SEX & TIPPS

PILULA KONTRACEPTIVE, PREZERVATIVI & MË SHUMË

Auf Albanisch

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

LOVELINE.de

PASQYRA E KONTRACEPTIVËVE

Me hormone:

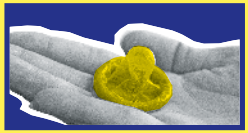
mini-pilula, mikro-pilula

shiriti kontraceptiv

unaza vaginale

spiralja e hormoneve

Pa hormone:



prezervativi

diafragma

Botuesi (Herausgeberin): Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161,
50825 Köln
www.bzga.de
Të gjitha të drejtat e rezervuara.

Konceptimi dhe manuskript (Konzeption und Manuskript): Kirsten Khaschei
Redaktoi (Redaktion): Volker Schmidt-Cox
Paraqitja (Gestaltung): BOK + Gärtner GmbH, Münster

Fotografi (Fotos): GettyImages
Printoi (Druck): Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG, Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Botimi (Auflage): 3.4.05.24
Numri i porosisë (Artikelnummer): 13066300

Kjo fletëpalosje shpërndahet falas nga BZgA. Nuk është përcaktuar për t'u shitur nga ana e marrëses/marrësit ose nga palë të treta.

Übersetzung der Broschüre „SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co.“

PËRMBAJTJA

#02 Prezervativi

#06 Pilula kontraceptive

#09 Gabime në procesin e mbrojtjes: 3 më të rëndësishmet

#10 Mjete të tjera kontraceptive hormonale

#13 Mjetet kontraceptive pa hormone

#14 „Pilula e emergjencës“ në rast emergjence!

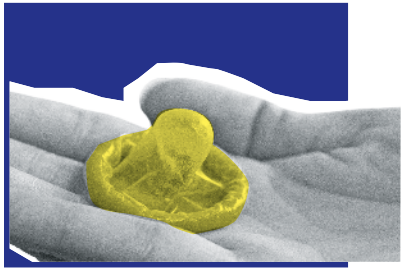
#16 E rëndësishme për t'u ditur

#17 Informacione & Këshilla

PREZERVATIVI

Një prezervativ është një cipë shumë e hollë plastike.
Në paketim është mbledhur si një kapelë e vogël. Ai hapet mbi penisin në gjendjen e erektuar.

Në majën e kapelës shihet një hapësirë e vogël boshe, rezervuari. Atje përfundon sperma pas derdhjes së spermës dhe në këtë mënyrë nuk përfundon në vaginë.



Avantazhe

- Kontraceptivi i vetëm për djemtë dhe burrat.
- Mbron kundrejt bërjes prind pa e dëshiruar atë, shtatzënisë dhe HIV/AIDS.
- Ul rrezikun e infektimit me infeksione (STI) të tjera të transmetueshme seksualisht, p.sh. klamidia ose tripper.
- Nuk nevojitet recetë nga mjeku.
- Nuk ka efekte anësore. Kush ka alergji kundrejt latex, mund të blejë prezervativ prej poliuretani.

Disavantazhe

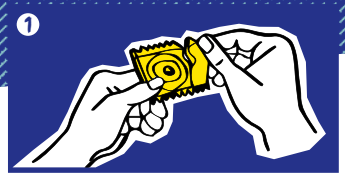
- Duhet të bëhet një pushim i shkurtër për vendosjen e prezervativit.
- Duhet që të ushtrohet pak mënyra e përdorimit.

Siguria

Shumë e sigurt – nëse ti nuk bën gabime gjatë vendosjes. Lexo më tej mbi atë se çfarë duhet të kesh parasysh!

Kështu bëhet:

Hapja: (1) Griseni me kujdes paketimin me gishta. Mos përdorni gërshërë! Kujdes: Edhe thonjtë e gjatë, dhëmbët, unazat ose piercing mund ta prishin prezervativin. Paketimi ishte i prishur që më parë? Atëherë merr një prezervativ të ri!
Vendosja: Penisi duhet të jetë në gjendje të erektuar. Kontrolloni nëse e keni vendosur prezervativin në anën e duhur. Unaza plastike e mbledhur duhet të qendrojë jashtë. (2) Tërhiqeni mbrapa lëkurën - nëse – ekziston. (3) Shtypeni hapësirën e vogël bosh në majën e prezervativit (rezervuarin), në atë mënyrë që ajri të dalë. Nëse një gjë e tillë nuk bëhet, prezervativi mund të plasë më vonë dhe nuk mbron më. Përveç kësaj përndryshe sperma nuk ka më vend.
Hapja: (4) Hapeni prezervativin plotësisht poshtë. Nëse kjo gjë nuk funksionon, atëherë e ke vendosur në krahun e gabuar. Atëherë duhet të marrësh një prezervativ të ri. Arsyeja: Në prezervativ mund të gjendet tashmë spermë.
Heqja: (5) Para se penisi të kthehet përsëri në gjendje jo të erektuar, nxirreni atë me gjithë prezervativ nga vagina ose nga anusi. Gjatë këtij veprimi fiksoje prezervativin më mirë me gishtin e madh dhe gishtin tregues tek penisi. Bëni një nyjë te prezervativi dhe hidheni te plehrat dhe jo te tualeti.



Kurrë ...

- mos e hapni më parë prezervativin! Më pas nuk mund ta vendosësh më siç duhet; përveç kësaj mund të prishet gjatë vendosjes.
- mos përdorni i dy prezervativëve njëri mbi tjetrin! Nëse fërkohet materiali plastik mbi materialin plastik, të dy prezervativët mund të dëmtohen. Përveç kësaj, së bashku ata mund të rrëshqasin me lehtësi.
- mos e lyeni prezervativin me vazelinë, vaj bebash ose xhel tjetër me përmbajtje yndyrore? Kjo gjë e dëmton lateksin.
- mos përdorni dy herë një prezervativi!
- mos përdorni prezervativë shumë të ngushtë ose shumë të gjerë. Ekzistojnë madhësi të ndryshme – provoje deri sa të kesh gjetur prezervativin e duhur për veten tënde

Si ta gjej madhësinë e duhur?

Ekzistojnë prezervativë të madhësive të ndryshme. E rëndësishme është gjerësia e duhur: Prezervativët tepër të ngushtë mund të plasin ose të grisen, Prezervativët shumë të gjerë mund të ngecin ose të rrëshqasin. Prezervativi standard është 52 mm i gjerë. Për disa të rinj ky numër mund të jetë (ende) shumë i madh. Prezervativët më të vegjël janë rreth 49 mm të gjerë, më të mëdhenjtë rreth 55 mm. **Provoje!** Prezervativi duhet të qëndrojë mirë dhe të mos formojë rrudha. Ekzistojnë prezervativë me formë përshtatje anatomike ose cilindrike. Forma e përshtatjes ashtu si edhe madhësia kanë një ndikim mbi qëndrueshmërinë e prezervativit.

Gjerësia e prezervativit në milimetër është e dhënë normalisht mbi paketim. Prezervativët më të vegjël në shumicën e rasteve mbajnë mbishkrimet si „Slim“, „Slimfit“, „XS“ ose „tailliert“. Prezervativët më të mëdhenj kanë mbishkrimet si „XL“, „Large“, „Maxi“ ose „KingSize“.

Çfarë duhet të kem parasysh gjatë blerjes?

Bli vetëm prezervativë, mbi paketimin e të cilëve qëndron shenja „CE“. Kështu ti mund të dallosh prezervativët e markave të kontrolluara në lidhje me sigurinë.

Mund të skadojnë prezervativët?

Po! Çdo prezervativ ka një datë skadence, e cila qëndron mbi paketim. Nëse ka skaduar, prezervativi nuk lejohet të përdoret më.

Si duhet ti ruaj prezervativët?

Jo në xhepin e pantallonave ose në portofol. Atje ato mund të dëmtohen. Përveç kësaj prezervativët nuk e durojnë nxehtësinë dhe rrezatimin e fortë të diellit.

Kur ta vendos atë?

Që para derdhjes së spermës mund të rrjedhë spermë. Prandaj vendoseni prezervativin me patjetër para kontaktit të parë të penisit me vaginën ose me anusin.

Mund të përdorim përveç prezervativit edhe xhel lubrifikues?

Po, por vetëm nëse xheli lubrifikues është i tretshëm nga uji ose pa yndyrë. Një gjë e tillë gjendet mbi paketim. Substancat me përmbajtje yndyre ose vaji si vazelina dhe vaji i bebeve e dëmtojnë prezervativin.

Ekzistojnë edhe rreziqe ose ndikime anësore?

Jo, përkundrazi: Prezervativi është kontraceptivi i vetëm që mbron kundrejt HIV/AIDS. Përveç kësaj, prezervativët ulin rrezikun e infektimit me infeksione të tjera seksuale të transmetueshme (STI), p. sh. tripper ose klamidien. Disa djem ose vajza janë alergjikë/alergjike kundrejt

lateksit (materialit plastik). Për ata/ ato ka në farmaci prezervativë prej poliuretani plastik.

Ku duhet ti blej prezervativët?

Prezervativët janë pa recetë. Mund t'i blesh ato në dyqanet e artikujve të përzier, në qendrat e mëdha komerciale, supermarkete, në farmaci ose në internet. Mbi të gjitha duhet t'i kushtosh vëmendje madhësisë së duhur, shenjës së CE si dhe datës së skadencës.

Sa kushtojnë prezervativët?

10 prezervativë marke kushtojnë ndërmjet 3 dhe 6 euro. Dyqanet me artikuj të përzier nganjëherë kanë marka më të lira vetjake, cilësia është njëlloj e mirë.

PILULA KONTRACEPTIVE

Avantazhe

- E thjeshtë për t'u përdorur.
- Siguracioni shëndetësor ligjor merr përsipër shpenzimet deri në moshën 22 vjeç.

Disavantazhe

- Duhet që të kujtohet çdo ditë.
- Hormonet ndikojnë shëndetin e përditshëm fizik. Prandaj ekzistojnë rreziqe dhe nganjëherë efekte anësore (shihni më poshtë).
- Nuk të mbron kundrejt HIV/AIDS ose infeksione (STI) të tjera seksuale të transmetueshme, si p. sh. klamidien ose tripper.

Siguria

Shumë e sigurt – nëse nuk harron ta marrësh pilulën kontraceptive ose nëse nuk e nxjerr atë përsëri - duke e vjellë ose nëse ke diare. Lexo më tej mbi atë, të cilës duhet t'i kushtosh vëmendje!

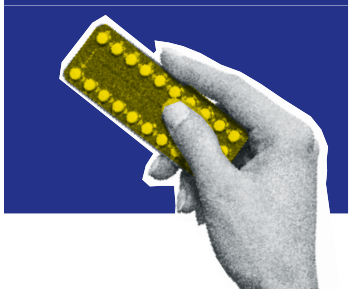
Si funksionon ajo?

Pilula klasike kontraceptive (mikro-pilula) përmban hormone artificiale femërore: Estrogjen dhe gjestagjen. Hormonet veprojnë trefish:

① Ato pengojnë që vezët të piqen dhe që një vezë të kalojë nga vezorja te ovidukt (ovulacioni).

② Ajo pengon që mukoza në qafën e mitrës të lëngëzohet. Në këtë mënyrë spermatozoidet nuk mund të kalojnë në mitër, për të fekonduar atje vezën.

③ Ato pengojnë që mukoza e mitrës të formohet siç duhet. Në këtë mënyrë asnjë vezë e fekonduar nuk mund të pozicionohet.



Si merret ajo?

Një kuti përbëhet nga 21 ose 22 tableta, nga të cilat çdo ditë duhet të merret nga një pilulë – çdo ditë, afërsisht në të njëjtën periudhë kohore. Pas kësaj bëhet një pushim prej gjashtë ose shtatë ditësh. Gjatë kësaj ndërprerje fillojnë periodat [cikli], pasi trupit nuk i shtohen më hormone. Më pas vazhdohet me kutinë tjetër. Ekzistojnë edhe pilula, të cilat mund të merren pa pushim. Kjo kuti përmban 28 tableta, ndërkohë që pilulat për ditët e fundit nuk përmbajnë më hormone. **Kush e përdor pilulën për herët të parë, e fillon atë ditën e parë të periodës [ciklit].**

Çfarë është mini-pilula?

Mini-pilula përmban vetëm hormonin e gjestagjenit, pra më pak hormone. Ajo vepron saktësisht si mikro-pilula. Ajo merret çdo ditë pa ndërprerje. Si efekt anësor në shumicën e rasteve periodat mujore [cikli] nuk shfaqen, dhe në vend të tyre kemi perioda të ndërmjetme.

Çfarë ndodh nëse keni harruar të merrni pilulën?

Nëse e ke harruar një herë pilulën, mund ta marrësh atë më pas por brenda 12 orëve. Ditën tjetër vazhdohet me përdorimin normal. Nëse kanë kaluar më shumë se 12 orë, pilula nuk mbron më në mënyrë të sigurt. Atëherë duhet që me patjetër për 7 ditë të mbroheni duke përdorur edhe një prezervativ dhe të vazhdoni ta merrni pilulën. **Nëse harron njëherë të marrësh pilulën, ju nevojitet që përveç asaj, për tu mbrojtur të përdorni edhe një prezervativ.**

Çfarë ndodh nëse jam e sëmurë?

Nëse keni diare ose të vjella pilula nuk mbron më në mënyrë të sigurt dhe ju duhet të mbroheni për 7 ditë të tjera me masa shtesë, p. sh. me një prezervativ. Edhe disa medikamente rrezikojnë veprimin e pilulës, për shembull laksativët, disa antibiotikë, analgjetikët ose qetësuesit (edhe kantarioni) ose substancat anti-inflamatore. Në raste të tilla përdorni si shtesë një prezervativ. Për sa kohë? Për sa kohë ti merr këto barna si dhe 7 ditë pasi i ke përfunduar ato.

Ekzistojnë rreziqe dhe efekte anësore?

Pilula mund të shkaktojë marrje mendsh, dhimbje koke probleme me shikimin, rritje në peshë, çrregullime të periodave [të ciklit] dhe tendosje të gjoksit. Në raste të tilla shko te gjinekologu yt ose gjinekologia jote. Vajzat ose gratë të cilat marrin pilulën, nuk duhet të pinë duhan. Arsyeja: Hormoni i estrogjenit në pilulë rrit ashtu si pirja e duhanit rrezikun e një mpiksje të gjakut në vena (trombozë).

Këshillë: Para se të merrni pilulën hani gjithmonë diçka! Atëherë ajo nuk shkakton të përziera.

Ku mund ta marr pilulën?

Një gjinekologe ose një gjinekolog duhet të japë një recetë për pilulën. Me recetën ju mund ta merrni më pas atë në një farmaci.

Mund ta marr pilulën pa dijeninë e prindërve të mi?

Kjo gjë varet nga mosha jote. Je nën 14 vjeç? Atëherë të duhet miratimi i prindërve të tu. Je ndërmjet 14 dhe 16 vjeç?

Atëherë pilula mund të përshkruhet edhe pa dijeninë e prindërve - në lidhje me këtë gjë vendos gjinekologia jote ose gjinekologu yt pas një bisede me ty. Mjekja ose mjeku duhet të jenë të bindur që ti je tashmë e aftë ta marrësh vetë një vendim të tillë. Nëse je mbi 16 vjeç, mund ta marrësh pilulën gjithmonë edhe pa miratimin e prindërve.

Sa kushton ajo?

Ajo nuk kushton asgjë nëse ti je e siguruar me sigurimin ligjor shëndetësor. Sigurimet shëndetësore marrin përsipër shpenzimet deri sa të mbushësh 22 vjeç. Por duke filluar nga mosha 18 vjeç, duhet të bëhet një pagesë ligjore prej rreth 5 deri në 10 Euro. Vlera e saktë orientohet te çmimi i medikamentit. Pilula kushton ndërmjet 5 dhe 21 Euro në muaj, në varësi të markës dhe madhësisë së kutisë. Në paketimin gjashtë-mujor ajo ka çmimin më të lirë.

GABIME NË PROCESIN E MBROJTJES – 3 MË TË RËNDËSISHMIT

Gabimi i 1-rë: „Kujdesi“ të mbron kundrejt shtatzënisë.

Jo! „Kujdes“ do të thotë, që djali pak para se ta derdhë spermën ta nxjerrë penisin nga vagina. Ndryshe një gjë e tillë quhet edhe „Koitus interruptus“. **Kjo nuk është një metodë mbrojtëse!** Edhe para derdhjes së spermës, spermatozoidet mund të depërtojnë në vaginë. Gjithashtu ndodh shpesh, që djali është shumë i eksituar, për ta nxjerrë penisin në momentin e duhur.

Gabimi i 2-të: Ta harrosh njëherë pilulën nuk është ndonjë gabim i madh.

Po! Nëse ke harruar ta marrësh pilulën, duhet që ta kryesh një gjë të tillë brenda 12 orëve më pas. Dhe më pas ditën tjetër vazhdon normalisht. Por nëse kanë kaluar më shumë se 12 orë ose **nëse e ke harruar edhe njëherë ta marrësh pilulën, duhet që për 7 ditët në vazhdim të mbrohesh edhe me prezervativ.**

Gabimi i 3-të: Prezervativët janë për djemtë.

Jo vetëm. Asnjë vajzë nuk duhet ti besojë faktit që djali e di se si përdoret prezervativi. **Të dy duhet të ushtrohen mbi përdorimin e prezervativit!** Një banane është shumë e përshtatshme për t’u ushtruar.

KONTRACEPTIVË TË TJERË HORMONALË

Pilula, unaza vaginale, shiriti kontraceptiv dhe spiralja e hormoneve ...

- ndikojnë në mënyrë të ngjashme,
- ofrojnë pothuajse të njëjtën siguri,
- kanë efekte anësore të ngjashme.
- ato ndryshojnë nga njëra-tjetra sidomos nga mënyra, se si hormonet futen në trup.

Spiralja e hormoneve

Spiralja e hormoneve është një objekt i vogël në formë T. **Gjinekologia ose gjinekologu e vendos atë në mitër.** Spiralja e hormoneve çliron sasi të vogla të hormonit gjestagjen. Ai mbron deri në pesë vjet kundrejt një shtatzënie.

Avantazhe

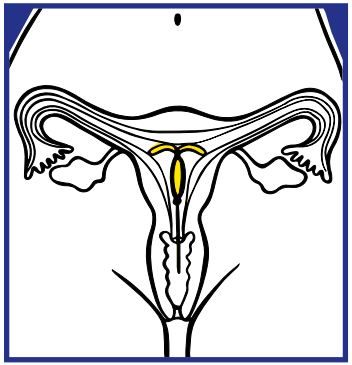
- Nuk duhet që të kujtoheni çdo ditë për t'u mbrojtur.
- Mbron edhe në rast se keni diare ose të vjella
- Keni më pak hemorragji gjatë periodave [ciklit].
- Siguracioni shëndetësor shtetëror merr përsipër shpenzimet deri në moshën 22 vjeç.

Disavantazhe

- Është relativisht e shtrenjtë nëse doni ta hiqni spiralen e hormoneve para se të kalojnë 5 vjet.
- Gjatë gjithë kohës do të keni [cikël] perioda të çrregullta.
- Efekte të tjera të mundshme anësore: dhimbje koke, tendosje të gjoksit, akne.
- Nuk të mbron kundrejt HIV/AIDS ose nga infeksione të tjera seksuale të transmetueshme (STI).

Siguria

Spiralja e hormoneve është shumë e sigurt.



Shiriti kontraceptiv

Shiriti kontraceptiv është rreth 5 herë 5 cm i gjerë. **Ti e ngjit atë p. sh. në krah, bark, të ndenjura ose në kofshë.** Shiriti çliron rregullisht hormone (estrogjen dhe gjestagjen), të cilat nëpërmjet lëkurës depërtojnë në gjak. Shiriti qëndron për gjashtë ditë mbi lëkurë, dhe më pas ti duhet që në një pjesë tjetër të trupit të ngjitësh një shirit të ri. Pas tre javëve me shirit duhet të bësh një javë pushim, javë në të cilën fillon cikli mujor.
Megjithëse pa shirit, këtë javë ti je ende ie mbrojtur kundrejt një shtatzënie. Shiriti kontraceptiv japet me recetë nga një gjinekologe ose gjinekolog.

Avantazhe

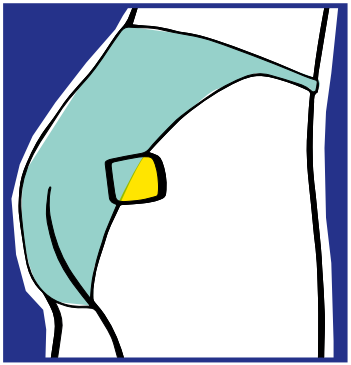
- Duhet që të kujtoheni vetëm një herë në javë për të.
- I thjeshtë për t'u përdorur.
- Mbron edhe në rast se keni diare ose të vjella.
- Siguracioni shëndetësor ligjor merr përsipër shpenzimet deri në moshën 22 vjeç.

Disavantazhe

- Mund ta shohësh.
- Duhet të kujdesesh, që të qëndrojë i ngjitur.
- Efekte të mundshme anësore: [cikël] perioda të çrregullta mujore, shqetësime në gjoks, dhimbje koke, lëkurë e irrituar në vendin ku është ngjitur shiriti, të përzjera.
- Kush ka pasur ose ka një trombozë, nuk lejohet ta përdorë shiritin.
- Nuk të mbron kundrejt HIV/AIDS ose infeksione (STI) të tjera seksuale të transmetueshme.

Siguria

Shiriti kontraceptiv është po aq i sigurt sa pilula.



Unaza vaginale

Unaza vaginale është një unazë e butë plastike, që ti e fut si një tampon në vaginë. Ajo mbron për katër javë kundrejt një shtatzënie. **Ajo qëndron për tre javë në vaginë dhe çliron hormone artificiale.** Më pas e nxjerr atë përsëri jashtë dhe bën një javë pushim, javë në të cilën ndodh perioda mujore. Më pas vendos një unazë të re – mundësisht në të njëjtën ditë të javës dhe në të njëjtin orar. **Unaza vaginale japet me recetë nga një gjinekologe ose një gjinekolog.**

Avantazhe

- Nuk duhet që të kujtoheni çdo ditë për të.
- Mund ta vendosësh vetë.
- E thjeshtë për t'u përdorur.
- Unaza vepron edhe në rast se keni diare ose të vjella.
- Siguracioni shëndetësor ligjor merr përsipër shpenzimet deri në moshën 22 vjeç.

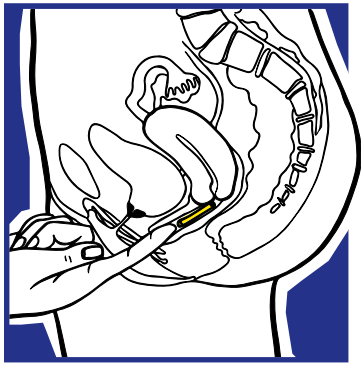
Informacione mbi mjete të tjera kontraceptive hormonale gjeni në LOVELINE.de.

Disavantazhe

- Efekte të mundshme anësore: Dhimbje koke, pezmatim i vaginës dhe sekrecione vaginale, luhatje të humorit, akne.
- Rrit rrezikun e shkaktimit të një mpiksje gjaku në vena (trombozë).
- Nuk vepron më e sigurt nëse ti merr p. sh. kantarioni ose substanca kundër epilepsisë.
- Nuk të mbron kundrejt HIV/AIDS ose infeksioneve (STI) të tjera seksuale të transmetueshme, si p. sh. klamidien ose tripper.

Siguria

Unaza vaginale është po aq e sigurt sa pilula.



MJETET KONTRACEPTIVE PA HORMONE

Diafragma

Diafragma është një unazë e përkulshme me një cipë të tendosur plastike. Ti e lyen atë direkt para seksit (më së hershmi dy orë më parë) me një xhel, i cili vret spermatozoidet. Më pas e fut unazën në vaginë. **Si një pengesë diafragma vendoset pikërisht para hyrjes së mitrës.** Në këtë mënyrë spermatozoidet nuk futen në mitër. Pas aktit seksual e lë atë për të paktën edhe tetë orë në vaginë. Më pas e nxjerr dhe e lan. Diafragma përshtatet në madhësi pranë një klinike gjinekologjike ose një qendre këshillimi. Ajo mund të përdoret për rreth dy vjet.

Avantazhe

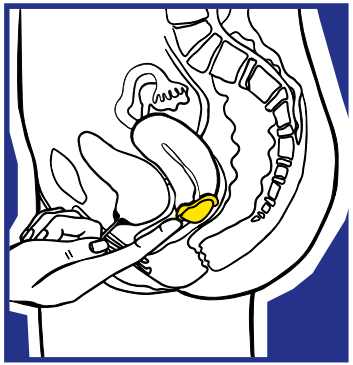
- Nuk vepron nga ana hormonale në shëndetin tënd.
- Duhet ta përdoresh vetëm kur ta kesh të nevojshme.
- Nuk ke nevojë për recetë (por duhet që ta përshtatësh te një klinikë gjinekologjike).

Disavantazhe

- Duhet të ushtrohesh pak, deri sa të gjesh pozicionimin e saktë – përndryshe nuk mbron siç duhet!
- Duhet ta paguash vetë (shpenzimet: rreth 50 Euro, xheli rreth 9 Euro).
- Xheli nganjëherë u djeg disa burrave mbi penis.
- Nuk mbron kundrejt HIV/AIDS ose kundrejt infeksioneve (STI) të tjera seksuale të transmetueshme, si p. sh. klamidien ose tripper.

Siguria

Nëse vendoset siç duhet, diafragma është po aq e sigurt sa një prezervativ.



„PILULA E EMERGJENCËS“ NË RAST EMERGJENCE!

Përse ekziston „Pilula e emergjencës“? Ndonjëherë edhe kur mbroheni ndodhin aksidente. Për shembull:

- Prezervativi ka rrëshqitur ose është çarë,
- vajza ka harruar të të marrë pilulën,
- vajza kishte diare, direkt pasi kishte pirë pilulën
- vajza volli, pak pasi kishte pirë pilulën.

Atëherë ekziston rrezikui të ngelurit shtatzënë. Për raste të tilla emergjence ekziston „Pilula e emergjencës“. „Pilula e emergjencës“ përmban hormone dhe kujdeset që veza të mos fekondohet. Pra ajo nuk është një „pilulë dështimi“, por pengon shtatzëninë.

Ku mund ta marr „Pilulën e emergjencës“?

„Pilulën e emergjencës“ mund ta gjeni pa recetë në farmaci. Atje mund të këshillohesh nga farmacistja ose farmacisti dhe mund të bësh pyetje - si për shembull, nëse jeni tashmë eventualisht shtatzënë ose çfarë medikamentesh të tjera mund të merrni. Pasi disa medikamente mund të ndikojnë eventualisht mbi veprimin e „pilulës së emergjencës“,si p. sh. disa antibiotikë ose kantarioni. Natën dhe në fundjavë ekzistojnë shërbimet e emergjencës. **Se cila farmaci ka shërbimin e emergjencës mund ta gjeni në internet.** Shumë farmaci varin edhe një tabelë në xham, mbi të cilën gjendet informacioni se cila farmaci ka shërbim emergjence.

Sa vjeç duhet të jem për ta përdorur „pilulën e emergjencës“?

Vajzat nën 14 vjeç duhet të marrin miratimin e prindërve të tyre nëse dëshirojnë që të blejnë ose të marrin me recetë „pilulën e emergjencës“. Nëse jeni ndërmjet 14 dhe 18 veç, e vendos farmacistja ose farmacisti respektivisht mjekja ose mjeku një gjë të tillë. Në një bisedë ato do të përpiqen të marrin vesh nëse vajza është në gjendje ta marrë vetë vendimin. Por duke filluar nga mosha 16 vjeç, ti mund ta marrësh pa probleme „pilulën e emergjencës“.

Sa shpejt pas „aksidentit“ duhet ta marr atë?

Pas kryerjes së marrëdhënies seksuale pa masa mbrojtëse ose pas aksidentit gjatë marrëdhënies seksuale duhet që vajza ta marrë „pilulën e emergjencës“ sa më shpejt të jetë e mundur – më e mira do ishte në 12 orët e para pas marrëdhënies seksuale pa masa mbrojtëse. Më vonë efektiviteti i saj bie me ngadalë. Afati i saktë varet nga pilula. **„Pilula e emergjencës“ ekziston me dy substanca vepruese:** Levonorgestrel dhe Ulipristalacetat (UPA). Në varësi të substancës vepruese ajo duhet marrë ose më së voni deri në 72 orë (tre ditë) ose maksimumi 120 orë (pesë ditë) pas kryerjes së marrëdhënies seksuale.

Çfarë efektesh anësore ka?

Te disa vajza dhe gra „pilula e emergjencës“ ka ndikime të padëshiruara: Tek disa mund të shkaktohen dhimbje koke ose barku ose të përziera. Mund të ketë edhe sekrecione të vogla gjaku nga vagina („sekrecione gjaku“). Disa gra ndiejnë një tendosje në gjoks ose marrje mendsh. Para se të marrësh „pilulën e emergjencës“, duhet që të hash diçka, pasi me stomakun bosh rreziku është më i lartë që ta vjellësh përsëri tabletën. Nëse një gjë e tillë ndodh brenda tre orëve të para pas marrjes, duhet që të sigurosh dhe të marrësh menjëherë një „pilulë emergjence“ tjetër.

Sa kushton ajo?

Deri në moshën 22 vjeç “pilula e emergjencës” është falas, nëse keni siguruar më parë një recetë te gjinekologia ose gjinekologu. Mbi 18 vjeç, mund të jeni e detyruar të paguani tarifa për recetën. Nëse dëshironi ta blini „pilulën e emergjencës“ pa recetë në farmaci, çmimi varet nga substanca vepruese. Çmimet mund të ndryshojnë në varësi të farmacisë, pasi nuk ekziston një çmim shitje i përcaktuar.

- Preparatet me substancën vepruese Levonorgestrel kushtojnë në farmaci mbi 16 Euro. Ai vepron deri në 72 orë pas kryerjes së marrëdhënies seksuale pa përdorur masa mbrojtëse.
- Preparati me substancën vepruese Ulipristalacetat (UPA) kushton aktualisht rreth 36 Euro. Mund të përdoret deri maksimumi pesë ditë pas kryerjes së marrëdhënies seksuale pa përdorur masa mbrojtëse.

E RËNDËSISHME PËR T'U DITUR

Tre gjëra që çdo vajzë duhet t'i dijë:

- Pilula është vetëm atëherë e sigurt, nëse nuk harron ta marrësh atë!
- Prezervativin e mban djali – por mënyrën e saktë se si vendoset duhet ta dish edhe ti.
- Nëse ti je më e madhe se 14 vjeç, mjekja jote ose mjeku yt kanë detyrimin e ruajtjes së sekretit: Ai ose ajo nuk lejohet t'u japë informacion prindërve, nëse ti nuk e dëshiron një gjë të tillë. Por një gjë e tillë vlen vetëm atëherë, nëse ti mund
  t'i marrësh vetë vendimet dhe kupton, se çfarë ndikimesh kanë ato. Në lidhje me këtë gjë mjekja ose mjeku binden gjatë një bisede me ty.

Tre gjëra që çdo djalë duhet t'i Përveç kësaj dijë:

- Edhe gjatë vendosjes së prezervativit mund të bëni gabime. Ushtroje për aq kohë, deri sa të jesh i sigurt që ke gjetur madhësinë e duhur të prezervativit!
- Mbrojtja nuk është vetëm një çështje që i përket vajzave. Bisedoni në lidhje më këtë gjë së bashku.
- Ji i përgatitur dhe kujdesu që të kesh gjithmonë prezervativ me vete – por jo në xhepin e pantallonave! Atje ato mund të dëmtohen.

E rëndësishme për të gjithë
Vetëm një prezervativ të mbron kundrejt HIV/AIDS dhe ul rrezikun e infektimit me infeksione të tjera seksuale të transmetueshme (STI).

INFORMACIONE & KËSHILLA

Kush ka pyetje mbi seksualitetin, partneritetin dhe kontraceptimin, mund të shkojë te një qendër konsultash.
Konsulta është anonime dhe normalisht falas.

Dëshiron të dish më shumë ose të gjesh një qendër konsultimi në afërsinë tënde? Atëherë shko në LOVELINE.de.

Për më tepër ne ofrojmë falas edhe më shumë broshura dhe informacione të shkurtra në gjermanisht si, p. sh.:

- **Wie geht's – wie steht's?**
  Wissenswertes für Jungen und Männer
  (**Çfarë bëhet – çfarë thuhet**
  Dituri me vlerë për djem dhe burra)
- **SEX&TIPPS** – Jungenfragen
  (Tema të çështjeve të djemve)
- **SEX&TIPPS** – Mädchenfragen
  (Tema të çështjeve të vajzave)
- **SEX&TIPPS** – Was mir wichtig ist
  (Çfarë është e rëndësishme për mua)

Të gjitha fletëpalosjet ti i merr falas nën:
BZgA, 50819 Köln
ose (order): bestellung@bzga.de
Faks (Fax): 0221 / 8992 – 257
www.loveline.de

Planifikon të bësh seks me shoqen ose shokun tënd?

Atëherë ti me siguri pyet veten, se si mund të mbrohesh, në mënyrë që të mos rrezikosh një shtatzëni të padëshiruar.

Në këtë broshurë ti gjen informacione mbi mjetet më të rëndësishme KONTRACEPTIVE.
Për të rinjtë ato janë mbi të gjitha PILULA KONTRACEPTIVE dhe PREZERVATIVI.
Që prezervativi të mbron edhe kundrejt HIV-it dhe INFEKSIONEVE të tjera të transmetueshme, mund ta gjesh këtu.

https://www.loveline.de/themen/verhuetung/

BZgA-ja juaj ju uron një lexim argëtues