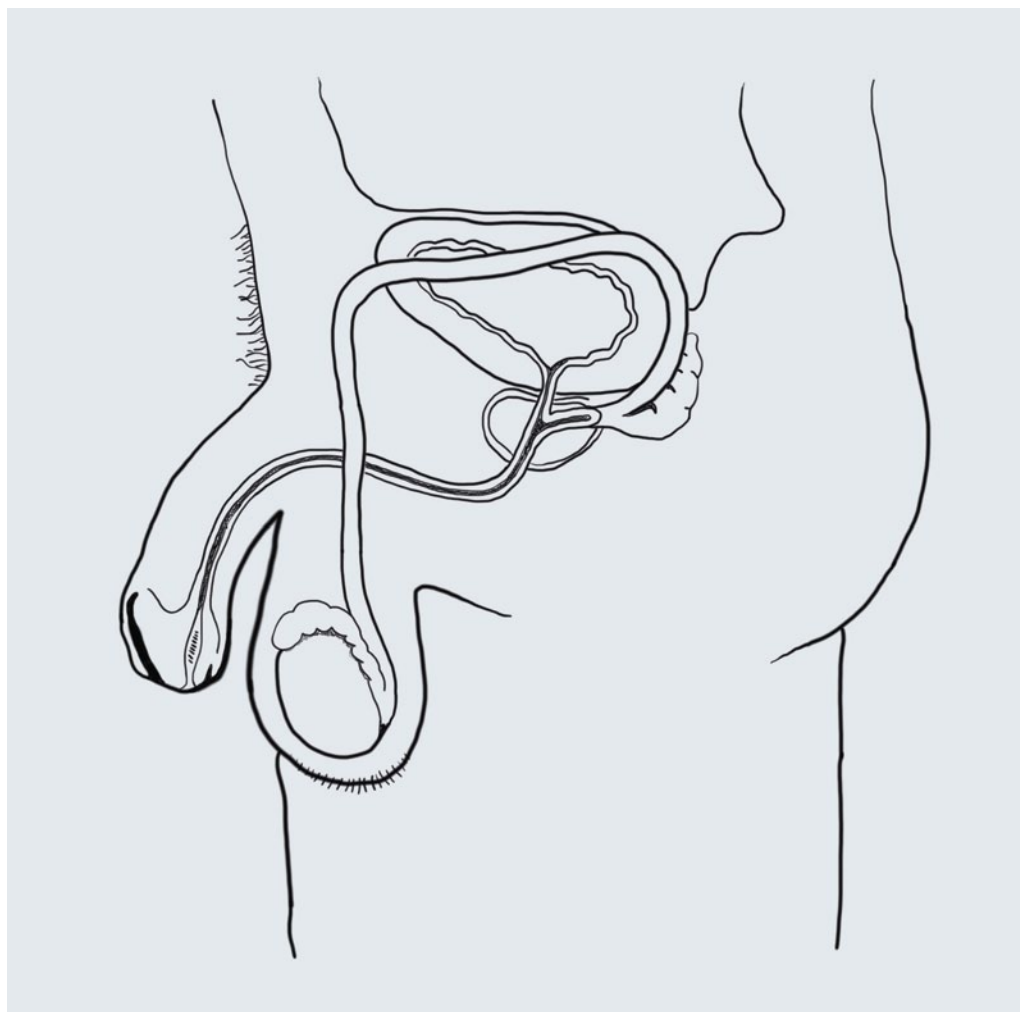


- 1. Vezore
- 2. Tubi fallopianë
- 3. Mitra
- 4. Zverku
- 5. Vagina



- 1. Buza e epërme
- 2. Buza e brendshme
- 3. Hapja vaginale
- 4. Klitorisi
- 5. Hapja urinare
- 6. Anusi

Sistemi Riprodhues Mashkullor dhe Organet Gjenitale



Nga puberteti, spermatozoidet janë prodhuar vazhdimisht në testikuj, të cilat gjenden brenda qeses. Ashtu si spermatozoidet pjecken, ata lëvizin në mbi testikuj, ku ata mbeten të piquen për rreth dy javë. Sperma pastaj largohet nga mbi testikuj dhe hyjnë në kanalin far nxjerrës. Këta tuba kalojnë nëpër fshikzat seminale dhe në gjëndrrën

e prostatës, e cila lëshon lëngjet që përzihen me spermatozoidet për të bërë farën. Gjatë ejakulimit, sperma udhëton nëpër penis dhe jashtë trupit me anë të uretrës, tubi i njëjtë që mban urinën. Uretra ose hapja urinare është vend nga i cili një njeri urinon ose ejakulon.

FJALËT KYÇE:

Ejakulimi: Lirimi energjik i lëngut seminal nga penisi.

Mbi testikuli: Organ ku spermatozoidet pjecken, pasi ato janë prodhuar në testikuj.

Penisi: Organ i jashtëm cilindrik i dalë nga trupi i mashkullit i cili përdoret për urinim apo për stimulim seksual. Madhësia e penisit ndryshon nga njeriu tek njeriu. Ajo mbetet e butë dhe i dobët të shumtën e kohës. Gjatë ngacmimit seksual, indi sfungjeror në penis mbushet me gjak dhe penisi rritet më shumë dhe forcohet, ky process quhet ereksion. Në aktin seksual, kur stimulohet shumë, penisi lëshon një lëng të quajtur spermë ose semen që përmban spermatozoid. Ejakulimi i spermës prodhon një ndjenjë të fortë të kënaqësisë të quajtur orgazmë.

Lafsha apo lafshë e penisit: Lëkura që mbulon kokën e penisit. Kur penisi bëhet i drejtë, lafsha është tërhequr prapa, duke e lënë kokën e penisit të zbuluar. Kur kjo nuk ndodh, (lëvizja e lafshës së penisit) kushti quhet phimosis, të cilat mund të shkaktojnë dhimbje gjatë marrëdhënieve seksuale dhe pengojnë higjienën personale. Phimosis korrigjohet lehtë me anë të ndërhyrjes kirurgjikale duke përdorur një anestezion lokal. Në disa kultura apo vende, ose në disa familje, lafshë e penisit të djemve largohet me një procedurë të quajtur rrethprerja (syneti). Kur lafsha e penisit është prezent, është e rëndësishme për të pastruar nën të çdo ditë.

Gjëndrra e prostatës: Gjëndërra që prodhon një lëng të hollë, qumshti që mundëson spermatozoidet për të notuar dhe të bëhet pjesë e spermës.

Qeset: Pjesa e lëkurës pas penisit që mban testiset. Pamja e saj ndryshon sipas gjendjes së tkurrjes apo relaksimit të muskulaturës. Në të ftohtë, për shembull, ajo bëhet më e tkurrur dhe rrudhur dhe në nxehtësi bëhet e butë dhe e zgjatur.

Semeni: Lëngu që lë penisin e një mashkulli kur ai ejakulon.

Fshikëzat seminale: Gjëndra të vogëla që prodhojnë një lëng të trashë, që japin energji për spermën.

Sperma: Një qelizë seksuale mashkullore.

Rruga e spermës: Sperma udhëton nga testise në mbi testikuj, ku ata mbeten aty të piquen për rreth 14 ditë. Prej këtu, sperma udhëton në gypin farë nxjerrës, e cila bartë spermën drejt uretrës. Në këtë pikë, fshikëzat seminale prodhojnë një lëng ushqyes që i jep sperms energji. Gjëndrra e prostatës gjithashtu prodhon një lëng që ndihmon spermën për të notuar. Përzierje e spermës dhe dy lëngjeve quhet semen. Gjatë zgjimit seksual, gjëndra e Coëper e sekretion një lëng të qartë në uretër. Ky lëng, i njohur si para derdhje apo me "para sperma", vepron si një lubrifikant për spermën dhe mbulon uretrën. Gjatë eksitimit seksual, një ejakulim i spermës mund të ndodhë. Sasi e vogël e farës që hidhet (një ose dy lugë të çajit) mund të përmbajë deri në 400 milionë spermatozoide.

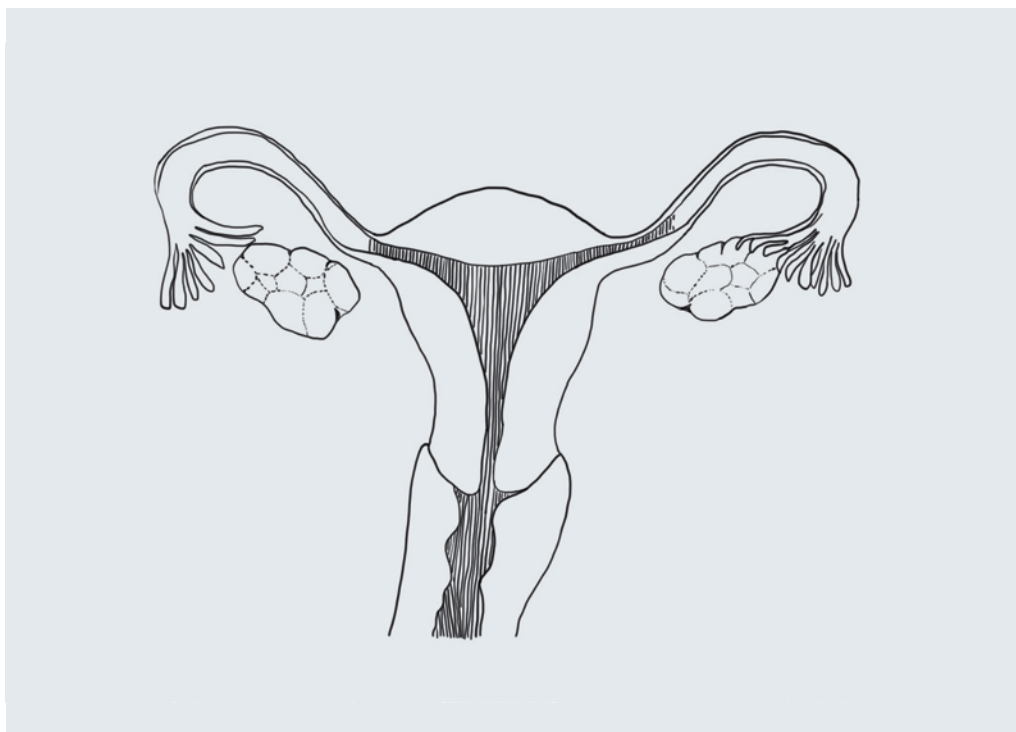
Testikujt: Gjendra riprodhuese e mashkullit, e cila është mbajtur në qese dhe prodhon spermë. Një nga hormonet të prodhuara është testosterone, përgjegjës për karakteristikat dytësore të meshkujve, të tilla si ngjyrën e lëkurës, qimet e fytyrës, tonin e zërit dhe muskujt. Testikujt kanë formën e dy vezëve dhe t'i ndjesh ato vetëm duhet prekur qeset. Ato janë të pozicionuara jashtë trupit, sepse sperma mund të prodhohet vetëm në një temperaturë më të ulët se temperatura normale të trupit. Qesja largohet nga trupi kur është i nxehtë dhe afrohet afër trupit kur është ftohtë në mënyrë që të rregullojë temperaturën e përsosur për prodhimin e spermës. Testikulli i majtë zakonisht varet më e ulët se sa ai në të djathtë. Vetë-egzamini i Testicularit një herë në muaj është e rëndësishme për të mbrojtur shëndetin. Kontrolloni testikujt me gishta. Çdo gungë, fryerje (e ajne) ose dhembje duhet të shqyrtohet menjëherë nga një mjek.

Uretra: Kanali që mbart urinën nga fshikëza (vendi ku urina mblidhet në trup) në Hapjen e kanalit urinarë. Tek meshkujt, uretra gjithashtu bart semenin.

Uretra (hapja urinare): Vendi prej të cilit një mashkull urinon.

Tubi farë nxjerrës: Tub i gjatë dhe i hollë që transporton spermën larg nga mbi testikuj.

Organet Gjenitale të Brendëshme dhe Sistemi Riprodhues Femëror



Secila femër është e lindur me mijra vezë në vezoret e saj. Vezët janë aq të vogëla sa që nuk mund të shihen me sy. Një herë një vajzë kishte arritur pubertetin, një ve e vogël ishte pjekur dhe pastajë udhëtoi nëpër tubin fallopian në drejtim të mitrës. Ky lëshim i vezëve nga vezorët quhet ovulacion. Mitra përgaditet për ardhjen e vezëve duke krijuar një shtresë të trashë dhe të butë sikur një jastëk. Nëse vajza ka pasur marrëdhënie seksuale në ditët e fundit përpara se të ovulojë, deri sa vezoria të arrijë në tubin fallopian, aty mund të gjendet ndonjë spermatozoid që pret

bashkimin me vezoren. Nëse vezoria bashkohet me spermatozoid (quhet fertilizim), tani ajo udhëtonë në mitër dhe qëndron aty për nëntë muajt e ardhshëm, që bëhet një bebe. Nëse vezoria nuk është fertilizuar, atëherë mitrës nuk i duhet ajo shtresa e trashë dhe e butë që ka krijuar për të mbrojtur beben. Ajo tani largon jashtë atë shtresë, së bashku me pak gjak, lëngje trupore dhe me vezoren e pa fertilizuar. Të gjitha këto rrëshqasin nëpër zverk dhe pastaj dalin jashtë nga vagina. Kjo jashtëqitje e gjakut quhet “mujoret” apo menstruacionet.

84 — Një pjesë e tekstit adaptuar nga Instituti për Shëndetin Riprodhues, Shëndeti Familjar internacional E. Knebel (2003) “My Changing Body: Fertility Awareness for Young People”

FJALËT KYQE:

Zverku: Pjesa e poshtme e mitrës, që vazhdon në vaginë. Zverku është pjesë potenciale e zhvillimit të kancerit. Për këtë arsye është shumë e rëndësishme që femrat që të testohen për kancer në pjesën e zverkut çdo herë që të jetë e mundëshme.

Tubi Fallopian: Është kanali, tubi që bartë vezën nga vezoret tek mitra. Një vezë kalon nëpërmjet tubave fallopian një herë në muaj. Nëse sperma ndodhet në tubin fallopian, veza mund fertilizohet.

Fertilizimi: Bashkimi i vezores me spermatozoid.

Menstrucionet: Jashtëqitja mujore e gjakut dhe lëngjeve tjera nga mitra.

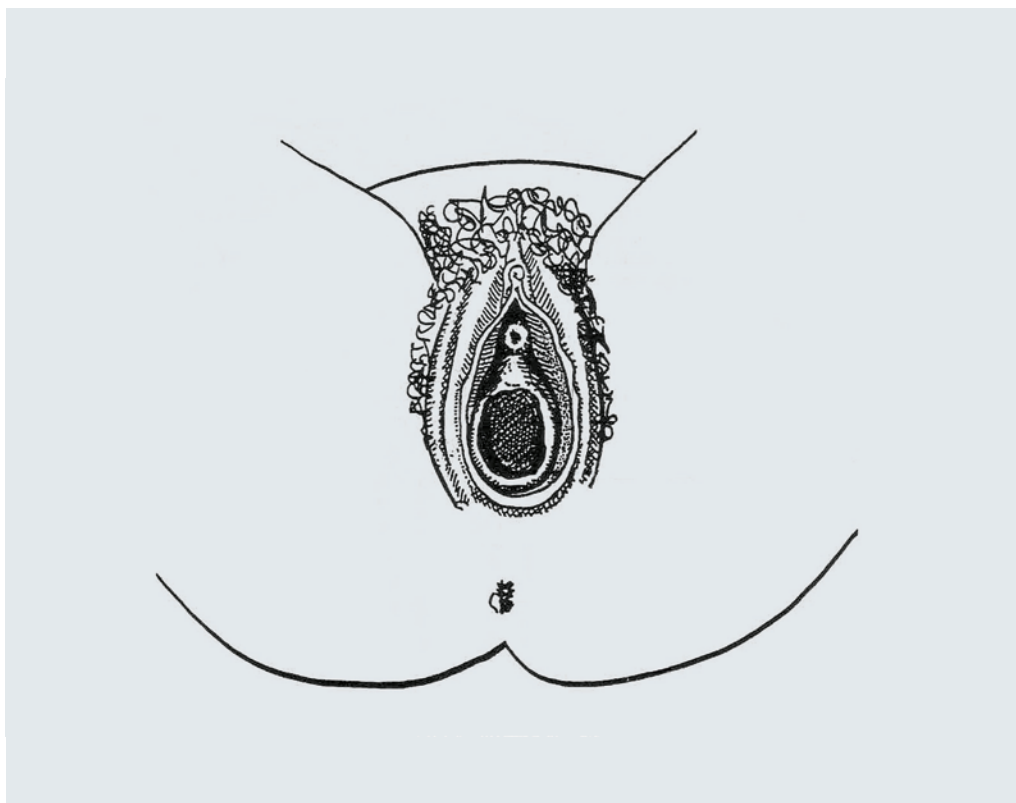
Vezoret: Dy gjëndra që përmbajnë me mijëra vezore të pa-pjekura. Vezoret fillojnë të prodhojnë hormone dhe të lirojnë vezët (një qelizë vezore) një herë në muaj kur femra arrinë pubertetin.

Ovulacioni: Largimi periodik i vezëve të pjekura nga vezoret.

Sekrecioni: Procesi nga i cili gjëndra liron material të caktuar në gjak apo jashtë trupit.

Mitra: Organ femërorë i hollë, muskulozë ku fetus i mbahet dhe formohet që nga koha e bashkimit deri në lindje. Mitra gjithashtu njihet edhe sikur barku i nënës. Shtresa që krijohet në mitër trashësohet për çdo muaj sepse përgaditet për shtatzani të mundshme. Nëse një ve është fertilizuar do të mbillet në shtresën e mitrës. Mitra është shumë elastike dhe mund të zgjerohet shumë herë më shumë se madhësia e saj origjinale gjatë shtatzanisë.

Vagina: Një kanalë që krijon rrugëtimin nga mitra jashtë trupit. Është një kanal muskulozë diku rreth 7–10 cm i gjatë. Vaginës shpesh i referohemi edhe kanali i lindjes, sepse është rrugëtimi për beben gjatë një lindjeje normale. Vagina është edhe pjesa ku interaksioni seksualë ndodhë. Nëse një femër nuk është shtatzanë, menstruacionet dalin nga vagina një herë në muaj. Menstruacionet përmbajnë qeliza, mukozë dhe gjak.

Sistemi Riprodhues Femëror dhe organet gjenitale të jashtme

Organet gjenitale të jashtme përfshijnë dy gype të rrumbullakësura e të paluara të lëkurës: labia majora apo buzët e jashtme dhe labia minora apo buzët e brendshme. Buzët mbulojnë dhe mbrojnë hapjen vaginale. Buzët e brendshme dhe ato të jashtme ndodhen së bashku në zonën e jashtme. Në krye të buzëve, Brenda mbështjelljes, gjendet një organ i vogël cilindrik që quhet klitoris. Klitoris është i përbërë nga të njëjtit lloje të indeve si

koka e penisit mashkullor dhe është shumë i ndjeshëm. Uretra është një tub i shkurtër që bart urinën nga fshikëza në pjesën e jashtme të trupit. Urina e lë trupin e një femre nëpërmjet uretres apo hapjes urinare. Hapja vaginale është vendi nga i cili një grua menstruon. Edhe hapja uretrale edhe hapja vaginale të dyja së bashku formojnë zonën e njohur si portiku apo parahyrja. Si përfundim organet e jashtme të femrave janë quajtur vulvë.

85 — Një pjesë e tekstit adaptuar nga Instituti për Shendetin Riprodhues, Shendeti Familjar internacional dhe E. Knebel (2003) "My Changing Body: Fertility Awareness for Young People"

FJALËT KYQE:

Klitoris:

Organ i vogël i cili është i ndjeshëm ndaj stimulimit dhe që gjendet mbi hapjen e uretres, ku palosja e buzëve të jashtme takohen dhe e rethojnë atë.

Labia majora apo buzët e jashtme:

Dy palosje të lëkurës (një në të dyja anët e hapjes vaginale) që mbulojnë dhe mbrojnë struktura gjenitale, duke përfshirë edhe pjesën hyrëse.

Labia minora apo buzët e brendshme:

Dy palosje të lëkurës në mes të labia majora që shtrihen nga klitoris në secilën anë të uretres dhe hapjes vaginale.

Uretra:

Tub i shkurtër që bart urinën nga fshikëza (vendi ku urina mblidhet në trup) në pjesën e jashtme të trupit.

Hapja urinare (uretra):

Vedni nga i cili një grua urinon.

Hapja vaginale:

Hapja nga vagina ku gjaku menstrual del nga trupi.

Portiku apo parahyrja:

Zona e pjesës së jashtme të gjenitaleve femërore që përfshin hapjen vaginale dhe uretren.

Vulva:

Organet e jashtme gjenitale të femrës, duke përfshirë labia majora, labia minora, klitorisin dhe portikun.

Mon pubis:

Një jastëk apo yndyrë që mbulon kockën pubike. Qimet pubike rriten në këtë zonë.

Pyetjet e shpeshta rreth Sistemit Riprodhues të Mashkullit dhe Organeve Gjenitale

P. Çfarë është masturbimi?
P. Masturbimi është fërkim, prekje ose përndryshe stimulim i organeve seksuale-penisit, vaginës dhe gjokseve-për të fituar kënaqësi apo për të shprehur ndjenjat seksuale. Të dy gjinitë burrat dhe gratë mund të çlirojnë ndjenjat seksuale dhe të përjetojnë kënaqësi seksuale nëpërmjet masturbimit. Nuk ka asnjë provë shkencore që masturbimi shkakton ndonjë dëm trupit apo menjdes. Masturbimi është problem mjekësor vetëm atëherë kur nuk e lejon një person që të funksionojë siç duhet, ose kur ai bëhet në publik. Megjithatë, ka shumë pengesa fetare dhe kulturore për masturbimin. Vendimi për të bërë apo jo është një vendim personal.

P. A mund semeni (sperma) dhe urina të dalin jashtë trupit në të njejtën kohë?
P. Disa djem shqetësohen për këtë, sepse kanali i njëjtë është përdorur për të dyja, urinën dhe spermën. Një valvulë në fund të uretres e bën të pamundurë udhëtimin e urinës dhe spermës në të njejtin rub në të njejtën kohë.

P. Cila është gjatësia e duhur e penisit?
P. Penisi mesatarë është midis 11 dhe 18 centimetra i gjatë kur ka ereksion (ngritje). Nuk ka asnjë madhësi, formë, apo gjatësi standarde të penisit. Disa janë të trashë dhe të shkurtër. Të tjerët janë të gjatë e të hollë. Nuk ka asnjë të vërtetë në idenë se një penis i madhë është penis më i mirë.

P. A është normale që të kemi një testikuj më të ulët (më poshtë) se një testikuj tjetër?
P. Po. Testikujt e shumicës së mashkujve janë të pabarabarta.

P. A është problem nëse penis është i lakuar pak?
P. Është normale për një djalë apo burrë të ketë një penis të lakuar. Drejtohet kur të ketë ereksion.

P. Çfarë janë ato gunga në kokën e penisit?
P. Gungat janë gjëndra që prodhojnë një substancë të bardhë e të butë. Kjo substancë ndihmonë lëkurën e penisit të rrëshqetë përpara e mbrapa pa problem. Megjithatë nëse ajo mbledhet nën lëkurë mund të shkaktojë erë të keqe apo infeksion. Është shumë e rëndësishme që atë zonë të penisit ta mbajmë shumë të pastër gjatë gjithë kohës.

P. Si ta parandalojmë ereksionin, ngritjen e penisit në publik?
P. Kjo është normale. Edhe pse ju mund të mendoni se është e turpshme, mbajeni në mend se shumica e njerëzve as që do ta vënë re ereksionin veç nëse ti e drejtonë vëmendjen tek ai.

P. Ëndërrat e lagura dhe ejakulimi a do të bëjë që një djalë të humbasë të gjithë spermën e tij?
O. Jo. Trupi i mashkullit krijon spermë vazhdimisht gjatë gjithë jetës së tij.

86 — Një pjesë e tekstit adaptuar nga Instituti për Shendetin Riprodhues, Shendeti Familjar internacional dhe E. Knebel (2003) “My Changing Body: Fertility Awareness for Young People”

... nuk ka asnjë provë shkencore që masturbimi shkakton ndonjë dëm për trupin apo mendjen...

Për më shumë informata në këtë temë, shiqoni websajtet e më poshtme:

- 1. www.sezamweb.net
- 2. <http://www.who.int>
- 3. <http://www.zdravlje.nshc.org.rs>
- 4. www.xy.com.ba
- 5. www.iwannaknow.org
- 6. www.teenagehealthfreak.org
- 7. www.huhiv.hr
- 8. <http://www.jazas.net>
- 9. <http://www.juventas.co.me/>
- 10. www.status-m.hr
- 11. <http://www.ippf.org>



Workshopi 3: Trupi Erotik

QËLLIMI:

Për të reflektuar mbi atë se si burrat dhe gratë e përjetojnë dëshirën seksuale, eksitimën dhe orgazmën dhe gjithashtu mesazhet e ndryshme që ata marrin nga shoqëria rreth seksualitetit dhe erotikës.

MATERIALET E NEVOJSHME:

Revista, gazeta, gërshtë, letër, dhe ngjites.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Është e rëndësishme që ky aktivitet të kryhet në mënyrën më të hapur dhe jo formale të mundshëm. Është në rregull nëse pjesëmarrësit qeshin apo bëjnë humor në lidhje me këto çështje. Në fakt, humori është një nga mënyrat që njerëzit mund të përdorin për të “mbrojtur” veten ose që ta shprehin frikën, sidomos kur përballen me informacione të reja.

PROCEDURA:

- Shpërndajeni nga një fletë secilit pjesëmarrës, dhe në mes të dhomës vendosni disa revista, gazeta, ngjites, dhe gërshtë.
- Shpjegoni se çdo pjesëmarrës duhet të krijojë një kolazhë në atë se çka i bënë njerëzit ta ndjejnë dëshirën seksuale duke përdorur fotografitë fjalët dhe imazhet tjera që i presin nga revistat apo gazetatat.
- Lejoji pjesëmarrësit të kenë 10 minuta kohë për të parë nëpër revista dhe gazeta dhe për të prodhuar kolazhin, albumin e tyre.
- Shpërndajeni një fletë të dytë të letrës për çdo pjesëmarrës dhe pyeti ata për të prodhuar një tjetër kolazh, në lidhje me atë që i bënë gratë, femrat të ndjejnë dëshirën seksuale.
- Lejoji pjesëmarrësit të kenë 10 minuta për të krijuar kolazhin e dytë.
- Ftoji pjesëmarrësit që të dalin vullnetarisht për të paraqitur dhe për të diskutuar kolazhet e tyre.
- Përdorni pyetjet e më poshtme për të lehtësuar diskutimin.

SHËNIM:

Nëse në grupin tuaj keni femra dhe mashkuj atëherë do të ishte shumë interesante që të kërkonit që djemtë të bëjnë kolazhin në atë se çka i bënë femrat të ndjejnë dëshirën seksuale dhe femrat atë se çka i bënë djemtë të ndjejnë dëshirën seksuale.

PROCEDURA

PYETJE PËR DISKUTIM:

- Si është përshkruar dëshira seksuale mashkullore në kolazhe?
- Si është përshkruar dëshira seksuale femërore në kolazhe?
- Cilat janë ngjashmëritë në mes të kolazheve?
- Cilat janë dalimet në mes të kolazheve? Si mendoni se këto ndryshime janë të lidhura me mënyrën se si djemtë dhe femrat janë rritur?
- Çka është dëshira seksual? A ndjejnë të dy djemtë dhe vajzat dëshirë seksuale? A ka dallime se si ata ndiejnë dëshirën seksuale? A ndjejnë të gjithë mashkujt dëshirën seksuale në të njejtën mënyrë? A ndjejnë të gjitha femrat dëshirën seksuale në të njejtën mënyrë?
- Si mund ta dini kur një mashkull është i eksituar? E një femër?
- Si eksitohen mashkujt? Çka e eksiton një mashkull seksualisht?
- Si eksitohen femrat? Çka e eksiton një femër seksualisht?
- A eksitohen mashkujt dhe femrat në të njejtën mënyrë? Ku është dallimi?
- Çka është një orgazmë? Çfarë ndodhë në një orgazmë mashkullore? Po në atë femërore? (shiqojeni fletën e Burimeve)
- Si mund dëshira seksuale të ndikojë vendimet, veprimet dhe sjelljet që lidhen me parandalimin e HIV/AIDS?
- Çka keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

PËR FUND:

Të dy mashkujt dhe femrat kanë dëshira seksuale dhe mund të ndiejnë eksitim seksual. Ky eksitim varet nga faktorët biologjik, social dhe psikologjik. Çdo pjesë e trupit mund të prodhojë kënaqësi kur preket, por, në përgjithësi njerëzit kanë zona të caktuara që janë më të ndjeshëm kur përkëdhelen se sa të tjerët. Ato ndryshojnë nga personi në person, në këtë mënyrë, vetëm duke biseduar apo eksperimentuar do të dini se çfarë e eksitonë partenir tuaj më së shumti.

PYETJE

Dëshira Seksuale e Njeriut

Kemi katër faza seksuale tek njeriu: dëshira, eksitimi, orgazma dhe relaksimi.

Dëshira seksuale është kur ndihesh për të pasur seks. Kjo ndodh nëpërmjet aktivizimit të trurit kur përballet me një stimulim emocionues seksual. Çdo pjesë e trupit mund të prodhojë eksitim seksual apo kënaqësi kur preket, por në përgjithësi, njerëzit kanë zona të caktuara që janë më të ndjeshëm kur përkëdhelen se të tjerët. Këto quhen zonat erotike (gjinjt, anusi, vulva, klitorisi, vagina, penisi, goja, veshët, qafa, etj).

Për më tepër, një stimulim i caktuar mund të jetë emocionues në një kulturë të caktuar dhe jo në një tjetër. Për shembull, një standard i caktuar bukurie mund të ngjallë dëshirën seksuale në një vend dhe jo në një tjetër. Gjithashtu ngacmimi seksual varet nga faktorët social dhe psikologjik, që janë të ndërlidhura ngushtë, dhe të cilat ndikojnë në njëri-tjetrin dhe të cilat mvarren nga njëri-tjetri. Për shembull, ankthi, depresioni, ndjenja e rrezikut dhe frika e refuzimit mund të ndikojnë në dëshirën seksuale të një personi. Nga ana tjetër, kur një person ndihet i relaksuar, i sigurtë dhe ka intimitet me partnerin e tij ose saj, kjo në masë të madhe e lehtëson dëshirën për të pasur marrdhënie seksuale.

Eksitimi seksual është i pavullnetshëm, që do të thotë, kjo ndodhë pavarësisht vullnetit të një personi.

Cili njeri nuk e ka pasur vështirësin e të pasurit ereksionin në një moment të gabuar? Ne e dimë se një mashkull është i eksituar për shkak se penisi i tij forcohet dhe testikujt e tij rriten ose forcohen. Ne e dimë se një femër është e eksituar seksualisht kur vagina e saj bëhet e lagësht, klitorisi

zmadhohet dhe bëhet i fortë. Fiziologjikisht, eksitimi rrezulton nga rritja e e rrjedhës së gjakut në indet e caktuara (të tilla si penisi, vagina, gjinjtë) dhe nga tensioni muskulator në tërë trupin gjatë aktivitetit seksual. Gjatë kësaj faze, frymëmarrja dhe të rrahurat e zemrës rriten. Më e rëndësishme se sa të dini të gjitha këto, sido që të jetë, është të dihet që prekja dhe përkëdhelja është shumë e rëndësishme në këtë fazë. Në këtë rast, për shumicën e njerëzve, gjithqka çka duhet është një pamje erotike që të ketë ereksion. Për një femër që të eksitohet kërkohet më shumë kohë, dhe më shumë puthje dhe përkëdhelje.

Orgazma faza intenzitetit më të madh seksual dhe është e vështirë për të përshkruar objektivist sepse ndjenja e kënaqësisë është personale—aq shumë sa që përshkrimet e orgazmës janë po aq të ndryshme si njerëzit vetë. Gjatë orgazmës, shumica prej individëve mendojnë se trupi ndërton tension të madhë muskulator dhe pastaj papritmas relaksohet, i shoqëruar nga një ndjenjë intensive e kënaqësisë. Për më tepër, jo të gjitha orgazmat janë të njëjta. Për orgazmën varet eksitimi seksual, i njejti person mund të ketë orgazma të intenzitetit të ndryshëm në kohë të ndryshme. Është gjatë orgazmës mashkullore që ejakulimi, derdhja ndodh, që është, sperma që del përmes uretres.

Relaksimi është faza kur njeriu relakson dhe ka nevojë për pak kohë që të eksitohet prap. Në rini kjo periudhë është e shkurtër (rreth 20 deri 30 minuta) tek të rriturit sidomos ata mbi 50 vjeq mund të zgjasë më shumë. Femrat nuk kanë nevojë për këtë interval, e cila spjegon se pse femrat mund të kenë më shumë se një orgazëm gjatë marrëdhënieve seksuale, apo orgazma të shumta.

Workshopi 4: Shtatzënia në Adoleshencë

QËLLIMI:
Ta rrisim vetëdijen mbi pasojat e mundshme, implikimeve, dhe ndjenjat e të rinjve duke u bërë baba, ndërsa janë adoleshentë.

MATERIALET E NEVOJSHME:
lapsa/kimika për të gjithë pjesëmarrësit dhe fleta e Burimeve A

KOHA E REKOMANDUAR:
1 orë e 30 minuta

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Është e zakonshme që çështja e abortimit të diskutohet si pjesë e shtatëzanisë së paplanifikuar. Kjo mund të jetë një temë shumë e nxehtë dhe përçarëse dhe është e rëndësishme që moderatori mos të përpiqet të imponojë vlerat e veta ose të mbajë anët, por më tepër, të përqëndrohet në kontekstin e shëndetit dhe të drejtave të njeriut. Udhëheqësi duhet gjithashtu të jetë i përgatitur të mirret edhe me pyetjet dhe keqkuptimet që pjesëmarrësit mund ti kenë në lidhje me abortimin, dhe të japin informacione mbi statistikat, ligjet dhe shërbimet locale.

PROCEDURA:

1. Mos e zbuloni titullin apo temën e aktivitetit për diskutim.
2. Tregoj grupit që ju do të lexoni një histori me zë në tri pjesë (shiqojeni Fletën e Burimeve). Shpjegoni që pas secilës pjesë, ju do ti bëni disa pyetje që lidhen me secilën pjesë.
3. Pas mbarimit të historisë, përfundoni diskutimin me pyetjet e më poshtme.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Të rinjtë e komunitetit tuaj a përballen me situata të ngjajshme sikurse Nikolla dhe Ana?
2. Çfarë mund të bëni që të ndihmoni zvogëlimin e numrit të shtatzënive të paplanifikuara në mesin e të rinjve në komunitetin tuaj?

PËR FUND:

Në shumë raste të rinjtë, ose përmes injorancës ose mungesës së kujdesit, nuk marrin pjesë në vendimet në lidhje me shtatzanin. Femrat e reja, nëpërmjet keq informimit ose vështirësive në afri-min e kësaj teme me të riun (sidomos nësë është hera e parë që ata janë duke pasur marrëdhënie seksuale), mund ta gjejnë veten e tyre shtatzënë pa ndonjë planifikim të mëparshëm. Është e rëndësishme të menjpërdhjetë se si rolet tradicionale gjinore dhe pushteti në marrëdhënie çon në në këto situata në të cilat çiftet nuk diskutojnë mbi kontracepcionin dhe kështu shtatzënia e paplanifikuar ndodh. Shpesh, në qoftë se diskutimi ndodh ai ndodh në momente të nxehta kur kontracepcioni nuk mund të arrihet lehtësisht.

Për më tepër, disa të rinj mund të pyesin nëse ata janë i ati kur partneri mbetet shtatzënë. Ky qëndrim mund të shoqërohet me frikë, ose me refuzimin për ndryshimin e stilit të jetës që ofron aftësia e paplanifikuar. Ky ndryshim është një rrugëtim nga rinia në moshë madhore dhe, prandaj, lidhet me humbjen e lirisë. Ajo gjithashtu tregon një mosbesim të femrave—sidomos femrave të reja që mund të kenë pasur më shumë se një partner seksual. Është e rëndësishme të rikujtojmë se edhe pse shtatzënia nuk është alternative më e mirë për një djalë të ri apo vajzë të re, jeta do të vazhdojë dhe sigurisht më e mira është që gjithmonë të kërkojmë mbështetjen e familjes, shoqërisë, apo bashkëmoshatarëve tjerë në komunitet.

TREGIMI I BLENDIT

Pjesa 1

Blendi është një djalë i ri 17 vjeçar që jeton me familjen e tij në Prishtinë ai mëson shumë në shkollë, i pëlqen të bisedon me miqtë e tij, dhe luan futboll sa herë që ai mundet. Një të Shtunë, kur Blendi ishte duke qëndruar me shokët tij në qytet, ai e njofton Anën, e cila ishte 16 vjeç. Ishte dashuri në shikim të parë. Ata biseduan me orë të tëra atë pasdite. Përpara se të largohen nga njeri-tjetri, ata u përqaftuan, ata gjithashtu planifikuan që pas tri dite të takohen në të njëjtin vend. Blendi kishte rënë në dashuri! Ai kurrë nuk ishte ndjerë kështu më parë. Duke ecur për në shtëpi atë mbrëmje, Blendi nuk mund të ndalonte duke menduar për Anën. Për tri ditë rresht, ai mendoi për të. Blendi kishte gjetur më në fund dashurinë e jetës së tij.

› Si mendoni që ky tregim do të përfundojë?

Pjesa 2

Kur Blendi dhe Ana u takuan prap, ata ishin shumë të lumtur. Pas kësaj, ata u takuan po thuajse çdo ditë dhe atëherë kur nuk takoheshin, ata flisnin në telefon. Një ditë prindërit e Blendit shkuan që ta vizitojnë hallën e sëmurë në Pejë. Blendi mendoi që kjo është mundësi e mirë që ta ftojë Anën në shtëpinë e tij. Kush e di çfarë mund të ndodhë, ai mendoi me vete. Ana erdh në kohën kur e kishin caktuar, dhe dukej më e bukur se kurrë! Muhabeti shumë shpejt u kthye në puthje, dhe atmosfera po bëhej gjithnjë e më e nxehtë.

- › Kush duhet të mendojë për kontracepsion në këtë tregim? Ana apo Blendi?
- › Po në lidhje SST dhe parandalimin e HIV?
- › A mendoni që ndonjëri prej tyre ka marrë ndonjë masë parandaluese paraprake? Pse po ose pse jo?
- › Si mendoni që ky tregim do të përfundojë?

Pjesa 3

Blendi dhe Ana bënë marrdhënie seksuale, por ata nuk përdorën ndonjë mbrojtje. Rugës për në shtëpi, Ana filloi të brengoset për atë që ata kishin bërë. Ndoshta ajo nuk është dashur ta lejojë të ndodhte. Çfarë do të mendojnë familja e saj dhe miqtë në qoftë se ata e dijnë se ajo nuk ishte më e virgjër? Blendi u shqetësua gjithashtu. Ai mendonte se çfarë prindërit e tij do të mendojnë nëse ata e kuptojnë që ai kishte sjellë Anën në shtëpi? Për dy javët e ardhëshme, Blendi provoi t'i shmanget Anës. Ajo e thirri atë çdo ditë, mirëpo ai gjithmonë gjente një arsytim për të mos folur me të. Pastaj, pas një muaji më vonë, Blendi mori një telefonatë nga Ana e cila ishte duke qarë dhe shumë e mërzhitur. Ana i tregoi Blendit që ajo ishte shtatzënë dhe nuk dinte se çfarë të bënte.

- › Pse mendoni se ata përfunduan duke pasur marrëdhënie seksuale pa përdorur një prezervativ ose ndonjë lloj tjetër të metodave kontrceptive?
- › Çfarë mendoni se si është ndjerë Blendi kur kuptoi që Ana ishte shtatzënë?
- › Çfarë kalon nëpër mendjen e një djalë të ri kur e kupton që e dashura e tij është shtatzënë?
- › Çfarë kalon nëpër mendjen e një vajze të re kur e kupton që është shtatzënë?
- › Çfarë zgjedhesh kanë Blendi dhe Ana?
- › Si do ta ndryshonte jetën e Blendit ardhja në jetë e fëmijës? Si do ta ndryshonte jetën e Anës?
- › Si do të reagonin prindërit e Blendit? Si do të reagonin prindërit e Anës?
- › A reagojnë ndryshe familjet, bashkëmoshatarët dhe komuniteti nëse një djalë i ri do të bëhet baba, dhe ndryshe kur një vajzë e re do të bëhet nënë? Pse po dhe pse jo?
- › Si mendoni që ky tregim do të përfundojë?



QËLLIMI:

Për të dhënë informacione lidhur me metodat kontrceptive, dhe për të diskutuar përfshirjen e mashkullit në përdorimin e kontraktivëve.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Mostra të metodave kontrceptive dhe/ose vizatime të metodave, letër, lapsa kimik/lapsa të thjeshtë, dhe numër të mjaftueshëm të fletëve të Burimeve A dhe B që t'u shpërnda-hen pjesëmarrësve.



KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë

PROCEDURA:

Pjesa 1 – Diskutimi i metodave të ndryshme kontrceptive (1 orë)

1. Ndaji pjesëmarrësit në gjashtë grupe të vogla. Shpërndaj mostrat e metodave apo emrat e metodave në copa letre sipas listës më poshtë:
 - › Grupi 1: Abstenenca
 - › Grupi 2: Kontraktivët oral dhe ata që injektohen (metodat hormonale)
 - › Grupi 3: Mjetet intra-uterine
 - › Grupi 4: Prezervativët, diafragma, dhe spermicidet
 - › Grupi 5: Planifikimet natyrore familjare dhe metodat e vetëdijesimit për fertilitetin
 - › Grupi 6: Sterilizimi mashkullor dhe femëror (Vazektomia dhe ndërprerja e ve-përçuesve)
2. Kërkoni nga secili grup që të përpikët t'i përgjigjet pyetjeve në vijim sa i përket metodës që e kanë përpara:
 - › A e parandalon kjo metodë shtatzëninë dhe sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-in?
 - › Si përdoret?
 - › Cilat janë mitet dhe faktet për këtë metodë?
 - › Cilat janë përparësitë e saj?
 - › Cilat janë mangësitë e saj?
 - › Çka mendojnë të rinjtë e bashkësisë suaj lidhur me këtë metodë? Pse?
3. Kur ta kenë kryer këtë pjesë, hidhni një vështrim informacionit që gjendet në fletët e Burimeve A dhe B. Sigurohuni që ta theksoni rëndësinë e metodës së abstenencës, si metoda më efektive për t'u mbrojtur ndaj shtatzënisë dhe sëmundjeve. Po ashtu, analizoni informacionet lidhur me tërheqjen, pilulave emergjente kontrceptive, mbrojtjen e dyfishtë dhe fertilitetin femëror dhe mashkullor. Sqaroni çdo pyetje apo brengë të pjesëmarrësve që mund ta kenë lidhur me ndonjërin prej metodave kontrceptive.

PROCEDURA

- 4. Kërkoni prej grupeve të njëjta që ta shfrytëzojnë kreativitetin e tyre për ta përgatitur një prezantim për t’u dhënë mësim të rinjve lidhur me metodat që i kanë pasur si detyrë. Inkurajoni që ta diskutojnë përdorimin e metodës së caktuar me të tjerët përmes dramës, vallëzimit, shpalljeve, ose posterëve.
- 5. Pas prezantimit të metodave nga secili grup, shoqëroni diskutimin me pyetjet më poshtë.

PYETJE PËR DISKUTIM:

- 1. Kush duhet të mendojë për kontracepsionin? Mashkulli apo femra? Pse?
- 2. Cili pritet të fillojë bisedën për këtë çështje, mashkulli apo femra? Pse?
- 3. A është e vështirë për ta bërë një bisedë të këtillë?
- 4. Çfarë ndodh realisht në jetë? A bisedojnë çiftet për kontracepsionin? Pse ose pse jo?
- 5. Cilat janë metodat më të rekomanduara kontraceptive për adoleshentë dhe të rinj?
- 6. Ku marrin informacione të rinjtë për seksin dhe metodat kontraceptive? A është ky informacion rëndom i përshtatshëm? A ka burime të tjera?
- 7. A kanë të rinjtë qasje në këto metoda? Cilat janë metodat më të zakonshme të përdorura në mesin e të rinjve të bashkësisë tuaj?
- 8. Si duhet ta zgjedh çifti një metodë kontraceptive?
- 9. Cilat metoda janë më të sigurtat për parandalimin e shtatzënisë dhe sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV?
- 10. Nëse harroni të përdorni prezervativ, apo nëse prezervativi grisët, çfarë mund të bëni?
- 11. Çfarë keni mësuar në këtë sesion të cilën nuk e keni ditur më parë? Çfarë do të bëni me këtë informacion?

PËR FUND:

Në shumë vende, kontracepsioni shihet si përgjegjësi e femrës. Në të vërtetë, shumë meshkujve, sidomos të rinjve, u mungojnë informacionet lidhur me fertilitetin dhe si funksionojnë metodat kontraceptive. Megjithatë, kontracepsioni është përgjegjësi e përbashkët. Është thelbësore, që si të rinj, të keni informacione të sakta për metodat kontraceptive dhe si t’i shfrytëzoni në mënyrë që të mbronin më mirë veten dhe partnerët tuaj në lidhje me shtatzënësitë e paplanifikuara apo nga sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënie-

ve seksuale/HIV-i. Ashtu si duhet të diskutohet dhe të planifikohet bashkërisht vendimi për të bërë seks, në të njëjtën mënyrë, duhet të merret edhe vendimi për kontracepsion. Nuk është gjithnjë e lehtë që të diskutohen këto gjëra me partnerin tuaj, por është pjesë thelbësore e të qenit intim me dikë. Mbani mend që t’i dëgjoni gjithmonë dhe t’i respektoni brengat e partnerit tuaj. Në fund, nëse keni dyshime apo pasiguri, duhet që të kërkoni informacion nga ekspertët e shëndetit apo persona të tjerë që kanë njohuri të tilla në bashkësinë tuaj.

PYETJE

LINKU

Aktiviteti **“Dëshiroj...nuk dëshiroj, dëshiroj...nuk dëshiroj”** mund të përdoret për të diskutuar dhe praktikuar negociatat lidhur me metodat kontraceptive në marrëdhëniet intime.

Aktiviteti **“Gjithçka që keni dashur të dini lidhur me prezervativët”** ofron një mundësi që të rinjtë t’i eksplorojnë më tej faktet dhe mitet lidhur me prezervativët, ta praktikojnë përdorimin e tyre të drejtë, dhe të reflektojnë për vështirësitë që mund të dalin kur ta diskutojnë përdorimin e tyre me partnerët, moshatarët dhe familjen.

Fleta e Burimeve A

Pyetje të rëndomta lidhur me fertilitetin dhe kontracepsionin

Vetëdija për fertilitetin - kur janë meshkujt dhe femrat fertilë?

Femrat: Që nga koha kur femra fillon me periudhat menstruale nënkuptohet se organet e saj riprodhuese kanë filluar funksionimin dhe se ajo mund të mbetet shtatzënë nëse kryen marrëdhënie seksuale. Një femër mund të mbetet shtatzënë vetëm në ditë të caktuara të secilit muaj. Një femër është fertile kur ovulin. Ovulimi është lëshimi periodik i vezëve të pjekura nga vezoret. Kjo zakonisht ndodh rreth mesit të ciklit menstrual të femrës – rreth 14 ditë pasi fillon periudha e saj. Megjithëkëtë, për shkak të faktorëve të ndryshëm, përfshirë stresin, sëmundjet dhe të ushqyerit, ovulimi mund të ndodh në çdo kohë gjatë ciklit menstrual.

Meshkujt: Duke filluar me derdhjen/ejakulimin e parë, një mashkull është fertil çdo ditë dhe ka aftësi që të lind fëmijë gjatë tërë jetës së tij.

Tërheqja – a është një metodë e besueshme?

Tërheqja është një metodë në të cilin mashkulli e largon penisin nga vagjina e femrës para se të derdhet. Nuk është metodë e besueshme për shmangien e shtatzënisë, dhe nuk të mbron ndaj sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it. Një arsye se pse tërheqja nuk është efektive është se shumica e meshkujve nuk e dinë, në të vërtetë, kur do të derdhen/ejakulojnë, dhe, në kulmin e nxehtësisë, penisi e lëshon një sasi të vogël të lëngut, i cili

mund të përmbajë spermë dhe të shkaktojë shtatzëni apo transmetim të sëmundjeve seksuale/HIV-it.

Mbrojtja e dyfishtë – a është e mundur të parandalohen shtatzënia dhe sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it në të njëjtën kohë?

Një çift mund të përdorë prezervativ për meshkuj ose për femra për t’u mbrojtur ndaj shtatzënisë dhe transmetimit të sëmundjeve seksuale/HIV-it. Një çift mund të përdorë, po ashtu, edhe dy metoda kontraceptive (për shembull, një prezervativ dhe një mjet intra-uterine) për t’u mbrojtur ndaj shtatzënisë dhe transmetimit të sëmundjeve seksuale/HIV-it. Në fund, mënyra më e sigurt e mbrojtjes nga shtatzënia e paplanifikuar dhe infeksioni mund të arrihet përmes abstinencës, shmangia e marrëdhënieve seksuale.

Pilulat emergjente kontraceptive - kur të përdoren?

Shpesh e quajtur “pilula pas mëngjesit” ose kontracepsioni pas-çiftëzimit, pilulat emergjente kontraceptive mund ta zvogëlojnë rrezikun e shtatzënisë pas marrëdhënies së pambrojtur seksuale ose në rast të grisjes së prezervativit. Ato funksionojnë duke përdorur doza në rritje të pilulave të caktuara kontraceptive të marra përmes gojës brenda 72 orëve pas marrëdhënies seksuale, dhe pastaj edhe 12 orë më vonë. Aq më parë që pilulat emergjente kontraceptive të merren pas marrëdhënies së pambrojtur, aq më i madh do të jetë efekti i tyre. Metoda me pilulat emergjente kontraceptive nuk duhet të përdoret si metodë e rëndomtë kontraceptive, por vetëm në situata emergjente.



METODA	SI FUNKSIONON
ABSTINENCA	Abstenenca është shmangia e plotë e marrëdhënieve seksuale midis partnerëve. Është metoda më e sigurt dhe më efektive për ta parandaluar shtatzëninë dhe transmetimin e sëmundjeve seksuale/HIV-it. Përderisa shumë aktivitete seksuale, përfshirë edhe seksin oral, nuk mund të rezultojnë në shtatzëni, prapë se prapë mund të rezultojnë në transmetim dhe infeksion me sëmundje. 100% efektive ndaj shtatzënisë dhe transmetimit të sëmundjeve që barten përmes marrëdhënieve seksuale.
KONTRACEPTIVËT ORAL	Kontraceptivët oral (nganjëherë të quajtura pilula për kontrollimin e lindjeve ose “pilula”) përmbajnë hormone që ju mbrojnë ndaj shtatzënisë. Këto pilula e ndalojnë lëshimin e vezës për çdo muaj – mirëpo nuk i ndalin periudhat. Nuk mund ta ndalojnë transmetimin e sëmundjeve përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it. 97% efektive ndaj shtatzënisë nëse merren me korrektësi.
KONTRACEPTIVËT QË INJEKTOHEN	Injektimet funksionojnë në mënyrë të njëjtë si pilulat. Megjithatë, femra injektohet çdo tetë ose 12 javë (varësisht prej llojit të përdorimit të injektimit), në vend që të merren pilula për çdo ditë. Emrat më të zakonshëm të këtyre kontraceptivëve janë DMPA, Depo-Provera, dhe NET-EN. Injektimet të mbrojnë ndaj shtatzënisë, por ato nuk ju mbrojnë prej transmetimit të sëmundjeve që barten përmes marrëdhënieve seksuale/HIV. Nuk gjenden në Ballkanin perëndimor.
MJETET INTRA-UTERINE	Mjetet intra-uterine (nganjëherë të quajtura unaza, spirale) janë mjete të vogla plastike apo të metalit të formave dhe madhësive të ndryshme që vendosen në mitër për ta parandaluar shtatzëninë. Mjetet intra-uternie nuk ju mbrojnë nga sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV. Femrat të cilat nuk kanë pasur fëmijë janë të sigurta në përdorimin e mjeteve të këtyra edhe pse disa mjekë mund të preferojnë që mos t’u përshkruajnë ato këtyre grave pasi mitra e tyre kryesisht është më e vogël dhe ka gjasa që të irritohet nga përdorimi i këtij mjeti. 99% efektive ndaj shtatzënisë kur vendoset si duhet.
PREZERVATIVËT PËR MESHKUJ	Prezervativi për meshkuj është një masë gome e hollë prej lateksi apo plastike. Është i mbyllur në njërën anë, si gishti i dorëzave, në mënyrë që mashkulli ta mund ta vendos në penis. Shërben si pengesë për ta ndalur spermën që mos të hyjë në vaginën e femrës. Prezervativët e meshkujve ju mbrojnë si nga shtatzënia ashtu edhe nga sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, përkatësisht HIV-it. Në rast të HPV-së, megjithatë, e cila mund të bartet përmes kontaktit të lëkurës me lëkurë, përdorimi i vazhdueshëm dhe i saktë i prezervativëve është më pak efektiv – duke e zvogëluar rrezikun për t’u infektuar në vetëm 70%. Koeficienti i vlerësuar i shtatzënisë gjatë përdorimit të përkryer të prezervativëve, d.m.th për ata që raportojnë se e kanë përdorur metodën saktësisht si duhet (në mënyrë korrekte), dhe gjatë çdo akti të marrëdhënieve seksuale (në mënyrë të vazhdueshme), është 3 për qind në 12 muaj.
PREZERVATIVËT PËR FEMRA	Prezervativi për femra është një membranë që përshtatet brenda në vaginë dhe e mbulon vulvën, duke e parandaluar spermën që të hyjë në vaginën e femrës. Prezervativët për femra ju mbrojnë si ndaj shtatzënisë, ashtu edhe ndaj sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, HIV-i. 79-95% efektive ndaj shtatzënisë dhe sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale kur përdoren vazhdimisht dhe si duhet. Nuk gjinden kudo në Ballkanin perëndimor.



METODA	SI FUNKSIONON
DIAFRAGMA	Diafragma është një mbrojtës prej gome në formë gjysmë sferike me rreth fleksibil. Futet në vaginë, në qafën e mitrës, duke e ndaluar spermën që të bashkohet me vezën. Është më efektiv kur përdoret me krem spermicidal, gel, ose shkumë. Diafragma ju mbron ndaj shtatzënisë, por nuk ju mbron ndaj sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it. 94% efektive ndaj shtatzënisë kur përdoret me korrektësi. Ofron mbrojtje të pjesshme ndaj DISA sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale.
SPERMICIDET	Spermicidet janë agjentë kimik që futen në vaginë të cilat e ndalojnë spermën të udhëtojë nëpër qafë të mitrës. Ato ju mbrojnë ndaj shtatzënisë, por nuk janë mbrojtëse ndaj sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, HIV-i. 70%-80% efektiv ndaj shtatzënisë kur përdoret me korrektësi.
PLANIFIKIMI NATYROR I FAMILJES DHE METODAT E VETËDIJESIMIT TË FERTILITETIT	Këto janë metoda me të cilat çiftet e planifikojnë marrëdhënien seksuale me qëllim që t’i shmangen ditëve të fertilitetit të femrës gjatë ciklit menstrual (kohës kur ajo mund të mbetet shtatzënë). Femrat, me cikle të rregullta menstruale, mund ta përdorin qaforen si një metodë të planifikimit familjar si shenjë identifikuese kur gruaja është fertile. Femrat e tjera mund të përdorin mënyra të tjera për t’i ditur ditët e tyre të fertilitetit. Mund të kontrollohen çdo ditë nëse kanë sekrecione. Nëse kanë, do ta dinë se janë fertile në ato ditë, dhe se duhet t’u shmangen marrëdhënieve seksuale. Ato, po ashtu, mund ta masin temperaturën për ta përcaktuar nëse janë duke ovuluar. Gjatë ditëve të fertilitetit, marrëdhënia seksuale duhet të shmanget apo duhet të përdoret ndonjë metodë tjetër kontraceptive/ndalesë. Këto metoda nuk rekomandohen për adoleshentët, pasi është e vështirë të ndiqen rregullat për përdorim të tyre të saktë dhe të vazhdueshëm. Planifikimi natyror i familjes dhe metodat e vetëdijesimit për fertilitet nuk ju mbrojnë prej sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it. Mund të jetë efektive ndaj shtatzënisë së paplanifikuar kur metodat janë ndjekur me saktësi, megjithatë koeficienti i dështimeve, në përgjithësi, është mjaft i lartë.
STERILIZIMI MASHKULLOR (VAZEKTOMIA)	Ky është një operacion kirurgjik i kryer në mashkullin, ku pritet një pjesë e vogël e secilit kanal të spermës. Më pas, sperma, e cila prodhohet në testite, nuk mund të bartet në qeskat farore. Prandaj, ejakulimi/derdhja e një mashkulli, i cili është sterilizuar, nuk përmban spermë. Vazektomia ju mbron ndaj shtatzënisë, por nuk ju mbron prej sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it. 99% efektive ndaj shtatzënisë.
STERILIZIMI FEMËROR (NDËRPRERJA E VE-PËRÇUESVE)	Ky është një operacion kirurgjik i kryer në femër, në të cilën ve-përçuesit lidhen dhe priten, duke e bllokuar kështu vezën që mos të udhëtojë prej mitrës për ta takuar spermën. Ndërprerja e ve-përçuesit ju mbron ndaj shtatzënisë, por nuk ju mbron prej sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale/HIV-it. 99% efektive ndaj shtatzënisë.





Workshopi 6: Çka Për Kondomët?



QËLLIMI:

Të diskutojmë për mitet dhe të vërtetat rreth prezervativëve dhe të japim informacione bazë për përdorimin e drejtë të kondomit.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Copa të vogla letre, kimika/lapsa, një kuti me prezervativë mashkullore dhe femëror (nëse ka), dhe Fleta e Burimeve A.



KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Nëse është e mundur, të sjellet së bashku prezervativë mashkullore dhe femërorë në sesion, në mënyrë që të rinjtë të shohin dhe të ndjejnë se si duken prezervativët. Ju gjithashtu mund të ju ofroni pjesëmarrësve informacione se ku mund të marrin prezervativë në komunitet.

PROCEDURA:

Pjesa 1 – Mitet dhe të vërtetat rreth Prezervativëve (rreth 1 orë)

- Jepini secilit pjesëmarrës disa pjesë të letrës dhe kërkoni që të shkruajnë një deklaram (frazë, ide) për çdo pjesë të letrës, se çka i`u vie në mendjen e tyre kur mendojnë për kondom. Inkurajoni pjesëmarrësit të mendojnë për fraza pozitive dhe negative.
- Kërkoni secilin pjesëmarrës që të vendosin letrat e tyre në kuti, e cila duhet të vendoset përpara grupit. Pastaj, kërkoni që secili pjesëmarrës të shkojë tek kutija me rradhë, të marrin një letër nga kutia, të lexojnë me zë të lartë deklaratën, dhe të tregojnë nëse deklaratat është një mit apo e vërtet.
- Derisa deklaratat janë duke u lexuar, përdorni Fletën e Burimeve A për të plotësuar ose korrigjuar informacionin e dhënë nga secili pjesëmarrës. Kujdesuni të bisedoni në lidhje me kondomin femëror si një alternativë për parandalimin e shtatëzansit dhe IST dhe HIV-it.
- Jepuni pjesëmarrësve një mundësi për të prekur kondomin mashkullor dhe femëror nëse është e mundur. Përforcojeni rëndësinë e përdorimit të drjetë DHE konstantë të kondomit gjatë marrdhënieve seksuale.
- Hape diskutimin në grup të madhë me pyetjet e më poshtme:
 - A mund t'i gjejmë kondomët lehtë në komunitetin e të rinjve? Pse po ose pse jo?
 - Çfarë mendoni në lidhje me kondomin femëror?
 - Cilat janë shkaqet që çojnë djemtë e rinj, duke përfshirë edhe ata që e dinë rëndësinë e përdorimit të kondomëve, dhe prap nuk i përdorin?
 - Si mund të ju ndihmoni disa bashkëmoshatarëve dhe komunitetit tuaj për t'i larguar disa mitet dhe të pavërtetat për përdorimin e kondomëve?

PROCEDURA

Pjesa 2 – Të flasim për Prezervativët (1 orë)

- Kërkoni dy ose më shumë vullnetarë që të demonstrojnë një dramë që tregon vështirësit më të zakonshme që të rinjtë përballen kur është fjala për të folur në lidhje me përdorimin e kondomëve dhe se si ata mund të merren me këto vështirësi. Luajtja e roleve mund të bëhet mes dy miqëve, një prindi dhe një djalë, një mjek dhe një pacient, një mësues dhe një nxënës. Për shembull drama mund të paraqesë reagimin e prindërve të një të riu, pasi ata shohin një prezervativ që bjen nga xhepi i djalit. Drama mund të përsëritet disa herë me pjesëmarrës të ndryshëm.

- Hape diskutimit në grup të madhë me pyetjet e më poshtme:

- Nëse një çift vendos të ketë marrdhënie seksuale, cilat janë përparësit, avantazhet dhe disavantazhet e përdorimit të kondomit?
- Kur duhet një çift të diskutojë përdorimin e kondomit?
- Si mund një i ri t'i tregojë një vajze të re që ai do të donte të përdorte kondom?
- Po që se një vajzë e re nuk dëshiron të përdorë kondom?
- Çfarë ndodhë nëse vajza e pyet mashkullin për të përdorur një prezervativ dhe ai nuk ka një të tillë? Çfarë duhet të bëjë ai?
- Kush duhet të sygjerojë përdorimin e kondomit? Çfarë do të mendoni për një vajzë të re që mban kondom me vete?
- Çka nëse një vajzë thotë që ajo do të bëjë seks vetëm nëse mashkulli ka një prezervativ? Si do të ndjehet ai?
- Cilat janë mënyrat që t'i kalojmë këto vështirësi të mundshme kur diskutojmë për përdorimin e kondomit me partnerin tonë?

Pjesa 3 – Praktikimi i Përdorimit të Kondomit

- Demonstroje se si duhet vënë një prezervativ. Jepju kohë të gjithë pjesëmarrësve vetë ta praktikojnë dhe të vënë një prezervativ. Nëse koha lejon, bëji disa aktivitete argëtuese sikurse mbushja e kondomit me ujë ose me fruta për të treguar rezistencën e tyre.

PËR FUND:

Thjeshtë duke ditur se kondomët mund të ndihmojnë për të shmangur shtatzëninë dhe SST/HIV, nuk është e mjaftueshme. Është e rëndësishme që ju të dini se si saktë ti përdorni ata dhe që të kuptoni rëndësinë e përdorimit konstant. Për më tepër, ju duhet të jeni në gjendje t'i angazhoni partenrët tuaj në diskutime rreth të mirave dhe të këqijave në

marrdhëniet seksuale, duke përfshirë rëndësinë e abstinencës para martesës. Nëse ju dhe partneri juaj keni vendosur që të keni marrdhënie seksuale, atëherë ju duhet të diskutoni së bashku se cila është mënyra më e mirë për t'u mbrojtur kundër shtatzanisë së padëshiruar ose SST/HIV, infeksioneve, duke përfshirë përdorimin e prezervativëve.

LINKU:

Aktiviteti **“Dëshiroj...nuk dëshiroj, Dëshiroj...nuk dëshiroj”** mund të përshtatet për të diskutuar negociimin e përdorimit të prezervativëve në marrdhëniet intime dhe të zhvilloj diskutimin në këtë aktivitet.

PROCEDURA

Fleta e Burimeve A

MITET DHE TË VËRTETAT RRETH PREZERVATIVËVE

Mit: Prezervativët kanë vrima të vogla të padukshme përmesë së cilave sperma dhe HIV mund të depërtojnë.

E VËRTETA: Prezervativët janë testuar përpara se ata të paketohen dhe të shiten. Nuk është e mundur që HIV të kalojë përmesë një prezervativi sido që të jetë. Nëse dikush përdor kondom dhe prap mbetet shtatëzanë apo merr HIV, kjo është pothuajse ekskluzivisht për shkak të gabimit të njeriut, gabime të tilla sikur se duke përdorur vajra apo lubrifikantë, duke përdorur kondom me afat të skaduar, duke e lënë prezervativin në diell ose në një vend të nxehtë (sikurse në xhepin tuaj), ose duke hapur vullshëm kondomin me thonj apo me dhëmbët tuaj.

Mit: Nëse gjatë marrdhënive seksuale një prezervativ rrëshqet dhe del në trupin e femrës, mund të humbë Brenda trupit të femrës (vaginës).

E VËRTETA: Për shkak të madhësisë së tij, një kondom është shumë i madhë që të humb në trupin e një femre.

Mit: Kondomët heqin kënaqësinë e seksit.

E VËRTETA: Përdorimi i kondomëve nuk redukton kënaqësinë e seksit mirpo as nuk redukton aftësinë e mashkullit apo femrës për të përjetuar një orgazëm.

Mit: Përdorimi i dy kondomave në të njejtën kohë do të thotë që ju jeni të mbrojtur mirë.

E VËRTETA: Përdorimi i dy kondomave mund të rrisë efektin e fërkimit dhe mund të bëjë që ata të dëmtohen më lehtë. Njerëzit duhet të përdorin vetëm një prezervativë të lubrifikuar latex për marrdhënie seksuale.

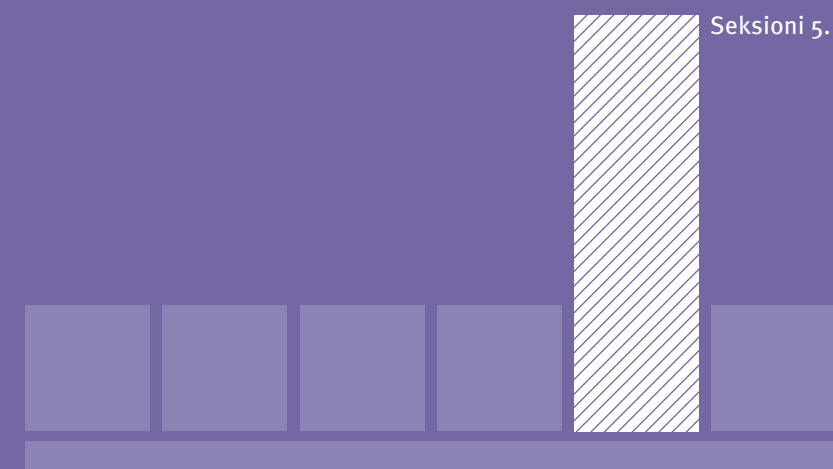
Mit: Një vajzë që mban kondom në çantën e saj është “e lehtë” apo “e pamoralshme”.

E VËRTETA: Një vajzë që mban një kondom me vete në çantën e saj ajo po vepron me përgjegjësi dhe është duke e mbrojtur veten nga shtatëzania e paplanifikuar, SST dhe HIV/AIDS.

Seksioni 5:

Parandalimi dhe të Jetuarit me HIV/AIDS

– Çka dhe Pse



— WORKSHOPET —

1: Dëshiroj...Nuk Dëshiroj, Dëshiroj...Nuk Dëshiroj

2: Unë jam në Rrezik Kur

3: Shëndeti, IST-të, dhe HIV/AIDS

4: Transmetimi i HIV/AIDS: Një Gjueti e Theksuar

5: Rast Studimi: Historia e Benit

6: Jeta Pozitive- Fuqizimi i Njërëzve që Jetojnë me HIV/AIDS (PLËHA)

Seksioni 5:

Parandalimi dhe të jetuarit me HIV/AIDS⁸⁷

Çka dhe Pse

Në pjesën më të madhe të botës, qëndrimet dhe sjelljet seksuale të meshkujve të të gjitha moshave janë në thelb të epidemisë HIV/AIDS. Për shumë të rinj, përvoja seksuale shpesh lidhet me fillimin e hyrjes në moshën e burrërisë dhe për të pasur shumë partnerë me zotësi seksuale. Dhe më së shpeshti janë meshkujt, përfshirë edhe të rinjtë, ata që përcaktojnë kur dhe ku do të bëhet seksi dhe se a do të përdoren prezervativë apo jo. Të rinjtë po ashtu shpesh kanë perceptime më të ulëta për rrezikun e vetë atyre që të infektohen me HIV dhe kanë më shumë gjasa që të përdorin droga që injektohen sesa femrat. Në këtë pjesë, ne analizojmë se si këto dhe qëndrimet dhe idealet e tjera të ngurta që kanë të bëjnë me mashkullorësinë, përfshirë edhe ato që e ekspozojnë dominimin (fizik dhe seksual) të meshkujve mbi femrat, kanë implikime për rrezikimin si të meshkujve ashtu edhe të femrave nga HIV dhe AIDS-i.

Shënim: Pjesë të këtij teksti janë marrë me leje nga "Meshkujt dhe AIDS-i: Çasje nga aspekti gjinor", UNAIDS, në të cilin ka kontribuar Gary Barker. Pjesët e tjera janë marrë nga teksti i shkruar nga Gary Barker për Këshillin e Popullsisë dhe UNFPA, "Angazhimi i Djemve në Shëndetin Seksual dhe Riprodhues: Mësimet, Dilemat dhe Rekomandimet për Veprim" (2001).

”

Për shumë meshkuj të rinj përvoja seksuale është shpesh e lidhur me maskulinitet...

“

87 — Pjesë të këtij teksti janë marrë nga Ricardo, C., Barker, G., Nascimento, M., and Segundo, M. (2007) Engaging young men in HIV prevention: A toolkit for action New York: UNFPA

Pse fokusi në të rinjtë dhe HIV/AIDS?

Në tërë botën, sjellja e shumë meshkujve – të rritur dhe adoleshentë – i vë ata dhe partneret e tyre në rrezik nga HIV. Meqë si meshkujt e rinj ashtu edhe ata më të vjetër mesatarisht kanë më shumë partnerë seksual se sa femrat – dhe sepse HIV bartet më lehtë në rrugë seksuale prej mashkullit të femra dhe prej mashkullit te mashkulli sesa prej femrës te mashkulli – një mashkull i infektuar me HIV ka më shumë gjasa të infektojë më shumë persona se sa një femër që është HIV pozitiv. Për më tepër, për shkak të normave kulturore të fuqisë dhe vetëbesimit mashkullor, meshkujt po ashtu ndjehen të penguar nga kërkimi i informatave ose nga pranimi i tyre se u mungojnë njohuritë për çështjet seksuale dhe rrjedhimisht mund të përfshihet në sjellje të pasigurta që i vënë edhe ata edhe partnerët në rrezik. Të rinjtë shpesh kanë më shumë gjasa që të përdorin alkoolin dhe drogat e tjera, përfshirë edhe drogat që merren me injektim.

Ndarja e gjilpërave të përdorura me të tjerët është mënyra më efikase për përhapjen e HIV-it, dhe si alkooli ashtu edhe përdorimi i drogës i rrisin gjasat që të rinjtë të përfshihen në seks të pasigurt. Në mesin e faktorëve të tjerë që kontribuojnë në rrezikimin e meshkujve të rinj dhe të rriturve, si dhe partnereve të tyre, janë mungesa e informacioneve dhe njohurive për përdorimin e duhur të prezervativëve; perceptimin se rreziku është i ulët; mospëlqimi i prezerativëve dhe normat e ngurta gjinore për komunikimin ndërmjet partnerëve dhe paqartësia se e kujt është përgjegjësia që të propozojë përdorimin e prezervativëve dhe lidhja e përdorimit e prezervativit me mungesë të burrërisë.

”

...sepse HIV transmetohet disa herë më lehtë përmes marrëdhënieve seksuale mashkull me femër dhe mashkull me mashkull sesa femër me mashkull...

“

RUBRIKA

1.

RUBRIKA 1: HIV dhe AIDS në Botë: Fakte të shpejta⁸⁸

- › Në botë sot janë rreth 33.3 milionë njerëz që jetojnë me HIV.
- › Pak më shumë se gjysma e të gjithë atyre që jetojnë me HIV janë gra dhe vajza.
- › Çdo vit, rreth 2.6 milionë njerëz infektohen me HIV.
- › Përafërsisht 40% e infektimeve të reja janë të rinj të moshës 15-24 vjeçare.

Siç është diskutuar në pjesët e tjera, rrënjët e shumë sjelljeve seksuale të të rinjve dhe atyre që lidhen me HIV/AIDS – pavarësisht se a negociojnë ata me partneret për përdorimin e prezervativëve, ose pavarësisht se a përkujdesen ata për anëtarët e familjes që jetojnë me AIDS – në masë të madhe gjinden në mënyrën se si janë ata djem janë rriur. Është po ashtu me rëndësi që të mbahet në mend perspektiva zhvillimore – d.m.th, të mbahet mend se rinia shpesh është periudhë e eksperimentimit dhe rrezikut dhe se shumë faktorë e rrisin rrezikun e të rinjve nga HIV gjatë këtyre viteve të zhvillimit të shpejtë fizik dhe psikologjik. Këta faktorë përfshijnë mungesën e njohurive rreth HIV/AIDS, mungesën e edukimit dhe aftësive jetësore, çasje e dobët në shërbimet dhe të mirat shëndetësore, debutimi i hershëm seksual, martesa e hershme, detyrimi seksual dhe dhuna, trafikimi dhe rritja pa prindër ose format e tjera të mbrojtjes nga shfrytëzimi dhe abuzimi. Të

88 —UNAIDS, “Raporti Global: raporti i UNAIDS për epideminë globale të AIDS-it” (Gjenevë: Programi i Përbashkët i Kombeve të Bashkuara për HIV/AIDS, 2010)

don në mënyrë të çartë me identifikimin si heteroseksual, homoseksual ose biseksual. Për këtë arsye, UNAIDS dhe OBSH në përgjithësi i përdorin shprehjet “sjellje seksuale me të njëjtën gjini” ose meshkuj që bëjnë seks me meshkuj (MSM), e nuk thonë meshkuj pederast ose homoseksualë.

Meqë të rinjtë shpesh shoqërohen që të besojnë se të jesh “burrë i vërtetë” nuk do të thotë vetëm “të mos jesh grua” por edhe “të mos jesh homoseksual,” të rinjtë që devijojnë nga këto norma në manierizmin, qëndrimet ose sjelljet e tyre ka gjasa që të përqeshen ose kritikohen. Ky stigmatizim mund t’i detyrojë të rinjtë homoseksualë, ose ata që bëjnë seks me meshkuj të tjerë që të praktikojnë seksualitetin e tyre në mënyrë klandestine dhe ua pamundëson atyre kërkimin e informatave dhe shërbimeve të shëndetit seksual, duke krijuar kështu situata të rrezikimit ekstrem nga HIV dhe AIDS.

rinjtë janë qenie seksuale dhe kanë të drejtë të kenë jetë të lumtur dhe të shëndoshë seksuale. Megjithatë, ne po ashtu duhet të kemi parasysh se të rinjtë nuk janë grup homogjen. Dallimet në moshë, gjini, përvojë, status martesor, interesa dhe preferenca, prejardhje familjare, të ardhura dhe fe mund të nënkuptojë se adoleshentët mund të jenë bota të ndryshme sa i përket asaj se çka kanë nevojë dhe çka duan.

Në fund, kur mendohet për të rinjtë dhe HIV/AIDS-in, duhet po ashtu që të diskutohet me meshkujt që bëjnë seks me meshkuj (MSM), çështje kjo që shpesh është fshehur. Diskutimi i aktivitetit seksual ndërmjet meshkujve shpesh prishet nga supozimet e thjeshtëzuara se vetëm meshkujt që kanë sjellje “femërore”, ose meshkujt që e përkufizojnë veten si homoseksual ose biseksual bëjnë seks me meshkuj të tjerë. Megjithatë, e vërteta është se sjellja seksuale rrallë korrespon-

RUBRIKA 2: HIV dhe AIDS në Ballkanin Perëndimor

Shkalla e shfaqjes dhe mbizotërimit të HIV/AIDS në Ballkan është shumë e ulët dhe është vështirë të identifikohen forma të çarta të bartjes dhe trendeve të mundshme. Megjithatë, në Serbi ka një përqendrim të epidemisë në radhët e përdoruesve të drogave që merren me injektim (IDU); dhe në Mal të Zi shkalla më e lartë e paraqitjes është raportuar në radhët e marinarëve dhe punëtorëve turistik. Grupet e tjera të rrezikuara përfshijnë punëtorët e seksit komercial, meshkujt që bëjnë seks me meshkuj dhe të rinjtë në përgjithësi.

Në të njëjtën kohë, është me rëndësi që të kihet parasysh se të dhënat ekzistuese nuk e pasqyrojnë përmasën e vërtetë të HIV-it dhe AIDS-it në rajon. Në fakt, numri më poshtë mund të paraqesë vetëm 20-30 për qind të numrit të vërtetë të rasteve. Në mesin e faktorëve të ndryshëm që e përcaktojnë mosbesueshmërinë e të dhënave janë: stigmatizimi që lidhet me sëmundjen dhe faktorët e rrezikut që lidhen me të, siç janë përdorimi i drogës, puna në seksin komercial dhe homoseksualiteti; niveli i ulët i vetëdijësimit të grupeve që janë më të rrezikuara, i stafit shëndetësor dhe popullsisë së përgjithshme për epideminë dhe parandalimin e HIV-it, e cila ulë shkallën e testimit vullnetar dhe numri i ulët i institucioneve të bërjes së testit, veçanërisht jashtë kryeqyteteve.

Për më tepër, përkundër shkallës së ulët të shfaqjes dhe mbizotërimit, ekziston nevoja për kujdes për të siguruar që të mos përhapet epidemia. Janë disa faktorë që do të krijojnë një mjedis në të cilin individët kanë më shumë gjasa që të përfshihen në sjellje shumë të rrezikshme, kryesisht për faktin se rajoni ka përjetuar konflikte të rënda të cilat kanë zhvendosur me mijëra njerëz, kanë sjell forcat paqeruajtëse ndërkombëtare dhe punëtorët ndërkombëtarë në rajon, kanë kontribuar në rritjen e varfërisë dhe papunësisë, veçanërisht në mesin e të rinjve dhe kanë mundësuar trafikimin e femrave dhe fëmijëve dhe zhvillimin e seksit komercial.⁸⁹

89 — Teksti i marrë nga J. Godinho, “HIV/AIDS në Ballkanin Perëndimor: Prioritetet për parandalimin e mjedisit të rrezikut të lartë”, Dokument i Bankës Botërore Nr. 68 (Uashington D.C.: Banka Ndërkombëtare për Rindërtim dhe Zhvillim/ Banka Botërore, 2005)

RUBRIKA

2.



Bosnjë dhe Hercegovinë⁹⁰: Në vitin 2009, Bosnja dhe Hercegovina ka raportuar gjithsej 163 raste të HIV-it. Në vitin 2006, autoritetet kanë raportuar 17 raste të reja të infektimit me HIV ndërsa në vitin 2009 shtatë raste të reja. Më shumë se 70% e të gjitha infektimeve të raportuara me HIV janë në radhët e meshkujve. Kontakti heteroseksual është mjeti kryesor i bartjes së HIV-it (mbi 50%) pasuar nga kontakti biseksual dhe homoseksual dhe nga përdorimi i drogave me injeksion. Duhet theksuar se shumë prej të dhënave kanë humbur gjatë luftës në Bosnjë dhe Hercegovinë. Shumë njerëz që kanë qenë me HIV/AIDS janë larguar nga vendi ose nuk kanë bërë asgjë para se tu vihej në dispozicion trajtimi.

Kroaci⁹¹: Ndërmjet 1985 dhe 2006, ka pasur 608 raste të dokumentuara të infektimit me HIV në Kroaci. Katër të pestat e rasteve me HIV janë meshkuj, të cilët kryesisht janë infektuar në moshën prej 25 deri në 49 vjeçare. Sa i përket rrugëve të mundshme të transmetimit, 9.2% e të gjitha infektimeve me HIV janë shkaktuar përmes përdorimit të drogave me anë të injektimit, derisa shumica e rasteve i atribuohen seksit në mes të meshkujve, të cilët përbëjnë 41.8% të të gjitha rasteve me HIV. Në përgjithësi, 39.7% e infektimeve me HIV kanë ndodhur përmes transmetimit heteroseksual, 2.6% e infektimeve u kanë ndodhur personave që kanë marrë transfuzion të gjakut dhe 1.6% kanë ndodhur nga transmetimi prej nënës te fëmija. Në fund, 5.1% e rasteve janë raportuar se nuk u dihet mënyra e transmetimit. Përafërsisht 170,000 persona testohen çdo vit, dhe çdo vit regjistrohen rreth 80 raste me HIV pozitiv.

Kosovë⁹²: Në vitin 2009, Kosova ka pasur gjithsej 83 raste të raportuara të HIV-it. Në vitin 2010 i ka pasur katër raste të reja, që pasqyrojnë një rritje të ngadalshme nga vitet e mëhershme.

Mali i Zi⁹³: Sipas të dhënave të publikuara nga Instituti i Shëndetit Publik (IPH) numri i përgjithshëm i regjistruar i njerëzve me HIV/AIDS deri në fund të vitit 2009 ishte 101. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh), numri i llogaritur i njerëzve që jetojnë me HIV në Mal të Zi është 388.

Serbi⁹⁴: Në vitin 2009, 2,472 njerëz janë regjistruar zyrtarisht si HIV pozitiv.

Çdo vit, ka pak më shumë se 100 raste të reja të HIV-it, pothuaj gjysma e të cilëve janë të moshës prej 15 deri 29 vjeçare. Epidemia në Serbi përhapet përmes përdorimit të drogës përmes injektimit, që për herë të parë është shënuar në mesin e viteve 1980-ta. IDU-të tani paraqesin 47% të të gjitha rasteve të HIV/AIDS të raportuara në Republikën e Serbisë. Viteve të fundit, megjithatë, shumica e rasteve të reja të diagnostifikuara me HIV janë raportuar si të transmetuara seksualisht (59% MSM, 31% heteroseksuale në vitin 2006). Nga të gjitha rastet e raportuara me HIV, 74% janë meshkuj. Rënia e shënuar si në numrin e rasteve të reja te AIDS-it ashtu edhe vdekjeve nga AIDS-i kanë qenë kryesisht për shkak të rritjes së përdorimit të HAART (ilaçeve kundër virusit), e cila u fut në përdorim për herë të parë nga sistemi publik i sigurimit shëndetësor më 1997.

90 — <http://www.balkaninsight.com/en/article/world-aids-day-poses-challenge-for-balkans>

Shikuar për herë të fundit më 10/02/2011.

91 — UNGASS Raporti i Progresit të Vendit. Kroacia. Periudha e raportimit: Janar 2006 – Dhjetor 2007.

UNAIDS: Gjenevë

92 — <http://www.balkaninsight.com/en/article/world-aids-day-poses-challenge-for-balkans>

Shikuar për herë të fundit më 10/02/2011

93 — UNGASS Raporti i Progresit të Vendit. Mali i Zi. Periudha e raportimit: Janar 2008 – Dhjetor 2009.

UNAIDS: Gjenevë

94 — <http://www.balkaninsight.com/en/article/world-aids-day-poses-challenge-for-balkans>

Shikuar për herë të fundit më 10/02/2011.

RUBRIKA 3: Njohuritë për HIV/AIDS në mesin e të rinjve në Ballkanin Perëndimor

Përkundër niveleve përgjithësisht të larta të vetëdijes tek të rinjtë në Ballkanin Perëndimor, ende ka disa konceptime të gabuara. Për shembull, në një studim në Mal të Zi, më shumë se 60% e të rinjve 18-24 vjeçar besonin se ishte e mundur që të infektoheshin me HIV nga kafshimet e mushkonjave, kur përdorin banjat publike, dhe kur ndajnë ushqimet me një person HIV pozitiv.⁹⁵ Një studim në nivel kombëtar me të rinjtë e moshës 18-24 vjeçare në Kroaci ka konstatuar se çdo të pestit të intervistuar i mungonin njohuritë bazë për transmetimin e HIV-it.⁹⁶

Të rinjtë dhe përdorimi i prezervativit

Prezervativët janë efikas në parandalimin e HIV dhe AIDS kur përdoren si duhet dhe vazhdimisht. Ndonëse është rritur përdorimi i prezervativit tek të rinjtë në shumë vende gjate 10 viteve të fundit, përdorimi ende është i parregullt dhe mund të ndryshojë sipas natyrës së raportuar të partnerit apo marrëdhënies (p.sh., i rastit, i rregullt, punëtor seksi). Një studim i bërë me nxënësit e shkollave të mesme në zonat urbane në Bosnjë, Maqedoni, Mal të Zi dhe Serbi ka konstatuar se 73.7% e të rinjve dhe 69% e vajzave kanë përdorur prezervativë në marrëdhënien e parë seksuale.⁹⁷ Megjithatë, studimi po ashtu konstatoi një rënie të përdorimit të prezervativit pas fillimit të marrëdhënieve seksuale: vetëm 64.3% e të rinjve dhe 48.5% e të rejave kanë raportuar se i kanë përdorur rregullisht prezervativët gjatë marrëdhënieve seksuale me partnerin e tanishëm apo me atë të fundit.

Një studim në nivel kombëtar i të rinjve të moshës 18-24 vjeçare në Kroaci ka konstatuar se 60% e të intervistuarve kanë përdorur prezervativë në marrëdhënien e parë seksuale, përderisa vetëm 53% kanë përdorur prezervativë në marrëdhënien e fundit seksuale. Vetëm 21% kanë theksuar se përdorin rregullisht prezervativët.⁹⁸ Hulumtimet e tjera tregojnë se përdorimi i prezervativëve nga të rinjtë dhe mbështetja për përdorimin e kontraktivëve nga partnerët e tyre mund të jetë më e madhe kur ka komunikim ose negociim në mes të partnerëve, duke treguar kështu rëndësinë e promovimit të komunikimit për përdorimin e prezervativit.⁹⁹

Studimet rreth përdorimit të prezervativëve tek të rinjtë konfirmojnë se nuk mjafton vetëm për të pasur njohuri për prezervativët dhe për HIV/AIDS-in. Barrierat

95 — Instituti i Shëndetit Publik, “Njohuritë, qëndrimet dhe sjellja seksuale e të rriturve të rinj të moshës 18-24 në lidhje me HIV/AIDS” (Mali i Zi: Instituti i Shëndetit Publik, 2007)

96 — B. Kolaric, “Mbikëqyrja e HIV/AIDS në Kroaci” (Kroacia: Instituti Kroat i Shëndetit Publik, 2007)

97 — W. Delva, “Sjellja Seksuale dhe përdorimi i Kontracëcionit mdermjet të Rinjëve në Ballkan” (Ghent, Belgium: International Centre for Reproductive Health, 2007)

98 — Instituti i Shëndetit Publik, “Njohuritë, qëndrimet dhe sjellja seksuale e të rriturve të rinj të moshës 18-24 në lidhje me HIV/AIDS” (Mali i Zi: Instituti i Shëndetit Publik, 2007)

99 — Shih, për shembull: R.L. Rickman, et al., “Sexual communication is associated with condom use by sexually active incarcerated adolescents” Journal of Adolescent Health 15 (1994) 383-388; D.J. Whitaker et. al., “Teenage partners’ communication about sexual risk and condom use: the importance of parent-teenage discussions” Family Planning Perspectives (1999) 31(3): 117-121

për përdorimin më të madh të prezervativëve nga meshkujt janë çmimi i tyre, natyra sporadike e aktivitetit të tyre seksual, mungesa e informatave për përdorimin si duhet, sikleti i raportuar, normat shoqërore që pengojnë komunikimin në mes të partnerëve dhe skenarët e ngurtë seksual ose normat rreth asaj se kush është përgjegjës që të propozojë përdorimin e prezervativit. Për shembull, “skenari shoqëror” për të rinjtë në shumë vende është se meqenëse shëndeti riprodhues është çështje “femërore”, femrat duhet të sugjerojnë përdorimin e prezervativëve dhe mjeteve të tjera kontraceptive. Në të njëjtën kohë, skenari seksual mbizotërues shpesh thekson se është përgjegjësi e mashkullit që të sigurojë prezervativët, pasi që nëse një femër mban prezervativ ajo konsiderohet se e ka “planifikuar” që të bëjë seks, gjë që shpesh e bën atë të duket si “e shthurur”. Shumë të rinj po ashtu mund të mos përdorin prezervativët sepse ata besojnë se ai e zvogëlon kënaqësinë seksuale ose sepse ata besojnë se nuk mund të refuzojnë asnjë mundësi që u shfaqet për të bërë seks edhe kur nuk kanë prezervativ me vete. Për shumë meshkuj, bërja e seksit të pasigurt mund të jetë tërheqës pikërisht për shkak se është i rrezikshëm dhe spontan. Shkurt, puna me të rinjtë në promovimin e prezervativit është shumë më tepër se vetëm ofrim i informatave. Ai kërkon diskutimin e ideve të rrënjësura dhe vlerave për meshkujt dhe femrat dhe se si zhvillohen marrëdhëniet seksuale, dhe inkurajimin e të rinjve për t’i kushtuar vëmendje sjelljes së tyre seksuale dhe higjienës – çështje të cilat i promovojmë në aktivitete të ndryshme në këtë doracak.

Në fund, promovimi i përdorimit të prezervativëve tek të rinjtë është i rëndësishëm për një periudhë afatshkurtër, por është i rëndësishëm edhe për përdorimin e ardhshëm të tyre. Një hulumtim në SHBA ka konstatuar se tinxherët që përdorin prezervativë në marrëdhënien e parë seksuale kishin zo herë më shumë gjasa që t’i përdorin ata edhe në marrëdhëniet e tjera seksuale.¹⁰⁰ Për më tepër, të mësuarit për prezervativët edhe para fillimit të aktivitetit seksual është konsideruar të jetë i rëndësishëm, duke sugjeruar kështu nevojën për të punuar me meshkujt edhe më herët për këto çështje.

”

Shumë të rinj nuk përdorin prezervativë sepse ata besojnë se ajo zvogëlon kënaqësinë seksuale ...

“

Për disa çifte, diskutimet rreth prezervativit të femrave kanë quar në negocimin rreth seksit. Këto studime fillestare rreth prezervativëve të femrave tregojnë se shumë meshkuj janë të hapur për përdorimin e tyre prandaj është me rëndësi që të rritet shpërndarja dhe të ulet çmimi.¹⁰¹ Disa hulumtues kanë sugjeruar se prezervativi i femrave mund të jetë mjet për promovimin e besimit dhe autonomisë seksuale të femrës e cila në njëfarë mënyre mund të krijoj mundësinë e një barazie më të madhe në marrëdhëniet seksuale. Megjithatë, deri më sot nuk ka pasur studime për qëndrimet e të rinjve rreth prezervativit të femrave, e cila në përgjithësi nuk është promovuar aq shumë tek të rinjtë.

Cila është lidhja në mes të STI-ve dhe HIV-it?

Për shkak të rolit të tyre në rritjen e rrezikut nga infektimi me HIV, STI-të meritojnë një vëmendje të veçantë.¹⁰² Në tërë botën, ka rreth 340 milionë raste të reja të STI-ve (jo HIV por të tjera) në mesin e të rinjve dhe të rriturve të moshës prej 15-49 vjeçare¹⁰³). Femrat e reja dhe ato më të moshuara vuajnë shumicën e komplikimeve nga STI-të, përfshirë papjellorinë (shterpësinë), kancerin e qafës (së mitrës), sëmundjen akute e komblikut dhe shtatzënitë jashtë mitrës. Sikurse në përhapjen e HIV-it, meshkujt luajnë rolin kryesor në bartjen e STI-ve te femrat.

Të rinjve shpesh u mungojnë informata bazë për një varg STI-ve dhe lidhjes së tyre me rritjen e rrezikut nga HIV-i. Në fakt, testimi në terren i këtij doracaku ka konstatuar se të rinjtë janë veçanërisht të interesuar që të mësojnë më shumë për STI-të dhe kjo shpesh mund të shërbejë si pikë hyrëse për diskutimin e seksualitetit dhe shëndetit riprodhues në përgjithësi, si dhe për rrezikun nga HIV-i. Meqë shumë STI nuk shfaqin simptome tek meshkujt është shumë me rëndësi që edhe të rinjtë të kuptojnë rëndësinë e kërkimit të shërbimeve shëndetësore profesionale nëse kanë pasur seks të pambrojtur, si për shëndetin dhe mirëqenien e tyre ashtu edhe për atë të partnerëve të tyre. Për më tepër, është me rëndësi për të tërhequr vëmendjen në përgjegjësitë dhe rolet e të rinjve në informimin e partnerëve të tyre kur ata dyshohet ose janë diagnostifikuar me STI. Për uljen e rrezikut të meshkujve dhe femrave nga infektimi me HIV duhet ofruar testime dhe trajtime për STI, duhet promovuar higjienë më të madhe seksuale dhe duhet bindur të rinjtë për të kërkuar që të testohen dhe trajtohen për STI edhe kur nuk kanë simptome.

101 — E.Ankrah & S.Attika, “Adoptimi i kondomit femëror në Kenia dhe Brazil: Perspektiva e Meshkujve dhe Femrave“ (Arlington, VA, USA: Family Health International, 1997)

102 — Prania e infektimeve të trajtuara dhe të patrajuara (ato STI që shkaktojnë ose që nuk shkaktojnë ulcerën) të pankreasit rrisin rrezikun si për marrjen ashtu edhe për bartjen e HIV-it për një shkallë deri në 10. Prandaj, trajtimi me kohë i STI-ve është i rëndësishëm për zvogëlimin e rrezikut nga infektimi me HIV. Kontrollimi i STI-ve është me rëndësi për parandalimin e HIV tek njerëzit në rrezik të lartë, si dhe te popullsia e përgjithshme. Marrë nga <http://www.who.int/mediacentre/Cinjenicasheets/fs110/en/index.html>

103 — <http://www.who.int/mediacentre/Cinjenicasheets/fs110/en/index.html>. Për herë të fundit shikuar më 10/02/2011.

RUBRIKA 4: A duhet të flasim me të rinjtë për prezervativët e femrave?

Kur diskutojmë për raportin në mes të përdorimit të prezervativit, negocimit dhe barazisë gjinore, është me rëndësi që të mendohet edhe për prezervativin e femrave si metodë parandaluese. Prezervativi i femrave, sikurse edhe prezervativi i meshkujve, është pengesë që përdoret për kontrollin e lindjeve dhe për mbrojtjen kundër HIV-it, AIDS-it dhe STI-ve të tjera. Ata nuk janë në dispozicion në të gjitha vendet, edhe aty ku janë, shumica e të rinjve mund të mos kenë njohuri për këtë. Sidoqoftë, duhet theksuar si metodë parandaluese dhe duhet përdorur për analizimin e ideve të të rinjve për seksualitetin e femrës, negociatat për përdorimin e prezervativit dhe për rolin e metodave të iniciuara nga femrat.

Studimet fillestare rreth prezervativit të femrave konstatojnë se meshkujt e përfshirë në studimet testuese në përgjithësi e pranojnë atë dhe në disa raste madje e preferojnë atë më shumë se prezervativin e meshkujve. Disa meshkuj dhe femra e konsiderojnë vendosjen e prezervativit të femrës si diçka erotike.



100 — K.S. Miller, M.L. Levin, D.J. Whitaker, and X. Xu “Ruget e Përdorimit të kondomit në mes adoleshentëve: Ndikimi i Nënës-komunikimi adoleshent. American Journal of Public Health, October 1998; 88:1542-1544

RUBRIKA 5: Çka ka të bëj syneti i meshkujve me rrezikun nga HIV?

Viteve të fundit, janë duke u shtuar diskutimet rreth rolit të synetit të meshkujve në ndihmën për uljen e epidemisë së HIV-it.¹⁰⁴ Në vitet 2005 dhe 2006, tri testime të rastit në Afrikën Jugore, Keni dhe Ugandë kanë konstatuar se syneti e ka ulur rrezikun e infektimit të meshkujve me virusin HIV deri në 60 për qind.¹⁰⁵ Bazuar në këtë dëshmi, syneti i meshkujve tani njihet si një intervenim shtesë për uljen e rrezikut nga infektimi i meshkujve me HIV në mënyrë heteroseksuale, veçanërisht në vendet me një përhapje të madhe të HIV-it dhe me përhapje të vogël të synetit. Disa hulumtues kanë ardhur në përfundim se lafsha e penisit ka një dendësi më të madhe të qelizave Langerhans, të cilat janë burim i mundshëm për kontaktin fillestar për infektim me HIV. Përveç kësaj, lafsha mund të ofrojë një mjedis për mbijetesën e substancave bakteriale dhe virusale dhe mund të jetë e ndjeshme ndaj lotëve, gërvishtjeve dhe gërryerjeve të cilat mund të rrisin gjasat që një njeri të infektohet me HIV dhe/ ose me STI të tjera.

Është me rëndësi të theksohet se efekti parandalues i tyre për femrat akoma nuk është provuar. Për më tepër, syneti i meshkujve nuk duhet të shihet si një intervenim i “llojit të imunizimit” ose si një intervenim i njëhershëm dhe i vetëm kundër HIV-it. Në vend të kësaj syneti duhet të trajtohet si duhet në aspektin kulturor dhe të bazuar në të drejtat e njeriut dhe si pjesë e një pakoje gjithëpërfshirëse që përfshinë testimin për HIV dhe shërbimet këshilluese, trajtimin e STI-ve, edukimin për seks të sigurt, sigurimin e prezervativëve për meshkuj dhe femra dhe promovimin e përdorimit të tyre të drejtë dhe të vazhdueshëm.

Të rinjtë që bëjnë seks me meshkujt e tjerë (MSM)

Nevojat dhe realitetet e meshkujve, të rinj apo të vjetër, që bëjnë seks me meshkuj të tjerë (MSM) shpesh janë injoruar për shkak të tabuve të rrënjësura thellë për sjelljen homoseksuale. Për më tepër, aktiviteti seksual i meshkujve me meshkuj të tjerë shpesh mjegullohet nga supozimet e thjeshtëzuar se vetëm meshkujt që e identifikojnë vetveten ose që “veprojnë” si homoseksualë ose biseksualë bëjnë seks me meshkuj të tjerë. Megjithatë, realiteti i MSM-së është shumë më i komplikuar se kaq.

Disa meshkuj të rinj dhe të vjetër në aspektin seksual i preferojnë më shumë meshkujt e tjerë, disa meshkuj kanë partnerë seksual edhe meshkuj edhe femra, ndërsa shumë meshkuj kanë vetëm partnere seksuale (femra). Pothuaj në çdo shoqëri të njohur –

të kaluar dhe të tashme – disa meshkuj bëjnë seks me meshkuj të tjerë. Për disa meshkuj të rinj dhe të rritur, pavarësisht se a identifikojnë veten si heteroseksualë, homoseksualë apo biseksualë, aktiviteti homoseksualë është pjesë e eksperimentimit të tyre seksual ose e aktivitetit të tanishëm seksual.

Në disa mjedise, loja homoerotike në mes të djemve është e zakonshme dhe tolerueshme gjatë adoleshencës, ndërsa sjellja homoseksuale në moshë të rritur dënohet nga shoqëria. Në shoqëritë ku djemtë dhe vajzat ndahen gjatë adoleshencës, eksperimentimi seksual në mes të meshkujve mund të jetë edhe më i zakonshëm. Në shumë vende në zhvillim – veçanërisht në Azi dhe Afrikë – aktiviteti seksual i meshkujve me meshkuj të tjerë është

104 — Syneti i meshkujve është heqje kirurgjike e të gjitha ose një pjese të lafshës së penisit dhe praktikohet në disa vende dhe kultura.
105 — B. Auvert et al., “Rasti, ndërhyrja e kontrolluar në synetin e mashkujve për uljen e rrezikut të infektimit me HIV: Gjykim ANRS 1265 I” PLoS Medicine (2005); R.C. Bailey et al., “Synetia tek mashkujt për parandalimin e HIV tek burat e rinjë në Kisumu, Kenia: një gjykim i rastit” The Lancet 369 (2007) 643-656; R.Gray et al., “Synetia tek mashkujt për parandalimin e HIV tek burat e rinjë në Rakai, Uganda një gjykim i rastit” The Lancet (2007) 657-666.

mohuar gjerësisht; në disa vende, ai është i paligjshëm. Duke shtypur dhe ndaluar me ligj një sjellje të tillë, parandalimi i HIV-it bëhet edhe më i vështirë.

Disa MSM mund të identifikojnë veten si pederast apo homoseksualë dhe të kenë marrëdhënie afatgjate ose periodike me meshkuj të tjerë; të tjerët mund të martohen ose të kenë marrëdhënie afatgjate me femra dhe kohë pas kohe të bëjnë seks me meshkuj; meshkujt e tjerë mund të bëjnë seks me meshkujt të tjerë vetëm pse ai është i vetmi seks që mund të bëjnë, siç është rasti i meshkujve në burg ose në institucione ku janë të vendosur vetëm pjesëtarët e gjinisë së njëjtë. Në disa vende, mashkulli që e luan rolin penetruues ose “aktiv” në seksin anal apo oral mund të mos konsiderohet homoseksual, ndërsa mashkulli që e pranon penetrimin konsiderohet homoseksual. Në disa vende, meshkujve mund tu “lejohej” që të kenë marrëdhënie homoseksuale nëse ata i përmbushin obligimet e tyre tradicionale “mashkullore” duke u martuar dhe duke pasur fëmijë (Rivers & Aggleton, 1998).

Praktikat seksuale të MSM-së janë të ndryshme, por seksi anal është shpesh pjesë përbërëse, e praktikuar nga 30%-80% e MSM-ve (PANOS, 1998). Seksi anal paraqet rrezikun më të madh për bartjen e HIV me rrugë seksuale. Mohimi shoqëror i aktivitetit seksual të mashkullit me meshkuj të tjerë nënkupton se në disa raste ne nuk e dimë se sa mundet bartja e HIV-it të lidhet me MSM, dhe kjo i pengon përpjekjet për parandalimin e HIV-it.

Stigma shoqërore që lidhet me aktivitetin seksual shpesh krijon ankth për të rinjtë që e identifikojnë veten si homoseksualë. Një studim në Australi ka konstatuar se 28.1% e të rinjve që e kanë identifikuar veten si homoseksualë kanë bërë përpjekje që të vrasin veten krahasuar me 7.4% të të rinjve heteroseksual (Nicholas & Howard, 1998). Një hulumtim në SHBA ka konstatuar se 30% e adoleshentëve homoseksualë dhe biseksualë të intervistuar kanë raportuar se kanë bërë përpjekje të vetëvrasjes (Akademia Amerikane e Pediatriisë, 1993). Të rinjtë e identifikuar si homoseksualë mund të ndjehen të izoluar apo përjashtuar nga bashkëmoshatarët. Ndonëse djemtë heteroseksualë i ndajnë me krenari “përvojat” e tyre me grupin e bashkëmoshatarëve, të rinjtë e identifikuar si homoseksualë shpesh i fshehin përvojat e tyre seksuale. Për shkak të paragjytimeve, të rinjtë homoseksualë nganjëherë i zhvillojnë përvojat e tyre të para seksuale në mënyrë të fshehtë ose anonime dhe mund të ndjehen të pasigurt se a është kjo “normale”.

Angazhimi i meshkujve në parandalimin e HIV dhe në reagimin adekuat ndaj sfidës së HIV-it kërkon ballafaqimin me shembuj të shumtë të homofobisë, ose paragjykimit ndaj MSM-së. Homofobia shërben për të mbajtur fshehtë edhe sjelljen homoseksuale, edhe të rinjtë me orientim homoseksual ose biseksual, duke e pamundësuar kështu parandalimin, por shërben edhe për të forcuar pikëpamjet e ngurta për burrërinë e meshkujve homoseksualë. Në shumë mjedise, djemtë që veprojnë në mënyra jotradicionale – për shembull marrja pjesë në kryerjen e punëve të shtëpisë ose miqësitë e ngushta me vajzat – mund të ngacmohen duke u quajtur “homoseksualë”. Përdorimi i homofobisë është mënyrë për të “edukuar” djemtë dhe sforcon pikëpamjet e ngurta rreth asaj që meshkujt besojnë se mund të bëjnë si dhe promovon paragjykimin ndaj MSM-ve.

”
Stigma sociale që lidhet me aktivitetin homoseksual, krijon rrugë të ankthit në mesin e të rinjve të cilët identifikohen si homoseksual...

“

Të rinjtë në mjedise dhe situata me rrezikshmëri të lartë

Anekënd botës ka të rinj që jetojnë në mjedise ose që ballafaqohen me situata të pafavorshme që i vënë ata në rrezik më të lartë nga HIV/AIDS. Për shembull, të rinjtë që migrojnë për të punuar dhe jetuar larg nga bashkëshortet dhe familjet e tyre mund të bëjnë seks me punëtorët e seksit ose të përdorin substanca, përfshirë edhe alkoolin, si mënyrë për të përballuar stresin e jetës larg nga shtëpia. Për të rinjtë që jetojnë dhe punojnë në mjedise vetëm me meshkuj, përfshirë edhe ushtrinë, grupi i bashkëmoshatarëve meshkuj mund të krijojë një kulturë “macho”, e cila i forcon sjelljet e rrezikshme. Disa meshkuj që punojnë në miniera në Afrikën e Jugut thonë se seksi me punëtorët e seksit dhe pirja e alkoolit kishin qenë i vetmi “argëtim” që kishin. Meshkujt po ashtu besonin se rreziku nga HIV-i kishte qenë më i vogël krahasuar me rrezikun e vdekjes në miniera.

Lëvizja e të rinjve që punojnë larg shtëpisë, përfshirë edhe ata që janë në ushtri, dhe udhëtimi i tyre përtej kufijve, nënkupton se ata nganjëherë luajnë rol me rëndësi në sjelljen e virusit HIV në një rajon. Të rinjtë që janë larg shtëpisë mund të kenë zgjedhje të kufizuara të partnereve seksuale, përfshirë edhe punëtorët e seksit. Kontaktet e shpeshta dhe të pambrojtura seksuale me një numër të kufizuar partneresh e rrit shansin që një partner i infektuar me HIV të mund të infektojë tërë grupin.

Miliona meshkuj, shumë prej të cilëve të rinj, janë në burgje – në përpjesëtim shumë më të madh se sa femrat. Kushtet e burgjeve në pjesën më të madhe të botës përfshijnë seksin në mes të bur-

gosurve dhe në mes të burgosurve dhe rojeve – të detyruar apo me marrëveshje – si dhe seksin e pambrojtur, ose seksin në kushte degraduese me partneret (femra) e meshkujve ose me punëtorët e seksit. Disa studime për mbizotërimin e HIV-it tek meshkujt në burgje kanë dëshmuar shkallën e lartë të HIV-it në mesin e të burgosurve.

Shfrytëzimit të femrave të reja në punën e seksit viteve të fundit po i kushtohet vëmendje gjithnjë e më shumë, por ka pasur më pak vëmendje për meshkujt e rinj të përfshirë në seksin e mbi-jetesës. Është vështirë të vlerësohet se sa të rinj janë të përfshirë në punën e seksit ose në shfrytëzimin seksual për shkak se një aktivitet i tillë është i fshehtë.¹⁰⁶ Të rinjve të përfshirë në seksin për mbijetesë – sikurse edhe të reja-ve – shpesh u mungon fuqia në takimet e tyre seksuale me klientët për të negociuar për seks më të sigurt.

Në mesin e të rinjve dhe fëmijëve që jetojnë në rrugë gjithandej botës – shumica e të cilëve janë djem – seksi i pambrojtur, si ai i detyruar po ashtu edhe ai me marrëveshje, është fakt i përditshëm i jetës. Studimet e të rinjve të rrugës në disa vende kanë konfirmuar shkallë të lartë të STI-së dhe seksit të detyruar.¹⁰⁷ Është me rëndësi që të mbahet në mend se përpjekjet për parandalimin e HIV-it tek të rinjtë që jetojnë në rrugë dhe tek të rinjtë e tjerë që jetojnë në mjedise dhe situata me rrezikshmëri të lartë, duhet që përveç promovimit të seksit më të sigurt edhe të adresojë kushtet e përgjithshme jetësore dhe të drejtat e njeriut të meshkujve.

Të rinjtë, përdorimi i substancave dhe rreziku nga HIV

Siç është diskutuar në pjesët e tjera të këtij doracaku, burrat dhe djemtë në përgjithësi e përdorin alkoolin dhe substancat e tjera në një shkallë më të lartë sesa gratë dhe vajzat. Për shumë të rinj, për shembull, përdorimi i alkoolit ose ndonjë substance tjetër mund të ndihmojë që të dëshmojnë burrërinë e tyre ose tu ndihmojë që të përshtaten me grupin e bashkëmoshatarëve meshkuj. Në mesin e shumë pasojave të ndryshme negative dhe shoqërore që lidhen me përdorimin e substancave është rritja e rrezikut nga infektimi me virusin HIV. Për shembull, injektimi i drogës vlerësohet se paraqet një të tretën e të gjitha rasteve të infekti-

meve të reja me HIV jashtë Afrikës Sub-sahariane dhe është një ndër faktorët kryesorë të epidemisë në Evropën Lindore.¹⁰⁸ Meshkujt paraqesin katër të pestat e përdoruesve të drogës përmes injektimit dhe studimet kanë treguar se përdoruesit meshkuj kanë po ashtu më shumë gjasa që të shkëmbejnë gjilpërat dhe të mos përdorin prezervativët.¹⁰⁹ Përveç kësaj, përdorimi i substancave siç është alkooli, po ashtu ka të bëjë me shkallën më të lartë të aktivitetit të pasigurt seksual. Prandaj, është shumë me rëndësi që edukimi i të rinjve për HIV/AIDS të adresojë lidhjen në mes të përdorimit të substancave dhe rrezikut nga HIV dhe AIDS.

Të rinjtë, testimi dhe këshillimi vullnetar dhe shfrytëzimi i shërbimeve shëndetësore

Studime të shumta kanë konfirmuar se të rinjtë meshkuj kanë më pak gjasa sesa femrat që të kërkojnë shërbime shëndetësore.¹¹⁰ Hulumtimi i mjediseve të shumta po ashtu ka konstatuar se djemtë dhe burrat shpesh e shohin veten sikur nuk janë të kërcënuar nga sëmundjet apo rreziqet dhe thjeshtë mund të “durojnë” kur të sëmuren, ose të kërkojnë shërbime mjekësore vetëm kur nuk kanë zgjidhje tjetër. Në rastet e tjera, meshkujt besojnë se klinikat dhe spitalet janë vende “për femra”. Një hulumtim kombëtar i djemve të moshës 11 – 18 vjeçare në SHBA konstatoi se deri në shkollën e mesme, më shumë se një në pesë djem kishte deklaruar se ka pasur të

paktën një rast kur ata nuk kanë kërkuar shërbimin mjekësor për të cilin kanë pasur nevojë.¹¹¹ Një studim kombëtar në Britaninë e Madhe ka konstatuar se meshkujt e moshës 16-44 vjeçare shkojnë te mjeku ose te ofruesi i shërbimit mjekësor më pak se dy herë në vit mesatarisht, ndërsa femrat shkojnë te mjeku më shumë se katër herë në vit.¹¹²

Këshillimi dhe testimi vullnetar (VCT) ka qenë strategji kyçe në parandalimin dhe trajtimin e HIV/AIDS, me arsytimin se ofrimi i shërbimeve të tilla do të bëjë që e gjithë popullsia ose disa segmente të saj të kërkojnë më shumë ndihmën dhe shërbimet shëndetësore.

106 — Të rinjtë nën moshën 18 vjeçare që përfshihen në seksin për para ose favore të tjera konsiderohen se janë të shfrytëzuar seksualisht. Mbi moshën 18 vjeçare, përfshirja e meshkujve në seks për para është e ligjshme në disa vende dhe paligjshme në disa të tjera dhe në përgjithësi kjo quhet pune seksi.

107 — Childhope, “Gjinia, seksualiteti, dhe qëndrimet lidher me AIDS në mes të të rinjve me të ardhura të vogla dhe të vogla dhe të rinjve nëpër rrugë në Rio de Janeiro, Brazil” Childhope working paper #6. (New York: Childhope, 1997)

108 — <http://www.irinnews.org/pdf/pn/Plusnews-Media-Činjenica-file-HIV-transmission.pdf>

Last accessed on 10/02/2011

109 — UNAIDS, “Meshkujt dhe AIDS-i, qasje nga aspekti gjinor” (Gjenevë: Programi i Përbashkët i Kombeve të Bashkuara për HIV/AIDS, 2000)

110 — P.M. Galdas et al., “Meshkujt dhe shëndeti kërkojnë sjellje: literature review” Journal of Advanced Nursing 49 (2005)

111 — K. Shoen et al., “Shëndeti i djemve adoleshent:Të gjeturat nga hulumtimi Commonwealth Fund”

112 — A.Wilson, “Duke marrë Ndhimë” in T.Dowd & D. Jewell Eds. Men’s Health. (Oxford: Oxford University Press, 1997)

Fatkeqësisht, përderisa përkujdesja rutinore gjinekologjike dhe planifikimi i familjes – përfshirë edhe shërbimet e paralindjes – ofrojnë një pikë fillestare të përbashkët për shërbimet VCT për femrat, në përgjithësi për meshkujt nuk ka pika fillestare të krahasueshme, përveç ndoshta testimi i çifteve. Prandaj është e rëndësishme që shërbimet të përpiqen të identifikojnë dhe të shfrytëzojnë sa më shumë mundësitë që ekzistojnë për angazhimin e të rinjve (meshkuj) në shërbimet e VCT-së – prej ekzaminimeve fizike rutinore e deri te skemat e shpërndarjes së prezervativëve.

Si mund të inkurajohen të rinjtë që të përdorin shërbimet shëndetësore dhe të kërkojnë ndihmën dhe mbështetjen që u nevojitet, përfshirë edhe kërkimin e testimit dhe këshillimit vullnetar për HIV? Kur pyeten se çka duan të kenë në qendrat e shëndetit, të rinjtë shpesh kërkojnë të njëjtat gjëra që kërkojnë edhe femrat: shërbim të cilësisë së lartë më çmim të pranueshëm, privatësi, staf që është i ndjeshëm ndaj nevojave të tyre, ruajtjen e fshehtësisë, dhe që orari i punës së klinikës të jetë në përputhje me oraret e tyre. Shumë meshkuj po ashtu preferojnë mjekë dhe infermierë meshkuj. Fakti se nuk ka profesionistë

shëndetësor meshkuj të trajnuar për t'u marrë me nevojat e të rinjve (meshkuj) – ashtu si gjinekologët ose disa infermiere që specializojnë në shëndetin e fermave – mund të jetë pengesë në tërheqjen e meshkujve në objektet shëndetësore. Sa i përket kërkimit të ndihmës kur ballafaqohen me stres, përfshirë edhe të jetuarit me AIDS, grupet e diskutimit kanë qenë mjaft efikase në të cilat të rinjtë kanë bashkëvepruar me të rinj të tjerë që kanë nevoja të ngjashme.

Në fund, shumë të rinj të cilëve u del pozitiv testi i HIV-it nuk duan të pranojnë rezultatin pozitiv dhe të kërkojnë trajtim. Ndonëse disa femra po ashtu e fshehin statusin e tyre HIV pozitiv për shkak të stigmës, meshkujt mund ta mohojnë statusin e tyre HIV pozitiv sepse besojnë se “burrat e vërtetë nuk sëmuren” ose se të kërkosht ndihmë do të thotë pranim i dobësisë ose dështimit. Prandaj, një pjesë e punës me të rinjtë duhet t'u ndihmojë atyre që të hulumtojnë normat gjinore që i kontribuojnë kësaj frike – veçanërisht atyre që nënkuptojnë se meshkujt nuk duhet të brengosen për shëndetin e tyre dhe se po të bëhet kjo ose po të pranohen problemet shëndetësore është shenjë e joburrërisë.

Roli i të rinjve në familje kur përballen me HIV/AIDS

Në tërë botën, gratë dhe femrat mbajnë një pjesë disproporcionale të barrës për përkujdesje, përfshirë edhe për individët që kanë HIV/AIDS. Pse meshkujt nuk marrin një rol më të madh në përkujdesjen për fëmijët dhe për anëtarët e familjes të infektuar me AIDS? Është e qartë se të rinjtë janë në gjendje që të përkujdesen për fëmijët dhe anëtarët e familjes që jetojnë me AIDS, megjithatë, ata shpesh shoqërohen për të besuar se përkujdesja është karakteristikë dhe përgjegjësi e femrave.¹¹³

Kur shikojmë në mënyrë specifike HIV/AIDS, e shohim se shumë rrallë është marrë parasysh roli i meshkujve në përkujdesjen për fëmijët e mbetur jetim si pasojë e AIDS-it, dhe për fëmijët e infektuar me AIDS nga nënat e tyre. Si në rastin e fëmijëve

të mbetur jetimë për shkak se u vdes njëri apo të dy prindërit nga AIDS, ashtu edhe në rastin e fëmijëve të infektuar nga bartja e virusit nga nëna te fëmija, meshkujt si etër përfshihen vetëm në mënyrë të tërthortë. Në shumicën dërrmuese të këtyre rasteve, meshkujt infektohen me HIV në marrëdhëniet e tyre seksuale të jashtme dhe e bartin HIV-in te gratë të cilat më pastaj vdesin nga AIDS-i, ose e bartin HIV-in të fëmijët e tyre gjatë lindjes. Si do të mundnin etërit, përfshirë edhe etërit e rinj, të angazhohen që të shikojnë se cili është ndikimi i mundshëm i sjelljes së tyre seksuale te fëmijët e tyre të tanishëm ose të ardhshëm? A mendojnë të rinjtë se çfarë pasojash kanë sjelljet e tyre seksuale për fëmijët? Një angazhim më i madh i etërve në jetën e fëmijëve mund të ulë gjasat e praktikimit të seksit të pasigurt.

Po çka mund të thuhet për meshkujt HIV pozitiv që nuk janë etër, por që duan të bëhen etër edhe pse e dinë statusin e tyre të HIV-it? Atësia është një rol i rëndësishëm dhe i mirëseardhur për meshkujt dhe një formë e statusit në shumë shoqëri, pavarësisht HIV-it. A duhet meshkujt që janë HIV-pozitiv të kërkojnë të bëhen etër? Cilët faktorë duhet marrë parasysh në këtë vendimmarrje? Disa programe janë duke filluar të ofrojnë këshillime rreth të qenit prindër për çiftet në të cilat njëri ose të dytë janë HIV-pozitiv.

Të rinjtë që jetojnë me HIV/AIDS

Siç u theksua më herët, të rinjtë e moshës 15-19 vjeçare përbëjnë pjesën më të prekur të popullsisë nga HIV/AIDS. Për më tepër, siç është diskutuar, me avancimet e trajtimit për HIV/AIDS dhe me të kuptuarit më të mirë të virusit, cilësia dhe në disa raste jetëgjatësia e pritshme e personave që jetojnë me HIV/AIDS është zgjatur në mënyrë të dukshme viteve të fundit. “Kokteji” AIDS (i quajtur anti-virusal, ose ARV) tani është në dispozicion në shumicën e mjedisëve, në disa raste pa pagesë. Përkundër rritjes së të kuptuarit të virusit HIV dhe përparimeve në trajtimin tij, ende ekzistojnë shumë mite dhe perceptime të gabuara për seropozitivin. Shumë persona vazhdojnë të besojnë se HIV-i mund të bartet me përqafim, puthje, ose përmes kontaktit të rastit në hapësira publike (banja publike, pishina, etj). Stigma dhe paragjykimin ndaj personave që jetojnë me HIV janë akoma manifestime të zakonshme në shumë pjesë të botës – fakt që e ka motivuar UNAIDS-in që t’ia dedikojë Fushatën Aktuale Botërore për AIDS-in çështjes së stigmës.

Ndonëse kësaj çështjeje shpesh i kushtohet vëmendje sekondare, parandalimi i HIV-it për personat që jetojnë me HIV/AIDS është një temë e rëndësishme; në të vërtetë është me rëndësi për një të ri që nuk është HIV-pozitiv të praktikojë seksin e sigurt. Në rastet e të rinjve që jetojnë me HIV/AIDS, përdorimi i prezervativëve në të gjitha marrëdhëniet seksuale i mbron partnerët e po ashtu i mbron vet të rinjtë seropozitiv nga rritja e ngarkesës së tyre virusale ose ekspozimi i STI-ve të tjera që mund të dobësojnë edhe më shumë sistemin e imunitetit, nëse ai veç është i dobët. Çdo person seropozitiv ka ngarkesë të veçantë virusale, që është sasia e virusit në sistemin e tij/saj. Kontakti shtesë me një person tjetër seropozitiv mund të rrisë ngarkesën virusale. Këto çështje e bëjnë të rëndësishme që individët që jetojnë me HIV/AIDS të komunikojnë dhe negociojnë me partnerët e tyre – qofshin ata seropozitiv ose jo.

Duke pasur parasysh përhapjen e HIV/AIDS-it dhe përparimin e trajtimit, ka gjithnjë e më shumë çifte dhe marrëdhënie që janë sero-mospërputhëse (d.m.th kur njëri person është HIV-pozitiv ndërsa tjetri nuk është), kur të dytë janë homoseksualë dhe heteroseksualë. Në disa raste, meshkujt HIV-pozitiv po ashtu janë përpjekur që të bëhen etër. Në disa vende janë duke u bërë studime për mundësinë e trajtimit të spermës (d.m.th, mënjanimi të virusit përmes fekondimit në epruvetë), por deri më tani ka pasur pak rezultate.

”
...të rinjtë që jetojnë me infeksionet me HIV/AIDS kanë nevojë për vëmendje të veçantë dhe qasje në shërbimet dhe rrjetet mbështetëse.

“

113 — Për më shumë informata për të rinjtë dhe përkujdesjen, shih kapitullin për atësinë dhe përkujdesjen.

Në fund, pasi që AIDS është bërë sëmundje kronike e jo një sëmundje me fatalitet të menjëhershëm, personat që jetojnë me HIV/AIDS gjithnjë e më shumë po kanë nevojë për lloje të ndryshme të mbështetjes afatgjate (mjekësore, psikologjike, shoqërore, ligjore, etj). Për shkak të këtyre ndryshimeve, tani ka të rinj që e kanë arritur moshën e adoleshencës dhe të rritur që kanë lindur HIV-pozitiv, dhe të cilët nuk njohin realitet tjetër përveç atij të të qenit seropozitiv. Këta të rinj që jetojnë me HIV/AIDS vazhdojnë që të kenë ëndrrat e tyre, të jetojnë jetën e tyre dhe që të kenë marrëdhënie – si të gjithë të rinjtë e tjerë. Për këtë arsye, të rinjtë që jetojnë me HIV/AIDS kanë nevojë për vëmendje të veçantë dhe për çasje në rrjetet që ofrojnë shërbime dhe mbështetje.

RUBRIKA 6: Pikat kryesore

- › Sjellja e të rinjve i vë femrat në rrezik. Mesatarisht, meshkujt kanë më shumë partnere seksuale sesa femrat. HIV-i transmetohet më lehtë seksualisht prej mashkullit të femra sesa prej femrës te mashkulli. Një mashkull i infektuar me HIV ka gjasa që të infektojë më shumë persona sesa një femër HIV-pozitiv. Përfshirja e meshkujve në mënyrë më të gjerë në parandalimin e HIV-it ka potencial shumë të madh që të ulë rrezikimin e femrave nga HIV-i.
- › Sjellja e të rinjve i vë vetë ata në rrezik. Përderisa prania e HIV-it te femrat është duke u rritur me shpejtësi, meshkujt vazhdojnë të paraqesin shumicën e rasteve të infektimit me HIV. Të rinjtë kanë më pak gjasa të kërkojnë përkujdesje mjekësore sesa të rejat. Situatat stresuese – siç është për shembull të jetuarit me HIV – të rinjtë shpesh i përballojnë më keq se të rejat. Në pjesën më të madhe të botës, të rinjtë kanë më shumë gjasa sesa femrat që të përdorin alkoolin dhe substancat e tjera – sjellje që e rrisin rrezikun e tyre nga infektimi me HIV.
- › Çështja e të rinjve (meshkuj) që bëjnë seks me meshkuj të tjerë (MSM) në masë të madhe është mbajtur fshehur. Hulumtimet në pjesë të ndryshme të botës kanë konstatuar se ndërmjet 1%-16% e të gjithë meshkujve, pavarësisht se a e identifikojnë ata veten si homo-seksualë, biseksualë apo heteroseksualë – kanë raportuar se kanë pasur seks me meshkuj të tjerë. Armiqësia dhe konceptimet e gabuara ndaj MSM-ve kanë quar në masa joadekuate për parandalimin e HIV/AIDS-it.
- › Nga perspektiva zhvillimore, ka dëshmi të “përsëritjes” së mënyrave të ndërveprimit në marrëdhëniet intime gjatë adoleshencës. Vështrimi i femrave si objekte seksuale, delegimi i shqetësimeve për shëndetin riprodhues tek femrat, përdorimi i masave detyruese për të bërë seks dhe konsiderimi i seksit si performancë përgjithësisht fillojnë në moshën e adoleshencës (madje edhe më herët) dhe mund të vazhdojnë deri në moshën e rritur. Përderisa mënyrat e ndërveprimit me partnerët intimë ndryshojnë me kalimin e kohës, dhe varësisht nga konteksti dhe marrëdhënia, ekziston një arsye e fortë që të besohet se komunikimi dhe informimi i djemve është mënyrë për ndryshimin e asaj se si meshkujt ndërveprojnë me femrat.
- › Meshkujt duhet të luajnë një rol më të madh në përkujdesjen për pjesëtarët e familjes që kanë AIDS-in, dhe që të marrin parasysh ndikimin e sjelljes së tyre seksuale tek fëmijët e tyre. Numri i meshkujve të prekur nga AIDS-i nënkupton se miliona femra dhe fëmijë kanë mbetur pa mbështetjen e tyre financiare. Përkujdesja për personat e infektuar me HIV kryesisht bëhet nga femrat. Si meshkujt e rinj ashtu edhe ata të rriturit duhet të inkurajohen që të luajnë një rol më të madh në këtë përkujdesje. Të rinjtë që janë etër duhet ta kenë parasysh mundësinë që sjellja e tyre seksuale mund të infektojë fëmijët e tyre me HIV ose t'i lë ata jetimë për shkak të AIDS-it.

RUBRIKA

6.

Workshopet

⚙️ Workshopi 1: Dëshiroj...nuk dëshiroj, dëshiroj... nuk dëshiroj

QËLLIMI:
Për t'i diskutuar sfidat në negocimin e abstinencës ose seksit në marrëdhënie intime.

MATERIALET E NEVOJSHME:
Letër për tabelë, lapsa për të shënuar në tabelë, dhe fletën e Burimeve A

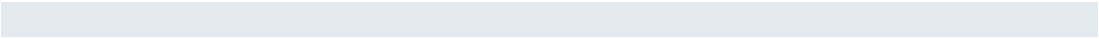
KOHA E REKOMANDUAR:
2 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:
Gjatë këtij aktiviteti ca të rinjve mund t'u kërkohej që ta luajnë një pjesë të rolit të një gruaje. Kjo nuk është e lehtë për të rinjtë, dhe se duhet të prezantohet si opsionale (një procedurë alternative mund të jetë që të rinjtë të përfshihen në debat sesa të bëjnë ndonjë rol, duke u mbështetur në skenarin e paraqitur. Në rast se shkojmë me luajtje të rolit, ka të ngjarë se disa të rinj do të qeshin gjatë ushtrimit. Është me rëndësi që të kuptohet se sa prej këtyre të qeshurave kanë qenë për shkak të ndjenjës së pakëndshme, ose edhe të parehatisë që të rinjtë mund ta kenë ndier me luajtjen e rolit të gruas, ose duke i parë djemtë tjerë duke e luajtur rolin e grave. Duhet të jeni fleksibil me këso lloj përgjigjesh, dhe nëse është momenti i duhur, duhet t'iu rikujtoni të rinjve diskutimin e aktivitetit "Çka është kjo gjë e quajtur gjini", dhe inkurajoni që të reflektojnë se pse përgjigjen në mënyra të caktuara kur i shohin meshkujt të marrin rolin apo karakteristikat tradicionale të femrës. Nëse lejon koha, ky aktivitet mund të përdoret për të luajtur rolin e bërjes së negociatave për përdorimin e prezervativit në marrëdhëniet intime, ose çështjeve të tjera të mundshme, si të vendosurit se sa fëmijë të kenë, ose si të shpenzohen të ardhurat.

PROCEDURA:

1. Ndani pjesëmarrësit në katër grupe dhe caktoni secilit grup një temë për diskutim nga tabela më poshtë. Dy grupe do t'i përfaqësojnë meshkujt (M1 dhe M2), dhe dy të tjera do t'i përfaqësojnë femrat (F1 dhe F2).

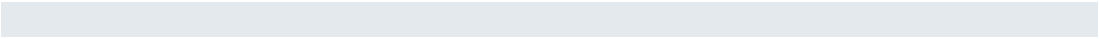
GRUPI	TEMA PËR DISKUTIM
M1	Arsyet se pse meshkujt dëshirojnë të bëjnë seks në marrëdhënie intime
M2	Arsyet se pse meshkujt nuk duan të bëjnë seks në marrëdhënie intime
F1	Arsyet se pse femrat dëshirojnë të bëjnë seks në marrëdhënie intime
F2	Arsyet se pse femrat nuk duan të bëjnë seks në marrëdhënie intime



2. Shpjegoni se grupet (ose vullnetarë prej secilit grup) do të ndahen në çifte për të negociuar abstinencën dhe seksin. Mundësoni grupeve pesë deri dhjetë minuta për të diskutuar dhe për t'u përgatitur për negociata
3. Negociata e parë:

› Grupi M1 (mashkulli që dëshiron të bëjë seks) negocion me Grupin F2 (femra që nuk dëshiron të bëjë seks). Kërkojuni individëve ose grupeve që negociojnë ta imagjinojnë kontekstin se është marrëdhënie intime ku mashkulli dëshiron të bëjë seks, por femra nuk dëshiron.
4. Negociata e dytë:

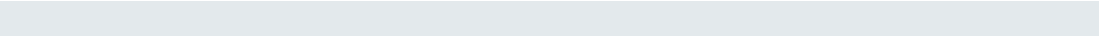
› Grupi M2 (mashkulli që nuk dëshiron të bëjë seks) negocion me Grupin F1 (femra që dëshiron të bëjë seks). Rolet duhet të luhen në mënyrën e njëjtë si më lartë. Pas negociatave, pyetni se si janë ndier dhe çfarë kanë mësuar prej ushtrimit.
5. Në të dyja rastet, moderatori duhet të shkruajë në letrën në tabelë argumentet më të rëndësishme, të cilat janë në favor apo kundër.
6. Hapeni diskutimin te grupi më i gjerë.



PROCEDURA

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Në ç'mënyrë janë këto negociata të ngjashme me atë që ndodhin në të vërtetë në jetë?
2. Çka e bën më të lehtë të negociohet abstenenca me një partner intim? Çfarë e bën më të vështirë?
3. Çka ndodh nëse negociatat ndodhin në kulmin e nxehtësisë e jo më parë? A bëhen më të lehta apo më të vështira?
4. Cilat janë arsyet se pse një femër e re dëshiron të bëjë seks? Të mos bëjë seks? (shih fletën e Burimeve)
5. Cilat janë arsyet se pse një djalosh dëshiron të bëjë seks? Të mos bëjë seks? (shih fletën e Burimeve)
6. Si reagon një djalosh nëse femra e merr iniciativën për të kërkuar për të bërë seks?
7. A mundet që meshkujt t'i thonë seksit 'jo' ndonjëherë? Pse po ose pse jo?
8. A mundet që femrat t'i thonë seksit 'jo' ndonjëherë? Pse po ose pse jo?
9. A është e drejt t'i bëjmë presion dikujt për të bërë seks? Pse po ose pse jo?
10. Si mund t'ia dalin të rinjtë dhe të rejat me presionin nga moshatarët dhe partnerët për të bërë seks?
11. Çka keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni në marrëdhëniet tuaja?



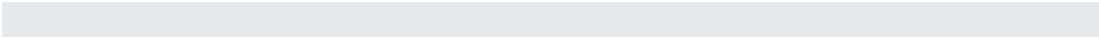
PËR FUND:

Shumë faktorë ndërlidhen me vendimarrjen për të abstenuar apo për të bërë seks. Në rastin e femrave, frika e humbjes së partnerit apo konsiderata e ulët për vetvete mund të shpijnë në pranimin për të bërë seks. Te meshkujt, vendimi për të bërë seks mund të vjen prej presionit shoqëror apo të moshatarëve të tyre me qëllim të demonstrimit të burrërisë. Përveç kësaj, stili i komunikimit, emocionet, vetëvlerësimi, dhe

marrëdhëniet e pabarabarta luajnë rol që të gjitha se si partnerët negociojnë për abstinencën apo për të bërë seks. Është me rëndësi të qenit i vetëdijshëm se si këta faktorë të ndryshëm ndikojnë në dëshirat dhe vendimet e juaja dhe të partnerit tuaj. Po ashtu, është me rëndësi të mbahet në mend se negociatat nuk nënkuptojnë të fitohet me të gjitha mjetet, por të kërkuarit e formës më të mirë për të dy palët.

LINKU

Diskutimi i negociatave në marrëdhëniet seksuale mund të ndërlidhet me aktivitetin “[Pushteti dhe marrëdhëniet](#)” lidhur me marrëdhëniet dhe fuqinë e pabarabartë që ekziston shpesh në marrëdhëniet mashkull-femër, dhe me aktivitetin “[Agresiv, pasiv ose pohues](#)” lidhur me llojet e ndryshme të komunikimit që të rinjtë i përdorin në marrëdhëniet e tyre.



PYETJE

ARSYET SE PSE TË RINJTË DHE TË REJAT BËJNË SEKS

1. Për ta ndaluar presionin e shokëve/partnerëve të tyre
2. Për t'i komunikuar ndjenjat e dashurisë në marrëdhënie
3. Për ta mënjeluar vetminë
4. Për ta dëshmuar burrërinë dhe të qenit femër e aftë për seks
5. Për të dashuruar apo për ta ndjerë dashurinë
6. Për t'u kënaqur
7. Besojnë se çdokush e bënë këtë
8. Për të treguar së është i/e pavarur prej prindërve dhe më të rriturve të tjerë
9. Për ta mbajtur një partner
10. Nuk dinë si të thonë “jo”
11. Për të dëshmuar se janë të rritur
12. Për të mbetur shtatzënë ose për t'u bërë prindër
13. Për ta shuar kërshtërinë
14. Nuk ka diçka më të mirë për të bërë
15. Për të fituar para ose dhurata
16. Porositë në medie e bëjnë të duket magjepsëse
17. Mendojnë se do t'i shërojnë prej HIV/AIDS

ARSYET SE PSE TË RINJTË DHE TË REJAT NUK BËJNË SEKS

18. Për t'i ndjekur besimet fetare ose vlerat personale/familjare
19. Për t'iu shmangur shtatzënisë së paplanifikuar
20. Për t'iu shmangur infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe infeksionit me HIV
21. Për t'iu shmangur që mos ta lëndojnë reputacionin e vet/të tij
22. Për t'iu shmangur që mos të ndihen fajtor
23. Kanë frikë se do të lëndohen
24. Për të pritur për partnerin e duhur
25. Nuk janë gati
26. Për ta pritur martesën
27. Për të mos i zhgënjyer prindërit e tyre

114 — E përshtatur prej: CEDPA “Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys” 1998 Centre for Development and Population Activities: Washington, D.C.

 QËLLIMI:

Që të diskutojmë situatat në jetën e të rinjve që i vënë ata në rrezik të SST, HIV/AIDS, dhe shtatzënisë së paplanifikuar dhe për të identifikuar burimet e mbështetjes dhe për të reduktuar këto rrezeqe.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Përzgjedhje e frazave nga Fleta e Burimeve dhe të shkruhen në copa të vogla letre.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Është e rëndësishme që ti dëgjojmë dhe t'i kuptojmë nevojat e të rinjve. Shumë burra të rinj e vënë veten në situata të rrezikshme sepse ata ndjehen në presion që të jenë “burra të vërtetë”. Ata mendojnë se me qenë “burrë” nuk duhet ti shprehin emocionet dhe ndjenjat e tyre.

Është gjithashtu e rëndësishme të mbani në mend se dobësitë e të rinjve në përgjithësi- duhet të jetë angazhim politik i vendit për edukimin dhe shëndetin e njerzve të saj. Për të marrë informacione dhe për t'i përdorur ato në jetën tonë nuk varet vetëm nga individët, por edhe nga faktorët e tillë si çasja në arsim dhe në shërbimet shëndetësore. Ajo gjithashtu varet nëse njerëzit kanë fuqi për të ndikuar në vendime politike dhe mundësinë për të sfiduar barrierat kulturore. Që të rinjtë të bëjnë ndryshime positive në jetën e tyre, është e nevojshme të ketë programe që ofrojnë mundësinë për të mësuar dhe për të aplikuar aftësitë e nevojshme për të mbrojtur veten. Sa më shumë që shteti të jetë i angazhuar për të siguruar hulumtime dhe programe kualitative në parandalimin e HIV, edhe më e madhe do të jetë mundësia e fuqizimit të të rinjve që të marrin vendime të shëndetshme dhe të çojnë një jetë më të përgjegjshme.

PROCEDURA:

1. Filloni aktivitetin duke ju kërkuar të rinjve për të menduar për situata që mund t'i vënë ata në rrezik të marrin SST apo HIV. Për shembull, nëse një person nuk e di se të kesh marrdhënie seksuale pa prezervativ rrit rrezikshmërinë për SST dhe HIV, ata janë më të rrezikuar ti marrin këto infeksione se sa dikush që e di këtë fakt.
2. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla. Jepuni secilit grup nga një copë letër me një frazë të shkruar mbi të-nga fleta e Burimeve. Secili grup duhet të ketë fraza të ndryshme. Grupeve mund të iu jipet më shumë se një frazë.
3. Kërkoni nga secili grup të lexojë frazën e tyre përbrenda grupit, të diskutojnë se qfarë do të thotë, dhe pastaj të vendosin nëse pajtohen apo nuk pajtohen me deklaratën dhe pse.
4. Kur hapi i tretë të ketë përfunduarë, çdo grup duhet të lexojë me zë të lartë dhe të ndajnë përgjigjet e tyre me grupin e madh.
5. Diskutoni me të rinjtë pyetjet e më poshtme.

PROCEDURA

1. A mendoni se të rinjtë veqanërisht kanë mundësinë e shtatzanisë së paplanifikuar, SST dhe HIV? Pse po dhe pse jo?
2. Në një marrëdhënie seksuale çfarë e bënë një person më të rrezikuar ndaj SST apo HIV?
3. Çfarë besime kulturore vënë në rrezik djemtë e rinjë për SST dhe HIV? Çfarë besime kulturore vënë në rrezik vajzat e reja për SST dhe HIV?
4. Si janë normat gjinore të lidhura me rrezikun? (rikujtoju pjesmarrësve diskutimin “të veproj si një burrë” dhe se si përpjekjet e shoqërisë dhe se çfarë pret shoqëria dhe asaj se çfarë do të thotë të jesh burrë apo grua,ky influencim mund të jetë pasoja negative në marrjen e vendimeve dhe veprimeve)
5. Çfarë mund ti ndihmojë një djalë të ri të ndjehet dhe të veprojë me më pak rrezikshmëri? Çfarë mund ti ndihmojë një vajze të re të ndjehet dhe të veprojë me më pak rrezikshmëri?
6. Cilat janë disa mundësi, alternativa tjera për disa nga sjelljet e rrezikut më të zakonshme të të rinjve.
7. Çfarë mbështetje kanë nevojë djemtë e rinj dhe vajzat e reja që të mbrojnë vetveten nga SST dhe HIV? A është ky lloj i mbështetjes në dispozicion në komunitetin tonë?

PËR FUND:

Rrënjët e sjelljeve të rrezikshme seksuale nga shumë burra të rinj janë gjetur në masë të madhe në mënyrën se si djemtë janë rritur dhe shoqëruar. Këto sjellje shpesh vënë në rrezik të dy gjinitë djemtë dhe vajzat. Si i ri është e rëndësishme për ju të jeni i vetëdijshëm se sa normat gjinore ndikojnë në vendimet dhe sjelljet tuaja dhe të keni mendim kritik mbi ndikimet e atyre vendimeve dhe sjelljeve.

LINKU

Video “[Once upon a Boy](#)” mund të jetë një mjet i dobishëm për të ndihmuar pjesëmarrësit të identifikojnë lidhjet në mes se si të rinjtë janë rritur dhe rreziket e ndryshme që ata mund të përballen në jetën dhe marrëdhëniet e tyre.

PYETJE

Fleta e burimeve

Jam në Rrezik Kur...¹¹⁵

1. Unë jam në rrezik, kur mendoj se asgjë nuk do të më ndodhë mua.
2. Unë jam në rrezik, kur dua të dëshmoj se jam Macho.
3. Unë jam në rrezik, kur nuk kam askë që të më ndihmojë kur unë kam nevojë.
4. Unë jam në rrezik, kur bëj diqka që të bëj dikënd si unë.
5. Unë jam në rrezik, kur bëj gjithqka që të jetë e mundur vetëm për të bërë seks.
6. Unë jam në rrezik, kur unë jam i frikësuar për të treguar se si ndihem.
7. Unë jam në rrezik, kur unë nuk mendoj për veten time.
8. Unë jam në rrezik, kur nuk kujdesem për ndonjë simptomë të SST.
9. Unë jam në rrezik, kur nuk marrë përgjegjësinë për sjelljen time seksuale.
10. Unë jam në rrezik, kur jam nën ndikimin e alkoolit apo drogave.
11. Unë jam në rrezik, kur kam shumë partnerë seksual.
12. Unë jam në rrezik, kur unë nuk flas me partnerin tim rreth asaj se si ta parandalojmë një shtatzani të paplanifikuar.
13. Unë jam në rrezik, kur kam marrëdhënie seksuale me dikë që nuk është testuar për HIV/AIDS.
14. Unë jam në rrezik, kur unë nuk përdor prezervativ vazhdimisht dhe në mënyrë të saktë.

115 — E përshtatur nga Álbum Seriado Adolescência e Vulnerabilidade. Projeto Trance esta Rede. São Paulo: GTPOS, 1998.



Workshopi 3: Shëndeti, sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe HIV/AIDS

QËLLIMI:

Për t'i rritur njohuritë lidhur me sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV/AIDS-in, si dhe rëndësinë e diagnostifikimit dhe të trajtimit.

MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër për tabelë, laps për të shënuar në tabelë, copa të vogla të letrës dhe numër të mjaftueshëm të kopjeve të fletëve të Burimeve A dhe B për t'ua shpërndarë pjesëmarrësve.

KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Para sesionit, hulumtoni lidhur me informacionet e fundit sa i përket sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, bartjes së HIV-it, të dhënave statistikore kombëtare dhe/ose lokale (numrin e personave të infektuar, mënyrat më të rëndomta të bartjes, grupëmoshat e prekura, jetëgjatësia, etj), dallimi mes të qenit HIV pozitiv dhe të qenit me AIDS të fazës së avancuar, si dhe qasja e tanishme dhe trajtimi. Këto janë temat që zakonisht dalin gjatë këtij aktiviteti. Po ashtu, rekomandohet që të ftohet një ekspert nga shtëpia lokale e shëndetit apo nga ndonjë OJQ, i cili i njeh këto tema në mënyrë që të japë ndihmë me përgjigje ndaj pyetjeve dhe shqetësimeve të pjesëmarrësve.

PROCEDURA:

1. Para sesionit, bëni kopje të mjaftueshme të fletës së Burimeve A, pa emrat e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, të cilat gjenden në shtyllën e parë të fletës, dhe shkruani emrat e këtyre sëmundjeve në një letër që vendoset në tabelë.
2. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe jepni secilit grup një kopje të fletës së Burimeve, pa emrat e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, që gjenden në shtyllën e parë.
3. U tregoni pjesëmarrësve se duhet ta lexojnë dhe ta diskutojnë informacionin për simptomat/pasojat dhe trajtimin, si dhe të përpiqen ta identifikojnë sëmundjen përkatëse që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale prej emrave që i keni radhitur në letrën në tabelë.
4. Kur të kenë përfunduar këtë pjesë, analizoni nëse përgjigjet janë të sakta.
5. Pyetni pjesëmarrësit për atë që dinë për HIV/AIDS. Merrni shënime në letrën e tabelës. Theksoni lidhjet mes sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV-it (shih rubrikën më poshtë). Shpjegoni që HIV/AIDS nuk ka gjithnjë simptoma të dukshme dhe se mënyra e vetme për ta ditur nëse dikush është i infektuar me HIV është t'i bëhet testi i gjakut. Analizoni përmbajtjen në fletën e Burimeve B.
6. Ndani pjesëmarrësit në dy ose tri grupe të vogla. Kërkoni që të luajnë role me të cilat i shpjegojnë se cilat janë simptomat e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe/ose të HIV/AIDS-it. Sugjeroni se luajtja e roleve mund të bëhet midis dy shokëve, prindit dhe të birit, mjekut dhe klientit, priftit dhe anëtarit të ri të kishës, mësuesit e nxënësit, etj.

PROCEDURA

7. Pas afro 20 minutash, kërkoni grupeve që ta interpretojnë rolin e tyre para pjesëmarrësve të tjerë.
8. Përdorni pyetjet më poshtë për ta përmbledhur diskutimin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Çfarë duhet të bëjë një i ri kur mendon se ka një sëmundje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale? Me kë duhet të flasë?
2. Si duhet t'i tregojë djali të dashurës së tij se e ka një sëmundje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale dhe se mund t'ia bartë asaj?
3. Pse është kaq e vështirë të flitet për sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale?
4. Pse është kaq e vështirë të flitet për HIV/AIDS-in? A ka njohuri që HIV/AIDS e ndryshon praktikën seksuale të të rinjve? Pse po dhe pse jo?
5. Cilët faktorë e bëjnë të vështirë që një të ri t'i shmanget marrjes së HIV/AIDS? Cilët faktorë e bëjnë të vështirë që një e re t'i shmanget marrjes së HIV/AIDS-it?
6. Si mund të merreni me këta faktorë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

SHËNIM:

Nëse ju lejon koha, analizoni dhe diskutoni disa prej miteve të zakonshme për sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, e që janë dhënë në fletën e Burimeve C.

PËR FUND:

Për shkak të rolit të tyre për rritjen e rrezikut të infektimit me HIV, sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale meritojnë vëmendje të veçantë. Në pjesë të ndryshme të botës, ka një rritje të shkallës së të rinjve me sëmundje që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe se infeksionet e tilla shpesh injorohen apo mbështeten në zgjidhje në shtëpi ose duke bërë vetë-trajtim. Për më tepër, shumica e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale nuk i shfaqin simptomat tek meshkujt. Për këtë arsye, është thelbësore të mendohet, të diskutohet dhe të planifikohet se si ta mbron veten dhe partnerët tuaj nga sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, qoftë përmes abstinencës, besimit, reduktimit të partnerëve, dhe/ose përdorimit të vazhdueshëm dhe të drejtë të prezervativëve. Nëse vëreni ndonjë simptomë të sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, menjëherë duhet të konsultoheni me mjekun. Është me rëndësi që t'i mbani në mend çështjet etike që lidhen me sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale dhe HIV/AIDS-in dhe përgjegjësinë që keni për të komunikuar me partnerin (partnerët) tuaj seksual nëse keni një sëmundje të tillë apo HIV/AIDS.

PYETJE

SIMPTOMAT, PASOJAT DHE TRAJTIMI I SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE ¹¹⁶

SËMUNDJET QË TRAN-SMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIE-VE SEKSUALE	SIMPTOMAT DHE PASOJAT	TRAJTIMI
KLAMIDIA	Shkaktohet prej një baktere. E njohur si sëmundje “e qetë” për shkak se tri të katërtat e grave të infektuara dhe gjysma e burrave të infektuar nuk shfaqin asnjë simptomë. Infeksioni në të shpesh tën e herave nuk diagnostifikohet apo trajtohet derisa të zhvillohen komplikime. Zakonisht gjendet në qafën e mitrës dhe në uretër tek gratë. Meshkujt mund të kenë rrjedhje nga penisi, një ndjenjë të djegësimit kur urinojnë, djegësim dhe kruarje rreth penisit, dhe dhimbje dhe të ënjtur në testikuj.	Mund të trajtohet dhe shërohet lehtë me antibiotik.
INFEKSIONI I ORGANEVE GJENITALE ME HPV (HPV ËSHTË HUMAN PAPILLOMA VIRUS) – QË NJIHEN PO ASHTU EDHE ME EMRIN LYTHAT E GJENITALEVE	Është emri i një grupi të viruseve që përfshinë mbi 100 lloje të ndryshme. Më shumë se 30 prej këtyre viruseve transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, dhe se mund ta infektojnë si zonën gjenitale të mashkullit, ashtu edhe atë të femrës. Pjesa më e madhe e të infektuarave nuk do të shfaqin simptoma, dhe se do ta pastrojnë vetë infeksionin. Disa prej këtyre viruseve quhen lloje me “rrezik të lartë”, dhe shumica e tyre shpijnë drejt kancerit në qafën e mitrës, vulvë, vaginë, anus, ose penis. Të tjerët njihen si lloje me “rrezik të ulët”, dhe se një pjesë e madhe shkaktojnë çrregullime të buta ose lytha të gjenitaleve. Lythat në gjenitale janë në njëshe ose të shumta, të cilat paraqiten në zonën e organeve gjenitale dhe duken si kokrra të vogla, por të forta, ose si një grumbull kokrrash. Fillojnë si pika të vogla dhe pa dhimbje, por nxehtësia dhe lagështia mund t'i bëjë që të rriten më të mëdha. Disa sosh nuk mund të shihen me syrin e thjeshtë. Testi në dispozicion është i dizajnuar që të dallojë llojet e caktuara të virusit në qafën e mitrës së gruas, të cilat mund të shkaktojnë kancerin e kësaj pjese. Tash për tash nuk ka test të miratuar për meshkuj. Shkencëtarët ende po studiojnë se si të identifikohet më së miri kanceri në penis dhe anus te meshkujt, të cilët mund t'i jenë ekspozuar rrezikut të lartë të këtyre sëmundjeve.	Nuk ka ndonjë trajtim apo shërim të viruseve. Diagnostifikimi i lythave të organeve gjenitale zakonisht bëhet me një ekzaminim të drejtpërdrejtë vizual. Ekziston një procedurë e zmadhimit për identifikimin e lythave në qafën e mitrës. Lythat në organet gjenitale mund të trajtohen me barna, të hiqen (ndërrhyrje kirurgjike), apo të thahen. Trajtimi i lythave të organeve gjenitale mund të mos e ulë patjetër mundësinë e një personi për ta bartur HPV-në te partneri seksual. Nëse nuk trajtohen, lythat e organeve gjenitale mund të hiqen vetvetiu, të rrinë ashtu si janë, ose të rriten (në madhësi dhe numër). Nuk kthehen në kancer apo ta rrezikojnë shëndetin tuaj. Kanceri në penis apo anus mund të trajtohet me anë të formave të reja të ndërhyrjes kirurgjikale, rrezatim, terapi, dhe kematografi.
GONORREJA	Shkaktohet prej një baktere. Simptomat shfaqen prej dy ditësh deri në katër javë pas ekspozimit. Përfshijnë urinim me dhembje, në formë të rrjedhjes së lëngut të bardhë, kokrra në qafën e mitrës, acarim të anusit, dhe lëvizje me dhembje të zorrëve. Me përparimin e sëmundjes, shtohet dhembja në abdomenin e poshtëm, vjellja, ethet, periudha të çrregullta të menstruacioneve. Te gratë, mund të shpie në sëmundje të komblikut (PID), një infeksion dytësorë që mund ta shkaktojë sterilitetin. Gjendet në qafën e mitrës, mitër, dhe kanalën e uterusit tek gratë, ndërsa në uretra tek femrat dhe meshkujt. Bakteri, po ashtu, gjendet edhe në gojë, fyt, dhe anus.	Trajtohet me ceftriaxone ose penicilinë. Është rezistuese që e bën trajtimin më të vështirë. Nëse mbeten simptomat pas trajtimit, atëherë duhet ta vizitoni sërisht mjekun apo klinikën për ndonjë antibiotik tjetër.
HEPATITI A	Shkaktohet prej një virusi, i cili është i pranishëm në gjakun e personit, spermë, apo në lëngjet trupore. Mund të bartet nga një person i infektuar në një person tjetër gjatë kontaktit seksual.	Hepatiti A zakonisht trajtohet më së miri vetvetiu.
	Mund të shkaktojë të ënjtje në mëlçi, por normalisht nuk shkakton dëmtim të përhershëm të mëlçisë.	

HEPATITI B	Shkaktohet nga një virus, i cili është i pranishëm në gjakun e personit, spermë, dhe lëngjet trupore. Mund të bartet nga një person i infektuar në një person tjetër gjatë kontaktit seksual. Shkakton të ënjte të mëlçisë, si dhe mund ta dëmton mëlçinë. Pjesa më e madhe e njerëzve lirohen prej këtij virusi pas ca muajsh. Disa njerëz nuk kanë aftësi të lirohen prej këtij virusi, që e bën infeksionin kronik, ose të pranishëm gjatë tërë jetës. Kjo mund të shpie në keqësimin e mëlçisë, që njihet si cirrozë, dështim të mëlçisë, si dhe mund të shpie në kancer të mëlçisë.	Forma akute shërohet më së miri vetvetiu. Shumica e njerëzve krijojnë imunitet ndaj virusit dhe, pas shërimit, nuk mund t'ua bartin të tjerëve. Disa të tjerë që e kanë formën kronike ende e kanë virusin të pranishëm dhe mund ta bartin tek të tjerët. Forma kronike mund të trajtohet me barna, si interferon, lamivudinë, ose adefovir. Këto barna nuk funksionojnë te secili. Në disa raste, shërohet vetvetiu. Trajtimi aktual i sugjeruar është kombinim i terapisë duke përdorur interferon të peguluar dhe ribavirin.
HEPATITI C	Shkaktohet nga një virus, i cili është i pranishëm në gjakun e personit, spermë, dhe lëngjet trupore. Mund të bartet nga një person i infektuar përmes shkëmbimit të gjilpërave, shiringave dhe pajisjeve të tjera të ilaçeve. Bartja përmes marrëdhënieve seksuale ndodhë rrallë, por mund të jenë të rrezikuara nëse jeni partner seksual i dikujt që e ka Hepatitin C, ose që ka përdorur ilaçe përmes injektimit. Mund të kalojnë vite derisa të shfaqen shenjat e sëmundjes. Shkakton tënjte të mëlçisë dhe dëm në mëlçi. Shumica e njerëzve, të cilët janë të infektuar, kalojnë në infeksion kronik. Kjo mund të shpie në përkeqësimin e mëlçisë, të quajtur cirrozë, në dështim të mëlçisë, si dhe mund të shpie në kancer të mëlçisë.	Nuk ka shërim, por ekziston trajtimi që ndihmon në mbajtjen nën kontroll të virusit.
URDHJA TEK ORGANET GJENITALE	Shkaktohet prej llojit 1 të virusit të thjeshtë të urdhjes (HSV-1) dhe llojit 2 (HSV-2). Pjesa më e madhe e individëve nuk kanë ose kanë shenja ose simptome minimale të infeksionit me HSV-1 ose HSV-2. Kur të shfaqen shenjat, ato zakonisht shfaqen si një apo më shumë fluska në ose rreth organeve gjenitale apo në zorrë të trashë. Kur çelen fluskat, lënë pas vete ulcerë të formës së butë që mund të zgjatë prej dy deri në katër javë për t'u shëruar në herën e parë. Zakonisht, një sulm tjetër mund të shfaqet javë apo muaj pas të parit, por gati përherë është më pak i rrezikshëm dhe më i shkurtër se episodi i parë. Edhe pse infeksioni mund të qëndrojë në trup për kohë të pacaktuar, numri i sulmeve shkon duke u zvogëluar me kalimin e viteve.	Nuk ka ndonjë trajtim që mund ta shërojë urdhjen, por barnat antivirale mund ta shkurtojnë apo parandalojnë sulmin gjatë periudhës kur personi është duke i përdorur barnat.
SIFILIZI	Shkaktohet prej një baktere që bartet nga një person tek tjetri përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me ulcerë që shfaqet kryesisht në pjesën e jashtme të organeve gjenitale, vaginë, anus, ose në zorrën e trashë. Ulcera mund të paraqitet edhe në buzë e gojë. Gratë shtatzëna që e kanë këtë sëmundje mund t'ia bartin foshnjës së tyre. Koha mes infeksionit dhe fillimit të simptomave të para – zakonisht vetëm një ulcerë e vetme (që njihet si shanker) – mund të jetë prej 10 deri 90 ditë, por mund të paraqitet edhe me ulcera të shumta. Shankeri është zakonisht i fortë, i rrumbullakët, i vogël, nuk dhemb, dhe shfaqet në vendin ku ka hyrë bakteri në trup. Këto shakerë mundësojnë bartjen më të lehtë dhe marrjen e infeksionit me HIV përmes marrëdhënieve seksuale. Shankeri zgjat 3 deri në 6 javë, dhe shërohet pa trajtim. Megjithatë, nëse trajtimi nuk bëhet si duhet, infeksioni kalon në fazën e dytë, e cila karakterizohet me skuqe të lëkurës dhe leziona të mukozës. Simptomat e tjera të fazës së dytë mund të përfshijnë ethe, ënjte të gjëdrave limfatike, infektim fyti, humbje të flokëve, kokëdhimbje, humbje të peshës, dhimbje të muskujve dhe lodhje. Këto shenja dhe simptome shërohen me ose pa trajtim; por pa trajtim, infeksioni do të përparojë drejt fazave të tjera të sëmundjes gjatë së cilës sëmundja mund t'i dëmtojë organet e brendshme, përfshirë trurin, nervat, sytë, zemrën, enët e gjakut, mëlçinë, eshtrat dhe kyçet. Këto dëme të brendshme mund të shfaqen vite më pas. Ky dëmtim mund të jetë aq serioz sa të shkaktojë vdekjen.	E lehtë për t'u shëruar në fazat e hershme me penicilinë dhe antibiotikë. Për ata që janë alergjik ndaj penicilinës ekzistojnë edhe antibiotikë të tjerë. Trajtimi e mbyt bakterin dhe e parandalon dëmtimin e mëtejshëm, por nuk e riparon dëmin e shkakuar më parë.

116 — Informata u mor: Advocates for Youth www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/; Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/std; and National Women’s Health Information Center www.4woman.gov/

MËSIM RRETH HIV-IT DHE AIDS-IT

Çka është HIV?

H = Human (gjendet vetëm tek njerëzit)

I = Immunodeficiency (e dobëson sistemin imunitar)

V = Virus (një lloj mikroorganizmi)

Çka është AIDS?

A = Acquired (që merr diçka me të cilin nuk ke lindur)

I = Immune (sistemi i mbrojtjes së njeriut i cili ofron mbrojtje prej sëmundjeve)

D = Deficiency (një defekt apo dobësim, mungesë apo pamjaftueshmëria e diçkaje)

S = Syndrome (një koleksion sëmundjesh, të qenit i sëmur)

Shumica e njerëzve nuk e dinë dallimin mes HIV-it dhe AIDS-it. HIV-i dhe AIDS-i nuk janë gjëja e njëjtë. HIV-i është virusi; AIDS-i ndodh si rezultat i infektimit me HIV. AIDS-i është një koleksion sëmundjesh që rezultojnë prej sistemit të dobësuar imunitar. Një person mund të ketë HIV-in për një kohë të gjatë para se të zhvillohet AIDS-i tek ai.

HIV-i jeton në katër lloje të lëngjeve trupore:

- › Gjak
- › Spermë – lëngu të cilin mashkulli e derdhë/ejakulon gjatë eksitimit seksual
- › Lëngjet vaginale – lëngun që e liron femra gjatë eksitimit seksual
- › Qumësht të gjirit

Këto lëngje trupore e bëjnë të mundur përhapjen e virusit prej një personi te personi tjetër. Të gjitha këto lëngje kanë qeliza të bardha të gjakut, lloje qelizash të cilat i sulmon ose i infekton HIV-i. Virusi duhet të hyjë në trup për ta quajtur një person të infektuar me HIV. Nëse ndonjëra prej këto katër lloj lëngjesh vihet në kontakt me trupin, personi është në rrezik për t'u infektuar me HIV. Më poshtë po japim disa shembuj ku mund të hyjë virusi në trupin e njeriut.

- › Vijës vaginale
- › Lëkurës së hollë të penisit
- › Vijës shtrirëse të zorrës së trashë (anusit)
- › Venave
- › Prerjeve, plagëve, puçrrave të hapura në lëkurë
- › Gojës (përmes puçrrave apo prerjeve)
- › Vijës shtrirëse të ezofagut (p.sh., te një foshnje e porsalindur, e cila ushqehet me gji)

Llojet e sjelljeve, të cilat mund t'i lejojnë këto lëngje që të futen në trup dhe, si rrjedhojë, ta vënë në rrezik personin nga infektimi me HIV, përfshijnë si në vijim:

Marrëdhëniet seksuale pa mbrojtje

- › Vaginale, anale, apo orale

Kontakti i gjakut me gjak

- › Transfuzioni i gjakut (në vendet ku gjaku nuk testohet, dhe pastaj gjaku i infektuar mund të dhurohet)
- › Prerjet tradicionale (përmes shkëmbimit të brisqeve të pa sterilizuara dhe instrumenteve të tjera)
- › Syneti (përmes shkëmbimit të brisqeve të pa sterilizuara dhe instrumen-teve të tjera)
- › Marrjes intravenoze të drogës (përmes shkëmbimit të gjilpërave të kon-taminuar)

Bartja nga nëna tek fëmija (e njohur po ashtu si bartja vertikale)

- › Përderisa nëna është me barrë me fëmijën e saj
- › Kur fëmija të lindë, d.m.th., gjatë lindjes
- › Duke e ushqyer me gji

LIDHJA MIDIS SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE DHE INFEKSIONIT ME HIV

Gjithnjë e më shumë po shtohen evidencat se prania e një sëmundjeje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale e shton edhe mundësinë e infektimit me HIV. Në mënyrë të veçantë, sëmundjet ulceroze që tran-smetohen përmes marrëdhënieve seksuale, si urdhja e organeve gjenitale dhe sifilizi, e shtojnë mundësinë e infektimit me HIV për shkak se ulcera e prish mburojën e lëkurës. Megjithëkëtë, prania e një sëmundjeje që transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale është lidhur edhe me rrezikun e bartjes së HIV-it. Përveç kësaj, prania e sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale te një person që është HIV-pozitiv mund t'i rrisë kopjet virale në lëngjet gjenitale duke e bërë më të lehtë bartjen e virusit. Për këto arsye, kon-trollimi për sëmundje të tilla luan rol të rëndësishëm në parandalimin e HIV-it. Disa programe që përqendrohen në kontrollimin dhe trajtimin e sëmundjeve të këtitlla kanë vërejtur një rënie të paraqitjes së HIV-it. Është me rëndësi të theksohet se prania e HIV-it e ndryshon manifestimin klinik të sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, shpesh duke i acaruar edhe më shumë dhe duke e bërë trajtimin e tyre më të vështirë.

A ka ndonjë kurë për HIV/AIDS?

Fatkeqësisht, nuk ka ndonjë kurë për HIV/AIDS-in. Ajo që është zbuluar deri më tani janë barnat që kanë aftësi t'ia zgjasin dhe t'ia përmirësojnë cilësinë e jetës perso-nave që kanë këtë virus. Terapia anti-retrovirale (ART) është trajtimi i virusit HIV me barna – nuk është një kurë. Anti-retroviralet (ARV) e sulmojnë HIV-in drejtpërdrejtë, që rezulton në zvogëlimin e virusit në gjak. Më poshtë janë disa shpjegime lidhur me terapinë ART:

ART-ja e ndihmon trupin që ta forcojë sistemin e imunitetit dhe ta luftojë infeksionin. ARV-të merren në kombinim – zakonisht tri ARV të ndryshme merren për çdo ditë. Është thelbësore që personi ta merr secilën dozë të secilës kapsulë për çdo ditë, saktësisht si ia përshkruan mjeku. Kjo nuk është si me barnat e tjera ku, nëse nuk e merr një herë apo dy

herë, nuk përkeqësohen aq shumë gjërat. Nëse personi nuk i merr si duhet të gjitha barnat për çdo ditë dhe në kohën e caktuar, terapia nuk do të funksionojë. Kur personi i merr të gjitha barnat për çdo ditë në kohën e duhur, atëherë themi se ka respektim ose përkushtim ndaj terapisë. Nuk duhet të fillohen të merren ARV-të derisa per-soni të mos ketë AIDS (kjo duhet të përcaktohet nga një mjek profesional dhe kompetent). Kur filloni me marrjen e ARV-ve, atëherë personi duhet t'i marrë gjatë tërë jetës. ARV-të mund të shkaktojnë efekte të pakëndshme anësore, p.sh., nause, anemi, të skuqurat, kokë-dhimbe. ARV-të mund ta parandalojnë transmetimin e HIV-it nga nëna te fëmija.



MITET	FAKTET
ME PËRPARIMET NË MJEKËSI, NUK KA NEVOJË TË SHQETËSOHEMI LIDHUR ME SËMUNDJET QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE. SIDOQOFTË, JU NEVOJITET TË MERRNI NJË SESION ME DOZË ANTIBIOTIKËSH DHE GJITHÇKA ËSHTË NË RREGULL ME JU!	Është mjaft e vërtetë se shumica e infektimeve të bartura për-mes marrëdhënieve seksuale mund të kurohen plotësisht nëse fillohet me trajtimin e tyre në faza të hershme, dhe se trajtimi mund thjeshtë të jetë një sesion me dozë antibiotikësh. Në fakt, kjo është edhe arsyeja se pse duhet të testoheni rregullisht, dhe se pse duhet menjëherë të paraqiteni te mjeku nëse jeni të shqetësuar për ndonjë prej sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Megjithatë, nëse nuk trajtohen sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, ato mund të paraqesin rrezik afatgjatë për shëndetin dhe fertilitetin tuaj. Infeksionet me klamidi dhe gonorre mund të shpijnë, që të dyja, në sëmundje të komblikut. Dhe, si rrjedhojë, mund të shkaktojnë dhimbje afatgjate të komblikut, bllokimin e kanalit të uterës, jofertilitet dhe shtatzëni jashtë mitrës te gratë, si dhe dhimbje dhe sëmundje të testikujve dhe të gjëndrave të prostatës te meshkujt. Lythat dhe urdhja e organeve gjenitale janë dy infeksione të rëndomta virale, andaj antibiotikët nuk do t'i shërojnë. Ato mund të trajtohen me barna antivirale, por që të dyja mund të rishfaqen.
PREZERVATIVËT JU MBROJNË KUNDËR TË GJITHA SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE.	Përdormi i drejtë i prezervativit për seks oral, anal dhe vaginal është një mbrojtje e mirë kundër infeksioneve si klamidia dhe gonorreja. Prezervativët janë, po ashtu, të rëndësishëm në parandalimin e bartjes së HIV-it. Megjithatë, sipas Shoqatës për Planifikim Familjar ekzistojnë pak evidence që sugjerojnë se prezervativët mund t'ju mbrojnë kudër transmetimit të lythave të organeve gjenitale.
MUND TA IDENTIFIKONI NGA PAMJA E JASHTME PERSONIN I CILI KA GJASA TË KETË SËMUNDJE QË TRANSMETOHET PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE – VETËM SE DUHET TË JENI GJYKUES I MIRË I KARAKTERIT.	Sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale janë aq të zakonshme sa e prekin secilin që është aktiv në marrëdhënie seksuale. Nuk është e thënë që të keni një numër të madh partneresh seksualë në mënyrë që t'ju bartet ndonjë sëmundje e tillë. “Instinkti i mirë” nuk është një mënyrë e besueshme për ta gjykuar mundësinë e infektimit prej një partneri. Zgjidhja e vetme e arsyeshme është seksi i sigurt dhe testet mjekësore.
MJETET INTRA-UTERINE/KAPSULAT DO TË MË MBROJNË KUNDËR SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE DERI NË NJËFARË MASE.	Kontraceptivët e tillë ofrojnë vetëm mbrojtje kundër shtatzënisë. Ato nuk ofrojnë ndonjë mbrojtje të çfarëdoshme kundër infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Përdorimi i prezervativit për t'u mbrojtur kundër sëmundjeve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale të shpeshtën e herave është opcioni më i mirë. Megjithëkëtë, mund të zgjidhni që t'i kombinoni prezervativët me kapsula apo ndonjë metodë tjetër kontrceptive për t'iu shmangur shtatzënisë së padëshiruar.



MITET	FAKTET
NUK RREZIKOHENI PREJ SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE NËSE JENI NË MARRËDHËNIE MONOGAMIKE.	Individët sot mesatarisht kalojnë më shumë kohë se përpara me partnerë seksualë në jetën; ka gjasa të kryejnë marrëdhënie seksuale me më shumë se një person përnjëherë; dhe ka më shumë gjasa të paguajnë më shumë për seks sesa përpara. Shumica prej nesh besojnë se të pasurit e vetëm një partneri na përjashton prej infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, por që me shtimin e mundësive për transmetim, është fare e lehtë që të jeni “të pafat”. Ekzistojnë vetëm fare pak skenarë në të cilat mund të ndiheni mjaft të sigurt dhe të mbrojtur ndaj sëmundjeve të tilla sa të ndaloni përdorimin e prezervativit. Ato janë: — kur ju ose partneri (-ja) i juaj nuk keni pasur asnjëherë më parë marrëdhënie seksuale — OSE kur ju ose partneri (-ja) i juaj jeni testuar për të gjitha sëmundjet që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale që kur keni filluar marrëdhënien tuaj monogamike — DHE kur jeni të sigurt që partneri (-ja) i juaj po e thotë të vërtetën, dhe se nuk është duke kryer marrëdhënie seksuale jashtë lidhjes suaj.
SECILI I INFETUAR ME SËMUNDJE QË TRANSMETOHEN PËRMES MARRËDHËNIEVE SEKSUALE KA SIMPTOMA TË DUKSHME, SI SKUQJA DHE RRJEDHJE.	Ekzistojnë shumë shenja të mundshme të infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale. Ato përfshijnë: — kruajtje përreth organeve gjenitale dhe anusit — ndezja ose dhimbja kur urinoni — gjakosja dhe dhimbja gjatë ose pas seksit — skuqja, të ënjturat ose kokrrat rreth organeve gjenitale ose anusit — rrjedhjet e pazakonta nga penisi ose vagina. Megjithëkëtë, edhe nëse dikush nuk i ka këto simptoma, prapë se prapë mund të jenë të infektuar dhe mund t'ua bartin të tjerëve infeksionin.
NJERËZIT TË CILËT SHKOJNË NË KLINIKA TË SHËNDETIT SEKSUAL PËR T'U TESTUAR JANË SEKSUALISHT TË PAMORALSHËM. DHE NJERËZIT DO TA MARRIN VESH SE KAM QENË ATJE!	Ata që i përdorin klinikat e shëndeti seksual janë njerëz me ndjenjën për t'u testuar. Nëse jeni përfshirë në ndonjë sjellje seksuale, e cila mund t'ju vejë në rrezik ndaj infeksioneve që transmetohen përmes marrëdhënieve seksuale, do të ishte gjë e mençur t'u bashkoheshit atyre. Klinikat e tilla të shëndetit seksual janë krejtësisht të besueshme, dhe nuk do t'i tregojnë as mjekut tuaj të përgjithshëm pa lejen tuaj lidhur me vizitën që keni bërë. Njerëzit e çfarëdo moshe dhe orientimi seksual mund t'i vizitojnë këto klinika. Të gjitha testet dhe trajtimet janë falas.



Workshopi 4:

Transmetimi i HIV/AIDS: Një gjueti e theksuar¹¹⁷



QËLLIMI:

Të diskutojnë transmetimin seksual të ITS dhe HIV/AIDS.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Asgjë.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Lapsa/kimik për të gjithë pjesëmarrësit dhe copa të vogla letre të nënvizuara ashtu siq shpjegohet më poshtë

PROCEDURA:

- Para sesionit, organizo një numër të njëjt të pjesëve të vogla letre me numrin e pjesëmarrësve në grup dhe shëno në këtë mënyrë:
 - Shëno një “H” dhe “Ndjek të gjitha udhëzimet e mija” mbi një kartë.
 - Shëno një “C” dhe “Ndjek të gjitha udhëzimet e mija” mbi tri karta.
 - Shëno “Mos participo në aktivitetet dhe mos ndjek udhëzimet e mija deri sa të ulemi posht prap” në tri karta.
 - Në kartat e mbetura, thjesht shëno “Ndjek të gjitha udhëzimet e mija”
- Në fillim të aktivitetit, mos e ndaj temën me pjesëmarrësit të cilën keni për ta diskutuar. Shpërndaj kartat(jo me radhë) meshkujve të rinj. Thuajuni ti lexojnë udhëzimet në kartë të cilin i keni dhënë dhe mos ti ndajnë ato udhëzime me pjesëmarrësit tjerë. Thuajuni ti ndjekin udhëzimet e shënuara në kartë.
- Thuajuni pjesëmarrësve të ngriten në këmbë dhe të zgjedhin tre pjesëmarrës tjerë që t'i nënshkruajnë kartën e tyre (preferohet që të mos jetë personi afër tyre).
- Kur secili ti ketë mbledhur tre nënshkrimet, thuajuni të ulen.
- Thuajuni personit që ka H të shënuar në kartë të ngritet në këmbë.
- Pyetni secilin që ka kartën e nënshkruar nga ky person, ose që ka nënshkru kartën e atij personi, të ngritet në këmbë.
- Pyetni secilin që ka nënshkrimin e këtyre personave që të ngritet në këmbë. Vazhdo në këtë mënyrë derisa të gjithë të jenë në këmbë, përveq atyre të cilët që nuk kanë dashur të jenë pjesë e aktivitetit.
- Tregoju djemve të rinj që të dhënit nënshkrim apo marrja e nënshkrimit nënkupton të paturit seks me atë person. Thuaju që ta imagjinojnë që

PROCEDURA

personi që ka të shënuar shkronjën “H” është i infektuar HIV ose me STS dhe që ai ka pasur marrëdhënje seksuale pa mbrojtje me tre personat të cilët i kanë nënshkruar kartën atij. Kujtojeni atyre që nuk janë në fakt të infektuar, por vetëm po shtiren sikur që janë.

- Thuaju grupit që ta imagjinojnë që personat të cilët nuk morrën pjesë në aktivitet, ata që kanë pranuar kartën “Mos merr pjesë” janë personat të cilët kanë abstenuar nga seksi, që kjo i bie se ata nuk kanë patur marrëdhënje seksuale me ndonjërin.
- Përfundoje aktivitetin duke i shpjeguar pjesëmarrësve se ata që kanë patur kartën e shënuar me “C” kanë përdorur kondom, për këtë arsye, ka ma pak rrezik. Këta me “C” mund të ulen gjithashtu.

- Përdor pyetjet në vazhdim për të nxitur diskutim lidhur me ushtrimin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

- Si u ndje personi “H”? Cili ishte reagimi kur ai kuptoi se ishte i “infektuar”?
- Si do të ndihesh ti nëse do të ishe i infektuar me HIV/AIDS?
- Si ndjehen pjesëmarrësit tjerë për personin “H”?
- Si janë ndier ata persona të cilët nuk ishin pjesë e aktivitetit, ata që abstenuan, në fillim të ushtrimit? A ndryshoi kjo ndjenj gjatë aktivitetit? Si u ndien pjesa tjetër e grupit ndaj këtyre personave të cilët nuk ishin pjesë e lojës?
- A është e lehtë apo e vështirë të mos jesh pjesë e një aktiviteti në të cilin të gjithë marrin pjesë? Pse? Si u ndien ata të “cilët përdorën kondom”?
- Si mundet ndryshe një individ seksualisht aktiv të mbrojë veten dhe partnerin nga STS ose HIV? Hulumto kuptimin e të qenurit “besnik” me meshkujt e rinj.
- Si janë ndier ata të cilët zbuluan se mund të ishin të infektuar me HIV/AIDS? Si janë ndier kur kanë nënshkruar kartën dikujt “të infektuar” me STS ose HIV?
- Cilat janë mënyrat tjera ku mund të transmetohet HIV/AIDS? Cilat mendoni që janë mënyrat më të shpeshta përmes të cilave HIV/AIDS transmetohet në komunitetin tuaj?
- Cila ka qenë gjëja ma e rëndësishme që ti ke mësuar sot? Si do të ndihmojë kjo ty dhe partnerit të mbrohes nga STIs dhe HIV/AIDS në të ardhmen?

PËR FUND:

Çdo vendim që ti merr lidhur me jetën tënde seksuale është e rëndësishme dhe mund të qojë në pasoja të përjetshme. Kur mendoni për parandalimin me STS dhe HIV, duhet të ketë komunikim të hapur ndërmjet partnerëve për kur, si dhe pse ata do të kenë marrëdhënie seksuale. Për disa qifte, kjo mund të qojë në abstenim në seks. Për tjerët, kjo mund të qojë tek vendimi për të patur marrëdhënie seksuale në të cilat raste

është themelore që qifti diskuton paraprakisht rrezikun për infektim me HIV, testimi dhe këshillimi, gjithashtu marrja e masave paraprake për ta mbrojtur njëri tjetrin nga infektimi me HIV, përfshirë përkushtimin ndaj një lidhjeje besnike dhe/ose përdorimin e kondomit. Si meshkuj të rinj, është me rëndësi që ju të jeni të hapur dhe respektoni besimet dhe vlerat e partnerit tuaj lidhur me këto çështje.

PYETJE

¹¹⁷ — Adapuar nga aktiviteti “In Search of Signatures” contained in the manual Adolescência: Administrando o futuro” produced by Advocates for Youth and SEBRAE, 1992.



Workshopi 5: Rasti i Studimit: Tregimi I Benit



QËLLIMI:

Të diskutojnë stigmën (njollën) me të cilën ballafaqohen njerëzit të cilët jetojnë me HIV/AIDS.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Fletat burimore A dhe B.



KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Ky aktivitet përfshin meshkujt e rinj duke luajtur rolin e karakterit të femrës. Nëse kjo krijon vështirësi të tepërt, karakteret mund të shndërrohen duke u bërë gjithë meshkuj.

PROCEDURA:

1. Para se të fillon aktiviteti, kërko shtatë vullnetarë të marrin pjesë në luajtjen e roleve/role play.
2. Kur të mblidhen vullnetarët, informoi ata që duhet ta përgaditin një shfaqje të shkurtër që quhet “Tregimi i Benit” (shif Burimin e Fletës A) i cili duhet prezentuar anëtarë tjerë të grupit. Kujtoju vullnetarëve që njëri nga ata duhet ta lexojë pjesën e tregimitarit.
3. Pas prezentimit të role play, shpjegoju grupit që do të prezantohet në mënyrë të përsëritshme derisa grupi në tërësi gjen një përfundim të kënaqur. Tregoju që për të ardhur me një përfundim të tillë, ata duhet ndryshuar dialogun e disa karaktereve. Fto pjesëmarrës tjerë që të marrin rolet e atyre që luajtën rolet herën e parë dhe të mendojnë se si kishin për të reaguar ata Përshebull: nëse ndokush mendon që njëri nga shokët e Benit ka reaguar në mënyrë të panevojshme, ai duhet të ngritet të marrë rolin e atij personi dhe ta demostrojë atë se si ka mundur shoku të reagojë ndryshe. Luajtja e roleve duhet përsëritur deri sa grupi është i kënaqur me përfundimin e tregimit.
4. Pasi të përfundojë luajtja e roleve, përfundo sesionin duke përdorur pyetjet e mëposhtme.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Si u ndien ata kur rolet u prezentuan për herën e parë?
2. Çka menduan ata për ndryshimet që u bënë?
3. Çka ndodh në komunitet kur dikush dyshohet të ketë HIV/AIDS?
4. A i respektojnë zakonisht njerëzit në komunitetin tuaj personat të cilët janë HIV-pozitiv? A i respektojnë familjet e personave të cilët janë me HIV-pozitiv?
5. Çfarë është stigma (njolloja/turpi)? (shih në Fletën burimore B)
6. Cilat janë pasojat e stigmës në një person? Në lidhje/marrëdhënie? Në komunitete?
7. Si mundeni ju dhe personat tjerë të tregoni më tepër përkrahje për personat me HIV-pozitiv?

PROCEDURA

PYETJE

PËR FUND:

Megjithëse HIV/AIDS gjatë gjithë kohës diskutohet në media, paragjykimet drejt personave që jetojnë me HIV/AIDS (PLËHA) janë ende shumë të ashpëra, dhe egiztojnë ende shumë mite dhe ide të gabuara lidhur me të qenurit HIV-pozitiv. Përshebull, shumë njerëz vazhdojnë të besojnë që HIV mund të bartet me përqafim, puthje, ose me kontakt të rastësishëm në vende publike.

Është me rëndësi të kemi informata të sakta lidhur me HIV/AIDS dhe të sigurojmë të tjerët gjithashtu në komunitetin tonë të kenë këtë informatë. Veç kësaj, ne duhet të mendojmë në mënyrë kritike lidhur me “etiketimet” dhe diskriminimin social të cilin njerëzit me HIV-pozitiv ballafaqohen dhe si të punojmë me tjerët në komunitetin tonë që të ushqejmë solidaritetin më të mirë me PLËHAS.

BURIME SHITESË:

Ju mund të përdorni “Tregimin e jetës së Zanës” si rast studimi. Diskutimi i pyetjeve nga “Tregimi i Beni” mund të jetë i dobishëm, por ju mund të shtoni më tepër përfshirë:

1. A është dashtë Toni ti tregojë Zanës që është me HIV pozitiv para se ajo të bënte seks me të? Pse po ose pse jo?
2. Çka mendoni se do të ndodhë tash me Zanën dhe Tonin?

LINKU

Aktiviteti “[Testimi dhe Këshillimi HIV/AIDS](#)” mund të lidhet në këtë aktivitet nëpërmjet të diskutimit në përvojën e të kërkuarit HIV/AIDS testimit dhe të folurit ndaj shoqërisë për rezultatet.

TREGIMI I BENI

Tregimtari: Beni është 18 vjeç dhe punon në dyqanin me pjesë mekanike në Ford. Ai takon një vajzë e cila vjen te dyqani, dhe ata me të vërtetë e pëlqejnë njëri-tjetrin. Pas disa javë ku ata po shifnin njëri tjetrin, ata përfunduan duke bërë seks të pambrojtur. Pastaj, Beni merakoset sepse ai mund të ishte HIV-pozitiv. Ai brengoset për disa muaj dhe në fund vendos ti tregojë shokut të ngushtë të tij, Gimit. Gimi i thotë Benit që ai duhet të shkojë në klinikë në Prishtinë që të bëjë testin. Kur më në fund Beni shkon në klinikë, ai e merr vesh nga motra medicinale që ai është HIV-pozitiv. Beni është i shkretuar. Ai bredh rrugëve pa ndonjë qëllim. Ai mezi i mban lotët kur e takon Gimin.

Gimi: Beni, dukesh tmerrshëm. A je në rregull??

Beni: Shkova në klinikë për të bërë testin për HIV. Më thanë se isha pozitiv.

Gimi: Më vjen shumë keq. Eja të shkojmë në një kafeteri dhe të pimë nga një birrë dhe flasim për këtë. Për këtë janë shokët.

[Në kafeteri]

Gimi: Çka don me bo njeri?

Beni: Nuk e di. Isha duke ecur dhe menduar pse më ndodhi kjo mua. Unë nuk marrë drogë. Unë nuk flej më shumë vajza. Unë zakonisht përdori kondom. Ishte vetëm kësaj here...

[Disa shokë të Benit dhe Gimi hynë në kafeteri]

Shokët: Hey Gimi. Tung Beni. Si jeni? Çka po ndodhë?

Gimi: Mirë. Ne jemi mirë.

Beni: Më falni. Duhet të shkoj në banjo.

Blerta: Gimi, a është gjithëçka në rregull me Benin? Nuk po duket të jetë mirë.

Gimi: Jo valla. Beni sapo më tregoi që ka HIV-in.

Majlinda: Çka? Unë kurrë se kam ditë që ai merr drogë...

Shkëlqimi: Nuk kish me më çuditë nëse ka flejtur me prostitutë.

Bardha: (me sy të hapur, gati për të qarë): Unë isha me të në ahengun e Majas.

Rina: A jeni puthur?

Bardha: Po. Oh Zoti im! A mendoni se unë jam infektuar?

Shkëlqimi: Ndoshta duhet të shkosh në klinik. Por si munde të shkosh me një djalë sikuar ai? Unë gjithëmonë kam dyshuar që ai është pak i çuditshëm...

Gimi: Qetësi! Ja ku po vjen.

[Beni vjen dhe ulet]

Rina: Unë duhet të shkoj t'i ndihmoj mamit.

Shkëlqimi: Më prit. Unë po vi gjithashtu.

Gimi: Edhe unë duhet të shkoj.

Bardha (shikon Benin): Si munde të ma bësh këtë mua? Me siguri ti veq e ke ditë edhe prap ke shkuar me mua...

[Ajo largohet, duke lënë Beni vetëm.]

HISTORIA E ZANËS

Tragimtari: Zana është një vajzë 16 vjeç. Ajo ka qenë HIV pozitiv që kur ishte një fëmijë. Kur ajo ishte në shkollë fillore, dikush e zbuloi se ajo ishte HIV + dhe përhap fjalën në mesin e prindërve. Prindërit pastaj refuzuan të lejojnë fëmijët e tyre të luajnë me të. Në atë kohë, ajo nuk e kuptoi në të vërtetë se çfarë po ndodhte. Ajo as që e dinte se çfarë do të thotë HIV. Ajo e mban mend se ishte shumë e mërzitur kur fëmijët tjerë e injoruan atë, dhe se prindërit e saj ishin të mërzitur gjithashtu për këtë. Më në fund, ata u zhvendosën në një qytet tjetër. Së pari, ajo e pati të vështirë për një kohë të bënte miq të rinj, por në fund ajo ia arriti qëllimin.

Tani ajo është në shkollë të mesme dhe në dashuri me Tonin, një shokë shkolle. Ata janë bashkë dhe ajo është tepër e lumtur.

Toni: Zana, a don të vish tek unë sonte? Prindërit e mi nuk janë në shtëpi për dy ditë dhe ne mund të bëjmë kokoshka dhe të shohim një film. Si thua?

Zana: Super! Më pëlqen idea! Unë do të sjellë disa pije dhe një film, OK?

Toni: OK! Shihemi në 8!

Tregimtari: Atë natë Zana dhe Toni kanë pasur marrëdhënie seksuale me kondom. Zana është shumë përgjegjëse dhe gjithmonë ka kondom me vete.

(Disa javë më vonë Toni po flet me mikun e tij Trimin në lidhje me përvojën e tij seksuale me Zanën.)

Toni: Unë jam shumë i dashuruar! Unë jam duke fluturuar! Ajo është e mah-nitshme. Dhe tani, ne jemi edhe duke bërë seks. Çdo gjë është e përkryer!

Trimi: Unë jam i lumtur për ty!

(Disa javë më vonë, Toni dhe Zana dhe miqtë e tyre janë në një festë në shtëpinë e Trimit. Afër disa persona po flasin me zë të ulët me Trimin.)

Blerta: Blerta: Unë e njohë atë vajzë atje, Zana. Ajo është nga Obiliqi, nga i njëjti qytet i vogël ku jeton gjyshja ime. Ajo është HIV pozitiv! Çfarë është Toni duke bërë me të?

Linda: Shikoni, ata sapo u puthën!

Trimi: Jooo! Vërtetë? Më duhet të paralajmëroj Tonin! Ai mund të jetë infektuar gjithashtu!

[Trimi afrohet tek Toni]

Trimi: Toni më vjen keq, por unë duhet të të them diçka! Unë sapo dëgjova se Zana është HIV pozitiv! A e ke ditë ti këtë?

Toni: Çfarë? Gabim e ke! Ajo do të më tregonte vetë, po të ishte kjo e vërtetë.

[Toni shkon tek Zana]

Toni: Zana, a është e vërtetë që ju keni virusin HIV?

Zana: Mmmm, paj, po. Por unë nuk të tregova, sepse unë kisha frikë se do të më braktisje. Dhe ne kemi përdorë kondom çdo herë kur kemi patur seks kështu që ti nuk duhet të shqetësohesh sepse nuk je i infektuar.

Stigma dhe diskriminimi kundër personave që jetojnë me HIV / AIDS²

Stigma është përdorimi i stereotipeve ose etiketimeve kur shpjegojmë dikë ose një grup të njerëzve. Për shkak të lidhjes së saj me sjelljet që mund të konsiderohen të papranueshme nga shoqëria, infektimi me HIV është stigmatizuar gjerësisht.

Njerëzit që jetojnë me virusin janë shpesh subjekt i diskriminimit dhe njihen të abuzuar lidhur me të drejtat e njeriut: shumë janë dëbuar nga vendet e punës dhe shtëpitë, refuzuar nga familja dhe miqtë, dhe disa edhe janë vrarë.

Së bashku, stigma dhe diskriminimi përbëjnë një nga pengesat më të mëdha të zgjidhjes së kësaj epidemie në mënyrë efektive. Ata dekurajojnë qeveritë që të njohin ose të marrin ndonjë veprim apo kohë ndaj AIDS-it. Ata i pengojnë individët në lidhje me gjetjen e statusit të tyre të HIV.

Gjithashtu ata i pengojnë personat për të cilët dinë se janë të infektuar që të ndajnë diagnozën e tyre dhe të marrin masa për të mbrojtur të tjerët dhe për të kërkuar trajtim dhe kujdes për veten e tyre. Përvoja na mëson se një lëvizje e fortë e njerëzve që jetojnë me HIV që kanë një zë në nivel lokal dhe kombëtar mundëson mbështetje të ndërsjellë dhe është veçanërisht e efektshme në trajtimin e stigmatizimit. Për më tepër, prania e trajtimit e bën këtë detyrë më të lehtë gjithashtu: aty ku ka shpresë, njerëzit kanë më pak frikë nga AIDS; ata janë më të gatshëm për tu testuar për HIV, të bëjnë të ditur statusin e tyre, dhe për të kërkuar kujdes nëse është e nevojshme.

Kuptimi i dallimit në mes të stigmës dhe diskriminimit:

Stigma referohet qëndrimeve të pafavorshme dhe besimeve të drejtuara drejt dikujt apo diçkaje.

Diskriminimi është trajtimi i një individi apo grup me njëanshmëri ose me paragjykime.

Stigmatizimi pasqyron një qëndrim.

Diskriminimi është një akt ose sjellje.

⚙️ Workshopi 6: Jeta Pozitive – Fuqizimi i Njerëzve që Jetojnë me HIV / AIDS (PLWHA)

📍 QËLLIMI:

Për të nxitur një kuptim më të madh për jetën dhe përvojat e njerëzve që jetojnë me HIV/AIDS (PLËHA), duke përfshirë stigma dhe diskriminimin që ata përballen.

**MATERIALET E NEVOJSHME:**

Kimika/lapsa dhe një numër të mjaftueshëm të kopjeve të Fletës së Burimeve për të iu shpërndarë pjesëmarrësve.

Shënim: Nëse nuk është e mundur për të bërë kopje të fletës së Burimeve, ju mund të lexoni pyetjet me zë të lartë. Gjatë leximit, nëse pjesëmarrësit kanë vështirësi që të shkruajnë, ju mund të kërkonit të pranishmëve të vizatojnë në vend që të shkruajnë.

**KOHA E REKOMANDUAR:**

2 orë

**VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**

Para seancës, hulumtoni Ligjet dhe politikat lokale dhe/ose kombëtare në lidhje me të drejtat e PLËHA, rrjetet ekzistuese mbështetëse, dhe informatat më të reja rreth partnerit me HIV- (kur një person është HIV-pozitiv dhe tjetri nuk është) dhe çështja e PLËHA që duan të kenë fëmijë (edhe si kjo është e mundur për burrat dhe gratë dhe çfarë implikimesh dhe rreziqesh janë përfshirë). Mund të jetë interesante të ftohet dikush që jeton me HIV/AIDS për të ardhur në sesionin e dhe të ndajnë përvojat e tij/saj me pjesëmarrësit. Nëse dikush është në gjendje për të ardhur, do të jetë e rëndësishme për të ndihmuar në ndërmjetësimin e Diskutimit mes mikut me HIV/AIDS dhe pjesëmarrësve, duke i bërë ata të ndjehen sa më të rehatshëm që të jetë e mundur për të bërë pyetje. Një tjetër ide e mundshme është që të shohin një film që prek mbi përvojat e PLËHA dhe të diskutojnë për të.

PROCEDURA:

1. Kërkojini çdo pjesëmarrës për të përshkruar me anë të shkrimit ose një vizatim një javë tipike në jetën e tij. Moderatorin mund dhe duhet të përshatë pyetjet në fletën e Burimeve, sipas përcaktimit në të cilën ai është duke punuar. Shpjegoni për pjesëmarrësit që nuk është e nevojshme për t'u përgjigjur të gjitha pyetjeve, por më tepër t'i përdorin ato për të menduar për aspekte të ndryshme të një jave tipike.
2. Lejo 15-20 minuta për pjesëmarrësit për t'iu përgjigjur këtyre pyetjeve.
3. Kërkojini çdo pjesëmarrës të shkruajë (ose ti tregojnë shokut) se qfarë është një javë tipike në jetën e tyre po të ishte se në qoftë se ata kishin virusin HIV.
4. Përdorni pyetjet e mëposhtme për të lehtësuar një diskutim në lidhje me çfarë ata kanë shkruar (ose thënë).

PROCEDURA

1. Çfarë mendoni se do të ndryshojë në jetën tuaj, nëse ju jeni HIV-pozitiv?
2. A mundet një i ri HIV pozitiv të jetojë një jetë si çdo i ri tjetër? Pse po ose pse jo?
3. Çfarë vështirësish mund të përballet një i ri me HIV-pozitiv? A mund ai të ketë takime, seks, të martohet, dhe të ketë fëmijë?
4. Çfarë vështirësish mund të përballet një e re me HIV pozitiv? A mund ajo të ketë takime, seks, të martohet dhe të ketë fëmijë?
5. Si mund një HIV pozitiv i një djali të ri apo vajze të re, të ndryshojë marrëdhëniet me familjarët e tij/saj?
6. Kush në përgjithësi kujdeset për njerëzit që jetojnë me HIV / AIDS? Femrat apo meshkujt? Pse?
7. Kush mund të kërkojë ndihmë që është HIV-pozitiv një djalë i ri apo një vajzë e re?
8. A ka ndonjë rrjet mbështetës për PLËHAS në komunitetin tuaj ose rajon?
9. Nëse një djalë i ri apo vajzë e re vuan disa lloje të diskriminimit, te cilët mund ai / ajo të kthehet për mbështetje?
10. Si mund të jemi më të hapur që ti pranojmë më shumë njerëzit në komunitet të cilët janë jetojnë me HIV / AIDS?

PËR FUND:

Në ditët e sotme, me përparimet në mjekësi dhe një kuptim më të madhë për HIV/AIDS-in vetë, cilësia e jetës së njerëzve me HIV/AIDS është rritur ndjeshëm. Kjo do të thotë se PLËHAS mund të çojnë jetë normale. Për shembull, ata mund të vazhdojnë të kenë takime, të martohen, të kenë një jetë aktive seksuale, të kenë fëmijë dhe punojnë. Megjithatë, ende PLËHAS shpesh vuajnë nga paragjykimet dhe diskriminimi në shoqëri dhe ata kërkojnë kujdes të veçantë në lidhje me trajtimet shëndetësore dhe përdorimin e ilaçeve. Por, mbi të gjitha ata kërkojnë dhe duan respekt dhe dinjitet në jetën e tyre. Ka shumë shembuj të individëve të cilët kanë qenë të infektuar për një kohë të gjatë dhe të cilët vazhdojnë të bëjnë një jetë aktive dhe produktive (të përpiqemi për të gjetur në komunitetin tuaj, vendin, ose shembuj të rajonit të këtyllë). Kjo është themelore që ju dhe njerëzit e tjerë të rinj bëni pjesën tuaj për të ndihmuar ndërtimin e një komuniteti që është i drejtë dhe përkrahës i të gjithë njerëzve, duke përfshirë edhe ata që jetojnë me HIV/AIDS.

PYETJE

Fleta e burimeve

Përrshkruani me disa fjalë një javë tipike në jetën tuaj, duke përfshirë pyetjet në vijim:

Në shtëpi:

1. Sa njerëz jetojnë së bashku në shtëpinë tuaj?
2. A keni bërë ndonjë punë të shtëpisë?
3. Cila është atmosfera në shtëpinë tuaj?
4. Çfarë marrëdhënie keni me njerëzit që jetojnë në shtëpinë tuaj?

Në shkollë:

1. A shkoni në shkollë?
2. Ku studioni?
3. Çfarë kohe?
4. Sa orë në ditë?
5. Çfarë ju pëlqen më shumë në shkollë?
6. Çfarë ju pëlqen më pak në shkollë?

Personale:

1. A keni një të dashurë (grua)?
2. Sa kohë keni qenë jeni duke shkuar së bashku?
3. Në përgjithësi a e shihni njëri-tjetrin çdo ditë?
4. Ku shkoni?
5. Çfarë bëni së bashku?
6. Çfarë ju pëlqen më shumë rreth saj (vajzës)?
7. Çfarë ju pëlqen më së paku në lidhje me marrëdhënien tuaj?

Në vend të punës:

1. Punoni?
2. Çfarë bëni?
3. Sa orë në ditë? Cilat janë orët tuaja të punës?
4. Si kaloni së bashku me kolegët tuaj?
5. Çfarë prisni ju nga puna juaj?

Me Shokët:

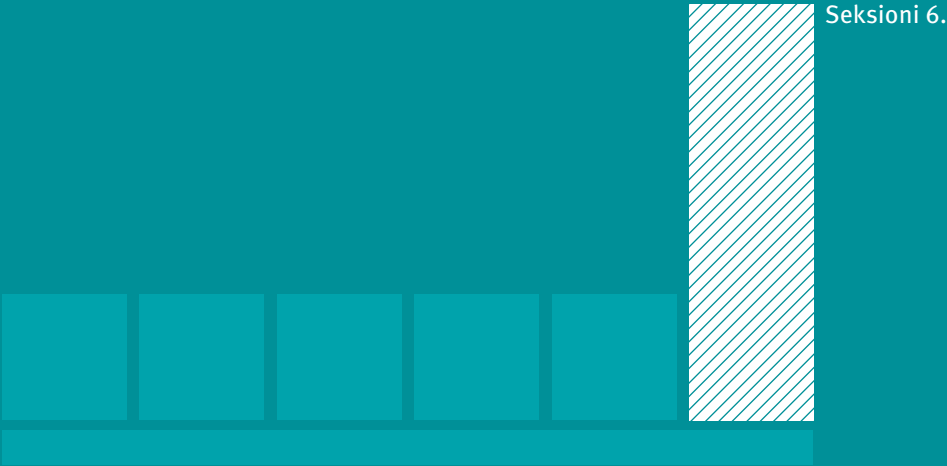
1. Kur ju i takoni miqtë tuaj (mëngjes, pasdite, natën)?
2. Çfarë bëni së bashku?
3. A keni një vend të preferuar për të shkuar ne (plazh, bar, klub, rrugë, Shtëpia e dikujt)?
4. A keni luajtur ndonjë sport së bashku?
5. Çfarë bëni të argëtoheni?

Kohë të lirë:

1. Çfarë aktivitete të lira bëni?
2. A keni shpenzuar kohë vetëm? Sa kohë? Çfarë do të bëni në përgjithësi gjatë kësaj kohe?
3. A keni bërë ndonjë aktivitet vetëm? Çfarë? Sa shpesh?

Seksioni 6:

Parandalimi dhe të Jetuarit me HIV/AIDS
– Çka dhe Pse



- WORKSHOPS —
- 1: Çka është Dhuna?
 - 2: Të Kuptuarit e Ciklit të Dhunës
 - 3: Çka është Dhuna Seksuale?
 - 4: Një Budalla apo Një Hero i Vdekur: Nderi i Mashkullit
 - 5: Çfarë Bëj Unë Kur jam i Zemëruar?
 - 6: Nga Dhuna tek Respekti në Marëdhënie Intime
 - 7: Meshkujt dhe Dhuna: Lëvizja Drejt Ndryshimit
 - 8: A mundet një mashkull të pelqej një mashkull tjetër?
 - 9: Fantazi e udhëhequr: të kuptuarit e homoseksualitetit
 - 10: Homofobia në Ambientin e të Rinjëve
 - 11: Veprimi i komunitetit: Bërja e ndryshimeve në jetët tona dhe në komunitetin tonë

Seksioni 6:

Nga dhuna te bashkëjetesa paqësore –
Çka dhe Pse

Pasqyrë e përgjithshme

Në mbarë botën, meshkujt në mënyrë disproporcionale janë shkaktarë dhe viktima të dhunës, me përjashtim të dhunës seksuale.¹¹⁹ Në sferën publike, pjesa më madhe e dhunës në mes të personave ndodh ndërmjet meshkujve e në sferën private, pjesa më e madhe e dhunës në mes personave shkaktohet nga meshkujt kundër femrave. Pse ndodh kështu që meshkujt janë në mënyrë disproporcionale shkaktarë dhe viktima të dhunës? Dhe çka mund të bëjmë që të përfshijmë të rinjtë në parandalimin e dhunës?

Në këtë pjesë, do të analizojmë faktorët e qëndrimit të të rinjve ndaj dhunës dhe përdorimit të saj, duke bërë thirrje për një vëmendje të posaçme në aspektet gjinore të dhunës.

Çka është dhuna?

Organizata Botërore e Shëndetësisë e përkufizon dhunën si “përdorim i qëllimshëm i forcës ose fuqisë fizike, e kërcënuar ose e përdorur, kundër vetes, ndonjë personi tjetër ose kundër një grupi apo komuniteti, e cila rezulton ose ka gjasa të mëdha që të rezultojë me lëndim, vdekje, dëmtim psikologjik, moszhvillim ose privim”.¹²⁰ Kjo përfshirje e fjalës “fuqi” në përkufizim e zgjeron kuptimin konvencional të dhunës për të përfshirë edhe akte të tilla si kërcënimin, frikësimin, shtypjen që janë si pasojë e raportit të fuqive në mes të individëve, në mes të individëve dhe grupeve ose në mes të grupeve. Për qëllime të këtij doracaku, ne do të fokusohemi në dhunën ndërmjet personave, ose dhunën që i shkaktohet një individ nga një individ tjetër, ose nga një grup i vogël individësh.

119 — WHO, “Po për djemtë? Rishikim i Literaturës Shëndeti dhe Zhvillimi i Djemve Adoleshent” (Geneva: World Health Organisation and Pan American Health Organisation, 2000).

120— WHO, “Konsultimi Global për Dhunën dhe Shëndetin. Dhuna: prioritet i shëndetit publik.” (Geneva :World Health Organization, 1996)

”

...në sferën private, shumica e dhunës ndërpersonale është dhuna e kryer nga meshkujt ndaj femrave.

“

Është po ashtu me rëndësi të fillohet me afirmimin se dhuna nuk është një akt i rastësishëm. Ajo ndodh në rrethana dhe mjedise specifike. Dhuna ndodh më shpesh në disa mjedise sesa në disa të tjera, dhe në tërë botën ka gjasa që ajo të shkaktohet nga meshkujt dhe kundër meshkujve – zakonisht kundër të rinjve. Në sferën publike, të rinjtë ka më së shumti gjasa që të jenë shkaktarë të kësaj dhune dhe sipas të gjitha gjasave edhe viktima. Në sferën private – në shtëpi ose në hapësirat e tjera private - meshkujt kanë më shumë gjasa sesa femrat që të jenë agresorë dhe femrat që të jenë viktima. Me hulumtimet për shkaqet e dhunës janë mbushur vëllime të tëra librash dhe ato kanë qenë temë e mijëra studimeve. Por ajo çka shpesh mbetet jashtë këtyre diskutimeve është natyra gjinore e dhunës – fakti se meshkujt e veçanërisht të rinjtë kanë më shumë gjasa që të përdorin dhunën se cilido grup tjetër.

Kur flasim për dhunën, duhet po ashtu të flasim për paqen dhe bashkëjetesën paqësore. Shumë shpesh dëgjojmë të flitet për “çrrënjosjen e dhunës” ose për ndonjë program të ri për “luftimin e dhunës” ose edhe për “luftën kundër dhunës”. Gjuha që e përdorim shpesh për të folur për dhunën dhe parandalimin e dhunës është vetë e dhunshme. Ne duam të luftojmë atë dhe të dënojmë, shpesh dhunshëm, ata që përdorin dhunën. Në nivele të shkollave dhe komuniteteve, ne shpesh dëgjojmë banorët që flasin se duan që të dënojnë të rinjtë që janë të dhunshëm, të shtypin ata ndërsa shu-

më pak vëmendje i kushtohet asaj që në fakt do të parandalonte dhunën. Ne shpesh e dënojmë dhunën me dhunë dhe pastaj pyesim veten se prej nga vjen dhuna. Në një analizim shumë të thellë të dhunës në SHBA, James Gilligan nga Universiteti i Harvardit argumenton se në vend se të frenohet dhuna, aplikimi i dënimit me vdekje dhe metodat e tjera të ashpra të shtypjes së krimit në SHBA në fakt i kontribuojnë kulturës së dhunës.¹²¹

Në angazhimin e të rinjve në parandalimin e dhunës, ne duhet të jemi në gjendje që të vizualizojmë, imagjinojmë dhe krijojmë kushtet që promovojnë bashkëjetesën paqësore e jo vetëm që e “luftojnë dhunën”. Bisedave për paqen, negocimin dhe bashkëjetesën paqësore nganjëherë u jepet goditje e lehtë madje edhe përqeshen. Por siç ka pyetur këngëtari britanik Elvis Costello: "Çka ka qesharake rreth paqes, dashurisë dhe mirëkuptimit?" Kur ta tejkalojmë mburrjen, ne e kuptojmë se shumica e të rinjve, kur u lejohej që të shprehen, kanë frikë nga potenciali i dhunës brenda tyre dhe dhunës që mund tu shkaktohet atyre ose e cila u kanoset nga të tjerët. Shumë të rinj kanë përjetuar ose kanë qenë dëshmitar të dhunës në ndonjë moment në jetën e tyre (ose në momente të ndryshme në jetën e tyre) dhe janë të gatshëm që të flasin për bashkëjetesën paqësore. Në aktivitetet e përfshira këtu, ne duam të promovojmë kushtet që të rinjtë të flasin jo vetëm për konkurrencën, fuqinë, luftimin dhe dhunën – por edhe për bashkëjetesën paqësore.

RUBRIKA 1: Dhuna në nivel global

1.

- Çdo vit, mbi 1.6 milionë njerëz humbin jetën si pasojë e dhunës.¹²²
- Dhuna është shkaktar kryesor i vdekjes së njerëzve të moshës prej 15 deri në 44 vjeçare, që paraqet 14% të vdekjeve të meshkujve dhe 7% të vdekjeve të femrat.¹²³
- Ndërmjet 15 -70% e femrave e kanë përjetuar dhunën fizike ose seksuale nga partneri intim.¹²⁴
- Çdo vit, rreth 815.000 njerëz e mbysin veten.¹²⁵

121 — J. Gilligan, Dhuna: Epidemia jonë vdekjeprurëse dhe shkaktarët e saj. (New York, New York: Putnam Publishing Group, 1996)

122 — http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Shikuar për herë të fundit më 10/02/2011.

123 — Ibid.

124 — García-Moreno et.al.”Multi-country study on women’s health and domestic violence” (Geneva: World Health Organization, 2005

125 — http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/. Last date accessed 10/02/2011

Dhuna e meshkujve NUK është e natyrshme: Rrënjët e dhunës së të rinjve gjenden në shoqërizimin e tyre

Hulumtimet kanë konfirmuar se dhuna është kryesisht sjellje e mësuar.¹²⁶ Djemtë dhe të rinjtë mësojnë që të jenë të dhunshëm duke shikuar etërit dhe vëllezërit e tyre duke përdorur dhunën. Duke u inkurajuar që të luajnë me armë dhe duke u shpërblyer kur luftojnë. Duke u thënë se e vetmja mënyrë për të qenë “burrë i vërtetë” është luftimi me çdokënd që i ofendon ata. Duke u trajtuar në mënyra të dhunshme ose duke ju nënshtruar dhunës nga bashkëmoshatarët ose familjet e tyre. Duke u mësuar se shprehja e hidhërimit dhe agresionit është diçka normale, por jo edhe shprehja e pikëllimit dhe e pendimit.

Biologjia po ashtu mund të përfshihet në faktin se meshkujt shkaktojnë dhunë më shumë se femrat, por në një masë shumë të kufizuar. Për shembull, disa hulumtime konstatojnë se ka disa dallime biologjike ndërmjet djemve dhe vajzave sa i përket temperamentit, ku djemtë kanë nivel më të lartë të mungesës së kontrollit të impulsit, ADHD dhe tipareve të tjera siç është kërkimi i sensacionit, reagimit dhe acarimit – tipare që mund të jenë pararendës të agresionit.¹²⁷ Hulumtimi ka konstatuar se që nga mosha e hershme katërmuajshe, mund të vërehen dallime në temperament ndërmjet djemve dhe vajzave, ku djemtë tregojnë nivel më të lartë të gjaknxehtësisë dhe menaxhimit, faktorë që janë të lidhur me hiperaktivitetin dhe agresionin e mëvonshëm.¹²⁸ Megjithatë, disa studimet po ashtu konstatojnë se djemtë mund të jenë më gjaknxehtë sepse hulumtuesit presin që djemtë të jenë më gjaknxehtë, ose për shkak se prindërit, duke treguar stereotipe gjinore, i stimulojnë djemtë në mënyra të ndryshme ose kanë më pak gjasa që të zbusin ose qetësojnë foshnjat mashkullore në atë masë që i qetësojnë foshnjat

femra. Hulumtuesit, e dhunës pothuaj janë unanim kur deklarojnë se ndonëse mund të ketë disa baza të kufizuara biologjike mashkullore për sjellje agresive dhe të rrezikshme, pjesa dërrmuese e sjelljes së dhunshme të meshkujve sqarohet nga faktorët shoqëror dhe mjedisor gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës. Shkurt, të rinjtë nuk lindin të dhunshëm. Ata mësohen që bëhen të dhunshëm.

Familjet dhe prindërit kanë rol kryesor në inkurajimin – ose dekurajimin – e sjelljes së dhunshme të djemve dhe të rinjve. Në mjedise me të ardhura të ulëta ku familjet janë të stresuara, ato mund të kenë më pak aftësi që të kujdesen për fëmijët e tyre, veçanërisht për bijtë, dhe kanë më pak kontroll mbi atë se ku shkojnë apo me kënd rrinë. Prindërit e stresuar kanë më shumë gjasa që të përdorin dicitlinë detyruese dhe fizike kundër meshkujve, çka mund të bëjë që disa djem të rebelohen kundër këtij trajtimi. Në anën tjetër, familjet që kanë mënyra të hapura të komunikimit, të cilët ndërveprojnë në lidhje me bijtë (dhe vajzat) e tyre, dhe të cilët kanë aftësinë që të monitorojnë aktivitetet e bijve të tyre, për të ditur me kënd rrinë ata dhe për t’u ofruar atyre mundësi, kanë më pak gjasa që të kenë bij të dhunshëm. Të rinjtë që janë më të lidhur me familjet dhe që marrin pjesë në aktivitetet e përbashkëta familjare kanë më pak gjasa që të jenë të dhunshëm ose delinkuentë.

Të rinjtë që etiketohen si “delinkuentë” ose “të dhunshëm” ose “ngatërrestarë” kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm. Djemtë në shumë mjedise kanë më shumë “probleme” në sjellje sesa vajzat – ata mund të jenë më përçarës në klasë, ata rrinë më pak të qetë se vajzat ose tregojnë sjellje

126 — A.Bandura, “Ndikimi i modeleve, përforcimi i të papriturave në blerjen e përgjigjeve imituese”. Journal of Personality and Social Psychology, 1,(1965) 589-595.; Cunningham et.al.,—“Theory-derived explanations of male violence against female partners: literature update and related implications for treatment and evaluation” (London: London Family Court Clinic, 1998)

127 — M.Miedzian, .Djemtë do të jenë Djem: Thyerja e lithjes në mes mashkullorsisë dhe. (New York: Anchor Books, 1991);; F Earls, “A developmental approach to understanding and controlling violence”. In H. Fitzgerald, et al, Eds., Hulumtimi dhe Tepria për Sjelljet Pediatrike, Vol. 5 (New York: Plenum Press, 1991)

128 — M. Stormont-Spurgin, &S. Zentall, “Faktorët kontribues në manifestimin e agresionit tek parashkollorët hiperaktivë” J. Child Psychol Psychiat 36 (1995) 491-509.

hiperaktive. Prindërit dhe mësimdhënësit shpesh etiketojnë këto sjellje si ngatërrestare dhe reagojnë në mënyrë autoritare të cilat krijojnë një zinxhirë të pritjeve. Prindërit dhe mësimdhënësit besojnë se disa djem do të jenë të dhunshëm ose delinkuentë dhe po të njëjtit djem shpesh bëhen delinkuentë. Pse? Sepse kur mësimdhënësit dhe prindërit i etiketojnë djemtë si “agresivë” ose “ngatërrestarë” ata shpesh i përjashtojnë këta djem nga aktivitetet, siç janë sportet. Në vend se të dëgjojnë të rinjtë “ngatërrestarë”, mësimdhënësit dhe prindërit shpesh i stigmatizojnë dhe i përjashtojnë ata, duke i inkurajuar sjelljet e dhunshme në vend të parandalimit të saj.

Disa hulumtime po ashtu kanë treguar se djemtë që janë dëshmitarë të dhunës ose që janë viktimë të dhunës kanë po ashtu më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm.¹²⁹ Të qenit dëshmitarë të dhunës përreth tyre është stresuese si për djem ashtu edhe për vajza, por ky stres mund të paraqitet në mënyra të ndryshme për vajzat dhe për djemtë. Për djemtë, trauma që lidhet me të qenit dëshmitarë të dhunës ka më shumë gjasa që të manifestohet në dhunë sesa te vajzat.¹³⁰ Shumë të rinj shoqërizohen për të besuar se nuk është mirë për ta që të shprehin frikën ose pikëllimin por se është mirë për ta që të shprehin hidhërimin dhe agresionin. Të rinjtë që përjetojnë dhe janë dëshmitarë të dhunës në shtëpi dhe jashtë shtëpisë mund të konsiderojnë dhunën si mënyrë “normale” – e posaçërisht mënyrë e meshkujve – për t'i zgjidhur konfliktet.

Çasja e lehtë në armë po ashtu mund t'i kontribuojë dhunës. Çasja në armë, natyrisht, nuk shkakton dhunë por i rrit gjasat që dhuna të jetë më vdekjeprurëse. Një përlëshje për shkak të ndonjë fyerjeje ose ndonjë vaje ka më shumë gjasa që të çojë në vrasje kur njëri prej akterëve ka revole ose thikë. Në disa mjedise, të mësuarit e përdorimit dhe lojës me armë e veçanërisht thikave dhe revoleve – mund të jetë edhe pjesë e asaj se si shoqërohen djemtë.

Vendi ku jetojnë të rinjtë po ashtu mund të jetë faktorë kryesorë që lidhet me përdorimin e dhunës nga ana e tyre. Për shembull, djemtë që janë rritur në lagjet ku kanë ekzistuar bandat e armatosura ose ku dhuna sektare ka përfshirë meshkujt dhe djemtë, kanë më shumë gjasa që të përdorin dhunën dhe të jenë viktimë të dhunës. Bandat dhe grupet e ngjashme shpesh dalin në skenë kur institucionet shoqërore që do të mund të mbështesin dhe mbrojnë të rinjtë – qeveria, familja, organizatat e komunitetit, shkollat - janë të dobëta. Niveli më i lartë i dhunës në disa zona po ashtu mund të ketë të bëjë me kulturën lokale. Në disa mjedise, të rinjtë mund të besojnë se ata mbështeten nga bashkëmoshatarët e tyre ose normat lokale kur ata përdorin dhunën ose kur reagojnë ndaj një fyerjeje ose lëndimi.

Një faktor tjetër i rëndësishëm që mund të kontribuojë në sjelljen e dhunshme është grupi i bashkëmoshatarëve të të riut. Studimet në SHBA konstatojnë se kalimi i kohës me delinkuentët dhe bashkëmoshatarët e dhunshëm është një ndër faktorët më të fuqishëm që lidhen me sjelljen e dhunshme të të rinjve.¹³¹

”
Hulumtimi tregon gjithashtu se ka më shumë gjasa që të rinjtë të cilët ishin dëshmitarë apo viktim të dhunës të bëhen vetë të dhunshëm...

“

Megjithatë, duhet të jetë thjeshtim i tepërt nëse përfundohet se bashkëmoshatarët e dhunshëm “bëjnë” që të rinjtë e tjerë të jenë të dhunshëm. Të rinjtë janë të prirë që të gjejnë bashkëmoshatarë që janë si ata. Të rinjtë e dhunshëm mund të kenë më shumë gjasa që të rrinë me të rinj të tjerë të dhunshëm. Por është e qartë se duhet marrë parasysh si faktorë edhe atë se me kënd rrinë dhe kënd e dëgjojnë të rinjtë. Disa hulumtues tregojnë se për shkak se të rinjtë në përgjithësi kalojnë më shumë kohë jashtë shtëpisë – shpesh në grupe të bashkëmoshatarëve në rrugë të cilët promovojnë konkurrencën, përlëshjet dhe delikuencën – ata kanë më shumë gjasa që të jenë më të dhunshëm sesa vajzat, të cilat kanë më shumë gjasa që të jenë të shoqërizuara në shtëpi dhe me anëtarët e familjes.

Studimet në SHBA kanë konstatuar se të rinjtë që janë të dhunshëm kanë më shumë gjasa sesa bashkëmoshatarët e tyre që janë më pak të dhunshëm që të perceptojnë qëllimet armiqësore tek të tjerët, ose të keqinterpretojnë sjelljen e të tjerëve si armiqësore.¹³² Të rinjtë që përdorin dhunën duket se kanë vështirësi me “inteligjencën emocionale” – d.m.th., aftësia për të “lexuar”, kuptuar dhe shprehur emocionet në mënyra të duhura. Me fjalë të tjera, ata kanë më shumë gjasa se sa të rinjtë që janë më pak të dhunshëm që të “lexojnë gabimisht” qëllimet e të tjerëve, duke besuar se ata janë armiqësor kur në fakt nuk janë. Përveç kësaj, të rinjtë që janë të dhunshëm shpesh e justifikojnë dhunën e tyre duke fajësuar të tjerët, dhe shpesh përdorin etiketime çnjerëzore për viktimat e tyre. Ngjashëm, të rinjtë që kanë një ndjenjë të stërmadhë të nderit kanë po ashtu më shumë gjasa që të përdorin dhunën. Disa raste të vrasjes së njeriut nga njeriu nisin me grindje të vogla, në përgjithësi për ndonjë fyerje, shpesh në bare apo vende tjera publike, dhe përshkallëzojnë deri në nivele vdekjeprurëse.

Për disa të rinj, të qenit të dhunshëm është mënyrë për të definuar se kush janë. Adoleshenca është periudhë e jetës kur në përgjithësi e definojmë se kush jemi. Për disa të rinj, kjo mund të ndodhë që të jetë definim i vetvetes si student i mirë, ose si njeri fetar, si atlet, si punëtor i zellshëm, si artist, ose si njohës i kompjuterëve. Ose mund të jetë definim i vetvetes si ngacmues ose bandit. Për disa të rinj, pjesëmarrja në grupet e organizuara të bashkëmoshatarëve siç janë bandat mund t'u ofrojë atyre një ndjenjë të identitetit dhe përkatësisë që nuk e gjejnë askund tjetër. Për disa të rinj, të qenit pjesë e një grupi të dhunshëm të bashkëmoshatarëve mund të jetë mënyrë për të mbijetuar ose si mjet i vetëmbrojtjes. Për të rinjtë në mjedise urbane me të ardhura të ulëta në rajon, shumë prej të cilëve nuk kanë pothuaj asgjë tjetër që u jep atyre kuptim dhe rol të qartë në shoqëri, dhuna mund të jetë mënyrë për të krijuar një emër për vetveten. Në anën tjetër, kur të rinjtë e gjejnë identitetin në diçka tjetër – si studentë, punëtorë të zellshëm, etër, bashkëshortë ose në muzikë, sport, politikë (varësisht se në cilën politikë), fe (sërisht varësisht se në cilën fe) ose në ndonjë kombinim të këtyre – ata përgjithësisht qëndrojnë jashtë bandave ose grupeve të dhunshme të bashkëmoshatarëve. Një studim i të rinjve bashkëmoshatarët e të cilëve kanë qenë të përfshirë në banda në Çikago dhe në Rio de Zhaneiro konstatoi se ata të rinj që e masin koston e dhunës, kishin frikë nga dhuna dhe kishin gjetur identitete alternative dhe grupe alternative të bashkëmoshatarëve, dhe kishin më shumë gjasa që të mbesnin jashtë bandave.¹³³

132 — M.R. Fondacaro and K Heller “ Attributional style in aggressive adolescent boys” Journal of Abnormal Child Psychology (1990) 18(1):75-89; C Hudley and J Friday, “ Attributional bias and reactive aggression” American Journal of Preventive Medicine (1996) 12 (5 Suppl):75-81

133 — Gary Barker, “ Djemtë e Paqës në zonën e luftës:Identiteti dhe kopjimi në mes adoleshentëve djem në favela në Rio de Janeiro.” (Unpublished doctoral dissertation, Erikson Institute, Loyola University: Chicago 2001).

”
Për disa të rinj të jenë pjesë e grupit të dhunshëm mund të jetë një mënyrë për të mbijetuar...

“

129 — C. Bell & E.J. Jenkins, “Stresi traumatik dhe fëmijët” Journal of Health Care for the Poor and Underserved 2 (1991) 175-185.; E.R. Parsons, “Traumat e brendshme të fëmijëve të qytetit: Sindromi i dhunës dhe stresit traumatik urban (U-VTS) dhe Përgjigjet e tearapistëve” In J.Wilson & J.Lindy Eds. Center transference in the treatment of post-traumatic stress disorder (New York: Guilford Press, 1994); R.S. Pynoos, “Traumatic stress and developmental psychopathology in children and adolescents” In J.M. Oldham, M.B. Riba, & A.Tasman Eds. American Psychiatric Press Review of Psychiatry Vol. 12 (Washington D.C.: American Psychiatric Press, 1993)

130 — Departamenti i Drejtësisë i SHBA-së “Mbizotërimi dhe Pasojat e Viktimizimit të Fëmijës: Shqyrtimi i Hulumtimit NIJ”. (Uashington, DC: Instituti Kombëtar i Drejtësisë, 1997)

131 — Michael B.Green “Implikimet e hulumtimit Duke Shfaqur efektet e dëmshme të aktiviteteve të grupit me Adoleshent antishoqëror,” Dokumenti paraqitur në shkollat Persistently Safes:Konferenca Kombtare e Institutit Fish për Dhunën në Shkollë dhe Komunitet, mund ta gjeni në <http://gwired.gwu.edu/hamfish/merlin-cgi/p/downloadFile/d/16823/n/off/other/1/name/07Greenepdf/>

Të rinjtë që kanë rezultat të dobët në shkollë, që janë më pak të lidhur me mjedisin shkollor, ose që janë të marginalizuar ose të përjashtuar nga mjedisi shkollor, kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm ose delikuent. Një numër studimesh kanë konstatuar se rezultatet e dobëta në shkollë, braktisja e shkollës dhe mungesa e ndjenjës se përkasin në shkollë janë të lidhura me shkallën më të lartë të delikuencës dhe me sjelljet e tjera të dhunshme. Në disa mjedise, të rinjtë e braktisin shkollën më shumë sesa vajzat. Megjithatë, nuk mjafton vetëm regjistrimi në shkollë. Për disa të rinj, shkolla mund të jetë vendi ku ata takohen dhe ndërveprojnë me bashkëmoshatarët e dhunshëm. Studimet e tjera tregojnë se të rinjtë që janë të marginalizuar ose të përjashtuar ose të trajtuar si “individë që nuk përshtaten” kur janë në shkollë kanë më shumë gjasa që të jenë të dhunshëm. Shkurt, shkolla – si institucioni më i rëndësishëm shoqëror ku të rinjtë qëndrojnë – është një vend i rëndësishëm për inkurajimin ose parandalimin e dhunës.

A kanë mediat të bëjnë me dhunën e të rinjve? Disa studime kanë konstatuar se shikimi i pamjeve të dhunshme në media mund të ndërlidhet me ushtrimin e dhunës, por lidhja shkak-pasojë mes

tyre është e paqartë.¹³⁴ Shikimi i dhunës në TV ose në filma me siguri nuk e “shkakton” dhunën e të rinjve por padyshim kontribuon në disa besime të të rinjve – dhe në besimin tonë të përgjithshëm si shoqëri – se dhuna e meshkujve është normale, madje e hijshme.

Në fund, është me rëndësi që të mbahet në mend se dhuna nuk lidhet thjeshtë me të rinjtë me të ardhura të ulëta. Shumë hulumtime për dhunën janë fokusuar në të rinjtë me të ardhura të ulëta; në disa mjedise, varfëria është e lidhur me shkallë më të lartë të disa llojeve të dhunës. Vetë varfëria është formë e dhunës shoqërore, por varfëria nuk duhet konsideruar si shkaktare e dhunës ndërpersonale. Të rinjtë e klasës së mesme në shumë mjedise janë të përfshirë në dhunë, dhe po ashtu shoqërizohen që të përdorin dhunën për shprehjen e emocioneve dhe për zgjidhjen e konflikteve, ashtu sikurse shumica e të rinjve në mjedise me të ardhura të ulëta që janë shkaktues të dhunës. Në studimin dhe reagimin ndaj dhunës, është imperativ që të mos stigmatizojmë ose etiketojmë të rinjtë me të ardhura të ulëta ose të rinjtë në përgjithësi, si gjithmonë të dhunshëm dhe se ne e pranojmë që shumica e të rinjve nuk janë shkaktues të dhunës.

Çka është dhuna në bazë gjinore?

Dhuna në bazë gjinore (GBV) njihet gjerësisht si një problem ndërkombëtar i shëndetit publik dhe shqetësim për të drejtat e njeriut. GBV mund të ketë efekte shkatërruese në shëndetin fizik dhe emocional të femrave si dhe në mirëqenien e familjeve, komuniteteve dhe shoqërisë së gjerë. Koncepti i GBV-së kërkon që të bëhet dallimi i dhunës së bazuar në pritjet gjinore ose të bazuara seks ose në identitetin gjinor të një personi tjetër nga llojet e tjera të dhunës. Ndonëse GBV mund të aplikohet për femrat dhe meshkujt, vajzat dhe djemtë dhe fokusi i shumicës së përpjekjeve të GBV-së është në përfundimin e dhunës kundër grave dhe vajzave, pasi ato janë të prekura më së shumti.¹³⁵ Gjatë dekadës së fundit, bashkësia ndërkombëtare ka filluar të përdorë termin “dhunë në bazë gjinore” për të hequr fokusin nga femrat si viktima dhe për të theksuar rolin e normave gjinore, pabarazinë dhe raportet e fuqisë që rrisin rrezikimin e femrave nga dhuna. Brenda këtij diskursi, rritja e njohurive po ashtu ndihmon edhe në të kuptuarit e mashkullorësisë dhe rolin që luan shoqërizimi i meshkujve në pranimin e përdorimit të dhunës nga meshkujt. Disa burra dhe djem janë rritur për të besuar se ata kanë “të drejtë” që të presin disa gjëra të caktuara nga femrat, dhe të drejtën për

134 — A.McAlister, “La violencia juvenil en las Americas: Estudios innovadores de investigación, diagnóstico y prevención.” (Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 1998)

135 — UNFPA, “Strategjia dhe Korniza për Veprim për adresimin e dhunës në bazë gjinore 2008-2011” Dega për Gjinitë, të Drejtat e Njeriut dhe Kulturë. (Nju Jork: UNFPA, 2008).

përdorimin e dhunës fizike dhe abuzimin verbal si formë e “ndëshkimit” nëse një femër nuk i ofron ato gjëra (për shembull përgjigjen në kërkesat seksuale). Dhuna seksuale në veçanti është po ashtu e rrënjësuar në normat gjinore të pabarabarta – veçanërisht ato që përkufizojnë seksualitetin e mashkullit si të pakontrollueshëm dhe agresiv dhe seksualitetin e femrës si pasiv. Intervenimet e suksesshme në punën me meshkujt për të zbërthyer identitetet hegjemoniste mashkullore dhe për të mbështetur komunitetin dhe ndryshimet institucionale kanë dëshmuar kontributi pozitiv që meshkujt e japin si aleatë dhe si aktivistë kundër dhunës.^{136, 137}

RUBRIKA 2: GBV në Ballkanin Perëndimor

- › Në Serbi, një hulumtim me një mostër përfaqësuese të femrave ka konstatuar se 30.6% kishin përjetuar dhunë fizike, 46.1% kishin përjetuar dhunë psikologjike dhe 8.7% kishin përjetuar abuzim seksual gjatë jetës së tyre. Një hulumtim tjetër i bërë në vitin 2003 i ka konfirmuar këto konstatime.¹³⁸
- › Në Mal të Zi, një hulumtim me një mostër përfaqësuese e femrave konstatoi se 25% e tyre ishin rrahur nga partneri, 25% po ashtu ishin detyruar nga partneri që të bëjnë seks dhe 14% ishin kërcënuar me kidnapim të fëmijëve të tyre.¹³⁹
- › Në Kroaci, një hulumtim me një mostër përfaqësuese të femrave konstatoi se 21% të femrave kishin përjetuar dhunë fizike në duart e partnerit të tanishëm ose ish-partnerit dhe 34% raportuan të kenë përjetuar seks të detyrueshëm.¹⁴⁰
- › Në Bosnjë dhe Hercegovinë, një hulumtim ka konstatuar se 23% të femrave janë rrahur nga partnerët e tyre, ndërsa 29% e njohnin ndonjë femër që ishte rrahur.¹⁴¹

Dhuna ndërmjet meshkujve¹⁴²

Dhuna që ndodh ndërmjet meshkujve shpesh lidhet me normat e ngurta gjinore dhe me dinamikën e fuqisë. Djemtë dhe burrat shpesh mësohen se agresioni ose dhuna ndaj të tjerëve është mjet i pranueshëm për të demonstruar forcë dhe kontroll ose për të treguar se për shmangien e mundësisë së të qenit viktimë, ata duhet të shkaktojnë dhunë kundër të tjerëve.

Përdorimi i dhunës kundër meshkujve të tjerë, mes tjerash, mund të jetë mënyrë për të arritur një status të pranuar shoqëror si burrë kur format e

136 — Gary Barker, “Angazhimi i djemve dhe burrave në fuqizimin e vajzave: Reflektim nga praktika dhe dëshmia e ndikimit”, Takimi i Grupit të Ekspertëve të Kombeve të Bashkuara për Eliminimin e të gjitha formave të diskriminimit dhe dhunës kundër vajzave, Firenze, Itali, 25-28 shtator 2006.

137 — D. Peacock, & A. Levack. “Mashkujt si Partner të Programit në Afrikën e Jugut: Reaching Men to End Gender-Based Violence and Promote Sexual and Reproductive Health”, International Journal of Men's Health 3 (2004) 173-188.

138 — AŽC, 2005

139 — Radulović, 2003

140 — Otročak, 2005

141 — H.Peele & D. Andrić-Ruzici Eds. “Të Jetojme me (pa) Dhunë: A second look 2- Experts.”Raporti Final Kundër Dhunës së Femrave. (Zenica: Bosnia Herezgovina & Medica Zenica, 1999) 54-55.

142 — G.Barker, C.Ricardo, and M.Nascimento, “Angazhimi i burrave dhe djemve në ndryshimin e pabarazisë gjinore në shëndetësi:Evidenca nga ndërhyrjet e programit.” (Geneva: World Health Organization, 2007)

tjera të pranimit të afirmimit janë të pamundura ose konsiderohen si të paarritshme. Në këtë mënyrë, dhuna mund të shërbejë si mekanizëm me të cilin disa burra dhe djem vendosen ose mbahen në pozitë të nënshtruar ndaj meshkujve të tjerë.

Dhuna e një mashkulli kundër një mashkulli tjetër po ashtu mund të lidhet me normat gjinore që e nënvizojnë dhunën kundër grave dhe vajzave. Dhuna mund të veprojë si mjet i censurës dhe si formë e kontrollimit të sjelljes së mashkullit. Ajo po ashtu mund të përdoret kundër meshkujve të cilët nuk u përmbahen skenarëve dhe normave të ngurta gjinore, shembulli më ekstrem i kësaj është dhuna homofobike kundër meshkujve që bëjnë seks me meshkujt e tjerë (MSM) ose të cilët e identifikojnë vetveten si heteroseksualë. Meshkujt që devijojnë nga normat kur është fjala për sjelljen e meshkujve, veshjen e tyre, interesat, etj, mund ta gjejnë veten si viktimë të dhunës ose ngacmimit.

Bandat

Në tërë botën ka shembuj kur të rinjtë organizohen në baza racore, klasore, kombëtare dhe linjave të tjera për mbrojtje ose përfitim të përbashkët, shpesh duke u angazhuar në aktivitete të dhunshme dhe/ose të paligjshme. Këto grupe ndryshojnë nga një vend në tjetrin dhe është me rëndësi të kuptohet konteksti në të cilin ato ekzistojnë. Po ashtu, vlen të përmendet se nuk janë vetëm varfëria dhe papunësia ato që i detyrojnë njerëzit që të bëhen pjesë e një bande, por faktorë të ndryshëm – individët, familja dhe konteksti lokal – mund t'i bëjnë të rinjtë që t'u bashkohen këtyre grupeve. Është po ashtu me rëndësi që të theksohet se edhe në komunitetet ku bandat kanë një prani të fuqishme, jo të gjithë të rinjtë marrin pjesë në to. Në përgjithësi, vetëm një pakicë janë të përfshirë në to.

Ka pasur dhe ende ka përpjekje të ndryshme që të shtypen këto grupe të të rinjve, kryesisht përmes represionit policor. Përvojat e ndryshme tregojnë se represioni policor nuk ka qenë reagim adekuat. Një punë më premtuese në intervenimet në lidhje me bandat tregon rëndësinë që ka ofrimi i alternativave për të rinjtë që të marrin pjesë ose që kanë potencial që të marrin pjesë: aktivitete kulturore, çasje në vende pune, mundësitë për pjesëmarrjen e komunitetit dhe hapësira ku mund të bashkohen të rinjtë – duke i`u shmangur represionit.

Është e qartë se për disa të rinj, dhuna është e vetmja mënyrë për të formësuar një identitet. Për shumë prej tyre, adoleshenca është periudha e jetës për të menduar për pyetjen: kush jam unë? Një i ri mund të definojë veten si student i mirë, si fetar, si atlet, si punëtor i zellshëm, si artist, si njohës i kompjuterëve, ose gjëra të tjera të ndryshme. Por ai mund të definojë vetveten edhe si bandido (bandit). Hulumtimet e të rinjve që marrin pjesë në këto grupe të dhunshme në SHBA dhe Brazil konstatuan se ata kanë një ndjenjë të përkatësisë dhe identitetit që nuk e gjejnë askund tjetër.¹⁴³

143 – Gary Barker “Duke vdekur për të qenë Burrë: rinia, mashkullorsia, dhe përjashtimi social” (Routledge: Global Public Health, 2007)

Për shumë të rinj me të ardhura të ulëta dhe që janë të përjashtuar nga shoqëria, të cilët jetojnë në zonat urbane, të qenit pjesë e një grupi të dhunshëm është mënyrë që ata të mbijetojnë, të ndjehen të rëndësishëm dhe që të kenë ndjenjën e përkatësisë në jetën e tyre. Në anën tjetër, kur të rinjtë zbulojnë identitetin e tyre në një rrafsh tjetër, si studentë, etër, partnerë ose bashkëshortë, në muzikë, në punë, në sport, në politikë (varësisht se çfarë lloj të grupit politik), në fe (sërisht, varësisht se cilën fe), ose në një kombinim të këtyre – ata në përgjithësi rrinë larg bandave ose grupeve të dhunshme.

Aftësia ripërtëritëse, të rinjtë dhe parandalimi i dhunës

Si mund të sqarojmë se si disa të rinj të disa mjediseve shoqërore përfshihen në aktivitete të dhunshme siç janë bandat, ndërsa disa të tjerë nga i njëjti kontekst, nuk përfshihen? Një hulumtim i kohëve të fundit ka identifikuar karakteristikat individuale dhe familjare të të rinjve nga zonat me të ardhura të ulëta dhe në situata me rrezikshmëri të lartë të cilat janë bërë të suksesshëm në shkollë dhe në punë, dhe të cilët nuk janë përfshirë në banda ose në grupet e tjera të dhunshme.¹⁴⁴

Këto studime shpesh i referohen konceptit të aftësisë ripërtëritëse (elasticiteti), i cili adreson “përshtatjen e suksesshme, përkundër rrezikut dhe fatkeqësive.” Aftësia ripërtëritëse është koncept që na ndihmon të kuptojmë realitetet subjektive dhe referencat individuale që i ekspozojnë të rinjtë, dhe ofron perceptim të qartë se si të stimulohen mënyrat pozitive për të tejkaluar fatkeqësitë në kontekstet që janë veçanërisht të vështira. Me fjalë të tjera, aftësia ripërtëritëse nënkupton se disa të rinj, edhe në rrethana të vështira, gjejnë alternativa pozitive për të tejkaluar rreziqet që i rrethojnë ata. Në një studim krahasues në mes të delinkuentëve të mitur në Rio de Zhaneiro dhe kushërinjve dhe vëllezërve të tyre të cilët nuk ishin delikuent, autori identifikon një varg faktorëve mbrojtës që e favorizojnë mos-delikuentin tek të rinjtë. Në këtë studim, të rinjtë që nuk ishin delikuent, ose që kishin aftësi ripërtëritëse 1) treguan optimizëm më të madh në

raport me realitetet e tyre jetësore, 2) kishin aftësi më të madhe që të shprehen verbalisht, 3) ishin fëmija më i vjetër ose më i ri në familje, 4) kishin temperament të qetë, dhe 5) ekspozuan një lidhje të fortë dhe të dashur me prindërit dhe mësuesit e tyre (Assis, 1999). Ngjashëm, një hulumtim tjetër në Brazil i të rinjve nga zona ku “komandosët” kishin një prani të fuqishme, identifikoi rëndësinë e modeleve alternative, aftësisë për të menduar dhe formësuar kuptimet pozitive edhe kur ka vështirësi dhe grupeve jo të dhunshme të bashkëmoshatarëve që të mbajnë të rinjtë me të ardhura të ulëta larg grupeve të dhunshme.¹⁴⁵

Rinia përfaqëson një mundësi kyçe për formësimin e përkufizimeve alternative të mashkullorësisë dhe për uljen e dhunës në bazë gjinore. Ndonëse forca të fuqishme ndikojnë tek të rinjtë që të përshtatin mashkullorësinë tradicionale gjatë shoqërizimit gjinor, është e mundur që të ndryshohet ky trend. Rinia është faza kyçe e zhvillimit kur krijohen identitetet gjinore dhe kur ato mund të ri-formësohen. Gjatë kësaj periudhe të jetës së tyre, provohen sjelljet ndaj femrave ose partnereve dhe ato barten në moshën madhore, dhe informimi i të rinjve është një mundësi për të ndryshuar mënyrën se si meshkujt ndërveprojnë me femrat. Në kontekst të përpjekjeve për zhvillimin gjinor, puna për të mbështetur strukturën e barazisë mund të forcojë edhe vetë zhvillimin e tyre si udhëheqës, përfshirë edhe aftësinë si aktorë për të avokuar më gjerësisht për barazi gjinore.

144 – Gary Barker “Duke vdekur për të qenë Burrë rinia, mashkullorsia, dhe përjashtimi social.” (Routledge: Global Public Health, 2007)

145 – Gary Barker “Duke vdekur për të qenë Burrë rinia, mashkullorsia, dhe përjashtimi social.” (Routledge: Global Public Health, 2007)

RUBRIKA 3: Pikat kryesore

- › Dhuna ndodh më shpesh në disa mjedise sesa në disa të tjera, dhe gjithandej në botë ka më shumë gjasa që ajo të shkaktohet nga meshkujt dhe kundër meshkujve – zakonisht të rinj. Në sferën publike, të rinjtë kanë më së shumti gjasa që të jenë shkaktarë të kësaj dhune dhe sipas të gjitha gjasave edhe të jenë viktimë. Në sferën private – në shtëpi dhe në hapësira të tjera private, meshkujt kanë më shumë gjasa të jenë agresorë ndërsa femrat viktimë.
- › Dhuna është sjellje e mësuar. Djemtë dhe të rinjtë mësojnë që të jenë të dhunshëm duke i shikuar etërit dhe vëllezërit e tyre të përdorin dhunën. Duke u inkurajuar që të luajnë me armë dhe duke u shpërblyer kur përleshën. Duke u thënë se e vetmja mënyrë e të qenit “burrë i vërtetë” është përleshja me çdokënd që i fyen ata. Duke u trajtuar në mënyrë të dhunshme ose duke i'u nënshtruar dhunës nga bashkëmoshatarët dhe familjet. Duke u mësuar atyre se shprehja e hidhërimit dhe agresionit është në rregull por jo edhe shprehja e pikëllimit dhe pendimit.
- › Koncepti i dhunës në bazë gjinore (GBV) kërkon të bëjë dallimin ndërmjet dhunës që është e bazuar në pritjet gjinore dhe/ose në identitetin e seksit ose gjinisë së një personi tjetër nga llojet e ndryshme të dhunës. Gjatë dekadës së kaluar, bashkësia ndërkombëtare ka filluar të përdor termin “dhuna në bazë gjinore” në vend të termit “dhuna kundër femrave/grave” për të larguar fokusin nga femrat si viktimë dhe për të theksuar rolin e normave gjinore, pabarazisë, dhe raportit të fuqisë që rrit rrezikimin e femrave nga dhuna.
- › Dhuna që ndodh ndërmjet meshkujve është po ashtu e lidhur me normat e ngurta dhe me dinamikën e fuqisë/pushtetit. Përdorimi i dhunës kundër meshkujve të tjerë mund të jetë, mes tjerash, mënyrë për të arritur një status të pranuar shoqëror si burrë, kur format e tjera të njohjes dhe afirmimit janë të paarritshme apo perceptohen si të paarritshme. Në këtë mënyrë, dhuna mund të shërbejë si mekanizëm me të cilin disa burra dhe djem vihen ose mbahen në pozitë të nënshtruar ndaj meshkujve të tjerë.
- › Rinia paraqet një mundësi kyçe për formësimin e përkufizimeve alternative të mashkullorësisë dhe për uljen e shkallës së dhunës në bazë gjinore. Puna me të rinjtë për uljen e shkallës së dhunës në bazë gjinore është shumë me rëndësi sepse të rinjtë janë më të prirë se sa meshkujt më të vjetër që të mësojnë përdorimin e alternativave të tjera e jo dhunës për të komunikuar me respekt me partneret e tyre. Për më tepër, rinia është fazë kyçe zhvillimore kur krijohen dhe mund të ri-formësohen identitetet gjinore.

RUBRIKA
3.

Workshopet

⚙️ Workshopi 1: Çka është dhuna?



QËLLIMI:

Për t'i identifikuar llojet e dhunës, të cilat mund të shfaqen gjatë marrëdhënieve intime, në familje dhe bashkësi.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër dhe lapsa për tabelë, shkopin që flet, kopje të studimeve të rastit nga fleta e Burimeve A dhe fleta e Burimeve B.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë e 30 minuta.



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Para sesionit mbi dhunën është me rëndësi që të bëhen kërkime të nivelit lokal lidhur me informacionet relevante sa i përket dhunës, përfshirë ligjet ekzistuese dhe mbështetja shoqërore për ata që ushtrojnë dhe/ose vuajnë nga dhuna. Është po ashtu me rëndësi që të përgatiteni që ta referoni një pjesëmarrës te shërbimet e duhura nëse del se ai është duke vuajtur nga dhuna apo abuzimi (shih vërejtjen për planifikim të aktivitetit vijues – Të kuptuarit e ciklit të dhunës). Studimet e rastit të përfshira në fletën e Burimeve A spikatin shembuj të ndryshëm të dhunës, përfshirë përdorimin e forcës nga mashkulli, dhunën seksuale dhe emocionale ndaj gruas gjatë marrëdhënieve intime, përdorimin e dhunës fizike nga mashkulli ndaj femrës jashtë kontekstit të marrëdhënieve intime, dhunën fizike mes meshkujsh, dhe në nivel të bashkësisë, ose në nivel institucional, dhunën kundër individëve dhe grupeve të njerëzve. Nëse është e nevojshme mund të bëni përshtatje të këtyre studimeve në mënyrë që të krijoni të atilla të cilat i trajtojnë llojet e tjera të dhunës që paraqiten në marrëdhëniet intime, familje dhe/ose bashkësi. Sugjerohet përdorimi i shkopit që flet për këtë aktivitet. Megjithëkëtë, moderatori duhet të mendojë nëse kjo është e nevojshme apo e përshtatshme. Letra që vendoset në tabelë me kuptimin e dhunës të diskutuar në pjesën e parë më poshtë do të jetë e dobishme edhe për aktivitetin tjetër “Të kuptuarit e ciklit të dhunës”.

Pjesa 1 – Çka nënkuptojmë me dhunë? (30 minuta)

1. Kërkoni nga grupi që të ulen në formë rrethore dhe të mendojnë në qetësi për disa momente lidhur me atë se ç' domethënie ka dhuna për ta.
2. Duke e përdorur shkopin që flet ftojeni secilin pjesëmarrës t'i shkëmbejë me grupin mendimet e tij për atë se si e kupton dhunën. Shkruani përgjigjet në letrën në tabelë. Hap alternativ: Ftoni pjesëmarrësit të shkruajnë dhe të vizatojnë se çka nënkupton dhuna për ta.
3. Diskutoni me pjesëmarrësit disa pika të përbashkëta të përgjigjeve të tyre si dhe pikat unike. Analizoni përkufizimet e dhunës më poshtë dhe tregoni pjesëmarrësve se nuk ekziston një përkufizim i thjeshtë i dhunës dhe se në pjesën e dytë të ushtrimit ata do të lexojnë një varg studimesh të rastit për t'iu ndihmuar që të mendojnë për kuptime dhe lloje të ndryshme të dhunës.

- › **Dhuna fizike:** përdorimi i forcës fizike si goditja, rrahja dhe shtyrja.
- › **Dhuna emocionale/psikologjike:** shpesh njëra prej formave më të vështira për t'u identifikuar të dhunës. Mund të përfshijë poshtërimin, kërcënimin, ofendimin, presionin, dhe shprehjen e xhelozisë apo të pronësisë, si kontrolli mbi vendimet dhe aktivitetet.
- › **Dhuna seksuale:** presioni apo shtyrja me forcë që dikush ta kryej aktin seksual (prej puthjes e deri të bërja e seksit) kundër dëshirës, apo bërja e komenteve rreth seksit që e bën dikë tjetër të ndihet i poshtëruar apo jo rehat. Nuk ka dallim nëse më parë është arritur pëlqimi për sjelljet seksuale.

Dhuna shpesh kategorizohet sipas marrëdhënieve viktimë-dhunues:¹⁴⁶

- › Dhuna e drejtuar në vetvete i referohet dhunës në të cilën dhunuesi dhe viktimja janë i njëjti person dhe ndahet në vetë-abuzim dhe vetëvrasje.
- › Dhuna ndër-personale i referohet dhunës midis individëve.
- › Dhuna kolektive i referohet dhunës së kryer prej grupeve të mëdha të individëve dhe mund të ndahet në dhunë shoqërore, politike dhe ekonomike.

Pjesa 2 – Diskutimi i llojeve të ndryshme të dhunës (1 orë)

4. Lexoni secilin studim të rastit mbi dhunën dhe përdoreni shkopin që flet për ta moderuar diskutimin duke e shoqëruar me pyetje për secilin studim të rastit.
5. Pas leximit të të gjitha rasteve, diskutoni pyetjet e dhëna më poshtë.

PROCEDURA

146 — Teksti është marrë prej: <http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html> Për herë të fundit është hapur më 11/02/2011.

PYETJE

1. Cilat lloje të dhunës shfaqen më së shpeshti në marrëdhëniet intime mes meshkujve dhe femrave? Çka e shkakton këtë dhunë? (Shembujt përfshijnë dhunën fizike, emocionale dhe/ose seksuale që meshkujt e përdorin kundër të dashurave apo grave, si dhe dhuna që femrat mund ta përdorin kundër të dashurve ose burrave të tyre).
2. Cilat lloje të dhunës shfaqen më së shpeshti në familje? Çka e shkakton këtë dhunë? (Shembuj mund të jenë përdorimi i dhunës fizike, emocionale ose seksuale të prindërve kundër fëmijëve ose llojet e ndryshme të dhunës mes anëtarëve të familjes).
3. Cilat lloje të dhunës i hasim më së shpeshti jashtë marrëdhënieve dhe familjes? Çka e shkakton këtë dhunë? (Shembuj mund të përfshijnë dhunën fizike mes meshkujve, bandave ose dhunës për shkak të luftës, përdhunimi seksual dhe emocional nga të panjohurit, stigmatizimi kundër individëve të caktuar ose grupeve në bashkësi).
4. A ka lloje të dhunës që lidhen me gjininë e personit? Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës ndaj grave? (Shih seksionin në fletën burimore B të quajtur “Çka është dhuna në baza gjinore?) Kundër meshkujve?
5. A janë vetëm meshkujt të dhunshëm, ose a janë edhe femrat të dhunshme? Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që meshkujt e përdorin kundër të tjerëve? Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që femrat e përdorin kundër të tjerëve?
6. A e “meriton” një person – burrë apo grua – që të goditet apo të përjetojë ndonjë lloj dhune?
7. Cilat janë pasojat e dhunës mbi individë? Mbi marrëdhënie? Mbi bashkësi?
8. Çfarë mund të bëni ju dhe të rinjtë e tjerë që ta ndalni dhunën në komunitetin tuaj?

PËR FUND:

Në kuptimin e saj më të thjeshtë, dhuna mund të përkufizohet si përdorimi i forcës (ose kërcënimit me forcë) të një individi kundër tjetrit. Dhuna shpesh përdoret si mënyrë për ta kontrolluar një person tjetër apo për të pasur pushtet mbi të. Ndodh kudo në botë, dhe shpesh buron prej mënyrës se si janë rritur individët, posaçërisht meshkujt, në raport me menaxhimin e zemërimit dhe konfliktit. Zakonisht mendohet se dhuna është pjesë “natyrale” ose “normale” e njeriut. Megjithatë, dhuna është një sjellje e mësuar dhe në atë kuptim mund të ç'bëhet dhe të parandalohet. Ashtu siç është diskutuar në sesionet e tjera, meshkujt shpesh socializohen për t'i ndrydhur emocionet e tyre, dhe se zemërimi nganjëherë është njëra prej mënyrave të pranuar

shoqërore që meshkujt t'i shprehin ndjenjat. Për më tepër, meshkujt nganjëherë rriten në atë mënyrë që të besojnë se e kanë “të drejtën” që të presin gjëra të caktuara nga femrat (si për shembull, punët e shtëpisë apo seksin), si dhe të drejtën për ta përdorur abuzimin fizik dhe verbal nëse femra nuk i ofron këto gjëra. Është me rëndësi të mendohet se si këto role gjinore të ashpra, sa i përket mënyrës se si meshkujt duhet t'i shprehin emocionet e tyre dhe se si duhet të bisedojnë me femra, janë të dëmshme si për individin mashkull, ashtu edhe për marrëdhëniet tona. Në jetën tonë të përditshme, është thelbësore për ju, si të rinj, që të mendoni se çka mund të bëni kundër përdorimit të dhunës nga meshkujt e tjerë.

LINKU:

Ky aktivitet mund të ndërlihet me një aktivitet më të hershëm mbi “**Të shprehurit e emocioneve**” dhe me një diskutim për mënyrën se si ta menaxhojmë zemërimin.

STUDIME TË RASTIT MBI DHUNËN

Studimi i rastit # 1

Agoni dhe Jehona janë një çift i ri i martuar. Familja e Agonit po vjen te ta për darkë. Ai është shumë i brengosur për atë se ata duhet të kalojnë mirë, dhe se dëshiron t’iu tregoj se çfarë kuzhinieri të mirë e ka gruan. Por kur kthehet në shtëpi atë mbrëmje, asgjë nuk është përgatitur. Jehona nuk ishte ndierë mirë, dhe nuk kishte filluar ta përgatiste ende darkën. Agoni është shumë i zemëruar. Ai nuk dëshiron që familja e tij të mendojë se nuk mund ta kontrollojë gruan e tij. Fillojnë të fjalosen dhe t’i bërtasin njëri-tjetrit. Fjalosja shpejtë kalon në një fazë më lartë, dhe Agoni e godet atë.

- › Si duhet të reagojë Jehona?
- › A do të mund të reagonte më ndryshe Agoni në këtë situatë?

Studimi i rastit # 2

Jeni duke vallëzuar me një grup shokësh në një disko. Kur po bëheshit gati që të largoheshit nga diskoja, e vëreni një çift (një djalë dhe një vajzë, si duket dashnor dhe dashnore) që po fjaloseshin te hyrja. Ai e quan atë kurvë dhe e pyet se pse po i vardisej një djali tjetër. Ajo ia kthen “Nuk isha duke e shikuar atë ... po edhe po ta shikoja, a s’jam me ty a?” Ai i bërtet sërish. Në fund, ajo i thotë “Nuk e ke të drejtën që të më trajtosh kështu”. Ai e quan atë të pavlerë dhe i kërkon që t’i hiqet qafe – nuk mund të duronte ta shikonte. Pastaj e godet, dhe ajo rrëzohet. Ajo ia kthen me të çjerr, duke i thënë se ai nuk ka të drejtë ta bëjë këtë.

- › Çfarë do të bënit? A do të largoheshit? A do të thoshit ndonjë gjë? Pse po ose pse jo?
- › A do të ishte më ndryshe nëse një djalë do ta qëllonte një djalë tjetër?
- › Çfarë do të bënit në situata si kjo? Cilat janë opsionet tuaja?
- › Cila është përgjegjësia e jonë për t’i parandaluar të tjerët të mos e përdorin dhunën?

Studimi i rastit # 3

Fidani është një djalë i rritur që vjen prej një familjeje të pasur. Ai e takon Gentin një ditë duke u kthyer nga shkolla dhe kështu bisedojnë paksa. Të nesërmen, ai takohet sërish me të dhe kjo vazhdon derisa një ditë e fton për darkë. Në darkë, ai i tregon Gentës se sa i pëlqen dhe pastaj e fton që të vjen në shtëpinë e tij. Në shtëpi, fillojnë të puthen dhe Fidani fillon ta prek Gentën nën bluzën e saj. Mirëpo, atëherë, Genta ndalet dhe i thotë se nuk dëshiron të bëjë ndonjë gjë tjetër. Fidani zemërohet. I thotë asaj se ka harxhuar shumë kohë për të dhe i thotë “Çfarë do të më thonë shokët?” I bën presion që ta ndryshojë mendjen. Së pari përpiqet të bëhet joshës, pastaj fillon t’i bërtas me zemërim. Pastaj fillon ta tërheqë me forcë duke e rrëzuar. Pastaj e detyron të bëjnë seks, edhe pse ajo pa ndalur i thoshte “Jo, ndalu!”.

- › A është kjo një lloj dhune? Pse po ose pse jo?
- › Çfarë mendoni se do të duhej të bënte Fidani?

- › Çfarë mendoni se do të duhej të bënte Genta?

Studimi i rastit # 4

Korabi e kaloi një ditë të vështirë në shkollë. Nëna po i bën presion të madh për shkak të notave të tij dhe i thotë se nuk mund të del me shokë atë mbrëmje. Në klasë, nuk mund t’i përgjigjet një pyetjeje që ia parashtrohet mësuesi. Në oborr, pas mësimit, Renata, një vajzë e klasës, e përqesh sepse nuk kishte qenë në gjendje t’i përgjigjej një pyetjeje aq të lehtë. “Ishte aq e lehtë. A je me të vërtetë budalla?” Korabi ia kthen që ta mbyll gojën dhe e përplas pas murit. Renata e zemëruar i thotë “Nëse më prek sërish vetëm prit e do të shohësh...” Korabi ia kthen “Jo, ti vetëm prit e do të shohësh...” E godet në faqe, kthehet dhe largohet.

- › A mendoni se Korabi kishte të drejtë ta godiste Renatën?
- › Në çfarë mënyre tjetër mund të reagonte?

Studimi i rastit # 5

Një grup shokësh shkojnë për të vallëzuar. Njëri prej tyre Fatlumi e vëren se një djalë po ia ngulte sytë të dashurës së tij. Fatlumi i afrohet djalit dhe e shtynë, përleshja fillon.

- › Pse reagoi Fatiumi në këtë mënyrë? A mendoni se e kishte mirë që e shtyu atë djalin tjetër?
- › Si do të mund të reagonte ndryshe?
- › Çfarë do të duhej të bënin shokët e tij?

Studimi i rastit # 6

Në shumë bashkësi, njerëzit të cilët jetojnë me HIV/AIDS injorohen, ofendoohen, e nganjëherë edhe fëmijëve të tyre nuk i'u lejohej të shkojnë në shkollë.

- › A është kjo një lloj dhune?
- › A mendoni se ky lloj diskriminimi i lëndon njerëzit që jetojnë me HIV/AIDS?
- › Çfarë mund të bëni për t’i ndalur këto lloje gjërash që të mos ndodhin?

Studimi i rastit # 7

Dorina është një studente 19 vjeçare, e cila sapo është vendosur me shoqen e saj të dhomës në një prej banesave afër universitetit. Dorina ishte diagnostifikuar me HIV pozitiv që prej moshës 17 vjeçare. Ajo merr barna kundër HIV-it, të cilat duhet gjithnjë të rrinë në vend të ftohtë. Një ditë, shoqja e saj e pyeti se për çka ishin ato barna. Dorina vendos të jetë e sinqertë me të dhe i tregon se është HIV pozitive. Shoqja e dhomës tronditet dhe zemërohet. Ajo i thotë Dorinës se duhet të dalë menjëherë prej banesës, para se t’ia bartë infeksionin asaj.

- › Çfarë mendoni në lidhje me mënyrën se si reagoi shoqja e saj e dhomës?
- › A mendoni se ekziston rreziku për shoqen e saj të infektohet duke jetuar me Dorinën?
- › A është kjo një lloj dhune?
- › Çfarë mund të bëhet që të ndalen këto lloje gjërash që mos të ndodhin?

Studimi i rastit # 8

Valentini dhe Anita janë një çift i ri, i cili sapo e ka lindur foshnjën e dytë. Para se të kishin filluar me lindjen e fëmijëve ata ishin pajtuar që Anita do të ishte ajo që do të rrinte në shtëpi për t’u kujdesur për fëmijët, dhe Valentini do të punonte që të fitonte para. Megjithatë, kohëve të fundit Valentini kishte filluar t’i jepte gjithnjë e më pak para Anitës. Në fillim, asaj iu desh t’i anulonte orët e gjermanishtes, pastaj nuk kishte mjaft para që të blinte rroba për vete ose të takohej me shoqe për të pirë kafe. Kur e ngriti këtë çështje me Valentinin, ai vetëm i tha “Nuk kemi mjaft para. Sidoqoftë, je duke kërkuar tepër shumë dhe madje nuk je duke fituar ndonjë gjë”. Kur Anita e përmend se ai del po thuaj çdo mbrëmje me shokët e tij dhe mbase ajo mund të del ndonjë mbrëmje në vend të tij, ai ia kthen “Po, unë dal mjaft shumë, porse më duhet të qetësohem prej punës. Ti qëndron tërë ditën në shtëpi dhe nuk bën asgjë”.

- › A është kjo një llojë dhune? Pse po dhe pse jo?
- › Çfarë mendoni se duhet të bëjë Anita?
- › A mund të kishte reaguar më ndryshe Valentini?
- › Çfarë do të bënit në këtë situatë?

Studimi i rastit # 9

Një grup shokësh po shëtisin në park. Adelina është një vajzë e qetë dhe e mbyllur në vetvete, ndërsa Kushtrimi po e ngacmonte për këtë çështje. Ajo nuk i përgjigjet, por Adi, të cilit i pëlqen, vendos të flasë për të. I thotë Kushtrimit që ta ndërpresë dhe të dy ia nisin të fjalosen me njëri-tjetrin. Adi i e godet Kushtrimin dhe kështu fillon përleshja.

- › Çfarë mendoni për mënyrën se si Kushtrimi po e trajtonte Adelinën? A është kjo një llojë dhune? Pse po dhe pse jo?
- › Çfarë mendoni për mënyrën se si reagoi Adi? A është kjo një llojë dhune? Pse po ose pse jo?
- › Çfarë do të bënit në një situatë si kjo?

Studimi i rastit # 10

Kresha është një djalosh gej, që së voni e mësoi familja dhe shokët e tij. Në fillim, ishte vështirë për familjen e tij, por në fund u mësuan. Në shkollë, megjithatë, disa prej fëmijëve kanë filluar ta thërrasin “pederast” si dhe me emra të tjerë përbuzës. Ata gjithashtu e sjellin vërdallë, dhe nganjëherë edhe e rrahin.

- › A është kjo një llojë dhune? Pse po ose pse jo?
- › Çfarë mund të bëjë Kresha?
- › Çfarë mund të bëjnë shokët e tij?
- › Çfarë do të bënit në një situatë të këtillë?

ÇFARË ËSHTË DHUNA NË BAZA GJINORE?

Në shumë vende, pjesa më e madhe e ligjeve dhe politikave e përdorin shprehjen “dhuna në familje” ose “dhuna në shtëpi” për të treguar për aktet e dhunës kundër gruas dhe fëmijëve prej partnerit intim, zakonisht mashkullit. Megjithatë kemi vërejtur një ndryshim kah përdorimi i shprehjes “dhuna në baza gjinore” për të përfshirë llojet e ndryshme të akteve të dhunës që gratë i përjetojnë nga partnerët e tyre intim, nga anëtarët e familjes, dhe individë të tjerë jashtë familjes. Këto shprehje tërheqin vëmendjen te fakti se dinamikat dhe normat gjinore janë të lidhura në mënyrë komplekse me përdorimin e dhunës kundër grave (Velseboer, 2003). Në thelb, koncepti i dhunës në baza gjinore kërkon të bëjë dallimin mes llojeve të tjera të dhunës dhe dhunës që bazohet në pritjet gjinore dhe ose në identitetin seksual ose gjinor të një personi tjetër. Përderisa dhuna e bazuar në baza gjinore mund të aplikohet te meshkujt dhe femrat, vajzat dhe djemtë, përpjekjet e shumta kundër dhunës së bazuar në baza gjinore përqendrohen në dhënien fund të dhunës kundër grave dhe vajzave pasi ato janë më të prekurat.

Më poshtë është dhënë një përkufizim i dhunës në baza gjinore dhe dhunës kundër grave sipas Deklaratës së Asamblesë së Përgjithshme të Kombeve të Bashkuara mbi eliminimin e dhunës kundër grave në vitin 1994:

...çdo akt që rezulton në, apo ka gjasa të përfundojë në, lëndime apo vuajtje fizike, seksuale ose psikologjike të grave për shkak të të qenit femër dhe mashkull, për shkak të të qenit mashkull, përfshirë kërcënimin për akte të tilla, masa arbitrare të privimit nga liria, pa marrë parasysh nëse shfaqet në jetën publike ose private.

...do të kuptohet të paraqes, por nuk kufizohet vetëm në këto në vijim:

- › a. Dhunë fizike, seksuale dhe psikologjike që shfaqet në familje, duke përfshirë rrahjen, shfrytëzimin seksual, abuzimin seksual të fëmijëve në shtëpi, dhuna që ka të bëjë me prikën, përdhunimi martesor, gjymtimi i organeve gjenitale të femrave dhe praktika të tjera të dëmshme për femrat, dhuna jo martesore dhe dhuna që ka të bëjë me shfrytëzimin.
- › b. Dhuna fizike, seksuale dhe psikologjike që shfaqet brenda bashkësisë në përgjithësi, duke përfshirë përdhunimin, abuzimin seksual, ngacmimin seksual dhe kërcënimin në punë, në institucionet arsimore dhe kudo tjetër, trafikimin e grave dhe prostitucioni i detyruar.
- › c. Dhunë fizike, seksuale dhe psikologjike e kryer ose e lejuar nga shteti dhe institucionet, kudo që ajo shfaqet.



Workshopi 2: Të kuptuarit e ciklit të dhunës

QËLLIMI:

Për t'i diskutuar lidhjet ndërmjet dhunës që të rinjtë e përjetojnë dhe dhunës që e përdorin kundër të tjerëve.

MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër për tabelë, lapsa për të shënuar në tabelë, lapsa/lapsa-kimikë, dhe pesë copa të vogla të letrës për secilin pjesëmarrës.

KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Gjatë këtij aktiviteti mund ta vëreni se pjesëmarrësit e kanë më të lehtë që të flasin për dhunën që e kanë përjetuar jashtë shtëpive të tyre sasa dhunën që e kanë përjetuar brenda shtëpive ose dhunën që e kanë përdorur kundër të tjerëve. I riu mund të mos dëshirojë të hyjë në detaje për këto përvoja dhe është me rëndësi që mos të këmbëngulni në diçka të tillë. Të qenit viktimë e dhunës ndër-personale lidhet me kryerjen e akteve të dhunës më vonë në jetë. Përveç kësaj, gjatë bisedës për dhunën që ata e kanë kryer, pjesëmarrësit mund të kërkojnë ta justifikojnë veten, duke e fajësuar personin tjetër se ai ka

qenë agresori. T'u ndihmohet të rinjtë që ta kuptojnë ciklin e dhunës dhe të reflektojnë në dhimbjen që u ka shkaktuar dhuna është një mënyrë e mundshme për ta ndërprerë ciklin e dhunës së shndërrimit të viktimës në agresor. Nëse është e nevojshme, ky aktivitet mund të zgjerohet në dy sesione.

Para fillimit të sesionit, konsultohuni me ligjet lokale dhe kombëtare sa i përket procedurave oblique të raportimit në rast se një i mitur (apo individ në moshë të caktuar) e shpalos se ai është duke përjetuar dhunë ose abuzim. Është me rëndësi që të shpjegoheni me organizatën tuaj për çfarëdo aspekti etik dhe ligjor që lidhet kur merremi me situata që mund të dalin gjatë diskutimit për dhunën.

PROCEDURA:

- Para sesionit, ngjitni pesë copat e letrës në mur. Në secilën letër shkruani pesë kategoritë e më poshtme:
 - › Dhuna e përdorur kundër meje
 - › Dhuna që e kam përdorur kundër të tjerëve
 - › Dhunën që e kam parë
 - › Si ndihem kur e përdori dhunën
 - › Si ndihem kur dhuna përdoret kundër meje
- Në fillim të sesionit, u shpjegoni pjesëmarrësve se qëllimi i këtij aktiviteti është që të bisedohet për dhunën në jetën tonë dhe në bashkësinë ku jetojmë. Analizoni fletën prej aktivitetit të mëhershëm lidhur me dhunën.
- Jepni secilit pjesëmarrës pesë copat e vogla të letrës.
- Kërkoni që pjesëmarrësit të mendojnë për ca kohë në lidhje me pesë kategoritë e dhëna më lartë, e pastaj ta shkruajnë një përgjigje të shkurtër për secilën prej tyre në copat e letrës të cilat ua keni dhënë. Duhet ta shkruajnë një përgjigje në secilën copë letre, dhe nuk duhet ta shkruajnë emrin në to.
- Jepni 10 minuta kohë për këtë detyrë. Shpjegojuni pjesëmarrësve se nuk duhet të shkruajnë gjatë, vetëm disa fjalë apo shprehje, dhe pastaj ta ngjesin atë në fletën përkatëse të tabelës.

PROCEDURA

- Pasi ta kenë ngjitur copën e letrës, lexoni me zë disa prej përgjigjeve prej secilës kategori.

- Hapeni diskutimin me pyetjet më poshtë. Përdoreni shkopin që flet nëse është e nevojshme.

- Pas diskutimit, pyeteni grupin se si i'u kishte dukur që të flisnin për dhunën që e kishin përjetuar. Nëse ndonjëri në grup shfaq nevojën për vëmendje të veçantë për shkak të ndonjë akti të dhunës që e kanë përjetuar, atëherë duhet ta keni parasysh që ta drejtoni individin tek shërbimet e duhura dhe ta diskutoni çështjen me personelin tjetër të organizatës.

PYETJE PËR DISKUTIM:

- Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që përdoret kundër nesh?
- Si ndihemi kur jemi viktimë e këtij lloji të dhunës?
- Cili është lloji më i rëndomtë i dhunës që e përdorim kundër të tjerëve?
- Si e dimë, në të vërtetë, nëse jemi duke e përdorur dhunën kundër dikujt?
- Si ndihemi kur përdorim dhunë kundër të tjerëve?
- A ka ndonjë lidhje midis dhunës që e përdorim dhe dhunës që është përdorur kundër nesh?
- Kur e mësojmë dhunën?
- A është ndonjë llojë dhune më e keqe se ndonjë tjetër?
- A ekziston ndonjë lidhje mes dhunës dhe pushtetit? Jepni shpjegime.
- Në përgjithësi, kur jemi të dhunshëm ose përjetojmë dhunë, a flasin për të? A e raportojmë? A flasin se si ndihemi? Nëse jo, pse jo?
- Si e portretizojnë dhunën mediet (muzika, radio, filmat, etj.)? (shih rubrikën më poshtë)
- Cila është lidhja mes dhunës në familjet dhe marrëdhëniet tona dhe llojeve të tjera të dhunës që i hasim në bashkësitë ku jetojmë?
- Disa studiues thonë se dhuna është si një cikël, që do të thotë se dikush që ka qenë viktimë e dhunës ka gjasa që më vonë të kryejë vetë akte të dhunës. Nëse kjo është e vërtetë, a mund ta ndërpresim këtë cikël të dhunës?

PËR FUND:

Kur njerëzit flasin për dhunën kryesisht mendojnë për agresionin fizik. Është me rëndësi, megjithatë, që të mbahet në mend se ka forma të tjera të dhunës, përfshirë atë emocionale dhe institucionale. Po ashtu, është me rëndësi të mendohet

për aktet e dhunës që ju si i ri mund t'i keni kryer, për shkak se shpesh mund të mendoni se janë të tjerët që janë të dhunshëm, por ju kurrë. Qëllimi i këtij sesioni ishte që t'ju ndihmojë që ta kuptoni ciklin e dhunës në jetën tuaj dhe bashkësinë ku jetoni, dhe të mendoni se si mund ta ndalni këtë.

SHËNIM:

Sipas disa studimeve shikimi i pamjeve të dhunshme mund të lidhet me kryerjen e akteve të dhunës, por që kjo lidhje nuk është krejtësisht e qartë.¹⁴⁷ Shikimi i dhunës në televizion ose në filma mbase nuk “e

shkakton” dhunën te djemtë, por mund të kontribuojë në besimin e djemve, si dhe në besimin tonë në përgjithësi si shoqëri se dhuna e meshkujve është normale, e madje edhe zakonshme.

PYETJE

147 — McAlister, A. (1998) La violencia juvenile en las Americas: Estudios innovadores de investigacion, diagnostico y prevencion (Innovative Research, Diagnostic and Prevention Studies). Washington, D.C.:PAHO



Workshopi 3: Çka është dhuna seksuale?

QËLLIMI:

Për të diskutuar për dhunën seksuale dhe situatat e ndryshme në të cilat shfaqet.

MATERIALET E NEVOJSHME:

Dy-tri kopje të fletës së Burimeve.

KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Të flasësh për dhunën seksuale mund të shkaktojë shqetësim në mënyrë të njëjtë si kurse të diskutosh për forma të tjera të dhunës për shkak të lidhjes së mundshme me jetën e vetë pjesëmarrësve. Andaj, është me rëndësi që të jeni të ndjeshëm ndaj mundësisë që ca prej pjesëmarrësve mund të kenë përjetuar ndonjë llojë të dhunës seksuale në fëmijëri ose adoleshencë dhe të cilët mund të kenë nevojë për ndihmë. Ata mund të kenë përjetuar dhunë seksuale (nga meshkujt ose femrat), por që mos të kenë folur asnjëherë me ndokënd

lidhur me këtë çështje për shkak të turpit meqë, mbase, mund të kenë qenë të bindur se askush nuk do ta besonte se një mashkull mund të jetë viktimë e dhunës seksuale (veçanërisht kur kryesi ka qenë femër). Të tjerët mund t'i njohin të afërmit apo shokët e femrës që kanë qenë viktimë të dhunës seksuale. Është me rëndësi që të përgatiteni për këto situata të mundshme dhe të dini se ku dhe te kush t'i drejtoni pjesëmarrësit, të cilët kanë nevojë për mbështetje profesionale.

PROCEDURA:

- Shpjegoni që qëllimi i këtij aktiviteti është të bisedohet për dhunën seksuale.
- Zhvilloni një aktivitet për dhënien e ideve së bashku me grupin në lidhje me dhunën seksuale dhe situatat e ndryshme në të cilën mund të ndodhë ajo. Analizoni përkufizimin e dhunës seksuale të përfshirë në aktivitetin fillestar për dhunën – Çka është dhuna?
- Varësisht prej numrit të pjesëmarrësve, ndani në dy ose tri grupe të vogla, dhe ua jepni secilit grup nga një kopje të tregimit të Agonit. Si mënyrë tjetër mund t'ua lexoni me zë këtë tregim pjesëmarrësve.
- Pasi ta kenë lexuar tregimin, bëjeni një diskutim të hapur dhe diskutoni pikat në vijim, ku i inkurajoni të rinjtë që të reflektojnë në lidhje me tregimin dhe se çfarë rrugë të tjera mund të kishte ndjekur Agoni:
 - › A është ky tregim real?
 - › Çfarë mendoni për sjelljen e Agonit?
 - › A mund të konsiderohet dhunë? Pse po dhe pse jo?
 - › Pse mendoni se veproji në këtë mënyrë?
 - › Cilat mund të ishin pasojat e sjelljes së Agonit për vetveten? Dhe për gruan e re?
 - › Nëse Agoni mos të ishte dorëzuar ndaj presionit, si mendoni se do ta kishin trajtuar shokët e tij?
 - › Dhe si do ta kishte ndjerë vet Agoni?

PROCEDURA

PROCEDURA

- Përkujtoni pjesëmarrësit lidhur me diskutimet që i kanë pasur në studimin e rastit numër 3 prej aktivitetit “Çka është dhuna? Nëse është e nevojshme ose në qoftë se studimi i rastit nuk është diskutuar më herët, lexojeni atë studim me zë të lartë. Parashtroni pjesëmarrësve pyetjet në vijim:

- › A është real ky tregim?
- › Çka dallon prej tregimit të Agonit? Çka kanë të ngjashme?
- › A mund të konsiderohet si dhunë? Pse po ose pse jo?
- › A mund të ndodhë dhuna seksuale në marrëdhëniet në të cilat çiftet kanë bërë edhe më parë seks? Pse po ose pse jo?
- › Çka është pëlqimi për të bërë marrëdhënie seksuale? (Vërejtje: Pëlqimi është kur dy persona e dinë dhe pajtohen me vullnet që të kryejnë marrëdhënie seksuale. Është e duhur për secilin kontakt seksual. Do të thotë, fakti që një çift mund të ketë pasur më parë marrëdhënie seksuale NUK paraqet pëlqim të mjaftueshëm për marrëdhëniet e ardhshme. Nëse përdoret forca, kërcënim me forcë ose ndonjë lloj mase tjetër emocionale për ta detyruar dikë që të bëjë marrëdhënie seksuale, atëherë ajo NUK konsiderohet pëlqim).
- › Cila është lidhja mes pëlqimit dhe pushtetit në marrëdhënie?
- › A mund të ndodhë dhuna seksuale në marrëdhëniet martesore? Pse po ose pse jo?

- Pasi të jenë diskutuar që të dy tregimet, përmbledheni diskutimin duke i përdorur pyetjet në vijim.

PYETJE PËR DISKUTIM:

- Cilat janë pasojat e dhunës seksuale?
- A mundet që dhuna seksuale të kryhet edhe kundër meshkujve? Çfarë lloji? Dhe si reagojnë në përgjithësi meshkujt?
- Çfarë mund të bëni që të ndihmoni në parandalimin e situatave të dhunës seksuale në marrëdhëniet tuaja? Në bashkësinë tuaj?

PËR FUND:

Për shumë të rinj, presioni i moshatarëve, ose ndjenja e nevojës për të bërë marrëdhënie seksuale me qëllim të kallëzimit të burrërisë mund t'i bëjë që t'i shohin femrat si objekte seksuale. Këto lloj pikëpamjesh mund të shpijnë në situata në të cilat të rinjtë i shpërfillin dëshirat e femrave dhe përdorin masa të dhunshme emocionale dhe/ose fizike për të bërë seks. Në këtë mënyrë, dhuna seksuale, si me llojet e tjera të dhunës,

mund të kuptohet si rezultat i një personi që ka pushtet mbi tjetrin. Si të rinj, është me rëndësi që të reflektoni se si të promovoni marrëdhënie seksuale me pëlqim dhe të shëndetshme, si dhe ta ngrini vetëdijen te të rinjtë për atë se çka është dhuna seksuale. Mbi të gjitha, është thelbësore që të gjithë të rinjtë ta kuptojnë se kur një grua e re thotë “jo”, ajo e ka me plotë mendje një gjë të tillë.

TREGIMI I AGONIT

Agoni i ka 18 vjet dhe i pëlqen të shëtitet me një grup të madhë shokësh të shkollës. Ai është shumë i popullarizuar mes shokëve të tij dhe të gjithë kanë qejf të dalin dhe të kënaqen. Grupi gjithmonë bënë ndeja të mira në shtëpinë e Jetonit, me shumë muzikë dhe birra. Fundjavën e kaluar u bë një ndejë tjetër. Aty kishte shumë njerëz që i njihte Agoni. Ai ishte vonuar pak dhe, sapo arriti iu afrua Jetoni:

Jetoni: Tungi lalo! Çake nja. Adrijana, ajo zogëza e mrekullueshme është këtu... Është e nxehtë plotësisht. Ti je i vetmi që se ke bërë ende-

Agoni: Ndal u he burrë...

Jetoni: Jo, me të vërtetë e kam... kjo është mundësia jote. Mos u tremb. Tregohu burrë! Prej çkaje ke frikë? Bëje pjesën më të madhe derisa ajo është po thuaj e dehur. Vetëm afroju!

Agoni mund ta vërente se vajza ishte lëshuar në një kolltuk. Ajo duhet të ketë pirë shumë, mendonte. Dhe me presionin e shokëve të tij, Agoni shkoi te Adrijana.

Agoni: Tungi shpirt... Unë jam Agoni. Eja të shkojmë diku më qetë.

Agoni e ndihmoi të ngrihej, vajza që aq e dehur saqë ishte gjysmë e përgjumur, po thuaj se kishte fjetur. Edhe pse në këtë gjendje, shokët e shtynë saqë e dërgoi atë në katin e sipërm, në dhomën e Jetonit.



Workshopi 4:

Një jetë Budallai apo një Hero i Vdekur:
Nderi i Mashkullit

QËLLIMI:

Për të diskutuar se si “nderi i burrave” lidhet me dhunën, si dhe për të menduar për alternativat që mund t’i përdorin të rinjtë kur ndihen të ofenduar.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Kopje të fletës së Burimeve A.



KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Asgjë.

PROCEDURA:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe shpërndani secilit grup studimin e rastit nga fleta e Burimeve A.
2. Shpjegoni që secili grup do ta krijojë dhe paraqes një skeç të shkurtër (3-5 minuta) duke u bazuar në studimin e rastit. Tregoni se janë të mirëseardhur që të shtojnë më shumë detaje në studimin e rastit nëse e dëshirojnë një gjë të tillë.
3. Jepni grupeve rreth 20 minuta që ta diskutojnë studimin e rastit dhe ta bëjnë skeçin.
4. Ftoni grupet që ta interpretojnë skeçin. Pas secilit skeç, jepni kohë për komente dhe diskutime, duke u mbështetur në pyetjet në vijim:
 - a. A janë këto situata reale?
 - b. Pse reagojmë nganjëherë në këtë mënyrë?
 - c. Kur ballafaqoheni me situatë të ngjashme, në të cilën jeni ofenduar, si reagoni?
 - d. Si mund ta zvogëloni tensionin ose agresionin në situata të tilla?
 - e. A mundet një burrë i vërtet të ikë prej përleshjes?
5. Lexojeni me zë të lartë dhe diskutojeni tregimin në fletën burimore B “Prej nga vjen ‘nderi i mashkullit’?”, dhe pastaj përdorni pyetjet në vijim për ta përmbledhur sesionin.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. Çka nënkuptojmë me “nderin e burrave”?
2. A ekziston ende “nderi i burrit”?
3. Çfarë mund të bëjmë që ta ndryshojmë këtë kulturë “të nderit”?
4. Duke e ditur se prej nga vjen, a na ndihmon që ta ndryshojmë?
5. Çka keni mësuar nga ky ushtrim? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

Ideja e “nderit të burrave” është ende mjaft e fortë në disa vende. Për shumë të rinj, të shihesh si i fortë – si dikush që nuk ik prej përleshjeve, është një mënyrë për ta siguruar respektin dhe për t’u mos u bezdisur nga të tjerët. Siç e kemi diskutuar në këtë aktivitet se kjo ideja e “nderit” shpesh bartë

shumë rreziqe dhe pasoja me vete, përderisa e dimë se gjasat janë që të ndiheni të ofenduar në një apo më shumë raste në jetë, prapë se prapë është me rëndësi që të mësojmë se si të gjendemi në aso situatash dhe si t’i menaxhojmë ndjenjat në atë mënyrë që mos ta lëndojmë as veten e as të tjerët.

Fleta e burimeve A

STUDIMET E RASTEVE MBI DHUNËN

Studimi i rastit # 1

Artani dhe Betimi po zihen në pushim për shkak të detyrave të shkollës. Njëri e akuzon tjetrin për vjedhje prej detyrave të tij. Artani thotë se do ta presë jashtë për ta zgjidhur çështjen. Kur mbaron ora...

Studimi i rastit # 2

Një grup shokësh janë duke e ndjekur një ndeshje futbolli. Ata janë tifozë të ekipit të njëjtë. Përleshja fillon kur një tifoz i ekipit kundërshtar arrin dhe...

Studimi i rastit # 3

Një grup shokësh janë në bar. Fillon një përleshje midis një të riu dhe një të huaji (një i ri tjetër)...

Studimi i rastit # 4

Një grup shokësh shkojnë për të vallëzuar. Njëri prej tyre, Leo, e vëren se një djalë ia kishte ngulur sytë femrës së tij. Përleshja fillon kur Leo...

Studimi i rastit # 5

Dino është ndalur me makinën e tij në trafik. Kur fillon të kthehet në të djathtë, një kerr në të majtën e tij ia prenë udhën, duke e detyruar që t’i përdor frenat me forcë. Dino vendos...

Studimi i rastit # 6

Një grup të rinjsh po rrinin në park. Një djalë romë kalon aty pranë dhe përleshja fillon kur...

Studimi i rastit # 7

Edita dhe Arbri janë përfshirë në një debat të nxehtë. Arbri e ka ngritur tonin e zërit dhe...

Studimi i rastit # 8

Një grup të rinjsh prej një qyteze të vogël po e eksplorojnë kryeqytetin. Ata mund të dallohen për shkak të dialektit të të folurit dhe përfunduan në telashe me disa djem nga qyteti...

Fleta e burimeve B

Në shumë kultura, emri, nderi dhe krenaria e mashkullit janë faktorë të rëndësishëm. Disa studiues sugjerojnë se “kultura e nderit” në ca pjesë të Amerikës vjen prej natyrës së kolonializmit të këtyre rajoneve. Në pjesën rurale të Meksikos, në pjesë të Amerikës së Jugut dhe në pjesët jugore të ShBA-ve, meshkujt e lëshonin gjënë e gjallë në toka të rajoneve, kufijtë e të cilave nuk ishin të përkufizuar qartë. Nuk kishte ndonjë sistem juridik apo ligjor që zbatohej gjëkundi (është e zakonshme që në filmat me kauboj të diskutohet për tokën ku pastaj vjen sherifi pas ca ditësh prej kur ka filluar konflikti). Për të mbijetuar, meshkujt besonin se edhe ata vet duhet t’i përkufizojnë pronat. Në një kontekst të këtillë, ishte e nevojshme për meshkujt që të shihen prej të tjerëve si dikush “me të cilin s’duhej të kishin punë”. Për t’u parë si mashkull agresiv ose edhe i rrezikshëm nënkuptonte se askush nuk do t’ju bezdiste më.

Në Ballkanin Perëndimor, “kultura e nderit” i ka rrënjët në historinë dhe luftërat evropiane, si dhe në sistemin patriarkal të trashëguar dhe dominimin mashkullor që gjendet në disa grupe etnike në rajon. Miçizmi vjen pjesërisht nga vendet e Evropës së Mesdheut, dhe ndërlidhet me imazhin e djalit të fortë, i cili ka shumë partnerë seksual (përveç gruas së tij), i cili përpiqet ta mbrojë integritetin e familjes, i cili e mbron “nderin” e tij dhe e kërkon rrezikun, shpesh në formë të kontesteve ose dueleve. Nga pikëpamja maçiste, meshkujt janë “gjuetarë të seksit”, dhe femrat “të dëlira dhe të pafajshme”. Sipas kulturës maçiste, vendi i grave është në shtëpi, ndërsa burri e demonstroi burrërinë, duke pasur një numër të madh marrëdhëniesh seksuale dhe një numër të madh të fëmijëve. Kështu, për një maço, “burri i vërtetë” është dikush i cili e mbron nderin e femrës në familjen e tij, d.m.th., gruas së tij, motrës dhe nënës. Ato duhet të jenë “të dëlira” dhe se jeta e tyre seksuale dhe nderi nuk duhet asnjëherë të vihen në pikëpyetje. Një mashkull në një bar, i cili dëshiron të përleshet me një tjetër, i duhet vetë t’ia hedh shikimin një të dashurë të dikujt tjetër dhe skenat e vjetra tradicionale të dalin menjëherë para syve. E njëjta gjë do të ndodhte nëse do t’i thoshte diçka për nënën apo motrën e dikujt tjetër.

Këto dhe forma të tjera “të nderit të burrave” janë të mbështetura thellë në rrënjët e kulturës sonë. Sa herë ka që i shohim grupet e meshkujve që të shkëmbejnë ofendime? Sa prej këtyre ofendimeve kanë të bëjnë me marrëdhëniet seksuale? Mendoni se sa shprehje kemi për ta “nxirë” reputacionin e nënës së dikujt. A është vetëm një rastësi që e provokojmë dikë duke i thënë “bir bushtre” (ose në kroatisht ose serbisht, “kurvinsin”) apo “shko e shkërdheje nënën?” Ky është ofendimi më i keq i një “burri të vërtetë”, që do të mund të ballafaqohej në botën e maços – dikë që ka dyshime për nderin dhe dëlirësinë e nënës së tij, dhe si rrjedhojë dyshimin e nderit të tij.



Workshopi 5: Çfarë bëj Unë kur Jam i Zemëruar?



QËLLIMI:

Për t'u ndihmuar pjesëmarrësve që të mendojnë se si ta dinë kur janë të zemëruar dhe si ta shprehin zemërimin në mënyrë konstruktive dhe pa dhunë.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Asgjë.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Fletë për tabelë, letër, lapsa, ngjites, dhe një numër të mjaftueshëm të kopjeve të fletës së Burimeve për secilin pjesëmarrës.

PROCEDURA:

- Filloni aktivitetin me një hyrje të shkurtër për temën, për shembull:
 - shumë adoleshentë dhe meshkuj e përziejnë zemërimin dhe dhunën, duke menduar se janë gjëja e njëjtë. Duhet të theksohet se zemërimi është një emocion, emocion natyral dhe normal të cilin secila qenie njerëzore do ta ndiente në një periudhë të caktuar të jetës. Dhuna është një mënyrë e të shprehurit të zemërimit, që do të thotë, se është një formë e sjelljes që mund ta shpreh zemërimin. Mirëpo, ekzistojnë shumë mënyra të tjera për ta shprehur zemërimin, pra mënyra më pozitive dhe më të mira, sesa dhuna. Nëse mësojmë ta shprehim zemërimin tonë atëherë kur e ndiejmë, do të ishte më mirë se sa të zihej një çështje e tillë brenda neve, pasi që kur e lëmë zemërimin të grumbullohet, zakonisht tentojmë të shpërthejmë në aso rastesh.
- Shpjegoni grupit se qëllimi i aktivitetit është të diskutohet se si individët e shprehin zemërimin.
- Jepni kopjet e fletës së Burimeve. Lexojeni secilën pyetje dhe kërkonin që pjesëmarrësit t'i përgjigjen atyre pyetjeve në mënyrë individuale, duke lënë një kohë prej dy tre minutash për secilën pyetje. Për grupet me njohuri të vogla, lexoni pyetjet me zë të lartë dhe bëni që pjesëmarrësit t'i diskutojnë në çifte ose ta vizatojnë një pikturë.
- Pas plotësimit të fletës, ndaje grupin në katër grupe të vogla prej 4 ose 5 pjesëmarrësve më së shumti. Kërkonin që t'i shkëmbejnë përgjigjet me njëri-tjetrin. Jepni 20 minuta kohë për këtë punë grupore.
- Me pjesëmarrësit ende në grupe të vogla, shpërndajuni një copë letër të tabelës për secilin grup dhe kërkojuni që ta bëjnë një listë të:
 - Mënyrave negative të reagimit kur jemi të zemëruar
 - Mënyrave pozitive të reagimit kur jemi të zemëruar
- Jepni grupeve 15 minuta për t'i shkruar listat e tyre dhe pastaj kërkonin që secili grup t'i paraqesë përgjigjet e tyre para tërë grupit.

PROCEDURA

- Ka gjasa që për “Mënyrat pozitive” pjesëmarrësit do të sugjerojnë: (1) të merr ajër të freskët, ose të numërojë deri në 10; dhe (2) të përdorim fjalë për ta shprehur atë që e ndiejmë pa ndonjë ofendim. Është me rëndësi të theksohet se “marrja e ajrit të freskët” nuk do të thotë të dalim dhe t'i hipim makinës (nëse ky është konteksti) e të ngasim me shpejtësi të lartë, duke e ekspozuar veten ndaj rrezikut ose të shkuarit në bar dhe të dehurit me alkool. Nëse këto dy taktika të propozuara këtu nuk janë në asnjërën prej listave të prezantuara, shpjegojani ato grupit.

Shkurtimisht: të marrësh ajër të freskët nënkupton thjeshtë të shmangesh nga një situatë e konfliktit dhe zemërimit, të largohesh prej një personi ndaj të cilit ndjeni zemërim. Mund të numërohet edhe deri në 10, të merret frymë thellë, të sillemi duke ecur paksa, ose të bëjmë ndonjë aktivitet tjetër fizik, me qëllim të qetësimit. Në përgjithësi, është me rëndësi për personin, i cili është i zemëruar që t'ia shpjegojë tjetrit se ai po del të merr pak ajër të freskët sepse po ndihet i zemëruar, diçka të tillë si: “Me të vërtetë më ka ardhur në maje të hundës me ty dhe po dal të marrë pak ajër të freskët. Më duhet të bëjë diçka si të dal për të shëtitur në mënyrë që mos të bëhem i dhunshëm dhe të fillojë të bërtas. Kur të qetësohem mund të flasim sërish për gjërat”.

Shembulli tjetër i një taktike për ta menaxhuar zemërimin është që të provojmë të shprehemi pa i ofenduar të tjerët. Kjo nënkupton që ju ta thoni se pse jeni të shqetësuar dhe si shpresoni ta zgjidhni situatën, pa ofendime apo lëndime ndaj të tjerëve. Jepi grupit një shembull: nëse e dashura vonohet për takim, ju mund të kishit reaguar duke bërtitur “Ti je kurvë, gjithnjë po ndodh e njëjta gjë, duke të pritur”.

OSE, mund ta shprehni se jeni i shqetësuar pa qenë ofendues duke thënë, për shembull: Shiko, jam i zemëruar me ty sepse je vonuar. Herën tjetër, nëse mendon se nuk do të arrish me kohë, vetëm me njofto, më thirr në telefon që mos të rri të pres.

- Diskutoni pyetjet në vijim.

Hap opcional:

nëse ju lejon koha, ftoni pjesëmarrësit që të zhvillojnë lojë me role ose të mendojnë për shembuj të tjerë të situatave ose shprehjeve që e ilustrojnë dallimin mes britmës/përdorimit e fjalëve ofenduese dhe përdorimit të fjalëve që nuk ofendojnë.

PROCEDURA

1. Në vija të trasha, a është e vështirë për meshkujt që ta shprehin zemërimin pa dhunë? Pse?
2. Cilat janë modelet tona që na shërbejnë të mësojmë se si t'i shprehim emocionet, duke përfshirë edhe zemërimin?
3. Shumë shpesh e dimë se si t'i shmangemi konfliktit apo një përleshjeje, pa përdorur dhunë, por nuk veprojmë ashtu. Pse?
4. Nëse është e mundur “të marrë pak ajër të freskët” me qëllim të zvogëlim të konfliktit? A keni pasur përvojë në provimin e kësaj strategjie. Si ka funksionuar më parë?
5. A është e mundur “që të përdoren fjalë pa ofendime?”
6. Çka kemi mësuar nga ky aktivitet? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

PËR FUND:

Zemërimi është emocion normal që e ndjen secila qenie njerëzore në një periudhë të caktuar të jetës. Megjithatë, problem është se disa njerëz mund ta përshtjellin me dhunën, duke menduar që janë e njëjta gjë, dhe se mund të mendojnë se dhuna është një mënyrë e pranueshme e të shprehurit të zemërimit. Mirëpo, ekzistojnë

mënyra të shumta të të shprehurit të zemërimit – mënyra më pozitive dhe produktive se sa dhuna. Nëse mësojmë ta shprehim zemërimin kur e ndjejmë, mund të jetë më mirë se sa ta lëmë të grumbullohet brenda nesh, pasi shpesh kur e lëmë të na grumbullohet zemërimi kemi tendencë që të shpërthejmë.

PYETJE

Fleta e burimeve

Çka bëj kur jam i zemëruar: fleta e reflektimit

1 – Mendoni një situatë jo fortë të largët kur keni qenë i zemëruar. Çka ka ndodhur? Përshkruaje shkurtimisht situatën (një ose dy fjali):

2 – Tani, mendoni për këtë incident, provoni të mbani në mend se për çfarë po mendoni dhe po ndjenit. Përpikuni t'i shkruani një ose dy ndjenja të cilat i keni ndjerë:

3 – Shpesh kur ndihemi të zemëruar, reagojmë me dhunë. Kjo mund të ndodhë edhe para se ta kuptojmë se jemi të zemëruar. Disa njerëz reagojnë menjëherë, duke bërë titur, gjuajtur diçka në dyscheme, duke e goditur dikë apo diçka. Nganjëherë, mund të jemi edhe në depresion, i qetë dhe i mbyllur në vete. Duke menduar për incidentin kur keni qenë i zemëruar, si e keni demonstruar këtë zemërim? Si jeni sjellë? (shkruani një fjali ose ca fjalë për të treguar çfarë keni bërë ose si jeni sjellë).



Workshopi 6:

Nga Dhuna në Respekt në Marrëdhëniet Intime

**QËLLIMI:**

Për të diskutuar për dhunën në marrëdhëniet intime, dhe si të ndërtohen marrëdhënie intime mbi bazën e respektit.

**MATERIALET E NEVOJSHME:**

Letër për tabelë, laps për të shënuar në tabelë, dhe ngjitës.

**KOHA E REKOMANDUAR:**

2 orë

**VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**

Është me rëndësi që të kuptohet se të rinjtë mund të ndihen të pazotë për t'u përgjigjur ndaj dhunës që e shohin kur të tjerët e kryejnë. Shumë sosh mund të besojnë se nuk duhet të përzihen në punët e të tjerëve. Gjatë tërë këtij aktiviteti, është me rëndësi që të eksplorohej kjo pazotësi, të cilën e ndjejnë meshkujt kur e shohin një mashkull tjetër që përdorë dhunë në shtëpi.

Ky aktivitet përfshinë luajtjen e roleve me karakteret femra. Nëse jeni duke punuar me grup ku ka vetëm meshkuj, atëherë mund të mos kenë dëshirë që ta luajnë rolin e femrës. Inkurajoni grupin të jetë fleksibil. Nëse asnjë prej të rinjve nuk dëshiron të aktrojë si femër, mund t'u kërkon që ta përshkruajnë vendin e ngjarjes duke pikturuara apo në formë narrative.

PROCEDURA:

1. Shpjegoni pjesëmarrësve se qëllimi i këtij aktiviteti është të diskutohen dhe analizohen mënyrat e demonstrimit dhe përjetimit të marrëdhënieve intime të bazuar në respekt.
2. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe kërkon që ta shpikin një lojë të shkurtër me role apo një skeç.
3. Kërkon nga dy grupe t'i paraqesin marrëdhëniet intime – dashnor/dashnore ose burrë/grua – në të cilën ka ndodh skena e dhunës. Përkujtoni pjesëmarrësit për diskutimin prej aktivitetit “Çka është dhuna”, dhe theksoni se dhuna e portretizuar në skeç mund të jetë fizike, por jo patjetër. Kërkon prej tyre që të përpikën të jenë real, duke përdorur shembuj të personave dhe incidente që i kanë parë si dëshmitar ose që i kanë dëgjuar në bashkësinë ku jetojnë.
4. Kërkon nga grupet e tjera që t'i paraqesin marrëdhëniet intime, por të bazuara në respekt reciprok. Mund të ketë konflikte apo dallime të opinionëve, porse prezantimi duhet të tregojë se si duket respekti në marrëdhënie, dhe se nuk duhet të përfshijë dhunë.
5. Jepni 15 deri 20 minuta kohë grupeve që t'i shkruajnë tregimet dhe skeçin. Tregoni grupeve se skeçet nuk duhet të jenë më të gjatë se pesë minuta.
6. Ftoni grupet që t'i paraqesin skeçet e tyre. Pas secilit skeç, ftoni pjesëmarrësit e tjerë që të bëjnë pyetje me atë që e kanë parë.
7. Kur të gjitha grupet ta kenë kryer, ndihmoni zhvillimin e një diskutimi, duke i përdorur pyetjet në vijim.

PROCEDURA

1. A ishin të vërtetë shembujt e dhunës në skeçe? A shihni situata të ngjashme në bashkësinë tuaj?
2. Cilat janë karakteristikat e marrëdhënieve të dhunshme?
3. Cilat mendoni se janë shkaqet e dhunës në marrëdhëniet intime?
4. Në skeçet lidhur me dhunën, si do të kishin aktruar më ndryshe personazhet?
5. A përdorin vetëm meshkujt dhunë kundër femrave, apo edhe femrat përdorin dhunë kundër meshkujve? Si janë të dhunshëm? Si duhet të reagojnë meshkujt për këtë dhunë?
6. Kur i shihni çiftet duke e përdorur dhunën, çfarë mendoni zakonisht? Çfarë do të mund të bënit? Ku mund të shkoni për të kërkuar ndihmë?
7. Çfarë roli luan alkooli dhe substancat e tjera në dhunën në marrëdhënie?
8. Cilat janë pasojat e dhunës në marrëdhëniet intime?
9. Cili është reagimi shoqëror/i bashkësisë për dhunën në marrëdhënie?
10. Si duket një marrëdhënie intime e shëndoshë? A shohim shembuj të marrëdhënieve të respektueshme në familje dhe bashkësi?
11. Çfarë mund të bëjmë individualisht që të ndërtojmë marrëdhënie të shëndetshme intime?
12. Çfarë mund të bëjmë si bashkësi?

PËR FUND:

Konfliktet ndodhin në të gjitha marrëdhëniet. Ajo se si i menaxhoni këto konflikte ka peshë të madhe. Të mësosh se si të kalosh kohë duke menduar për ndjenjat e tua dhe për t'i shprehur vet në mënyrë të qetë dhe paqësore është një pjesë e rëndësishme për ndërtimin e marrëdhënieve të shëndetshme dhe të respektueshme.

LINKU

Aktiviteti **“Të shprehurit e emocioneve”** ofron një mundësi që të rinjtë ta hulumtojnë se sa e lehtë ose e vështirë është për ta që ta shprehin zemërimin dhe emocionet e tjera, dhe për të reflektuar në atë se si kjo ndikon në marrëdhëniet e tyre.

Në aktivitetin **“Dëshiroj...nuk dëshiroj, dëshiroj...nuk dëshiroj”**, të rinjtë mund ta praktikojnë se si t'i zgjidhin mospajtimet në marrëdhëniet intime. Aktiviteti është shkruar duke pasur parasysh negociatat për abstinencë ose seks, por mund të përshtatet me qëllim që të eksplorohet se si t'i menaxhojmë dallimet dhe opinione apo edhe dëshirat e ndryshme që mund të ngrihen në kontekstin e marrëdhënieve.

“Pushteti dhe marrëdhëniet” i inkurajon të rinjtë që të mendojnë për marrëdhëniet e pabarabarta të pushtetit mes meshkujve dhe femrave, si dhe ndërlikimet për marrëdhëniet dhe komunikimin. Ky aktivitet mund të lidhet me **“Skenat e takimit”**, si dhe me diskutimin se çka e karakterizon një marrëdhënie të shëndetshme ose jo.

PYETJE

**Workshopi 7:****Meshkujt dhe Dhuna: Lëvizja Drejt Ndryshimit¹⁴⁸****QËLLIMI:**

Për të shqyrtuar atë që pjesëmarrësit kanë mësuar në lidhje me gjinin, mashkulloritetin dhe dhunën dhe për të diskutuar vizione dhe mundësitë për ndryshim.

**KOHA E REKOMANDUAR:**

1 orë dhe 30 minuta

**VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:**

Asgjë.

**MATERIALET E NEVOJSHME:**

Flipchart, markera, stickersa, selotape të dyanshëm.

PROCEDURA:**Pjesa 1**

1. Shpjegoni qëllimin e aktivitetit dhe lehtësoni diskutimin me pjesëmarrësit duke përdorur pyetjet e mëposhtme:

- › Çfarë keni mësuar për mashkulloritetin dhe dhunën gjatë javëve të fundit?
- › Cilat aspekte të ideve të shoqërisë rreth mashkulloritetit do të donit të mbanit ose t'i forconit? Pse? Cilat aspekte do të donit të ndryshonit? Pse?
- › Merrni shënime të përgjigjeve të pjesëmarrësve në një tabelë.

Pjesa 2

2. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe tregoni atyre që çdo grup duhet të vizatojë dy karikatura ose fotografi. I pari duhet të përshkruaj si familjet, shkollat dhe institucionet e tjera sociale aktualisht mbështesin (ose nuk mbështesin) të rinjtë në adresimin e çështjeve rreth mashkulloritetit të ashpër dhe dhunës. I dyti duhet të përshkruajë se si ata shpresojnë që familjet, shkollat dhe institucionet e tjera sociale do të mbështesin të rinjtë rreth këtyre çështjeve pesë vjet nga tani.
3. Fto secilin grup që shkurtimeisht t'i prezantojnë karikaturat e tyre në grupin më të madhë dhe të shpjegojë vizionet e tyre të tanishme dhe të ardhshme të mbështetjes për të rinjtë rreth mashkulloritetit dhe dhunës.
4. Në një tabelë, bëji dy kolona: Titulli një "faktorët që mundësojnë" dhe tjetra "Pengesat e mundshme".

PROCEDURA

¹⁴⁸ — Aktiviteti i marru nga hulumtimi PLA – Eksplorimi i dimensioneve të Mashkulloritetit dhe Dhunës, Care International -2007

5. Pyetni pjesëmarrësit që të shkëmbejnë ide dhe të krijojnë një listë të faktorëve mundësues që do të promovojnë ndryshimet e nevojshme, dhe shkruani ato në kolonën përkatëse. Jeni i sigurt se ata japin një shpjegim adekuat të çdo faktori.
6. Pyetni pjesëmarrësit të shkëmbejnë ide për pengesat e mundshme dhe shënoni këto në kolonën përkatëse. Jeni i sigurt se ata japin një shpjegim adekuat të çdo pengese potenciale.

Pjesa 3

7. Ndani pjesëmarrësit në grupe përsëri dhe thuani atyre që të dalin me strategjitë dhe zgjidhjet që ata vetë mund ti vënë në lëvizje në mënyrë që të arrijnë vizionet që ata kanë krijuar për pesë vjet nga tani. I jepni grupeve 15 minuta për të bërë këtë, duke l dhënë pyetjet e mëposhtme për të ndihmuar diskutimet e tyre:
 - › Cilat janë tri gjëra të veçanta që të rinjtë mund të bëjnë për të kontribuarë në këtë ndryshim?
 - › Si munden organizatat rinore t'i përkrahin të rinj në arritjen dhe qëndrueshmërin e këtij ndryshimi?
 - › Përveç organizatave rinore, cilët individë dhe organizata në komunitetin tuaj do të jenë më të rëndësishëm në arritjen dhe qëndrueshmërinë e këtij ndryshimi?
8. Ftoji grupet të paraqesin përgjigjet e tyre.
9. Mbylle aktivitetin duke identifikuar dhe diskutuar ngjashmëritë dhe dallimet në përgjigje të grupeve.

PROCEDURA



Workshopi 8:

A Mundet Një Mashkull ta Pëlqejë Një Mashkull Tjetër



QËLLIMI:

Për të diskutuar për homoseksualizmin, homofobinë, dhe nevojën për një pranim më të madh të dallimeve seksuale.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Fletë për tabelë, lapsa për të shënuar në tabelë, dhe ngjitës.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Para se të filloni me këtë aktivitet, moderatori duhet t'i analizojë opinionet dhe qëndrimet e tij karshi dallimeve dhe orientimeve seksuale. Në shumë vende kjo është një temë tabu dhe se pjesëmarrësit mund të paraqesin opinione dhe qëndrime të forta. Gjatë diskutimit, moderatori duhet të mbajë një pozitë të atillë sa që të mbrojë respektin për njerëzit e çfarëdo orientimi seksual pa i censuruar pjesëmarrësit. Është me rëndësi që të dëgjohen komentet e ndryshme – madje edhe ato homofobike – dhe të vihen në pikëpyetje, por pa i gjykuar. Para sesionit, moderatori duhet t'i identifikojë mitet e zakonshme dhe keqkuptimet lidhur me orientimin seksual, i cili mund të integrohet dhe të trajtohet gjatë diskutimit. Mund të jetë e dobishme që të hulumtohen informacione sa i përket ligjeve vendore dhe lëvizjeve që i promovojnë të drejtat e individëve homoseksualë dhe çifteve homoseksuale, si dhe të Burimeve të tilla si organizatat lokale, apo faqet e internetit lidhur me orientimin dhe të drejtat seksuale, të cilat mund të shkëmbehen me pjesëmarrësit.

PROCEDURA:

1. Zhvilloni një aktivitet me pjesëmarrësit në dhënien e ideve se si do ta përkufizonin homofobinë. (Fjalori i Merriam Uebsterit e përkufizon homofobinë si një frikë të paarsyeshme, kundërshtimit të, ose diskriminimit, ndaj homoseksualizmit ose homoseksualëve).
2. Ndani pjesëmarrësit në grupe më të vogla dhe jepni secilit grup një prej fillimeve të një tregimi, që gjenden në fletën e Burimeve (ose fillimin e një tregimi tjetër të cilin mund ta krijojë moderatori).
3. Shpjegoni grupeve se do t'i kenë 15 minuta kohë për ta lexuar dhe për ta vazhduar tregimin.
4. Ftoni grupet që t'i paraqesin tregimet e tyre (fillimin dhe detajet e shtuara), duke e lexuar me zë të lartë, përmes dramatizimit apo ndonjë metode tjetër të zgjedhur.
5. Pas prezantimit të tregimeve, përdorni pyetjet në vijim për ta modëruar diskutimin.

PROCEDURA

1. A janë këto tregime reale?
2. Pse është e vështirë për disa njerëz që ta pranojnë homoseksualizmin dhe sjelljet homoseksuale?
3. Cili është dallimi mes fjalëve: lesbike, gej dhe biseksual?
4. A mundet një person të bëjë seks me dikë që biologjikisht është i gjinisë së njëjtë dhe prapë se prapë të jetë heteroseksual?
5. Çfarë lloj paragjyimesh dhe/ose dhune kundër gejave ose lesbikeve keni parë ose dëgjuar? Cilat janë pasojat e këtyre paragjyimeve dhe/ose kësaj dhune?
6. Cilat emra përdoren zakonisht për të referuar në gej? A kanë kuptim negativ ndonjëri prej këtyre emrave?
7. A ju kanë thirrur ndonjë shokët gej pasi nuk keni pranuar të bëni diçka, si, bie fjala, të përlesheni? Çfarë mendoni për këtë? Pse mendoni se meshkujt quhen gej, kur nuk veprojnë sipas normave mbizotëruese të gjinisë mashkullore?
8. Çka keni mësuar prej këtij ushtrimi? Si mund ta aplikoni këtë në jetën dhe marrëdhëniet tuaja?

PYETJE

PËR FUND:

Secili ka një orientim seksual, që do të thotë se jeni tërheqës romantik dhe seksual ndaj meshkujve, femrave, apo ndaj të dyjave. Edhe pse nuk e dimë me saktësi se çfarë e përcakton orientimin seksual të një personi, megjithatë e dimë se formohet në fazat e hershme të jetës, nuk zgjidhet nga personi, nuk mund të ndryshohet, edhe pse për shkak të tabuve shoqërore dhe homofobisë mund të fshihet. Tabutë dhe homofobitë e

tilla shoqërore mund t'i ekspozojnë personat gej dhe lesbike ndaj rrezikut të caktuar të dhunës, diskriminimit, depresionit, dhe sjelljeve vetë-shkatërruese, si droga, abuzimi me alkool ose vetëvrasja. Është me rëndësi që të punohet që të shpjegohen mitet dhe të promovohet respekti për të drejtat e grave dhe burrave që t'i shprehin orientimet e tyre seksuale pa u diskriminuar.

Fleta e burimeve

Tregimi #1

Kur ishte 18 vjeç, Toni përjetoi përvojën e parë seksuale me një burrë tjetër, dhe prej atëherë e mori vesh se ishte gej. Ai kishte shumë partnerë para se ta takonte Bujarin. Kaluan shumë kohë së bashku dhe në fund vendosën t'u tregonin familjeve të tyre dhe të bashkoheshin...

Tregimi #2

Një natë, Bernardi doli me një grup shokësh, të gjithë të klasës së njëjtë në shkollë. Njëri prej tyre, Roberti, tha: “Le të shkojmë t'i rrahim ca pederastë. I pash disa sosh te sheshi. Ejani!”...

Tregimi #3

Një natë, kur po rrinte në kamp te plazhi me një grup shokësh, Burimi u gjend në të njëjtën tendë me shokun e tij, Artanin. Ata i kishin pirë ca birra para se të shkonin në tendë. Burimi gjithmonë e konsideronte veten heteroseksual. Ai po mendonte të bënte seks me të dashurën e tij dhe u eksitua kur hyri në tendë. Kur e pa Artani të eksituar Burimin, ia filloi...

Tregimi #4

Në moshën 17 vjeçare, Demiri mendonte se ishte biseksual. Atij i pëlqente të bënte seks si me vajza ashtu edhe me djem. Një natë e pa babai teksa e përqaftonte një djalë tjetër, dhe kur Demiri u fut në shtëpi babai filloi t'i bërtiste...



Workshopi 9:

Fantazia e udhëhequr: Të Kuptuarit e Homoseksualiteti



QËLLIMI:

Për të bërë pjesëmarrësit identifikojnë me një person i cili është një homoseksual, dhe për t'i bërë ata më të ndjeshëm dhe të ndikojë në qëndrimet e tyre lidhur me homofobinë.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Asnjë.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Asgjë.

PROCEDURA:

1. Pyeti pjesëmarrësit për ti mbyllur sytë e tyre dhe të përpiqen të përsh-taten në rolin nga tregimet.
2. Lexoni tregimet nga fleta e Burimeve.
3. Pas leximit të një tregimi, bëje diskutimin në bazë të pyetjeve, ose shtoni disa nga ato tuaj shitesë në varësi të rrjedhës së diskutimit.

PYETJE PËR DISKUTIM:

1. A Mund të jetë kjo një situatë realiste?
2. Si u ndjetë?
3. Çka mendoni ju, a ndjehen Homoseksualët sikur ju që u ndjet në atë tregim?
4. Pse është e vështirë për homoseksualët të jetojnë në mjedise të tilla si i joni?
5. A është vërtetë e rëndësishme se çfarë është orientimi juaj seksual?
6. Çfarë mund të bëjmë për të ndaluar diskriminimin dhe homofobinë?

PËR FUND:

Popullsia LGBT jo gjithmonë mund të zgjedhin vendbanimin e tyre dhe janë të detyruar të lëvizin në të, ku diskriminimi ekziston, dhe ekziston në një masë të konsiderueshme. Kjo kryesisht ka të bëjë me ambientin e punës. Çdo ditë ata janë duke përjetuar diskriminimin në punë, në shkollë, në palestër... e cila është rezultat i orientimit të ndryshëm seksual. Pjesa më e madhe e homofobisë dhe heterosexism është i bazuar në perceptimin

e asaj se çka është "mashkullore" apo "femëro-re" në shoqërinë tonë. Këto role gjinore standaret dhe presioni të miratojë modelet gjinore të sjelljes vijnë në fëmijëri nga një sërë burimesh: nga familja, shokët, shkolla, kultura popullore, figurat autoritare, dhe mediat. Të rinjtë të cilët nuk i përvetësojnë stereotipet gjinore si modele i sjelljes janë shpesh objektiv i ngacmimit ,dhe diskriminimit nga homofobikët dhe heterosexist.

Fleta e burimeve

Tregimi: Heteroseksual në botë homoseksuale

Unë do t'ju çoj në një udhëtim në imagjinatën tuaj. Supozojmë një pozitë të rehatshme dhe të mbyllim sytë. Merrni frymë thellë. Tani unë do të fillojë tregimin tim.

Paramendoni se ju jeni 13 vjeç dhe rriteni si një person heteroseksual në botë homoseksual ku të gjithë janë homoseksualë. Mësuesi juaj është homoseksual, treneri juaj i tenisit, xhaxhai yt, vëllai juaj...

Ju jeni duke shkuar për në bibliotekën e shkollës dhe duke u përpjekur për të gjetur informacion se çfarë është normale. Ju gjeni një libër, por nuk guxoni të merrni atë, sepse ju jeni të frikësuar se çfarë është shkruar në të.

Çdo vit, atje është një party e organizuar në shkollë. Çfarë do të bëni? Ju jeni duke e lënë për shkak se ju nuk doni që njerëzit të mendojnë se ju jeni i pazakontë ose ndryshe. Në party, vajzat janë duke kërcyer me vajzat, djemtë me djemtë. Ju pyetni veten se çfarë do të bëni nëse partneri juaj dhe ju jeni shumë afër? Çfarë ndodh nëse ju puth? Çfarë ndodh nëse të gjithë nga rrethi juaj kuptojnë orientimin tuaj seksual? Disa njerëz thonë se ajo është një mëkat që të jeshë heteroseksual. Si ndjeheni kur njerëzit flasin në kishë apo Xhami ku ti shkon?

Tani ju jeni 18. Në një kishë gazetash afërt ju shihni një revistë me Lajm heteroseksual në titull. Ju injoruat frikën tuaj dhe turpin, dhe ju bletë revistën. Ju jeni duke e fshehur revistën dhe e mbani atë në shtëpi. Ju lexuat në lidhje me një klub të ri në qytet për heteroseksualët e rinj dhe keni vendosur për të shkuar atje. Së fundi ju shkoni në klub dhe ju takoni njerëz të cilët janë si ju. Të rinjtë djemtë dhe vajzat vallëzojnë së bashku, bisedojnë me njëri-tjetrin.

Pas disa muajsh, ju vendosni për të jetuar së bashku me partnerin tuaj, por ju duhet të jeni të kujdesshëm, në mbrëmje ju duhet të vini perde mbi dritaret tuaj, sepse pronari i banesës mund të ju shohë aksidentalisht, i cili është gjithashtu një homoseksual.

Për fat të keq një ditë partneri juaj është goditur nga një makinë. Ju e dërguat në spital, por ju nuk mund të shkoni në dhomë, dhe ju qëndroni dhe shikoni nëpërmjet xhamit për dashurinë tuaj e cila është plot me fasho dhe thyerje. Një shenjë në derë thotë se hyrja lejohet vetëm për partnerët dhe familjen. Si mund ta shihni partnerin tuaj? A keni nevojë për të ju thënë të gjithë këtyre njerëzve se ky person është partneri juaj? A do të ndikojë në kujdesin e tyre për partnerin tuaj? Çfarë do të bëni?

Tani, ngadalë hapni sytë tuaj.



Workshopi 10: Homofobia në Ambientin e të Rinjve

QËLLIMI:

Qëllimi i këtij workshopi është që të zhvillojë një dialog kritik që analizon një të ri në ambientin e tyre siq është shkolla.

Shkollat, klasat dhe komunitetet duhet të jenë modele e diversitetit në të cilën çdo studenti i ipet mundësia të jetë, ti përket dhe të bëhet një anëtare i cili mund të kontriboj plotësisht dhe të ndjehet i vlerësuar, të mirëpritur dhe të ndihet i sigurt pavarësisht nga orientimi seksual. Për të ndihmuar studentët për të trajtuar këtë temë brenda shkollave të tyre dhe për të ndikuar në stafin e shkollës.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Gazetat dhe lapsa.



KOHA E REKOMANDUAR:

1 orë



VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Jepi pjesëmarrësve një ose dy minuta për të reflektuar dhe shënori mendimet e tyre në pyetjen e mëposhtme: "A është homofobia një çështje në mjedisin tuaj të shkollës / klasës për mësuesit, administratorët, stafin e shkollës dhe / ose studentëve?" Tjetër, jepi pjesëmarrësve një ose dy minuta të ndajnë mendimet e tyre me personin pranë tyre.

PROCEDURA:

1. Të numërojnë pjesëmarrësit vetë me zë të lartë dhe të formohen grupet bazuar në numrin e tyre.
2. Posto fletë të mëdha nëpër dhomë titulluar "Diskutimi i Homofobisë në shkolla: Faktorët që Pëngojnë dhe Faktorët që Ndihmojnë." Jepni çdo grupi pesë minuta ti shënojnë idetë dhe të caktojnë një udhëheqës i cili do të raportojë tek grupi i madh.
3. Kërkojini çdo udhëheqësi të grupit të ndajnë mendimet kryesore të grupit me audiencën e tërë (5-10 min.)
4. Reflektimi Personal/Çështjet për kërkim. Prej kujt kanë dëgjuar pjesëmarrësit ose nga përvoja personale, pyesni ata që të marrin pesë minuta për të shkruar çështjet më të rëndësishme për mësuesit që kishin për të adresuar homofobinë në shkolla/klasa.
5. Pas diskutimit, nxjerr në pah faktet tjera pse Shkollat Duhet adresuar këto çështje?

Një çështje e sigurisë.

- › Shkollat duhet të jenë vende të sigurta për të gjithë nxënësit dhe duhet të sigurojë mjediset që pozitivisht të kontribuojnë në zhvillimin e nxënësve në aspektin fizik dhe emocional. Kjo përgjegjësi shtrihet për të gjithë nxënësit pavarësisht nga orientimi seksual.

Sigurimin e mirëqenies emocionale të studentëve.

- › Përvoja negative në mjediset e shkollës mund të ketë një ndikim të thellë në mirëqenien emocionale dhe fizike të studentëve lezbike, homoseksualë, biseksualë dhe tranzvestit (LGBT).

PROCEDURA

Vetëvrasja është shkaku kryesor i vdekjeve mes të rinjve LGBT. Çështjet e të drejtave të njeriut

- › Studentët janë të mbrojtur kundër diskriminimit nga Karta Kanadeze e të Drejtave dhe lirive të njeriut dhe të legjislacionit provincial. Të gjithë studentët kanë të drejtë të mos jenë të diskriminuar në mjediset shkollore. Për të rinjtë LGBT, kjo e drejtë është shkelur shpesh. Format më të shpeshta të diskriminimit janë ngacmimet verbale dhe fizike. Por edhe në shkollë ku ka përpjekje për të minimizuar ngacmimet verbale dhe fizike, të rinjtë LGBT endepërjetojnë shtypjen e heshtjes. Heshtja mund të vijë në formën e shmangies të diskutimit për homoseksualitetin ose në mungesë të informacionit pozitiv ose të imazheve të të rinjëvëe LGBT.
- › Mësimdhënësit dhe administratorët kanë një përgjegjësi me mandat për të siguruar që të rinjtë LGBT të trajtohen me respekt dhe integritet brenda klasës dhe komunitetit të tyre shkollore.

PËR FUND:

Kërkojini çdo pjesëmarrësi të shkruajë përgjigjen e kësaj pyetje: Çfarë e shihni ju si çështjet më të rëndësishme në adresimin e homofobisë në shkollën tuaj dhe/ose klasë? A ka fusha të rezistencës të veçantë në shkollën tuaj? Nëse po, çfarë ju mendon se ato janë? Pas kësaj përdoni këtë për të konkluduar workshopin:

Ky workshop nënvizon disa nga mënyrat se si të trajtojnë homofobinë. Megjithatë, është e rëndësishme që e tërë shkolla ta dijë se shumë lezbike, gejë, biseksuale dhe transeksualë të rinj jetojnë jetë të plotë ku ata janë krenarë për të festuar identitetin e tyre. Megjithatë, njerëzit e tjerë LGBT rinjtë përjetojnë nivele serioze të paragjykitimit dhe diskriminimit. Homofobia është paragjykimi apo diskriminimi ndaj lezbikeve, homoseksualëve, biseksualëve apo transeksualëve LGBT) njerëzve, ose ndaj njerëzve që besohet të jenë LGBT. Homofobia mund të ndodhë në një sërë mënyrash, për shembull, përmes ngacmimit, ose nëpërmjet një dështimi për të adresuar nevojat e rinjve LGBT, ose një dështim për të adresuar rreziqet për sigurinë e të rinjve nga ngacmimi. Një lloj i zakonshëm i homofobisë ku shumë njerëz nuk e vërejnë është

përdorimi i fjalës 'gay' në mënyrë negative, të tilla kur të rinjtë thonë se një celular është 'aq gay'.

Është shumë e rëndësishme që shkollat të jenë të vetëdijshme se pse është kaq e rëndësishme për të adresuar homofobinë që do të thotë se të paturit e një mjedisi të barabartë dhe gjithëpërfshirës, në të cilën njerëzit LGBT vlerësohen me të vërtetë, e bën një kontribut të rëndësishëm për parandalimin e ngacmimit homofobik. Në mënyrë që të adresuar parandalimin e ngacmimit homofobik, gjithashtu ndërhyrjes së incidenteve të ngacmimit, shkolla kanë nevojë për një etikë pro-aktive e cila:

- › plotësisht i integron dhe mirëpret në mënyrë të barabartë, njerëzit LGBT rinj dhe punëtorët;
- › adreson nevojat e njerëzve LGBT;
- › adreson nevojat e veçanta të sigurisë të atyre që mund të jenë cak i ngacmimit homofobik.

Mbështetja dhe përkushtimi i menaxhimit është vendimtare në këtë proces. Për të qenë në gjendje për të trajtuar me sukses homofobinë, është thelbësore për ata të kenë mbështetje të fortë nga menaxhimi i tyre dhe nga personeli i shkollës.



Workshopi 11:

Të bërit Ndryshime në Jetën Tonë dhe në Komunitetin Tonë

QËLLIMI:

Për t'ia ofruar mundësinë pjesëmarrësve që të reflektojnë në atë që kanë mësuar në tërë këto seminare, dhe si mund t'ju ndihmojë që të bëni ndryshime në jetë dhe në bashkësitë ku jetoni.



MATERIALET E NEVOJSHME:

Letër dhe laps; fletë dhe lapsa për tabelë.



KOHA E REKOMANDUAR:

2 orë për fillim – grupi do të vendos se sa e gjatë do të jetë fushata apo projekti.

VËREJTJE PËR PLANIFIKIM:

Pjesa e 2-të e këtij aktiviteti i përfshinë pjesëmarrësit në zhvillimin e një projekti të bashkësisë me qëllim të krijimit të vetëdijes për çështje të rëndësishme shoqërore të bashkësive të tyre. I mbetet moderatorit të vendosë nëse grupi është i gatshëm ta merr përsipër një aktivitet të këtij lloji, veçanërisht sipas kohës dhe Burimeve. Kjo mund të kërkojë njerëz për të bashkëpunuar në zbatimin e tij. Disa organizata dhe moderatorë janë në pozitë për implementimin e projekteve të bashkësisë, të tjerët nuk janë. Derisa është e rëndësishme që të angazhohen pjesëmarrësit në këso lloj ushtrimesh, prapë se prapë është e nevojshme që të jetë real. Një fillim i mirë

mund të jetë mbledhja e shembujve të të rinjve, të cilët janë mobilizuar për ta promovuar vetëdijesimin dhe ndryshimet në bashkësinë ku jetojnë, si dhe të diskutohet me pjesëmarrës mundësia e bërjes diçka të ngjashme në bashkësinë e tyre.

Me qëllim të sigurimit që përpjekjet për projekt të janë të qëndrueshme, mbase është më së miri që ky aktivitet të bëhet që në fillim të seminareve me grupe në atë mënyrë që moderatori mund të ofrojë mbështetje dhe përkrahje për së paku fazat fillestare të projektit. Në atë rast, sesioni i fundit mund të përfshijë Pjesën 1 – Reflektime individuale – dhe një diskutim se projekti ka bërë progres dhe se si mund që këto përpjekje të vazhdojnë të jenë të qëndrueshme.

PROCEDURA:

Pjesa 1 – Reflektime individuale (1 orë)

1. Kërkoni që pjesëmarrësit të reflektojnë individualisht se çka kanë mësuar gjatë të gjitha seminareve, dhe si do t'ju ndihmojë që të ndër marrin ndryshime pozitive në jetën dhe marrëdhëniet e tyre.
2. Shpjegoni se duhet të krijojnë një kolazh, një ese të shkurtër, një poezi, ose vizatime, duke u bazuar në problemet të cilat i kanë identifikuar të kenë ndikime të ndryshme si për mashkullin edhe për femrën, dhe si ndikon te ta, nëse edhe në jetën e tyre.
3. Jepni 15 minuta kohë që pjesëmarrësit ta përfundojnë këtë detyrë.

4. Ftoni secilin pjesëmarrës që në mënyrë të shkurtër t'i paraqesë reflektimet (në rreth dy minuta) si dhe mënyrën e përfaqësimit.

5. Hapeni diskutimin në grupin e plotë, duke i përdorur pyetjet në vijim:

- › Cilat do të jenë disa pengesa me të cilat mund të ballafaqoheni gjatë bërjes së këtyre ndryshimeve?
- › Cilat do të jenë përfitimet?
- › Si mund ta mbështesni njëri-tjetrin për t'i bërë këto ndryshime?

Pjesa 2 – Hartimi i një projekti për bashkësinë (1 orë)

1. Shpjegoni pjesëmarrësve se tani do të mendojnë për ndryshimet që mund të provojnë t'i bëjnë përtej jetës dhe marrëdhënies të tyre.
2. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të mendojnë për çështjen më me ngut në bashkësinë e tyre dhe nëse janë të lidhura me temat të cilat janë diskutuar në sesione.
3. Si grup, kërkoni që ta zgjedhin një prej këtyre çështjeve dhe të jetë përqendrimi i projektit.
4. Ndani në grupe më të vogla dhe kërkoni të bëjnë një aktivitet të dhënies së ideve se çfarë mund të bëjnë si grup, dhe me të rinjtë e tjerë në komunitetin e tyre apo në shkollë, në lidhje me çështjen e përbashkët të cilën kanë vendosur ta trajtojnë. Kërkoni t'i shkruajnë apo t'i skicojnë idetë e tyre në një fletë të madhe. Tregoni se idetë nuk ka nevojë të jenë krejtësisht përfundimtare, por thjeshtë t'i renditin idetë e para, pa marrë parasysh se sa të “pa përpunuara” mund të jenë.
5. Jepni rreth 30 minuta kohë për punën në grup.
6. Ftoni secilin grup t'i paraqesë idetë e veta.
7. Kërkoni pjesëmarrësve t'ju ndihmojnë që t'i identifikoni llojet kryesore të ideve të paraqitura, ndani në kategori, për shembull: (1) projekte politike/për avokim; (2) fushata për ngritjen e vetëdijes në bashkësi; (3) hartimi i materialeve dhe informacioneve edukative; (4) zbatimi i planeve lokale në shkollat dhe bashkësitë e tyre, etj.
8. Përdorni pyetjet në vijim për ta ndihmuar grupin të përqendrohet dhe t'i jep prioritet idesë së tyre, duke i pyetur se cilën prej ideve e shohin si më interesanten dhe më të lehtë për ta zbatuar. Mbani në mend se është e rëndësishme që vendimin përfundimtar ta marrin ata.
9. Menjëherë pasi të jetë përfunduar ideja, analizoni fletën e Burimeve dhe punoni me grupin për t'ju përgjigjur pyetjeve dhe përcaktoni një kohë të caktuar për zbatimin e planit. Në rastet e tjera, grupi mund të takohen vet për ta finalizuar planifikimin. Gjëja më e rëndësishme për moderatorin është t'u ndihmojë pjesëmarrësve në hartimin e planeve të zbatueshme, në mënyrë që ta kenë ndjesinë e përmbushjes e jo të frustrimit.

PËR FUND:

Ndryshimi i qëndrimeve dhe i sjelljeve tuaja nuk është gjithmonë i lehtë. Është me rëndësi që ta mbani këtë në mendje, si dhe të mendoni se si mund ta mbështesni njëri-tjetrin që t’i bëni këto ndryshime në jetën dhe marrëdhëniet tuaja. Përpikuni, po ashtu, që të mendoni për atë se si mund t’i përhapni informacionet, të cilat i keni mësuar

në këto aktivitete me të rinj e të reja të tjera të bashkësisë, dhe angazhoni në llojin e pyetjeve dhe të diskutimeve që i keni pasur këtu. Mbani në mend se secili ka një rol për të luajtur në ndërtimin e bashkësive të barabarta dhe paqësore, dhe duke filluar me vetë jetën dhe marrëdhëniet tona përbën hapin e parë të rëndësishëm.

Fleta e burimeve A

ZHVILLIMIN E NJË PROJEKTI

1 –Përshkrimi

(në 2 ose 3 frazat, të përshkruarjë planin tuaj)

2 – Bashkëpunimi

Me kënd keni nevojë të bashkëpunoni për të vënë këtë plan në veprim? Si mund ta mbani këtë mbështetje dhe bashkëpunim?

3 – Materialet / Burimet

Çfarë burimesh keni nevojë për të kryer planin tuaj?
Ku dhe si mund të marrim burime të tilla?

4 – Koha Kalendar

Sa kohë ju duhet për të ekzekutuar planin?
Hapat: vendosi në listë hapat me radhë që duhen për kryerjen e planifikimit.

5 – Vlerësimi

Si mund të dini nëse plani juaj është duke punuar?
Çfarë të pritura keni për rezultatet e aktivitetit tuaj?

6 – Rreziqet

Çfarë gjërash mund të shkojnë keq?

